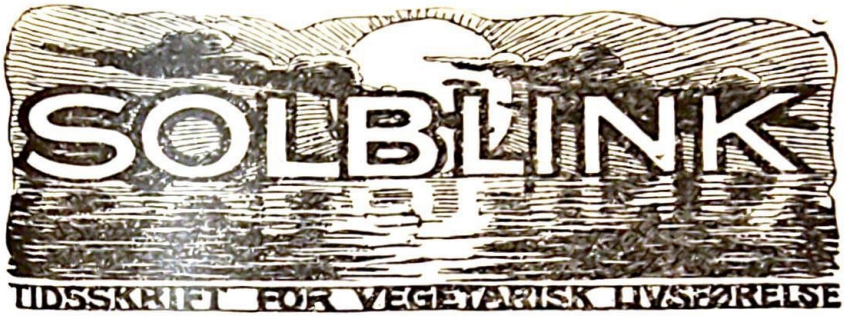

Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, Vanløse, Tlf. Vanløse 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Vanløse.

12. Aargang | November 1918 | Nr. 11

Indhold: Den spanske Syge. — Spild og Svind paa Ernæringsspørgsmaalets Omraade. — Spredt og samlet. — De frivillige Bidrag. — Litteratur. — Spørgsmaal og Svar: — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Annoncer.

Den spanske Syge.

Om den er det samme som Influenza eller hidrører fra en anden Bakterie, er praktisk ligegyldigt udenfor de Krese, der har Interesse af at lyksaliggøre Menneskeheden med en ny Serum til deres frugtesløse Forsøg paa at gaa udenom Naturens Love.

Det vigtigste er, hvad man skal behandle Sygdommen med, naar den viser sig.

De, der allerede i nogen Tid har levet et virkelig sundt Liv, med frisk Luft, tilstrækkelig Hudbehandling, ren Føde og passende Hvile og Bevægelse, behøver næppe at ængste sig. Der er den Mulighed, at man er særlig modtagelig netop for denne Bakterie, men Sandsynligheden taler for, at man ved rigtig Behandling slipper godt igennem.

Behandlingen er da den, at man ved begyndende Feber og Ildebefindende snarest mulig sørger for, at man kommer i god Transpiration. Ofte er en rigelig Portion hed Hyldethe eller Camillethe tilstrækkelig, naar man pakker sig godt ned i Sengen og lader være med at lufte sig, naar Sveden begynder. Men endnu bedre er det at forberede Huden ved et hedt Bad. Har man intet Badekar, kan en hurtig, kraftig Afrivning med meget hedt Vand i et varmt Værelse gøre samme Nytte. Noget af det allerkraftigste er efter en saadan Afrivning at tage en $^3/_4$ Pakning i et godt afvredet Lagen og godt indpakket i Uldtæppe og derover de almindelige Sengklæder lægge sig i Sengen og drikke Hyldethe

Forøvrigt streng Diæt, helst hel Faste, selv om der er Appetit. — Afføringen maa holdes i Orden. Ved Tørst rigelig Vanddrikning. Er der stærk Hovedpine, da hede Læggepakninger. Har der været rigelig Svedning, da bagefter Afgnidning af Huden med et vaadt Haandklæde eller en Badevante.

Ved Hoste Maltbrystsukker, Lakrids, Bygsuppe og lignende.

Fremfor alt, brug ikke Aspirin eller anden Gift til stille Feberen med; maaske fremkalder Aspirinen Sved og gør for saavidt Nytte, men hvor megen Skade der samtidigt fremkaldes ved den kunstige Nedsættelse af Feberen, fordi Stofskiftet nedsættes, er umuligt at sige.

Glem aldrig, at Feber er altid til Nytte; i Febervarmen opbrændes Bacillernes Gifte.

Gaa ikke for tidligt ud, efter at Feberen er ophørt, de forskellige Organers Funktioner maa først være normale.

Mich. Larsen.

Naar man til Oplysningskontoret indsender Beløb f. Eks. som Kontingent eller Gaver, for Litteratur, for Ombytning af Flæskekort el. lign., send da helst rede Penge eller Checks. Sender man Frimærker, da helst f. Eks. 35—25—20 Øres.

Spild og Svind paa Ernæringsspørgsmaalets Omraade.

Alkoholkapitalen har under Krigen bevaret sin forfærdelige Kyniskhed, og Autoriteterne har desværre ikke altid kunnet staa imod dens ublu Krav. Pastor Zauleck i Bochum, Tyskland, har sendt Ernæringsminister v. Batocki et Brev, hvori han paapeger det uretfærdige i, at medens de tyske Øldrikkere (næsten hver 5te Mand) pr. Maaned kan faa 4500 g Byg til Øl (40—50,000 Centner Byg daglig var det i 1915), saa kan Børnene i hans By kun faa 100 g Byg pr. Maaned, og det endda næsten uden Mælk. „Tysklands Achilleshæl" under Krigen har en Tysker kaldt Eftergivenheden overfor Alkoholkapitalen.

Vi er desværre ikke stort klogere herhjemme. Ernæringsraadet har indstillet til Ministeriet, at Bryggerierne nu straks faar 15,000 Tons Byg og senere 5—10,000 Tons. Bryggernes Propagandist, Hr. *Sven Røgind,* skriver endvidere i „Børsen":

„Med disse Aars ofte ensformige og udpinte Kost har Savnet af Brændevin været følt stærkt i store Krese af Befolkningen, og det er vistnok et almindeligt Ønske, at Brændevinsfabrikationen snarest maa blive genoptaget i et efter Forholdene passende Omfang, og at den nye Brændevin maa blive mindre skattebelastet end nu.

Regeringen vil sikkert uden Betænkelighed kunne lempe lidt paa det Forbud mod Fremstilling af Drikkespiritus, som man maaske kunde forsone sig med, saa længe Knapheden paa Korn og Foderstoffer var saa tyngende som i forrige Høstaar."

Han anfører iøvrigt, at Brændevinen skal være billigere for at afskaffe Radiumsdrikkeriet.

Det er rart i denne Forbindelse at vide, at ifølge Prof. *Har. Westergaards* Udregning forkorter 1 l Brændevin i Gennemsnit Livet med 11 Timer, medens en halv Bajer nedsætter Livsvarigheden med 25 Minutter.

Ogsaa paa andre Omraader er det galt. Husholdningsgrisen er en sørgelig Opfindelse. Naar man ved, at der spildes 80 % af de anvendte Næringsstoffer ved Opfodring af Svin, er det egentlig med underlige Tanker, man i denne Rationeringens Tid ser, at Ernæringsraadet har givet Tilladelse til at hver Husholdningsgris i Oktober maa faa 50 kg Svinemel eller Klid og 25 kg Byg (ialt dog „kun" 200 kg pr. Gris foruden Kornskraa). Hvorfor dog ikke lade Menneskene spise Jordens Produkter direkte.

Endelig er det da forfærdelig meningsløst, at man kan købe det dyre Luksusbrød (Kager) uden Kort, som en Indsender i „Vestjyllands Soc.-Dem." ogsaa meget rigtigt bemærker. „Hvem der vil betale, hvad det koster, kan spise sig mæt i Konditorkager, mens almindeligt Brød er en forbuden Vare I Sandhed et højst mærkeligt Forhold."

Ja, og meget udemokratisk.

Spredt og samlet.

Ombytningen af Flæskekortene. Personlig Henvendelse frabedes indstændigt. Man bedes indsende Kortene samme Dag, man afhenter dem.

Gør Oplysningskontoret den store Tjeneste fuldstændig nøjagtigt at følge den tilsendte *(røde)* Vejledning. Forsinkelse eller Returnering af Flæskekortene vil være Følgen af, at man ikke følger Vejledningen.

Man maa være Vegetar og eventuelt kunne skaffe to Vidner derpaa for at kunne faa byttet. Det er ikke nok — og ej heller nødvendigt — at være Medlem af Foreningen for at faa byttet Flæskekortene.

Det er frivilligt, om man vil indsende Frimærker til Dækning af Foreningens Udgifter, men selvfølgelig er alle Bidrag særdeles kærkomne. Fordelingskontoret dækker en Del af Udgifterne.

Hvis der ved de fremtidige Rationeringer skulde komme Kort paa f. Eks. Ris eller Ign., skal vi som tidligere se at faa Del deri. Skulde man helt eller delvis ønske saadanne Mærker, maa man bemærke det paa Ansøgningen. P. K. V.

Oluf Egerod.

P. S. Den saakaldte Svarkonvolut er den, man selv vedlægger til Mærkernes Tilbagesendelse. Det er paa denne, man skal klistre den lille hvide Blanket eller skrive de forsk. Bogstaver o. s. v. Den maa ikke gerne være mindre end 12,5 × 15,5 cm.

Lad alle Forsendelser anbefale!

Kursus i Vegetarisk Madlavning. Skolekøkkenlærerinde Fru *Maja Schrøder* er nu atter rede til at holde saadanne Kursus for Foreningen. Interesserede bedes henvende sig til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Vegetariske Opskrifter i Pressen. Foruden de i forrige Nr. nævnte Blade har „Amager Borgerven", „Vort Havebrug" og Venstres Korrespondancebureau (33 Blade) givet Tilsagn om at ville optage vore Opskrifter. Udsendelsen begyndte 1. Oktober og foregaar hver Uge. *Vore Læsere anmodes indtrængende om at sende os, hvad de maatte se heraf i deres Blade.*

Vegetarisk Bibliotek er nu flyttet til Ingerslevsgade 112 4, hvor det er installeret hos Hr. Lærer *N. A. Vodder*, der sammen med sin Søn, „Solblink"s Ekspeditør, *E. Vodder*, har overtaget de med Udlaan etc. forbundne Forretninger. Bøgerne kan laanes pr. Post eller ved Henvendelse efter 7 (Lørdag undt.). Tlf. Vester 6128 y. Vi takker den afgaaede Bibliotekar *E. Solkær* for hans Arbejde, ligesom vi ogsaa retter en Tak til Vodders, fordi de saa beredvilligt har paataget dem ogsaa dette Arbejde.

Kværnene. Vi er nu kommet i Forbindelse med et nyt Firma og ser os derfor i Stand til at levere de bekendte svenske Haandkværne — med et ekstra Sæt Maleskiver — for kun ca. 34 Kr. Beløbet maa indsendes med Bestillingen. Det Brød, man selv formaler Melet til, bliver absolut det bedste.
Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Vegetarisk huslig Medhjælp. Der er desværre for faa unge Piger, der melder sig, naar der søges vegetarisk Medhjælp. Der er en alvorlig Mangel paa dette Omraade, som gør, at mange Hjem har vanskeligt ved at gennemføre den vegetariske Levevis. Vi beder om, at alle, der kan forestaa en vegetarisk Husholdning og er ledige, vil meddele det i „Solblink", og opfordrer de vegetariske Hjem til at uddanne saa mange dygtige Husassistenter som muligt, saa Forholdene kan bedre sig.

Koncerten den 4. December bør blive en Succes. Omkring den vil vi ligesom samle vor Interesse for det vegetariske Arbejde i København. Lad det blive en Generalmønstring af os alle (der er 700 Pladser), et Bevis paa, at vi kan møde op, naar der kaldes til Mobilisering. De arrangerende Kræfter maa belønnes ved Bevidstheden om, at alt, hvad der findes af vegetarisk Interesse i København, den Aften er koncentreret om ét Maal, Rosenborgg. 15. — Se nærmere Bekendtgørelsen under „Møder".

Desværre lytter vore Læsere ikke tilstrækkeligt til vor ofte gentagne indstændige Anmodning om til Oplysningskontoret at sende *alt*, hvad de i Pressen finder omtalt med selv den ringeste Tilknytning til Vegetarismens forskellige Sider. Vi kan jo selv hverken overkomme at holde eller læse samtlige Landets Blade; vore Læsere bør da være paa Vagt for os. Et Eksempel: Vi fandt rent tilfældigt i et Mødelokale en flere Dage gammel *Politiken*, som vi saa igennem for at søge efter vegetarisk Stof. Ganske rigtigt: paa 2. Side en Notits om Vegetarerne og Folkekøkkenerne, som der maaske ved lidt Arbejde fra vor Side kan komme et positivt Resultat ud af. Hvorfor skal vi rent tilfældigt *finde* en saadan Notits. Mange af vore Læsere burde have sendt os den ind ad Døren. Hellere 10 end ingen. Saadan ogsaa med samtlige andre Blade.

Et Mindelegat. Et af vore Medlemmer, N. N, der i lige Grad deler sin Interesse mellem den vegetariske Bevægelse og Højskolebevægelsen, har til Minde om sin Søn, der døde paa Grund af en Lungesygdom, han paadrog sig i Militærtjenesten, stiftet et Legat paa 10,000 Kr., hvis Renter, 400 Kr. aarligt, fra Stifterens Død skal uddeles af Aagerup-Kirkerup Sogneraad ved Roskilde, „i fire lige store Parter til unge Mænd og Piger, der ønsker at opnaa Uddannelse paa en vegetarisk Højskole eller Husholdningsskole, hvis saadanne findes, eller paa en almindelig Højskole eller Husholdningsskole. Skulde der ikke findes 4 Ansøgere til Legaterne, uddeles de ledige Portioner til Fremme af Sport, f. Eks. Fodbold og Gymnastik blandt unge Mænd og Kvinder i Aagerup-Kirkerup Sogne".

Idet vi paa Bevægelsens Vegne takker Legatets Stifter, udtaler vi Haabet om, at der, naar Renterne engang begynder at forfalde, maa være vegetariske Institutioner af den omtalte Art, saa Vegetarismen kan høste den fulde Nytte af den smukke Gave.

Aalborg Venstreblad har interviewet Formanden for vor Aalborg Afdeling, Fru *Ida Jensen*, der har faaet Lejlighed til at fremsætte mange gode vegetariske Bemærkninger og at fremkomme med Oplysninger om Foreningen. Bladet maa „vedkende, at Fruen saa baade sund og rask ud," hun har været Vegetar i 7 Aar. — Vi foreslaar, at dertil egnede af vore Medlemmer gaar op paa de forskellige Bladkontorer og lader sig interviewe. Der er Forstaaelse af Vegetarismen nu som ingensinde før. Send saa os et Udklip.

I »København« har en „Fru Borg" skrevet en lang Opsats: „Ikke Flæsk. 20 Aars Erfaring i vegetarisk Husførelse". Er der nogen, der vil fortælle os, hvem den udmærkede Fru Borg er! Mange af vore vegetariske Husmødre skulde se at faa noget lignende i deres respektive Blade og saa glæde os med at sende os et Aftryk.

I Folketinget har Læge *Lou* den 17. ds. sagt, at det er nødvendigt at skaffe Befolkningen tilstrækkelig dyrisk Føde. Man bør ikke tage Hensyn til en Fantast som Læge Hindhede, der gerne satte hele Befolkningen paa Vand og Brød, hvis han fik Lov til det.

Enhver, der har fulgt Hindhedes Arbejde, kan se, at Læge Lou ikke har Begreb om det, han taler om. Det er i denne Forbindelse jo ogsaa tilstrækkeligt at notere, at Manden er Læge. Det lader nemlig desværre til, at adskillige Læger stadig taler om Ernæringsspørgsmaalet som en blind om Farver.

Frugttræer langs Landevejene. Endelig synes der at være Udsigt til, at den i flere Aar drøftede Plan om Beplantning med Frugttræer langs Landevejene skal blive realiseret.

Der er d. 19. Oktbr. afholdt et Møde, der resulterede i, at der nedsattes et Landsudvalg med Havebrugskonsulent *Dalskov*, Gentofte, i Spidsen. De Forsøg, der hidtil er gjort, er falden særdeles tilfredsstillende ud, og man vil derfor nu henvende sig til de kommunale Raad og sørge for, at der nedsættes stedlige Udvalg, skriver Soc. Dem.

Den rigtige Vej. „Grønsager i Stedet for Sul". Hillerød Andelssvineslagteri, der jo som alle andre Svineslagterier praktisk talt har maattet ophøre med sin egentlige Gerning, planlægger ifølge „Fredb. A. Av." at optage en stor ny Virksomhed: Konservering af Grønsager, skriver „Hovedstaden".

Det kvægløse Landbrug betaler sig. En af Østsjællands største Svineopdrættere har i Følge sit nøjagtige Regnskab haft et Underskud paa 68 Kr. pr. Gris, fortæller „Østsj. Folkeblad".

Modsætningen hertil er en Beretning om Gaardejer Pontoppidans Gaard „Thomasminde" ved Aarhus, som vi finder i „Jyllandsposten". Gaarden er paa 825 Tdr. Land, hvoraf 80 Tdr. Eng. Der er Frøavl (Hundegræs, Rajgræs, Turnips, Gulerod, Radis, Runkelroe, gul Sennep, Solsikke) og dyrkes endvidere Kaalroer, Hvidkaal, Kartofler, Selleri, Havre, Rug og Ærter. Frøavlen tager 356 Tdr. Land og lovede i September et Udbytte paa 4—500,000 Kr. Brutto. Kartoflerne leveres til Melfabrikation. Kaalroer, Selleri, Hvidkaal, Gulerødder m. m. tørres til „Julienne". Gaarden har sit eget Tørreri, der kan tørre 200 Tdr. Roer i Døgnet.

Antallet af Mennesker staar i omvendt Forhold til Antallet af Husdyr. Med Befolkningens Tilvækst maa Antallet af Husdyr nødvendigvis efterhaanden formindskes. Ved Omstændighedernes Magt vil Menneskene blive tvungne til vegetarisk Kost.

(Prof. A. Bekeloff, Rektor ved Petrograd Universitet, i hans allerede 1878 udkomne Bog »Die Ernährungsfrage des Menschen«).

„Dansk Sundhedstidende" anbefaler at bruge Savsmuld i Stedet for Gryn til Grødpose. Tilberedningen er ens: Smuldet røres ud i Vand og koges til Grød, der hældes op i et Stykke Tøj til Anbringelse paa det syge Sted. Herved er endog den Fordel, at Savsmuldet giver en behagelig frisk Lugt; og i Virkning staar det ikke tilbage for Gryn.

Nye Surrogater. Surrogat-Opfindelser trives i denne Tid som Paddehatte. En Ukrudtsplante fra *Siberien* skal ved Dyrkning kunne give baade Olie, Kaffe og Cacao, berettes der i „Sydsvenska Dagbladet" af en Berliner-Docent, *Johs. Neuhans*. Og en anden — ogsaa tysk — Opfindelse gaar ifølge „Østsj. Avis" ud paa at fremstille Chokolade af Sivknolde.

Blot nu alle disse Surrogater vil vise sig at være mindre skadelige end de, de vil erstatte. (Ved *A. M.*)

Hvad der spares. Amerikanske Blade oplyser, at Fuldstændiggørelsen af det

amerikanske Alkoholforbud har frelst 10 Millioner Tønder Korn og nogle Millioner Tons Kul aarlig samt stillet 100,000 Jernbanevogne, der har været anvendt til Transport af Øl, til Raadighed for nyttigere Formaal.

De Tider, da man satte en Ære i at konsumere det størst mulige Kvantum Alkohol er, Gud være lovet, forbi. Maaske kommer ogsaa en Gang den Tid, da man vil indse, at de Maaltider, der bestaar mest af Kød, ikke er de bedste.

(Geheimerat, Dr. Bumm, Præsident des Reichsgesundheitsamtes, i Rigsdagen d. 28. Nov. 1912).

De af »Frelsens Hær«s Dranker-Redningshjem, hvor Levemaaden er vegetarisk, er ikke alene dem, der viser de bedste Resultater ved Helbredelse af Drikkesygen, men de virker ogsaa til at udbrede Vegetarismen, idet de helbredede undertiden faar Blik for dennes Fordele og vedbliver at leve vegetarisk. De vegetariske Redningshjem skaffer altsaa Rekrutter til Vegetarismen, foruden at de skaber flere Afholdsfolk end andre Rednindshjem.

(Vegetarianen efter Veg. Messenger ved *A. M.*)

Tysk vegetarisk Forening har udsendt et Cirkulære til Hotelværterne i Tyskland, hvori der anmodes om, at de vil tilberede vegetariske Retter til de Gæster, der maatte ønske det. 66 Værter har indvilget i at hænge de Skilte op, som Foreningen har tilstillet dem, hvorpaa der staar, at vegetariske Retter serveres, naar der udtales Ønske derom. Tysk vegetarisk Aarbog indeholder en Liste over disse Hoteller.

(Efter »Vegetarian Messenger« ved *e—n*).

En Raakostret. Valsede Gryn — helst Havre — friske, gode og bløde, blandes med revne Nødder eller Mandler (i den Mængde, man finder passende) og tilsættes Citronsaft (eller anden Frugtsaft), hvorefter Blandingen røres sammen med tyk Fløde eller Flødeskum til en jævn Vælling, der sødes med Honning. Foruden Nødderne, eller i Stedet for dem, kan man ogsaa tage revne eller fintskaarne Æbler eller andet fintdelt eller moset Frugtkød; eventuelt kan ogsaa Kompot anvendes, kun faar man jo da ikke en ren Raakostret.

(Efter Weg. Warte ved *A. M.*)

Mod det tunge, tætsluttende Fodtøj, Strømper og Sko, har vort Medlem, den kendte Lærer *Vodder* faaet Plads for et Indlæg i *„Folkets Avis"* og *„Politiken"*, og — hvad der er det glædeligste — Redaktionen medgiver en lille anerkendende Forbemærkning. Hr. V. paapeger det taabelige i at give de mange Penge ud til Beklædningsgenstande, som forkvakler og vansirer Legemet og sikkert er Skyld i megen Sygdom, idet Hudvirksomheden fuldstændig forkludres paa en Legemsdel, hvor den netop er af særlig stor Vigtighed og Betydning for hele Legemets Vel.

Hr. V. tilraader dog ikke Barfodethed, da man derved i for høj Grad vilde udsætte Fødderne baade for Iturivning og Tilsmudsning, hvilke Ting er uheldige hver for sig, men dobbelt uheldige, naar de forekommer samtidig; desuden vil det — i hvert Fald om Vinteren — være for koldt. Han anbefaler derimod Sandaler og helst saadanne, der bindes med bløde Baand hen over Foden, saa intet kan stramme eller snære. Som en Overgang anbefaler han Sandalsko, og saa kan man have et Par rummelige Støvler i Reserve til kolde Dage. Han henviser iøvrigt til Skuespiller Joh. Poulsens Udtalelser om Indernes Fødder, der ikke er vansirede af noget Fodtøj.

(Ved *A. M.*)

Høje Hæle. I Sverig ventes nu Forbud mod Fabrikation af Fodtøj med høje Hæle — paa Grund af Læderknaphed naturligvis, og selvfølgelig ikke fordi denne stygge og idiotiske Mode er naturstridig og sundhedsfarlig. (Den er jo en Hindring for sund Motion og tillige er direkte Aarsag til Underlivssygdomme).

(Efter „Vegetarianen" ved *A. M.*)

Børn under Opvæksten bør have rigelig frisk Frugt. Frisk, moden Frugt og Grønsager har en udpræget Virkning paa Ernæringen, ligesom det i væsentlig Grad forbedrer Blodets Tilstand. Dette skyldes muligvis de nylig opdagede Vitaminer, men hvad det end skyldes, saa er det et uimodsigeligt Faktum. Syltetøj er bedre end ingenting, men det indeholder forholdvis for meget Sukker og kan aldrig træde i Stedet for frisk Frugt.

(Efter Life and Health ved *Y. Z.*)

Skynd Dem at sikre Dem Billet til Kbh. Afd.s store Koncert Onsdag 4. Decbr. i K. F. U. M.s Festsal.

De frivillige Bidrag.

Siden forrige Beretning er der indk. Bidrag eller Tilsagn derom fra følgende:

Bidrag een Gang for alle: Amdisen, Kolding, Kr. 10,00; A. Andersen, Ringe, 2,00; Andreasen, Nykøbing F., 10,00; Skædderm. Bech, Aarhus, 10,00; Insp. Bloch 10,00; Pastor Blauenfeldt 3,00; Gartner Brandt 1,00; Fru Brandt, Lyngby, 5,00; Frk. Joh. Carlsen, Vodrofsv., 1,00; Fru S. Christensen, Mariendalsv., 2,00; Trikotagehandler Christensen, Slagelse, 5,00; Stadsfæstemand Christensen, Aarhus, 0,30; Hr. og Fru Date 5,00; Købm. Dueholm 10,00; E.—n 5,00; O. E. 200,00; R. Fjeldborg 5,00; Fontenay, Aarhus, 10,00; Hr. Flade 5,00; Grdr. Fredslund, Hasselager, 10,00; Frans Frederiksen, Vejle, 10,00; Ingeb. Gjerløv 10,00; Fru M. Gerner 10,00; Gottlieb, Roskilde, 1,00; Fru Gandrup 3,00; Hr. Hinrichsen, C. Bernh. v., 10,00; Fru O. Holst 1,00; Lærer Heilmann 5,00; Fru Hedegaard, Mors, 2,00; Fru Hermansen, Sorø, 10,00; Frk. Hesselager 2,00; J. P. Hansen, Jægerspris, 1,00; Louise Høst 5,00; Tilskærer Hansen 1,00; Lille Indlik 5,00; Bogh. Iversen, Odense, 10,00; Thyra Jantzen, Ø., 1,00; Fru Ida Jensen, Aalborg, 5,00; Henriette Jensen, V., 2,00; Jessen, Vejle, 1,00; Fru Cam. Jørgensen 0,50; Fru M. Jørgensen, Vallekilde, 2,00; Yde Kirk 2,00; Frk. A. Knudsen, Vinkelv., 2,00; Frk. Kristensen, Hejninge, 2,00; Frk. M. Kruse 2,00; Hr. Langballe 2,00; C. A. Larsen 1,00; Frk. D. Larsen, 1,00; Fru Gudr. Larsen, Rørdam, 2,00; Elektr. Lauridsen 2,00; Hr. Lexow 5,00; Hr. A. Lindahl 5,00; Overretssgf. Ch. Lund 10,00; K. Lund 4,00: Frk. I. M. Madsen, Aarhus, 10,00; Martinsen, Løth, 2,00; Milton Jensen 5,00; Frk. E. Mikkelsen 1,00; Bogh. Ch. Møller 2,00; Frk. C. Mørch 10,00; Bager S. Nielsen 2,00; Fouragehdlr. J. Nielsen 5,00; Fru A. Nielsen, Roskilde, 5,00; Thrine Nielsen 20,00; Ledvogter Nielsen 2,00; Bankbogh. L. Nielsen 5,00; M. Nielsen, Vanløse, 2,00: Maria C. Nielsen 10,00; Joh. Orup 3,00; Frkn. K. og P. Pedersen 10,00; Petersen, Hakkemose, 20,00; Fr. Pedersen, Randers, 10,00; Frk. Porskrog 2,00; Repr. Psilander 3,00; E. K. P. 10,00; Inger Randrup 2,00; H. Rasmussen, Helrp., 5,00; Anker Rasmussen 2,00; Gartn. Rasmussen, Sødinge, 5,00; Frk. D. v. Rosen 3,00; Frk. Rubow 5,00; Fru Schumacher, V., 3,00; Fru Steineger 5,00: Lærer Svendsen, Aarhus, 2,00; Stokkebæk 5,00; L. V. Sørensen, Str., 10,00; Else Sørensen, Fr.cia, 2,00; A. T. 2,00; Fru Tanndorff 2,00; Frk. F. de Tengnagel 10,00; Dir. le Tort 50,00; Kapt. Thygesen-Nim 2,00; Ass. V. Thygesen 10,00; Frk. M. Walther 1,00; Chr. Vagtholm 5,00; Arkivsekr. Jürg. West 6,00; Fru Winther 2,00; Otto Viking 10,00; E. Vodder 5,00; stud. polyt Ørum 5,00; ialt Kr. 745,00. *I aarlige Bidrag er tegnet:* E. A. 2,00; Tjener Andersen, Aarhus, 5,00; Just Andersen 1,00; Ass. A. Andersen 2,00; Marie Andersen, C., 3,00; Fru Behrens, Gentofte, 5,00; Vald. Bendixen 10,00; Frk. C. Berg, B., 1,00; Chr. Beyer 2,00; Ing. Bryde 10,00; Frk. Dresler 1,00; Frk. Dietrichson 1,00; Fru Dupont 1,00; Frk. Valb. Frederiksen 1,00; Frk. Gyldenkærne 2,00; Hr. Ganderup 1,00; Fru G. Gjerulff 2,00; Lærer Hansen, Østerlars, 2,00; Karen Hansen, Gyderup, 2,00; Fru Hilligsøe 1,00; Fru Gudr. Høyer 1,00; Bruno Høse 1,00; Fru Anna Jacobsen, Ø., 5,00; Frkn. F. og E. Jacobsen 1,00; Bogh. Lyd. Jensen 1,00; Husm. Jensen, Hvilested, 2,00; Malerm. Jensen, Vejle, 2,00; Stenh. Jensen, Allinge, 2,00; Købm. Jensen-Malle 5,00; Fru M. Kellermann 2,00; Frk. J Langevad 2,00; N. Madsen, Moskwa, 10,00; Prof. Osc. Matthiesen 5,00; Martinsen, Løth, 1,00; Frk. E. Mikkelsen 1,00; Fru El. Mogensen 2,00; Konsul Moussuri 5,00; Fru Ver. Møller 1,00; H. Nordborg 2,00; Frk. Astr. Olsen 2,00; Frkn. K. og P. Pedersen, Tommerup, 5,00; Anna Philipsen 1,00; Fru Raae 1,00; Fru A. Steinert 3,00; Stokkebæk, Esbjerg, 2,00; Fru Agn. Sørensen, Fastrup, 2,00; Lærer Carl Sørensen, Munksjørup, 5,00; Fru Agnes Thomsen, B., 3,00; A. Ullerup 1,00; Gross. Wegener, Vejle, 10,00; Fru Valeur Kyhn 2,00; Fru H. Wallin 2,00; ialt Kr. 145,00. Tilsammen Kr. 890,00. Paa forrige Liste 1196,00. Ialt 2086,00. Endvidere har Hr. Dir. C. C. Halling indbetalt de lovede Kr. 1000,00. Paa de udsendte godt 1000 Opraab er der saaledes indkommet ca. 250 Svar.

Indsamlingen holdes stadig aaben.

Vi siger Bidragyderne vor bedste Tak for det smukke Resultat og lover at give Pengene en forsvarlig Anvendelse efter Programmet. Alene „Solblink" vil koste meget, saaledes som Tryksager stadig stiger i Pris. Endvidere er der Opskrifterne til Pressen, Kursus og Medhjælp. *Oluf Egerod.*

Har De købt Billetter til D. V. F.s Julekoncert d. 4. December?

Litteratur.

O. Olvik: Vaksinationens Farer. Naturlægens Forlag. Stord, Norge. (Faas gennem Veg. Oplysningskontor.) 1,50 Kr.

Den norske Naturlæge giver i denne Bog en fortrinlig Oversigt over de med Vaksinationen sammenhængende forskellige Spørgsmaal. Bogen er skrevet af en begejstret Tilhænger af den Anskuelse, at Legemet ikke kan have Nytte af giftige Stoffer. Han behandler særlig Spørgsmaalet om Varigheden af Vaksinationens mulige Beskyttelse og kommer her til det Resultat, at den kun er meget kort, hvis man overhovedet kan tale om en Beskyttelse. Foreløbig er det vel slet ikke med Sikkerhed bevist, at Vaksinationen kan beskytte mod Kopper. Jeg maa her tænke paa, hvad Dr. med. *Th. Madsen* for 5–6 Aar siden sagde til en Reporter, da denne spurgte ham om hans Mening om det nye Beringske Difteri-Serum: „ . . . Forøvrigt er det meget vanskelig at bedømme en saadan Difteri-Vaksinations Betydning og Rækkevidde, da det er umuligt at bestemme, om et Menneske overhovedet vilde have faaet Difteri, hvis han ikke var bleven vaksineret." Det samme kan siges om Vaksinationen mod Kopper.

Olvik henviser endvidere udførlig til den sandsynlige Sammenhæng mellem Vaksinationen og Kønssygdommene og mange andre Sygdomme, et af de alvorligste Kapitler ved denne Sag.

Han omtaler Statistikerne og bemærker her: „Der foreligger nu saa mange statistiske oplysninger pro et contra vaksinationens nytte, at hvis de tilnærmelsesvis skulde anføres, saa vilde det alene utgøre et ganske anseligt verk, som man til syvende og sidst allikevel ikke ha villet komme avgørelsen et hanefjed nærmere med; thi den ene part slaar jo bare den anden ihjel med sine talløgne. Om dette sker bevist eller ubevist, tør ikke jeg uttale mig om; men den, som skal rette sig efter det, naar han studerer begge dele, faar tilslut ta sin tilflugt til troen og sin sunde fornuft."

Det er ogsaa min Mening. Den sunde Fornuft skulde kaldes lidt mere til Hjælp, naar det drejer sig om saadanne Ting. Desværre findes jo ogsaa mellem saakaldte „Lærde" mange, som ikke kan tænke videnskabeligt, d. v. s. *logisk*. Man tænker jo nemlig ikke videnskabeligt, fordi man er „Videnskabsmand"! Det er to forskellige Ting.

Olvik slutter et Kapitel (Anklager mot vaksinationen) med de Ord:

„Den hjerne, som ikke kan tænke sig ind i situationens alvor efter de oplysninger, som allerede er fremkommet i dette skrift og de øren, som ikke kan høre disse anklagers soleklare berettigelse, maa enten allerede være geraadet i en degenerationstilstand paa grund av vaksinationen eller ogsaa maa vedkommendes bevisthet være suggeret en saadan sløvhet paa, at det maa anses for omtrent haapløst at faa den vækket med noget middel, er jeg bange for."

Enhver Tilhænger af en Forebyggelse og en naturlig Behandling af Sygdommene, og det skulde jo enhver Vegetar være, maa læse denne Bog. *Sk.*

En aldeles fortræffelig Bog er *J. L. Saxons* „Den nya dagen", „Nutiden"s Forlag; Stockholm. Pris 4 Kr. Den handler om Arbejderbevægelsens og Afholdssagens Gennembrud i Sverige i 80'erne, Man vil gennem denne Bog lære Forfatteren, der er Formand for Svensk vegetarisk Forening, at kende som den gennemideelt tænkende Socialreformator, han er. Bogen er holdt i Romanform, godt komponeret og fængslende

Fordøjeligheden af groft Brød og Klid. Man har ment, at Menneskene ikke saa godt kunde fordøje Klid, hvorfor det var bedst at sigte Brødet og give Husdyrene Kliden. Omfattende Forsøg har vist det modsatte. Dr. *Hindhede* har sendt os nogle Redegørelser herfor, hvoraf det fremgaar, at Rubners usandsynlige Lære om Klidens Ufordøjelighed nu af flere Videnskabsmænd rundt om er modbevist. Det er endog til ingen Nytte at finformale Kliden. Vi kan roligt spise det grove Brød. Dr. *G. Wiegener*, Prof. i Zürich, skriver: „Den rationelle Anvendelse af Brødkornet under Krigsforhold er at anvende alle Kornets Bestanddele til Brødet. Da Mennesket fordøjer Kliden lige saa godt som Drøvtyggere og Svin, betyder Opfodring af Kliden et stort Tab af Menneskefødemidler (i det mindste af $^9/_{10}$ af

Næringsstofferne)." Dette er ogsaa Hindhedes Mening, ligesom Prof. *J. E. Johansson*, Stockholm, ved Kontrolforsøg er kommet til samme Slutning. Kan et Land lige brødføde sig ved groft Brød, vil det komme til at mangle 20 % ved Anvendelse af sigtet Brød. Brug derfor hverken Sigtebrød eller Franskbrød o. s. v.; det er dyrere og daarligere og uforsvarligt at bruge i en Situation som den nuværende. Det er oftest en Overtro, at man ikke kan taale det grove Brød. Der maa blot ikke være Syre i.

„Svenska vegetariska föreningen har nu utgivit 18 vegetariska brevkort, vackra och konstnärliga teckningar, symboliserande olika sider av vegetarianernas kamp mot köttätandet, alkohol och tobak och för vegetariskt levnadssätt och humanitära strävanden.

På en del af korten finnas också uttalanden, gjorda av välkända män och kvinnor, för att tjäna vegetarismens vackra sak," skriver Svenska vegetariska föreningen til os.

Vi har Kortene i Kommission og imødeser gerne Bestillinger. Prisen er 5 Øre pr. Stk. + Porto.

Vegetar. Oplysningskont., Vanløse.

Spørgsmaal og Svar.

☞ NB. (20 Øre i Porto vedlægges. Hvert Spørgsmaal skrives paa sit Ark Papir med saa god Plads til Svaret, at Papiret ikke behøver at blive beskrevet paa mere end den ene Side, ellers skal Red. nemlig skrive det hele om.)

127. Man læser i vegetariske Bøger, at tørret Frugt er uheldig paa Grund af, at den er præpareret med skadelige Stoffer, for at den kan blive holdbar. Men da tørret Frugt er en meget nærende Spise og tit det eneste, man kan faa om Vinteren, hvordan skal man da forholde sig overfor disse skadelige Præparater, der er benyttet ved Tørringen af Frugten?

Da Frugt er vor naturlige Næring, saa er det uheldigt, at vi ikke kan faa den i god, sund Tilstand, uden at den skal ødelægges for at gøres holdbar. Hvad skal man da gøre; naar man gerne vil leve saa nær den naturlige Levevis som muligt? Skal man helst opgive at spise tør. Frugt og nøjes med den Smule frisk, man nu og da kan faa, og saa for Resten holde sig til Brød, Rodurter og Grønsager?

Det bliver svært at opgive noget saa godt som tør. Frugt, men det maa man vel alligevel hellere gøre end at udsætte sig for at faa ødelagt sine Organer.

Det er mærkeligt, at der ikke fra Vegetarernes Side er givet noget Raad for, hvordan man skal forholde sig overfor tørret Frugt. Man kan sige, den skulde tørres uden Anvendelse af disse skadelige Præparater; men det kan jo ikke nytte os noget, hvad den skulde, naar den nu er blevet behandlet ved Hjælp af saadanne skadelige Syrer, eller hvad det nu er. Saa er Spørgsmaalet bare: hvordan kan man nyde Frugten, uden at Organerne tager Skade af Præparaterne?

Svar. Det bedste, man kan gøre, er — især hvis man selv har Frugthave — at tørre selv. Frugten faar da ikke noget godt Udseende, men den bliver ikke sundhedsfarlig. Derimod maa man ikke vente, at den faar samme Næringsværdi, som frisk Frugt, thi Vitaminerne — hvis Betydning for Ernæring de senere Aars Forskninger har godtgjort — synes at ødelægges ved Tørringen.

Køber man tørret Frugt, skal man altid undgaa den, der har et smukt Udseende, thi den er sikkert svovlet. Derimod tror jeg ikke, der er noget Middel til at befri den svovlede Frugt for Giften. *Mich. Larsen.*

En Kemiker foreslaar at udvande den svovlede Frugt i 24 Timer i varmt Vand og saa bortkaste Vandet. Herved gaar en Del af Næringsværdien tabt, men det er der jo intet at gøre ved. Angaaende Hjemmetørring af Frugt se de forskellige Vejledninger — til 10, 25 og 100 Øre — som Oplysningskontoret forhandler.

128. Er det skadeligt at spise (efter Kogning) nedfalden og nedblæst Frugt, saasom Æbler, Blommer o. s. v., der endnu ikke er modne, men ret sure i Smagen, eller bør man kaste den Slags bort?

Svar. Frugtsyrerne har altid Næringsværdi. Hvis Syresmagen er for stærkt fremtrædende, kan den — ogsaa for at spare paa Sukkeret — nedtæmpes noget ved Tilsætning af en ringe Mængde tvekulsurt Natron.

Mich. Larsen.

Solblink vil fra Januar 1919 blive udsendt den 15. i hver Maaned. Manuskript maa være Red. i Hænde senest den 8.

Fra Arbejdsmarken.

Sydfyens Afdeling holdt den 22. September ekstra Generalforsamling.

Frk. *Jagd* foreslog at faa en Husholdningskonsulent i Juli. Der skulde averteres i Bladene og de Huse, der ønskede Vejledning, skulde selv betale derfor. Dette Forslag blev enstemmigt vedtaget.

Formanden gentog sit Forslag fra Aarsmødet om Repræsentanter i Hovedbestyrelsen for hver Afdeling. „Samstyre"-Bevægelsen kom paa Tale, og det blev foreslaaet, at hvert Medlem skulde have Ret til paa egen Bekostning at fremsætte sine Meninger i et Korrekturblad til „Solblink", naar som helst man ønskede det, og afgive sin Stemme deri, ligesom paa Møderne, enten selv eller ved en Repræsentant. Herom blev dog intet vedtaget, og Mødet sluttede, som det var begyndt, i bedste Stemning. *H. Norborg.*

Sydfyens Afdeling. Fru *K. Møller* har afholdt Forevisninger i Frugt- og Havesagers Anvendelse i Dansk Haveselskabs Afdeling i Millinge og Ringe, begge Steder for et meget interesseret Publikum, som saa og smagte paa 10 forskellige Slags Paalæg.

Afdelingen har i den lokale Presse faaet optaget et længere Stykke: „Vor Kost", der omtaler Vegetarismen og henviser til Fru *K. Møller* som Konsulent.

Aarhus Afdeling har begyndt sin Korrespondance til den lokale Presse og bl. a. udsendt en længere Redegørelse for Frugt og Grøntsagers Opbevaring. Vore Læsere bedes sende os Udklip (med Bladets Navn og Dato) af det optagne.

Det var fortræffeligt at høre Lærer *Stockholms* Foredrag den 23. September om de Betingelser for Sundhed og Livskraft, der i saa rigt Maal er tilstede, men som i saa høj Grad negligeres.

Forevisningerne i „Hallen" den 30. Septbr. og 7. Oktbr. havde samlet fuldt Hus. Første Aften demonstrerede Frk.n. *Houmøller* og *Lindberg* en nem og billig Form for Henkogning, medens Lærer *Egerod* omtalte den teoretiske Side af Sagen. Næste Aften fremvistes og serveredes ved de samme Kræfter en Del Retter, tilberedte især af Byg, Rødbeder, Kartofler og Bog. Retternes Tilberedning blev gennemgaaet og Opskrifterne dikterede. „Socialdemokraten" refererede velvilligt Aftenen, bragte de forskellige Opskrifter og haabede paa Gentagelse.

Odense Afdeling havde Generalforsamling den 5. Oktober, hvor Foreningens Love og Kontingentet blev ændret i Overensstemmelse med de andre Afdelingers. Tillige vedtoges det at lade afholde et Kogekursus med Fru *Maja Schrøder* som Leder.

Vegetarisk Madlavningskursus. Paa Initiativ af Fru *P. Rasmussen* arrangerede Odense Afdeling 2 Madlavningskursus i Dagene fra 17.—23. Oktober. Skoledirektionen stillede velvilligst et Skolekøkken til Raadighed, og den samlede Presse viste sig særdeles forstaaende overfor Sagen. Under Ledelse af Skolekøkkenlærerinde Fru *Maja Schrøder* indviedes saa ca. 45 Deltagere i den vegetariske Kogekunsts Begyndelsesgrunde. Onsdag den 23. havde man en fornøjelig Afslutning med Deltagerne og paarørende. Tandtekniker *Norreen* talte om Vegetarismen, hvorefter der serveredes Smørrebrød og Æblete. Pressen bragte lange rosende Referater og Interviews med Hr. *Norreen*. Det paatænkes at gentage Kursus og søge Tilskud fra Byraadet dertil. Der blev ved Kursus solgt en Del Literatur og ogsaa indmeldt nye Medlemmer. Vi opfordrer vore Afdelinger og interesserede til at følge dette gode Eksempel.

Ved Kolonihaveforbundets Udstilling d. 30. Septbr. og 1. Oktbr. repræsenteredes Vegetarisk Oplysningskontor af d'Herrer *E. Solkær* og *Th. Strenge*, der fik Lejlighed til at sælge en Del af vor Literatur.

Deltagerne i Sammenkomsten hos Ing. *Seegelke*, Gentofte, 13. Oktbr. tilbragte en behagelig Søndag i det hyggelige og gæstfrie Hjem. Til Hr. *Seegelkes* Foredrag om Modetyrani og naturlig Paaklædning fremvistes en Del malende Illustrationer. Fru S. opvartede med alskens gode og rare Sager, og Hr. S lod senere sin skolede Sangstemme høre. Vi siger paa det bedste Tak for sidst.

Dr. Iversens Foredrag i Grundtvigs Hus den 21. Oktober om *„Kamp mod usynlige Fjender"* omfattede bl. a. Kopper, Kolera, Difteritis, Tyfus og Influenza. Efter Foredraget fulgte en livlig Diskussion om Vaccination, om Anvendelsen af Frugtsaft i Stedet for Serum mod Difteritis og om, hvorvidt man ikke skulde foretrække Frugt og Frugtsafter til Tyfuspatienter i Stedet for Mælk. De tilstedeværende viste stor Interesse baade for Foredraget og for den paafølgende Diskussion. *H.*

Møder og lign.

Mandag 11. Novbr. Kl. 8 Foredrag i Grundtvigs Hus af Dr. *Nelson*, Skodsborg. Emne: *„Den spanske Syge"*.

Mandag 25. Novbr. Kl. 8. Foredrag af Kommunelærerinde Frøken *Elna Panduro* i Vegetarisk Restaurant, Løvstræde 8¹. Emne: *„Det seksuelle Spørgsmaal og Opdragelsen"*. Forældre og Lærerstanden m. fl. bør give Møde.

Onsdag 4. Decbr. Kl. 8 præcis. Koncert i K. F. U. M (Festsalen), Rosenborggade 15, *til Fordel for vort Arbejde* i København. Koncertsangerinden Fru *Thora Christiani-Bruun* arrangerer denne. Landsforeningens Formand, Hr. Kommunelærer cand. phil. *Oluf Egerod*, vil holde et ganske kort Foredrag om Vegetarismen. Billetter à 1 og 2 Kr. Stk. faas ved Henvendelse til Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7, Tlf. Vester 3509; Sana, Skindergade 28, Tlf. 5650; Sanafer, St. Kongensgade 36—38, Tlf. 9656 med Omst. til de forsk. Afdelinger; Hr. Farverietjer Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66, Tlf. Nora 283, der gerne lader sine Bude bringe Billetterne; Hr. Fabrikant Albert Johansen, Ad. Steensallé 12, Kld., Tlf. Godth. 670 x, og Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse, Tlf. Vanløse 127, m. fl. Alle vore Medlemmer bedes venligst bidrage sit til, at denne Koncert maa blive vellykket.

Rationel Ernæring og Madlavning af Fru *Johanne Ottosen*, Skodsborg.
Anden forbedrede Udgave med Opskrifter paa over 1100 forskellige Retter samt et særegent Afsnit om Børneernæring, Svangerskabsdiæt, Diegivningsdiæt, Sygediæt for Mavekatarrh, Sukkersyge, Gigt o. s. v. af Overlæge *Carl Ottosen*. Over 600 Sider. Rigt illustreret. Pris heftet 5 Kr., indb. 6 Kr. og 6,25.

50 vegetariske Retter til Frokost, Middag og Aften af Fru *Mary Johansen*. Pris 50 Øre.

Vejen til Sundhed af Overlæge *Carl Ottosen*. Anden meget forbedrede Udgave. Henved 400 Sider. Rigt illustreret. Pris heftet 4 Kr. — indb. 5 Kr.

Hærdning for Sundhed — Livskraft — Evnerigdom af Overlæge *Carl Ottosen*. 35 Billeder. Over 75 Sider. Pris heftet Kr. 1,25 — indb. Kr. 2,00.

Vort Undertøj af Overlæge *Carl Ottosen*. Pris 75 Øre.

Dr. polit. **Matti Helenius**: Alkoholspørgsmaalet. — Indb. 5 Kr.

Lægernes Vildfarelser af Kommunelærer, cand. phil. *O. Egerod*. Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter Nr. 22. Pris 75 Øre.

Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7, København B.

Ekstraordinært Tilbud!

Grundet paa heldigt Indkøb af ægte Haarlemmer Blomsterløg til Stuedrivning sender vi endnu trods alle Prisstigninger:

4 pragtfulde Havne-Hyacinther (til 4 Potter),
6 storblomstrede Miniaturehyacinther, tidligste,
8 Driv-Tulipaner i forskellige Farver,
3 Paaskeliljer (gul Narcis), store Løg.
Altsammen **for kun 2 Kr.**

NB. Det er ikke almindelige Frilandsløg, men virkelige Drivsorter.
Skriv straks og bemærk, om De er Medlem af *D. V. F.*, saa faar De ekstra Løg i Tilgift.

Handelsgartner Larsen-Ullerød,
Frederiksværksvejen, Hillerød. Telef. 390.



Aaboulevard 16
Tlf. Nora 2812.
Kontortid:
11—3, samt Mandag og Onsdag 5—7, Fred. 6—9.

Enhver kan blive Medlem.

Alle Oplysninger vedrørende Indmeldelse i Foreningen og Blanketter til den ifølge Ligbrændingsloven nødvendige Tilkendegivelse faas gratis ved Henvendelse til Kontoret.

Marie Lindberg:
Vegetarisk Kogebog
er atter udkommen. Pris Kr. 3,50.
Dansk Bogforlag.
Margrethevej 5. København V.

Passende Stilling

paa Landet søges af en yngre sprogkyndig Forretningsmand. Fineste Anbefalinger for Dygtighed, Energi og Paalidelighed haves. Billét mrk. „E. K." modt. Veget. Oplysningskt., Vanløse.

Tegn Deres Livsforsikring
og alle andre Forsikringer hos
Kommunelærer **Oluf Egerod**
Vanløse — Telf. Vanløse 127
Husk den lovpligtige Ulykkesforsikring.

En ældre Herre

søger en proper Dame, der er kendt med vegetarisk Husførelse, og som har Lyst til at være paa Landet. Lønfordring pr. Maaned samt andre Oplysninger bedes indlagt paa Bl. Kont. under Mærket „Familiær Stilling".

Plads søges

af svensk Pige, 25 Aar. Vant til Husholdningsarbejde. Rimelig Lønfordring. Billet mrk. „H. N." til „Solblink".

Koncertsanger
ALBERT WAMBERG
modtager Elever i
SANG
Moderation for Foreningens Medlemmer.
Gothersgade 28, Mlbgn.
København.

Søg Deres Forretningsforbindelser blandt vore Medlemmer.

Optagelse sker enten mod Tegning af en anden Annonce til mindst 9 Kr. aarlig eller Betaling af 4 Kr. aarlig pr. 2 Linier. *) og **) betyder, at der gives Medlemmer af D. V. F. henholdsvis 5 og 10 % Rabat paa nogle eller alle Varer

Fodtøj.
Vagtholms Fodtøj, Gl. Kongevej 173. Tlf. Vester 2282 y.

Forsikring.
Oluf Egerod, Vanløse. Alle Arter af Forsikringer. Se Annoncen.

Frugtte og Urtete.
**) *Alb. Johansen.* Se Annoncen.

Kemisk Tøjrensning.
**) *C. Lindelof*, H. C. Ørstedsvej 66.

Klaverstemning.
Th. Nielsen, Bianco Lunos Allé 7 I. Medlemmer 2,00 Kr.

Kursted.
Raastrup Kursted, Christiansminde, Svendborg. (Anka). *Anna Nielsen Ullerup.*

Margarine.
Forlang *Faaborg Vegetabil*-Margarine.

Møbel-Udstyr.
Frederik Jensen, Willemoesgade 23. Ring til Øbro 2727, og bliv tilfreds.

Nordisk Sundhedsforlag.
**) Istedgade 7, B. Se Annoncen.

Sanatorier.
Frydenstrand pr. Frederikshavn. Prospekt gratis og franko.
Skodsborg. Nordens største Badesanatorium. Overlæge *C. Ottosen.*

Ugeblade.
„Landet". Red. *N. P. Østergaard.* Vegetarisk interesseret. 1 Kr. Kvt.

Ure.
Niels Offersen, Sværtegade 6. Kbh.

Vegetariske Forretninger.
*) *Sana*, Skindergade 28 og Smallegade 17. Se Annoncen.
*) *Sanafer*, St Kongensgade 36/38. Kolonial og Sundhedsunderbeklædning.

Vegetariske Restauranter og Pensionater.
Løvstræde 8 I. Kbh. *H. Overgaard.*
J. Alstrup, Johnstrups Allé 6, St. th. Fuld Kost 42 Kr., Middag 20 Kr. om Maaneden.
Nyt Missionshotel, Frederiksgade 77. Aarhus. Veg. Kost faas.

Alle Sundheds=Fødevarer

specielt for Vegetarer.

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

Drik dansk Frugt-Te!

Forsøg Æble- eller Jordbær-Te.
En ødelagt Mave bragt i Orden
ved Urte-Te-Drik af Nr. 1 eller Nr. 2.
Ødelagte Nerver ligesaa.
Nælde- Kamille- og Hylde-Te.
Perikon- Malurt- og Rellike-Te.
40 Øre pr. Pakke. 3 Pakker Franco.
Æble-Teen 50 Øre pr. Pakke.
Dansk Frugt- og Urte-Te Comp.
Godthaabsvej 62, Kbh. F. Tlf. Godth. 670 x.

Skodsborg Badesanatorium

(ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang ill. Prospekt.

Forlang overalt
FAABORG VEGETABIL
MARGARINE
Danmarks fineste Plantemargarine

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka“
(ved Christiansminde, Svendborg)
er lukket i Vintermaanederne.
Anna Nielsen Ullerup.
Tlf. Svendborg 755.

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

Vegetarisk Oplysningskontor,
Dannebrogsallé 27¹, Vanløse. Tlf. Vanløse 127

Telefoner Central 9656 9657 9658

A/S Sanafer

Telefoner Central 9656 9657 9658

St. Kongensgade 36 - 38

I. **Kolonialafdeling:** Kolonial, Konserves, Sundhedsfødevarer, diætetiske Præparater m. m.

II. **Afdeling for Hygiejnisk Underbeklædning og Sundhedsplejeartikler** af enhver Art.

Husholdningskonsulent: *Fru Johanne Ottosen.*
Hygiejnisk Konsulent: *Overlæge Carl Ottosen.*

Annoncepris: 15 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 18 Kr. pr. Side. **Rabat:** 10 pCt. for mindst 3 Gange, 25 pCt. for 12 Gange.

Abonnementspris: 2,00 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.