SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

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

12. Aargang | Maj 1918 | Nr. 5

Indhold: Medicin. — Aarsmødet. — Spredt og samlet. — Litteratur. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Annoncer.

Medicin.

„Dansk Sundhedstidende" har følt sig kaldet til at tage til Orde for at forsvare Medicinens ældgamle Ry, aabenbart fordi det har følt Færten af, at Medicintroen er ved at tabe sin gamle og, som man troede, urokkelig grundfæstede Magt; her som paa alle andre Omraader vakler de gamle Guder, deres Autoritet er undergravet. Den Apologi, Bladet bringer, er dog ikke helt vellykket. Den første af de tre Medikament-Grupper, der nævnes, den profylaktiske (forebyggende), omfatter Vaccine og Serum, d. v. s. netop de Ting, som Naturlægen mest af alt bekæmper, og for hvis Nytte der til Dato ikke er leveret Skygge af Bevis, hvilket Faktum dog ikke hindrer „Sundhedstidende" i at skrive: „Et straalende Bevis for Værdien af denne Gruppe Lægemidler er ogsaa dette, at en Sygdom som sorte Kopper praktisk talt er udryddet" — i Stedet for at skrive, som det er, at Forf. holder det for sandsynligt, at Koppernes Forsvinden skyldes Vaccinationen, men erkender — omend med Beklagelse, eftersom Lægerne jo nu af en eller anden Grund er saa glade for Vaccinationen — at det ikke er bevist, at Vaccinationen virkelig er Aarsagen, og at intet andet kan være det.

Hvad nu Vaccinationens Uskadelighed angaar, saa synes det, som om man paa dette Punkt end ikke drister sig til at paastaa en Sandsynlighed herfor. Har vi imidlertid et profylaktisk Middel, som — vi siger ikke kan *bevises* at være uskadeligt — tør anses for sandsynligvis at være det, da vilde vel næppe nogen finde det Umagen værd at drage til Felts imod det, selv om dets Nytte var nok saa tvivlsom; af saadanne har vi vistnok flere, nemlig de fleste Desinfectionsmidler; men dem nævner „Sundhedstidende" slet ikke.

Om den anden Gruppe, den egentlig helbredende (curative) Medicin skriver Bladet, at det maa beklages, at den er saa lidet righoldig. — Men det er jo glimrende! Thi det vil altsaa sige, at Bladet erkender, at den *egentlige* Medicin, den, der skulde *kurere*, *den* er det smaat bevendt med! Og selv om nu en saadan Medicin virkelig hjælper, saa kan det let tænkes, at den tillige gør Skade, og man er i hvert Fald ikke berettiget til at antage, at den samme Hjælp ikke kunde opnaas paa en anden og heldigere Maade. Men naturligvis er der ingen, der forkaster et Medikament, som synes at hjælpe, før man har et andet Middel, som man har Grund til at antage vil hjælpe *bedre*. Hvad Bladet skriver om, at „Medicinen ikke maa fortrænges, fordi man faar Øjet op for andre Helbredelsesmidler, til hvilke der ogsaa er Plads", — lyder højst mærkeligt. Som om der var andre Grunde til at bevare Medikamenterne end deres antagne Egenskaber som Helbredelsesmidler! Meningsløsheden kulminerer imidlertid i en Ud-

talelse om, at „moderne Retninger af forretningsmæssig Populærvidenskabelighed eller teoretisk Systemdannelse har søgt at komme uden om Medicin ved saakaldte „Naturhelbredelsessystemer", — sluttende med følgende for Medicindyrkerne trøsterige Bemærkning: „At slige Bevægelser, efter en som Regel kort Levetid, synker hen i Forglemmelse, er selvfølgeligt — de savner jo de indre Betingelser for Levedygtighed". Dette tyder jo paa en stor Kærlighed til Medicinen, og en Kærlighed, der ikke grunder sig paa en Overbevisning om Medicinens helbredende Evne, — denne erkender Bladet jo selv, at det ikke er stort bevendt med!

Hvad den tredie af „Sundhedstidende" omtalte Medikament-Gruppe angaar, den hvormed man kan ramme Sygdommens Udslag, saa er dens Betydning jo begrænset til de Tilfælde, hvor det gælder om at skaffe en mere eller mindre forbigaaende Lindring; men ingen tænker heller paa at bestride Medikamentets Betydning i saadanne Tilfælde; kun kan man have forskellige Meninger om, hvor Grænserne er for de Tilfælde, hvor øjeblikkelig Lindring med Rette kan kræves, idet Fordelen ved Lindringen kan antages at opveje de eventuelle Skadesvirkninger af Medicinen.

Andr. Møller.

P. S. Det er i denne Sammenhæng værd at lægge Mærke til en anden af „Sundhedstidende"s Artikler, som findes paa den følgende Side i samme Nr. af Bladet. Den refererer et Foredrag om Tandlægevidenskab af Tandlæge, Prof. Carl Christensen. Denne harcellerer over Videnskabens Konservatisme og Tyrketroen paa Medicin og Hygiejne, specielt paa Desinficeringens Nytte for Tandplejen, og han skriver bl. a.: „Tiden, der altid tager Livet af halve Sandheder, lærte os efterhaanden, at Videnskaben, som det jo imellem hænder, (!) her for tidlig havde proklameret en Sejr. Selv de grundigste Forbrugere af desinficerende Tandmidler fik Caries, — maaske i højere Grad end de, der intet brugte (!)" — Men Sætningen *„Rene Tænder kan ikke fordærves"* var bleven Trossætning, fastslaaet af de toneangivende Tandlæger, og rettede alle Vedkommende sig derefter"."

Aarsmødet.

Aarsmødet finder i Aar Sted i *Vejle*. Efter foreløbig Bestemmelse *Søndag d. 4. Aug.* Vi minder om Lovenes § 12 „Forslag, der ønskes behandlet paa Aarsmødet, maa indgives til Hovedbestyrelsens Formand inden 1. Juni" og § 13: „Forandringer i Lovene kan kun ske, naar mindst $^2/_3$ af de mødte Repræsentanter stemmer derfor".

Hovedbestyrelsen agter at fremsætte følgende Forslag til Ændring af Lovene: § 6, 2. Punktum kommer til at lyde: „Aarsbidraget (for de spredtboende Medlemmer. Red.) er 2,00 Kr., for et Ægtepar 3,00 Kr. og for Medlemmer under 20 Aar 1,50 Kr." Dette er en Forhøjelse af 50 Øre aarligt pr. Medlem. Motiveringen er de stedse stigende Udgifter, særligt til Fremstilling af Solblink. Endvidere foreslaas der til § 9 1. Punktum: „Hovedbestyrelsen bestaar af 5 Medlemmer, som ikke samtidig maa være Medlemmer af en Afdelings Bestyrelse", tilføjet: „dog at man, hvis man ved et Valg bliver Medlem baade af Hoved- og en Afdelingsbestyrelse kan fungere sin Valgperiode ud i den Bestyrelse, man først er blevet valgt ind i".

Meddelelse om Repræsentantvalg, Indkvartering, Fodtur efter Aarsmødet o. s. v. vil senere fremkomme. Medlemslisten vil fremkomme i Julinummeret af Solblink.

Da der maaske skal finde en delvis Fornyelse af Hovedbestyrelsen Sted, bedes Medlemmerne i Tide tænke paa at finde initiativrige, arbejdsdygtige og arbejdsvillige Medlemmer til Fornyelse af Ledelsen.

P. H. V.

Vanløse, $^{25}/_4$ 18. *Oluf Egerod,*
Kommunelærer, cand. phil.,
p. t. Formand.

Spredt og samlet.

Det nye Børnehjem. Vi minder om det nye, lille vegetariske Børnehjem, som Inspektør *V. Bloch* og Hustru iflg. Annoncen agter at starte i Dalmose (ved Skelskør). Alle Venner af Mich. Larsens og Raastrups Kurmetoder kan paa det bedste anbefale dette nye Foretagende. Insp. *Bloch* og Hustru er et Par prægtige Mennesker med en dyb Forstaaelse af Vegetarismen og Natur-

helbredelsen, saa kan de blot faa nogle Børn til det nye Hjem, skal de gode Resultater ikke udeblive. Vi anbefaler vore Læsere at huske dette Foretagendes Eksistens.

Bytning af Flæskekortene foregaar som sædvanligt. Se Marts-Nr. af „Solblink". Vejledninger og Ansøgningsblanketter faas fra Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Mærk: Foreningen bytter ogsaa Rugbrød til Hvedebrød, naar Lægeattest paa autoriseret Blanket indsendes, og kan saa samtidig ogsaa ombytte de Rugbrødsmærker, man skulde have haft for Flæskekortene.

Indsend Flæskekortene, saa hurtig De kan.

Vedlæg en ikke for lille, frankeret og adresseret Konvolut til Svaret.

For hvert Flæskekort udbedes 20 Øre i Frimærker til Dækning af Omkostningerne.

Glem ikke at sende Kvitteringen, naar Mærkerne er modtaget.

Raastrups Kursted og Vegetarhjemmet »Anka« ved Christiansminde i Svendborg er nu genaabnet og drives under eet, saaledes at Villa „Anka" nærmest er beregnet for Sommergæster, der ikke skal have Behandling, medens Patienterne bor paa Raastrup Kursted. Vi kan paa det bedste anbefale vore Læsere at stifte Bekendtskab med disse fortræffelige Anstalter. Faa Steder her hjemme praktiseres Vegetarismen paa en mere tiltalende Maade.

Vi skal i denne Forbindelse meddele, at *Kr. Rasmussen og Hustru* nu atter bor paa Gaarden „Raastrup" pr. Ørbæk, hvorfor Frk. *Anna Nielsen Ullerup* kan raade over begge Bygningerne ved Christiansminde.

Det lysner i England. Martsheftet af det store engelske Tidsskrift *„The fortnightly Reviews"* bringer et fortræffeligt og vægtigt Indlæg for Vegetarismen af den vegetariske Præst *Edward Lyttelton*. Og det er ikke de almindelige økonomiske eller bornert-hygiejniske Argumenter, han fornemmelig støtter sig til; nej, han bygger — som det sømmer sig en Præst — paa det etiskes Klippegrund; Sjælens Renhed og Aandens Frihed og Smidighed fremhæver han som Vegetarismens væsentligste Fordele.

Af den 10 Sider lange Artikel skal her gengives enkelte Passager. Den begynder med nogle Indvendinger mod Vegetarismen: Store Mænd har meget sjældent beskæftiget sig med Diæt-Spørgsmaal og eller besværet sig med Sundhedshensyn; Sundheden naar man bedst ved ikke at tænke paa den; og man kan slet ikke tænke sig nogen stor Mand være optaget af saadant. Vegetarerne er kedsommelige Personer, der har en for andre ofte besværlig Tilbøjelighed til at trætte dem ved belærende Foredrag og det tilmed om usmagelige og interesseløse Materier, saaledes som Abernes Aandsforhold, Længden af Tigrenes Fordøjelseskanal og lignende. — —

Folk bliver Vegetarer af forskellige Aarsager, nogle af æstetiske, de føler sig utilpas ved at se de i Slagteboderne ophængte, bloddryppende Kadavere, nogle er overbeviste om, at Afhold fra Kødet giver stor aandelig Udholdenhed og Klarhed, det betinger en Blod-Renhed, som er af særlig Betydning for Hjerne og Nerver.

Mange, som oprindelig har tilsigtet en lille og forholdsvis ubetydelig Vinding, har faaet store Velsignelser i Form af en udvidet Horizont og et lysere Syn paa Livet.

Afhold fra Kødet har vist sig at give større aandelig Elasticitet: ikke lige straks, især ikke hvis Overgangen sker brat, idet man da kommer til at føle sig svækket og nedtrykt, hvad der er en Følge af Kødets stimulerende Egenskaber; Kødet er jo nemlig til Dels et Pirringsmiddel ligesom Alkohol og Tobak.

Men nu denne Aands Elasticitet, hvorledes ytrer den sig? — For det første i en Befrielse fra den Depression, som behersker de fleste Mennesker om Morgenen indtil en Time eller mere, efter at de er staaet op. Den Befrielse er ikke nogen Smaating. — Det er en stor Velsignelse at kunne begynde hver Dag i en Tilstand af sund, rolig Sindsligevægt og føle sig let, frisk og veloplagt i Stedet for det modsatte. Vi paastaar dog ikke, at enhver Vegetar naar saa vidt og heller ikke, at det er umuligt for *enhver* at naa det uden at være Vegetar, men for de allerfleste er det muligt at naa det, naar de bliver Vegetarer, og for endnu flere er det umuligt at naa det uden at blive Vegetar.

Hvornaar mon vi vil kunne læse noget lignende i „Tilskueren" eller „Gads Magasin?" *Andr. Møller.*

Ny Maade at tilberede Brød paa. *Petit Parisien* indeholder Meddelelse om en en ny Maade at tilberede Brød paa. Fremgangsmaaden er opfundet af en Hr. Pointé og har fornylig været demonstreret i Orléans for de stedlige Autoriteter. Det ejendommelige ved Metoden bestaar i, at Hveden ikke bliver malet til Mel forinden, men blot bliver afvasket i rindende Vand og derefter gennemgaar en Gæringsproces, som tager 15 Timer. Derefter tilsættes 70 pCt. Vand. Efter at være opblødt lægges Massen i en Maskine, som ælter den til en Dejg, der sættes lige ind i Bagerovnen.

Det saaledes fremstillede Brød er ganske hvidt og har alle de Egenskaber, der udkræves af almindeligt Brød. Af 100 kg Hvede kan der fremstilles 120 til 130 kg Brød. *„Politiken"*.

Nøden lærer — — blot det maa holde: Den 6. November 1917 gav Kejser Wilhelm en Middag for den nye Rigskansler, Ludendorff, og flere andre. Middagen var kødfri, og Retterne var følgende: Gemysesuppe, Semoulegrynsbudding med Hindbærsaft og Ost.

Sørgeligt, men sandt. En bekendt Overlæge her i Landet udtalte sig for kort Tid siden til mig: „Ja, jeg er ganske klar over, at hvis jeg satte mine Patienter paa Hindhede-Kost, vilde mindst Halvdelen komme sig, men jeg er lige saa klar over, at saa fik jeg ikke flere Patienter". Skal man som Læge have stor Tilstrømning af Patienter, skal man gerne delvis snakke dem efter Munden. Patienter vil nok være raske, men købe Helbred ved at ophæve Sygdommens Aarsag — egne, daarlige Vaner — det ønsker man ikke. Saa hellere nøjes med en lille foreløbig Bedring og bevare Gigten, Tarmkatharren og — „Livsnydelsen" til Gravens Rand.

M. Hindhede. (1914).

Folketingsmand Moesgaard-Kjeldsen siger i et Foredrag bl. a.:

„Vi maa indstille os paa næste Aar at komme Sverrig og Norge til Hjæip, hvad enten Krigen da er sluttet eller ikke. 80 pCt. af Næringsværdien gaar til Spilde ved at spise Flæsk, vi maa indstille os paa at fremstille det strengt nødvendige til os selv og paa ikke at udføre denne Vare. Hvad vi kan undvære, skal vi ikke sætte i vore Husdyr, men sætte det ind paa at redde Situationen militært og handelspolitisk for os selv, der netop nu paa den sidste Del af Krigen trues under det voldsomme Sammenstød mellem England og Tyskland. Mennesket har Brug for 3000 Kalorier, og disse indeholdes i de Ting, som vi kan skaffe: Brød, Kartofler og Sukker. For hver 100 Enheder Korn, vi giver Svinet, faar vi kun 20 Enheder igen til Menneskets Ernæring. I en Situation som den nuværende er Malkekoen vor Ven, Svinet vor Fjende.

Svinene. En Husmand skriver til os: Det kan ikke betale sig at holde Besætning, og det er meget nemmere uden. Kunde Folk blot se det og ikke lade Dyrene fortære Føden fra Menneskene, saa blev der *ingen Brødnød* her i Norden.

At spise lidt. Hindhede beretter i sin 9. Beretning, at velstillede herhjemme spiser 600 Kalorier mere end almindelige Arbejdere (3400 mod 2800), og at velstillede i Tyskland nu i Krigstiden nøjes med 2200 Kalorier og befinder sig godt. Han skriver herom: „Jeg tør dog ikke indtil videre tage Ansvaret for at sige, at en voksen Mand uden egentlig legemligt Arbejde kan klare sig med 2200 Kalorier, særlig ikke i de yngre Aar, men jeg føler mig overbevist om, At 2800 er mere end nok og at 3300 i Længden er ødelæggende for Aandsarbejdere. Man behøver vel knap nok her at ty hen til Statistik. En opmærksom Iagttager vil snart have bemærket, hvor mange af vore dygtigste og mest energiske Mænd der gaar bort i 50'erne. Af „Overanstrengelse" plejer man at sige. Mon? Man dør næppe af strengt, aandeligt Arbejde, naar man ellers lever fornuftigt. Men man dør, naar man overanstrenger sine Fordøjelsesorganer. Maaske er Sammenhængen den, at disse Organer kun er indrettede til at kunne holde ud til et vist Kvantum Arbejde. Paalægges der dem i 30 Aar 33 pCt. Overarbejde, indskrænkes Arbejdstiden 10 Aar".

Vi takker for yderligere modtaget Ekstrakontingent fra H. *V. Kaae*, Hr. *E. Kristiansen*, Hr. *Louis Glass* og *Frue*, *„Eremit"*, Hr. Direktør *le Tort* og *Frue* og Fru *Isen*.

Mannagryn. Det, der alm. sælges under Navn af Mannagryn er — som det vil være bekendt — *Hvede*gryn. Manna-

græsset (Glyceria fluitans) er en af de Næringsplanter, som man forsømmer at udnytte til Menneskeføde, men overlader til Kreaturerne. Formodentlig er det, fordi det findes vildtvoksende, at man ikke finder det Umagen værd at dyrke det; og naar man kun i fattige Egne — som Øst-Tyskland — finder det Umagen værd at indsamle det, er det formodentlig, fordi det som vildtvoksende — spredt mellem andet Græs — dog ikke lønner Arbejdet tilstrækkelig. Det vokser i fed og fugtig Jord, i Grøfter og sumpede Enge og paa Arealer, der jævnlig oversvømmes, selv om det er af Havvand; saaledes findes det i betydelige Mængder paa Lolland-Falsters lave, fede og vaade Jorder, ikke mindst paa Strand-Engene, og her indsamlede man det i gamle Dage.

Andr. Møller.

S. S. — F. F. Vore Læsere har maaske set et Blad, der kalder sig *„Sund Sans"*. Allerede Navnet er en Tilsnigelse. Bladet kæmper nemlig under *falsk Flag*, hvilket vilde være et mere passende Navn eller: *Frœk Fanatisme*. Det kalder sig nemlig Tidsskrift mod Tvangsstyre, For personlig Frihed. Men det er kun Frihed for Alkohol og Tobak og lign., Beværtere, Bryggere og Brændere, det kæmper for. Det skal det have Lov til; men det skal ærligt sige, at det er et Organ for Alkoholinteresser og kæmper for den lettest mulige Adgang til Alkohol og ikke sylte det ind i alle mulige Talemaader og Omsvøb. Og saa skulde Bladet omgaas lidt mindre letsindigt med Kendsgerningerne, end det gør. Men det er vel næsten umuligt, for hvorledes findes virkelige Argumenter i Kampen for Alkohol. Bladet søger stadig at fortælle, at vi vil have Forbud mod Kødspisning. Fornylig fremkom Professor *Weis* med denne Oplysning igen. Det er haabløst at forsøge at retlede disse „Frihedsværnere" paa dette, som paa andre Punkter. Misundelsesværdig er deres Stilling ikke. Det maa være haardt at kæmpe mod Udviklingen!

Afholdsfolkenes Oplysningskontor. Under Ledelse af Overretssagfører *C. C. Heilesen* og stud. polit. *Carl Jensen* er der nu oprettet et „Afholdsfolkenes Oplysningskontor", Gl. Kongevej 31, København V. Dets Opgave er at være et Centralkontor for den samlede Afholdsbevægelse og et Oplysningsbureau, rede til alle Oplysninger angaaende Ædruelighedskampen, Ædruelighedslovenes Fortolkning, Paatale af deres Overtrædelse, Imødegaaelse af urigtige Oplysninger i Pressen om Forbudsspørgsmaalet o. lign.

Litteratur.

Haven af *C. Matthiesen*. N. C. Roms Forlag. 8 Tusind. 126 S.

Den bekendte Lærer Matthiesens mangeaarige Erfarnger under Dyrkning af Urter, Frugt og Blomster i det fri som inde i Stuerne.

Fra „Svenska Förbundet mot Vaccinationstvånget", Göteborg, har vi modtaget en Del Skrifter, som vi senere skal vende tilbage til. Vi har jo desværre ikke et lignende Forbund herhjemme, men vi anbefaler alle interesserede at sætte sig i Forbindelse med vore svenske Meningsfæller.

Vort Smaaskrift Nr. 23. „Praktiske Oplysninger om Vegetarismen" bør benyttes i Agitationen. Et Medlem har købt 1000 Ekspl. til Uddeling. Dette til Efterfølgelse. Prøveekspl. faas fra Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Fra Arbejdsmarken.

Ved Spørgeaftenen i Løvstræde $^{8}/_{4}$ holdt Dr. Mich. Larsen først et instruktivt Foredrag om den naturlige Lægekunst, hvorpaa en stor Del interessante Spørgsmaal blev besvaret og uddybet.

Den selskabelige Sammenkomst hos Købmand *Junias Hansen* $^{15}/_{4}$ var vellykket. Aftenen udfyldtes af et Foredrag af Hr. *C. C. Hansen*, Musik (Trio) af Værten med Broder og Hustru, fornøjelig Samtale o. s. v. Vi skylder Hr. og Fru *Hansen* en Tak for denne Aften. Saadanne Sammenkomster har deres store Værdi for Medlemmerne.

I Tingjellinge talte Lærer *Egerod* $^{26}/_{4}$ paa Initiativ af vort Medlem Insp. *V. Bloch*, Dalmose, om Vegetarismen. Paa Grund af forskellige Forhold var Tilslutningen ikke saa stor, men de mødte viste deres Interesse for Vegetarismen ved at købe en stor Del af den medbragte Litteratur. — Vi kan i denne Forbindelse meddele, at Hr. Bloch selv er et af de Medlemmer, der under sin Færden blandt Folk virker kraftigst for Udbredelsen af vor Litteratur.

Møder og lign.

Mærk 2. Maj. Om Hovedpine taler Dr. *Carl Ottosen* Torsdag 2 Maj Kl. 8 i Ansgarsalen, K. F. U. M., Gothersgade 115. Medlemskort forevises. Ikke Medlemmer 25 Øre Ingen Garderobeafgift. Husk, at Foredraget ledsages af *Lysbilleder*. Fyld Salen!

Fodtur. Søndag d. 12/5 Kl. 8,10 med Toget fra Nordbanegaarden til Kildeport (Gribskov). Derfra Spaseretur rundt i Gribskov. Madpakke til 2 Maaltider tages med. Saavel gode som mindre gode Fodgængere kan deltage, da der vil blive arrangeret en kortere og en længere Tur.

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.

Vegetarisk Restauration,
Løvstræde 8, 1.
Frokost fra 7—12, Middag fra 12—7.
Maden sundhedsmæssig tilberedt.
En Anmeldelse af *Olviks* nye Bøger skal senere fremkomme.

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 27I, Vanløse. Tlf. Vanløse 127

Midlertidig Hjælp
i Huset ønskes paa Grund af Sygdom.
Fr. Pedersen, Strandhuse, Kolding.

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"
(ved Christiansminde, Svendborg)
modtager Gæster til moderate Priser.
Anna Nielsen Ullerup.

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

Den nye naturlige Lægemethode af *F. E. Bilz.* 3 Bind. 2363 Sider, rigt illustr., mange farvelagte Tavler og anatomiske Figurer sælges for 15 Kr. *E. Solkær*, Nørrebrogade 8, St. København N.

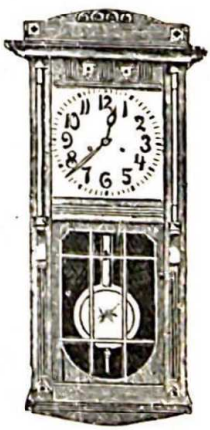
Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



Niels Offersen,
6, Sværtegade 6,
og faa det gjort i Stand.
Telefon Byen 155

Eget Reparationsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.





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.

Husmoderen - Hjemmets Læge.

Denne fortrinlige Lægebog paa vegetarisk Grundlag af Dr. med. *Anna Fischer-Dückelmann* kan faas brugt i pæne Ekspl. Bill. mrk. „Lægebog" til Vegetarisk Oplysningskontor, Vandløse.

Solblink udkommer den 1. i hver Maaned i mindst 1800 Eksemplarer

Sommerophold

for svagelige Børn (vegetarisk Kost med Solbade, varme Bade o. l.) kan faas hos Inspektør *Vald. Bloch*, Dalmose.

Samme Sted kan til Maj eller senere en Pige faa en let Plads, helst en, der har Lyst til at lære „vegetarisk Madlavning".

Pension søges.

Tysk cand. phil. ønsker Pension fra Uge til Uge i en dannet Familie, helst Vegetarer og med universale Interesser i Københavns eller Omegn.

G. v. Boddien. Poste restance. Aarhus.

Husbestyrerinde

søges af en enlig stillet Mand, boende i Nærh. af Københ. Vegetarisk Levemaade. Helst straks ell. 1. Juni. Bill. mrk. 2174 til Eksp. „Nord", Nørrebrog. 153. Kbh. L.

Vegetarer kan faa beskedent Ophold hos Postbud *Kristensen*, Bygaardsstræde 21. Køge.

Vegetarfamilie (3 P.) søger Husrum hvor Pligtarbejde giver mindre Leje, i Kbh. el. Omegn. Datteren søger passende Arbejde i Butik el. lign. *Kristensen*, Bygaardsstræde 21. Køge.

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 ¹. 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. Frederiks havn. 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 8¹. 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-diætetiske 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

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

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.