SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

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

12. Aargang | Marts 1918 | Nr. 3

Indhold: Overgangskost. — Ombytning af Flæskekortene. — Spredt og samlet. — Litteratur. — Fra Arbejdsmarken — Møder og lign. — Spørgsmaal og Svar. — Annoncer.

Overgangskost.

Der er mange, der hævder Nødvendigheden af en Overgangskost som en Forskole til den rigtige Vegetarisme. Det kan jo unægteligt ogsaa synes ret naturligt, at stærke Kødspisere ikke pludseligt banlyser Kødet ganske. Imidlertid behøver man næppe at være bange for at slippe Kødet for brat, hvis man blot sørger for at faa en solid Plantekost i den første Vegetarperiode. At gøre en brat Overgang fra solid Kost til Smalkost er sikkert uheldigt; men det Overgangstrin, der betegnes ved Udelukkelse af Kødet, kan næppe rumme nogen større Ulempe for Organismen, end sige Fare. Meget stærkt spisende har vanskeligt ved at vænne sig til „Hindhede-Kost", men forholdsvis let ved at lade vegetabilske Produkter afløse de animalske, hvorefter man da — efterhaanden som Næringsinstinktet ved Udelukkelsen af Kødet nærmer sig den normale Tilstand — successivt kan naa til den rette Vegetarisme, der ogsaa betyder Udelukkelse af Overfyldning; den derimod, der er vant til „Hindhede-Kost", kan uden videre blive Vegetar.

Folk begaar nu sikkert ofte den Fejl, at de springer fra udpræget Kødspisning til en knap Plantekost, undertiden endogsaa saa knap, at den — paa Grund af et forkert Valg af Fødeemnerne — end ikke tilfredsstiller vedkommendes Næringsbehov; dette turde have sin Del af Skylden for de mange Frafald fra Vegetarismen.

Det er en udbredt Opfattelse, at *Grønsager* er Vegetarers Hovednæringsmiddel, og at en Vegetar først og fremmest maa spise Grønsager. Men Grønsager ɔ: Planternes Blade er dog vel nok noget af det mindst nærende, der gives; enkelte af dem er vist endog egentlig ret værdiløse som Næringsmidler; men de har deres Værdi ved Indholdet af Salte, Vitaminer o. lign. Begynder-Vegetaren — der ikke i Forvejen er „Hindhedianer" — skal spise Nødder (spec. Kokos og Hassel) og Cerealier (ɔ: Græsfrugterne: Hvede, Majs, Ris, Byg, Havre, Hirse, Manna etc.) tilberedte som Brød, Grød eller Vælling eller præparerede som Granola, Grapenuts etc, samt nogle af de værdifuldeste næringsrigeste Frugter: Dadler, Figen, Bananer, Æbler, Blommer, Kirsebær; og paa det allerførste Begynderstadium bør ogsaa Æg, som er det for en Vegetar tilladte, der staar Kødet nærmest, udgøre en passende Bestanddel af den daglige Kost. — Naar blot man bærer sig rigtigt ad, behøver Overgangstiden ikke at blive hverken lang eller trang. Naturligvis er det en Fordel, om Overgangen kan ske under Lægetilsyn, f. Eks. ved Ophold paa et Kursted.

Andr. Møller.

Ombytningen af Flæskekortene.

Der er nu gennem Foreningen byttet ca. 650 Flæskekort, et stort, men ret taknemligt Arbejde, idet Medlemmerne gennemgaaende er glade ved den trufne Ordning, og Foreningen tillige er kommet i Forbindelse med mange Vegetarer rundt omkring, der hidtil har holdt sig udenfor, men nu i ret stort Tal har meldt sig ind i Foreningen. De ret store Udgifter, der har været forbundet med Ombytningen, har de fleste ogsaa ønsket at refundere f. Eks. ved Indsendelse af Frimærker. Vi tror at kunne sige, at Ombytningen i en hidtil ukendt Grad har knyttet Medlemmerne til Foreningen og i det hele styrket dennes Position.

Arbejdet har strakt sig over begge Maanederne. Vi haaber, at man denne Gang vil *indsende Kortene, saa hurtigt det kan lade sig gøre.*

Vejledning.

Ombytningen finder Sted gennem *Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.* Har man ikke forskaffet sig Foreningens Ansøgningsblanket, maa man huske i sin Ansøgning kort at begrunde, hvorfor man ønsker Kortene byttede. Sammen med Ansøgningen indsendes Flæskekortene *uden* Talon. Hvis man ikke ønsker baade Brød, Sukker, Smør og Ris (Sago), maa man opgive, hvad man særlig ønsker.

Hvedebrødsmærker gives i samme Forhold til Rugbrødsmærkerne som paa Brødkortene. Kun hvis man har *Lægeattest* paa autoriseret Blanket, kan man vente at faa udelukkende Hvedebrød.

Mærk angaaende

Rugbrødsmærkernes Ombytning ved Lægeattest

følgende: Lægeattesterne gælder nu kun for een Gang og tilbagesendes ikke. Vi har imidlertid truffet følgende Aftale med Statistisk Departement: Vegetarisk Oplysningskontor ombytter ogsaa Rugbrødsmærkerne med Hvedebrødsmærker for Medlemmerne, naar man indsender sine Rugbrødsmærker og Lægeattesten sammen med Flæskekortene til Oplysningskontoret. Faar man saa for Flæskekortene tilbyttet nye Rugbrødsmærker, ombyttes disse med Hvedebrødsmærker paa samme Attest som de oprindeligt tildelte Rugbrødsmærker. Ved Ombytning gælder 1 Rugbrødsmærke kun 2 Hvedebrødsmærker. Efter den 15. i en Maaned byttes kun Halvdelen af Maanedens Mærker, og den foregaaende Maaneds Mærker byttes ikke. *Indsend derfor Lægeattesten straks.* Selv om man ikke skal have Ekstrarugbrødsmærker byttet, kan man godt for en Nemheds Skyld sende os de oprindeligt tildelte Rugbrødsmærker og Attesten til Ombytning sammen med Flæskemærkerne. Husk endvidere følgende om

Kaffemærkerne:

Indenrigsministeriet bekendtgør $^{13}/_{2}$ 18: „De Syge, der ifølge Lægeattest indsender Rugbrødsmærker til Ombytning med Franskbrødsmærker, skal tillige indsende 1 af de 2 for hver af Maanederne Marts og April udstedte Kaffemærker."

Vegetarer kan ikke yderligere ombytte Kaffemærkerne.

Paa en Forespørgsel svarer Fordelingskontoret $^{22}/_{2}$: „Med Hensyn til Spørgsmaalet om Ombytning af Kaffemærker med andre Rationeringsmærker vil man mene, at Begrundelsen herfor er noget vanskelig, men man er villig til ved Lejlighed at forhandle Spørgsmaalet."

Resultatet er blevet, at Kaffemærkerne *ikke* ombyttes; det vilde vel ogsaa være vanskeligt at begrunde en Ombytning mellem et overflødigt Nydelsesmiddel og nyttige Ernæringsmidler. Derimod kan vi faa

Ris (Sago) mærker,

naar man i Ansøgningen udtaler et Ønske herom.

Sukkersyge.

Bekendtgørelsen af $^{15}/_{2}$ siger: „Personer, der lider af Sukkersyge, og som i Henhold til Lægeattest af denne Grund faar tildelt Mærker til en forøget Fedtstofration, skal samtidig med Indsendelsen af Ansøgning om denne forøgede Ration indsende samtlige de dem tildelte Sukkermærker."

Mærk til sidst:

De nye *Litra og Nr.*, man har faaet nu ved anden Ombytning, vil man beholde for alle fremtidige Ombytninger, hvorfor det bedes anført paa alle Skrivelser, Ansøgninger og Kvitteringer, Ombytningen vedrørende.

For at lette Oplysningskontorets Arbejde bedes man sammen med Ansøg-

ningen og Mærkerne *indsende en adresseret og frankeret, ikke altfor lille Konvolut* samt endelig helst af Hensyn til vore Udgifter 10—20 Øre i Frimærker for hvert Flæskekort, man ønsker byttet.

P. B. V.
Oluf Egerod.

Spredt og samlet.

Flæskekortene i Svendborg. For dem, der her i Byen og Omegn ønsker Flæskekortene ombyttede, er undertegnede villig til at indsende disse til Landsf. Form., naar Kortene og Ansøgning i udfyldt Stand tilligemed Returporto og de andre Frimærker bliver afleverede hos mig inden den 10. Marts.

Chr. Beyer,
Lindegaardsvej 4,
Svendborg.

Haandkværnene. Den svenske Kværn koster nu 26 Kr. frit leveret i København. Mal selv Melet. Bestil selv Kværnen hos Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse. Der er ogsaa en lille dansk Kværn til 8—9 Kr.

Ekstra Kontingent har vi endvidere haft den Glæde at modtage fra Signe Thomsen, Kristrup, Hr. H. Hyldahl, Kontorchef E. Blom, Hr. E. Hansen, Vrigsted. Bødker V. Andersen, Gaardejer V. Bendixen, ialt Kr. 40,00. Vi takker paa det bedste. Det er den Slags Anerkendelser af Foreningens Arbejde, der faar Arbejdet til at gaa lettere.

Biblioteket har erhvervet sig to ypperlige Bøger. Fr. Jaskowski: „Philosophie des Vegetarismus" og Walter Hammer: „Neue Dokumente des Vegetarismus", des Gesamtwerkes zweiter Band". Mit 75 Bildern.

Litteratur.

„Kuhne" fundet! Louis Kuhne: Haandbog i Den nye Helbredslære I—VI med Vegetarisk Kogebog er en Bog, som mange Vegetarer forgæves har spurgt efter. Madsen Linds Forlag har fundet et Restoplag, der udbydes ifølge omst. Annonce. Bogen kan ogsaa, som al anden Litteratur, faas gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Fredens Martyrer. Oversat af E. Dehn. 44 Sider. I Frimodts Bogh.

For de mange Vegetarer, der ikke kan taale at se et Dyr lide, og som følgelig endnu mindre kan gøre sig fortrolig med, at Menneskene dræber og lemlæster hverandre indbyrdes, vil det være en Opmuntring gennem denne lille Bog at stifte Bekendtskab med et stort Antal unge, engelske Mænd, som standhaftig nægter at udføre den Militærtjeneste, der strider mod deres Overbevisning. Det oplyses, at der i November 1917 var ca. 5000 Militærnægtere i England, mest Socialister og Kvækere. *P. Schrøder.*

Paa „Nutiden"s Forlag, Stockholm, er udkommet: *O. Olvik:* „Naturläkebok för hemmet", svensk Udgave af „Min Hjemmekur", 2,50, og Maja Schrøder: „75 olika sätt att tillaga potatis", svensk Udgave af vort Smaaskrift Nr. 18.

„Sparebogen", 2. Opl. 1 Kr. Hagerup. Gode Raad for Hus og Hjem og Fortegnelse over Maksimalpriser.

Fra Arbejdsmarken.

Generalforsamlingen i Københavns Afdeling den 11. Februar. Regnskabet, der vil kunne faas ved Henvendelse til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse, aflagdes af Kassereren H. L. Henriksen. Det balancerede med Kr. 1508,77. Kassebeholdningen var Kr. 463,25. Den vigtigste Post var Møderne, der har givet en Indtægt af Kr. 489,55 og en Udgift paa Kr. 765,38 eller mere end forrige Aars Balancesum. Den fungerende Formand, Lærer *Egerod,* aflagde Beretning. Der har været 48 Lejligheder, Møder, Sammenkomster etc., for Medlemmer til at komme sammen, og der har været afholdt 15 Møder i andre Foreninger o. lign. Man kunde undertiden have ønsket lidt mere Interesse fra Medlemmernes Side. Under Diskussionen taltes bl. a. om, at selv om det i enkelte Tilfælde har været for ringe Tilslutning, burde der fortsættes med Sammenkomster i Medlemmernes Hjem. Beretning og Regnskab godkendtes. Til Formand valgtes Forlagsboghandler *H. L. Henriksen,* som Medlemmer af Bestyrelsen: Frk. *Cathinka Henriksen,* Kasserer, Adr. Istedgade 7 B., Fabrikant *Alb. Johansen,* Sløjdskoleforstander *N. A. Vodder* og undertegnede. Suppleanter blev Fru *Math. Rasmussen* og Farvermester *Lindeloff.* Revisorer:

Forretningsfører *O. M. Pedersen* og Sagfører *B. Westergaard*. Den nye Bestyrelse rettede en Tak til den afgaaede Formand for hans Arbejde i det forløbne Aar. Til Slut vedtoges det, at det Beløb, der er indsamlet til et Klaver, skal blive staaende til et fast Lokale engang findes.

C. Seegelke.

Ved Mødet den 6. Februar talte Dr. *Hindhede*, idet Vilh. Rasmussen havde faaet Forfald. Emnet var: „Kan Norden brødføde sig selv?", illustreret med Lysbilleder. Det var et aldeles fortrinligt Foredrag, der viste, at lod vi blot være med at lade Husdyrene æde Jordens Produkter, hvorved der tabes indtil 80 pCt. af Næringsværdien, eller lade dem omdanne til Øl og lign., saa var der foreløbig ingen Grænser for, hvad Danmark kunde brødføde, 15 Mill. Mennesker med Lethed. Der var desværre ikke mødt saa mange, som der kunde og burde have været til Stede.

I Afholdssamf. Afd. „Odin", Nørrebrogade 148, talte Lærer *Egerod* $^{18}/_{2}$ om Ernæringsspørgsmaalet og Varenøden, og viste hvor godt og let det er at være Vegetar ogsaa nu.

A/S Vegetarismens Fremme afholdt Generalforsamling $^{23}/_{2}$ hos Bogtrykker *E. Kristensen*. Det vedtoges at lade Selskabet bestaa for at afvente bedre Tider for Virksomhedens Genoptagelse. Fra flere Sider takkedes Bestyrelsen for det store og udmærkede Arbejde, der under Ledelse af Ingeniør *H. J. Nielsen* var udført under Realisationen af Pomonas Inventar. Den gamle Bestyrelse ønskede ikke Genvalg. Nyvalgte blev: Ingeniør *P. Schrøder* (Formand), Fru *M. Schrøder*, Fru *Falck*, Bogtrykker *E. Kristensen*, Lærer *Oluf Egerod*, Suppleanter, Fru *H. Guldbjerg* og Fru *A. Kristensen*, Revisorer, Ingeniør *Seegelke* og Frk. *L. Høst*.

Møder og lign.

Kobenhavns Afdeling indbyder:

1) *Mandag den 11. Marts* taler Hr. Fabrikant *Albert Johansen* i vegetarisk Restauration, Løvstræde 8, om: *„Hvorledes bliver vor Kost baade bedre og billigere"*. Fremvisning af mange forskellige Raaprodukter. Gratis Servering af Frugtte efter Foredraget.

2) *Mandag den 18. Marts* taler samme Hr. *Johansen* samme Sted om: *Vor Tids Løsning: Hvad skal vi spise og drikke?* Fremvisning af mange forskellige Fødeemner samt Udstilling af 30 forskellige Frugt- og Urteteer. Gratis Servering af Frugtte efter Foredraget.

Begge Møder begynder Kl. 8 Aften.

3) *Mandag den 8. April Kl. 8* holder Dr *Mich. Larsen* Spørgetime i Restaurationen, Løvstræde 8.

4) *Mandag den 15. April Kl. 8* bliver der selskabeligt Medlemsmøde i Hr. Købmand *Junias Bansens* private Hjem, nærmere næste Nr.

5) Overlæge *Carl Ottosen* har endvidere lovet et Foredrag i April om: Hovedpine. Der er Udsigt til 4 Friluftsmøder i Løbet af Sommeren.

Surrogat-Udstilling. Torsdag den 28. Februar og følgende 8 Dage arrangerer *B. T* sammen med *Husmoderforeningen* en Surrogat-Udstilling med fri Servering af de udstillede Surrogater. Blandt Udstillerne findes Hr. *Albert Johansen* med ca. 30 forskellige Frugt- og Urte-Te'er. Udstillingen Raadhuspladsen 55 er aaben daglig fra Kl. 10 til 9. Delvis gratis Entré.

Fodtur. Søndag den 17. Marts Afgang fra Personbanegaarden Kl. 9,33 (Østerbro 9,42) til Klampenborg. Tur over Raadvaad, Ørholm til Lyngby. Hjem herfra. Madpakke til hele Dagen medbringes. Medlemmer af D. V. F. med Bekendte indbydes.

Sydfyns Afdeling afholder *Generalforsamling* paa Villa „Anka", Christiansminde, Søndag den 17. Marts, Eftmd. Kl. 4. Alle Medlemmer indbydes venligst.

Bestyrelsen.

Spørgsmaal og Svar.

(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.)

113. Dr. Hindhede udtaler i sin 10. Beretning, at Brød og Grød ikke gerne maa nydes sammen med Frugt. Hvad mener „Solblink" derom?

Svar: Naar Dr. Hindhede siger, at den fulde Udnyttelse af Brød og Grød ikke naas, naar man nyder Frugt til, er det sikkert rigtigt, men det gælder vist

(Forts. Side 26.)

En fortrinlig Lægebog for



Sunde og Syge.

Louis Kuhne:

Den nye Helbredslære

Anden danske Udgave. Efter Originalens 38. Udgave med Forfatterens Autorisation oversat af Cand. pharm. *A. A. Abel.* Udgivet af Louis Kuhne-Foreningen 1908—10. Rigt illustreret. 1—5. Del den almindelige Lægebog 6. Del indeholder en Kogebog for Vegetarer efter *E. Baltzer* og *W. Hering*. **Værket er ialt 1172 store Sider.** I de senere Aar troede man, at dette udmærkede Værk var fuldstændig udsolgt, og mange bød os 50 Kr., ja endog 100 Kr, hvis vi kunde skaffe et Eksemplar af Værket; men vi kunde ingen Steder opspore det. Ved et rent Tilfælde opdagede vi forleden, at der var et lille Restoplag tilbage, og vi skyndte os med at købe det, da vi véd, at der findes mange, som umaadelig gerne vil have dette Værk. Nu er det vort Haab, at én og anden, der længe forgæves har søgt at faa det, maa se denne Annonce.

Værket 1—6 er indbundet i et stort Helshirtings Pragtbind.

Prisen var 15.00 og er..... Nu kun 5.00

med Tillæg af Porto og 10 Øre til Emballage.

Enhver kan bestille Værket, og saa længe vi har Eksemplarer modtages Bestillinger. Skriv eller afhent Værket hos

Madsen-Linds Boghandel og Forlag,
Klosterstræde 24, Kbhvn K., Tlf. 7157.

mest raa Frugt. Men hvis man tygger Føden intensivt, behøver man ikke at være bange for Sammenblandingen, og det kan overlades til enhvers Smag at spise Brød og Grød alene eller med kogt Frugt eller raa.

114. Som mangeaarig radikal Vegetar har jeg bl. a. haft den Glæde at gaa mere og mere let klædt; siden i Sommer har jeg brugt tynde Makosanstrømper og af Undertøj kun en Lærredsskjorte, og jeg befinder mig saa vel derved, at jeg, selv naar jeg fryser, har Uvilje mod mere Undertøj, men Helbredet er skrøbeligt, og Ørenes Tilstand er saadan, at Dr. L. har formanet til Forsigtighed. Kan det tænkes, at Almenbefindendet eller Hørelsen kunde tage Skade af den omtalte Paaklædning?

Svar: Nej, naar Almenbefindendet er godt ved Brugen af saa sparsomt Undertøj, kan De roligt vedblive dermed.

115. Kan en ung Mand med Mavesaar taale Rugbrød, naar det er hjemmebagt, eller er Franskbrød bedre?

Svar: Rugbrød taales som Regel ligesaa godt som andre Brødsorter, naar det blot ikke er surt. Det er altsaa Bagemetoden, det kommer an paa, og i det omhandlede Tilfælde vil den unge Mand kunne spise det hjemmebagte Brød og have meget større Fordel af dette end af almindeligt Franskbrød.

Mich. Larsen.

Plads søges.

En ældre, proper og velanbefalet økonomisk og paalidelig Jomfru søger til Maj eller Juni Plads i et roligt, velordnet, helst **vegetarisk Hjem.** Er flink til Madlavning paa egen Haand. Venlig Omgang og godt Eneværelse ønskes. Billet mrkt. 3 b 18 modt. Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Jord ved Trørød til Leje.

3 à 4000 □ Alen (Sydskraaning) tildels beplantet med unge Frugttræer, er at faa til Leje for Sommeren 1918 ved Henvendelse til **Louise Høst**, Lipkesgade 2, Telf. Øbro 2001.

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

Jordemoder

i København søges. Maa være kendt med Vegetarismen og Naturhelbredelsesprincipperne. Billet mrkt. Solblink 3.18 til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Folk, Ko, Ged.

Plads ledig for en gift Havemand, der om Vinteren kan bruge Værktøj. En Karl og Pige søges. Gode Værelser. Nyt Hus til Salg eller Leje. Ko, Ged ønskes.

Søren Lolk,
Vejlegaarden, Taasinge pr. Svendborg.

Rationel Ernæring og Madlavning
af **Fru Johanne Ottosen, Skodsborg.**
Anden forbedrede Udgave med Opskrift paa over 1100 forskellige Retter afpasset for sunde, syge, magre, fede o. s. v., o. s. v.
Rigt illustreret. Pris heftet 5 Kr. Indb. 6 Kr. og 6,25.

Vejen til Sundhed
af Overlæge Carl Ottosen, Skodsborg.
Anden forbedrede Udgave. Henved 400 Sider stor. Rigt illustreret. Pris heftet Kr. 4,00, indbunden Kr. 5,00.
Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7. København B.
Telefon Vester 3509.

Møbel-Udstyr.

Smagfulde Spisestue-, Dagligstue-, Herre- og Soveværelse-Møblementer.
Solidt Arbejde. Billige Priser.
Ratebetaling indrømmes.
Reparationer udføres.
Frederik Jensen,
Willemoesgade 23.
Telefon Øbro 2727.

Vegetarisk Oplysningskontor,

Dannebrogsallé 27¹, Vanløse. Tlf. Vanløse 127

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

„Landet".

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

En Husbestyrerinde

eller ung Pige, der er kendt med vegetarisk Levemaade, søges til en mindre Gaard mellem København og Roskilde. Lønfordring og øvrige Oplysninger bedes sendt i Billet mrkt. „Vegetar 2.18" til Vegetarisk Oplysningskont., Vanløse.

Solblink udkommer den 1. i hver Maaned i mindst 1500 Eksemplarer.

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.



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. Lindeloff*, 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. 75 Øre 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 38 Kr., Middag 17 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 Rollike-Te.
35 Øre pr. Pakke, 3 Pakker 1 Kr. Franco.
Æble-Teen foreløbig 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-dlætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang ill. Prospekt.

Raastrup nye Kursted

(ved Christiansminde, Svendborg)
aabnes til April.
Anna Nielsen Ullerup,
(forhen Vegetarhjemmet »Anka«)

Forlang overalt
FAABORG VEGETABIL
MARGARINE
Danmarks fineste Plantemargarine

V. Steins analytisk-kemiske Laboratorium.
Fr. Christensen - Gunner Jørgensen.
Nørrevoldgade 12.
Telefon: 4143. KØBENHAVN.

Telefoner Central 9656 9657 9658

A/S Samarfen

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.