

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

12. Aargang | **Juni 1918** | **Nr. 6**

Indhold: Sol. — Solsikken som dansk Kulturplante. — Aarsmødet. — Spredt og samlet. Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Annoncer.

Sol.

Solbad som Kur mod Sygdomme, ogsaa mod Tuberkulose, er ikke noget nyt. Det var i 1855, at Rikli begyndte paa sin Luftkuranstalt i Veldes. Patienterne sov i Lufthytter om Natten og gik nøgne en vis Tid hver Dag. Men Rikli var Lægmand og derfor foragtet af Lægerne. Det varede 30 Aar, inden nogen Læge begyndte at tage Kuren op. Efterhaanden er nu Luft- og Solbade uundværlige Faktorer ved alle Naturhelbredelsesanstalter, og herfra er de gaaede over i Folkebevidstheden, saa at der nu i snart i hver By i Tyskland findes et Solbad. Ogsaa København er jo med. Men disse smaa Indelukker er nærmest kun Parodi paa, hvad Solbad kan være. Anstalten i Veldes kender jeg ikke, men jeg kender Datteranstalten paa Waidberg ved Zürich, hvor jeg for nogle Aar siden opholdt mig i 3 Uger. Kl. 6½ om Morgenen vækkedes man, iførte sig sine Svømmebukser (Damerne tillige et tyndt Empireskørt), og stillede til „Müllers System" paa Græsplænen, og senere Udholdenhedsløb, Boldspil o. s. v. til Kl. 8, da Frokosten serveredes. Herefter fortsattes paa lignende Maade og i samme Toilette til Middag. Om Eftermiddagen Spadseretur i Skoven — milevidt, om det ønskedes. Svømmebukser var der anstændig Dragt. En ideal, ren paradisisk Tilværelse, glimrende Velbefindende, gamle Folk følte sig som Børn igen. Det var egentlig først, da man forlod Anstalten og skulde være „anstændig" igen, at man følte for Alvor, hvilken afskyelig Slavedragt Kulturen har paatvunget os. Naar man først lidt efter lidt har vænnet sig til Solens Straaler, naar Huden er bleven passende brun, generes man aldrig af Varmen og mærkeligt nok heller ikke af en vis Grad af Kulde. Man kan altid gaa eller løbe (lege) sig til Varme. Saasnart Solen er fremme, kan man gaa nøgen selv i Frostvejr. Selv i den stærkeste Hede sveder man ikke, Sveden fordamper straks. Tænk, hvor afskyeligt og uappetitligt det egentligt er en hed Sommerdag at gaa rundt, badet i sine egne Afsondringer. Sved er et giftigt Stof, der i Sammensætning minder om Urin. Indsprøjtning af Sved under Huden kan fremkalde Død. Dette Stof skal derfor fordampe hurtigst muligt og egner sig aldeles ikke til Bad. Det er et Spørgsmaal, om ikke en stor Del af det Ubehag, man føler i stærk Sommerhede, kan skyldes Svedforgiftning. Det er i alt Fald et mærkeligt Velvære, der følger med Soldragten (Svømmebukserne). Hver varm Soldag bliver en Kilde til Livsnydelse, større end nogen anden mig bekendt Nydelse. At denne Nydelse i allerhøjeste Grad er sund, bevises ved den mirakuløse Virkning paa forskellige Sygdomme.

Paa disse Naturhelbredelsesanstalter træffes en Mængde Mennesker, der, efter i aarevis at have valfartet til berømte Læger og Kursteder uden Resul-

tat, har vundet Sundhed og Livsglæde igen ved Hjælp af Naturliv og simpel Ernæring. Følgen heraf er, at man paa slige Steder finder en Atmosfære fuld af Foragt mod alt, hvad der hedder Lægevidenskab. Der fremsættes til Forklaring af de gode Virkninger Teorier, der i Lægeøren lyder latterlige. Foragten er derfor gensidig. Her har vi Forklaringen til, at anstændige Læger i saa lange Tider har staaet udenfor denne Bevægelse, ja har søgt at knuse den paa alle Maader. Naar det ikke er lykkedes. er det sikkert, fordi der indenfor den kantede Skal fandtes en sund Kærne, som nu efterhaanden bliver opdaget, ogsaa af Lægerne.

Jeg spaar, at den Tid vil komme en Gang, da man om Sommeren kan tage i Skoven i Svømmedragt, ja, hvad mere er, den Tid vil komme, da de store Byers Arbejderkaserner er jevnede med Jorden, da alle Fabriker er flyttede paa Landet, da hver Arbejder har eget Hus, egen Have, egne Kartofler, egne Jordbær og egne Æbletræer. Ikke de Par Kvadratalen, som man nu ser ved Byggeforeningshuse, men 1 à 2 Skæpper Land, som Arbejderen i sin Fritid passer — i Soldragt. Naar den Tid kommer, kan vi lukke vore Tuberkulosesanatorier og maaske ogsaa vore Drankerasyler.

Men Anstændigheden! Ja, den ligger nu en Gang ikke i Tøjet. Den Mand, der er uanstændig i Svømmedragt, vil ikke være mere anstændig i Livkjole. Jeg har lagt Mærke til, at de mest elegante Herrer (og Damer) ofte fortæller de slibrigste Historier. Jeg har aldrig paa et Sommerkursted truffet en renere Tone end paa Waidberg, hvor enhver tilstedeværende satte en Ære i at værne om Tonen. Det hele er en ren Vanesag. Flirt og Forelskelse kan selvfølgelig ikke undgaas, Forskellen er blot, at man paa Naturanstalterne forelsker sig i et smukt og kraftigt Legeme, medens man paa Kulturanstalterne forelsker sig i en elegant Dragt, der muligt skjuler et vandrende Fugleskræmsel. Hvad er mest tiltalende og mest hensigtsmæssigt for Slægtens Fremtid? Naar Luftdragt bliver moderne, vil alt, hvad der tjener til Legemets Udvikling: Friluftsliv, Sport, Gymnastik m. m., for Alvor komme til Ære og Værdighed til stor Skade for Selskabsliv, Variété- og Natliv.

At Bevægelsen kan udarte, naar den ikke fra Begyndelsen ledes i den rette Aand, kan der næppe være Tvivl om. Hvor Viljen mangler, kan alt godt vendes til ondt.

M. Hindhede i »Berl. Tid« 1914.

Solsikken som dansk Kulturplante.

Under denne Overskrift bringer „Landet" (i Nr. 8, 1918) en Artikel, der virker som en sand Solstraalefortælling i denne ofte saa truende Tid. Nu er det vel snart gaaet op for alle, baade i By og paa Land, at saa længe Krigen varer — og maaske et godt Stykke Tid efter — tør vi kun fortrøste os til Landets egne Frembringelser — i alt Fald hvad Ernæringen angaar. Landbruget kaldes med Rette det bærende Erhverv, ikke blot fordi det skal sikre os de nødvendige Levnedsmidler, men ogsaa fordi det ved sin Overskudsproduktion af disse alene er i Stand til at muliggøre Tilførsler fra andre Lande af de mest absolute Nødvendighedsartikler og Raavarer. Men naar man er klar over dette, og man ved, hvad Landbruget har lidt og lider under Mangel paa Tilførsler fra Udlandet af Foderstoffer, og særlig Oliekager, saa forstaar man, hvad det betyder for Land og Folk, om vi kunde komme ud af dette utrygge og farlige Afhængighedsforhold til Udlandet ved selv at producere de nødvendige Fedtstoffer baade til Dyre- og Menneskeføde.

Og det er netop dette, omtalte Artikel stiller i Udsigt, at vi kan ved Hjælp af Solsikken.

Alle Mænd og Kvinder i dette Land maatte glædes, om det kunde ske. Og i Særdeleshed Vegetarerne. Dem er det jo, som mest har maattet føle Savnet f. Eks. af vegetabilsk Plantemargarine.

Et af vore Medlemmer, Hr. *Valdemar Bendixen*, har da ogsaa allerede tidligere henledet „Solblink"s Opmærksomhed paa Solsikken. Hr. B. gjorde netop den Formening gældende, at det gennem Hjemmeavl af Solsikkefrø skulde være muligt at dække Landets Fedtforbrug, idet han gjorde opmærksom paa, at hjemmeavlet Solsikkefrø erfaringsmæssigt staar fuldt paa Højde med Frø fra Udlandet, og at der selvsagt paa den Maade — ad direkte Vej — kan avles en mangedobbelt større Fedtmængde

paa samme Areal end ved den indirekte Metode ved Hjælp af Husdyrene. Og tilmed staar jo navnlig Svinefedt for Vegetarerne som noget i høj Grad urent og usundt. Hr. B. foreslaar vore Spritfabrikker og Bryggerier omdannet til Fabrikker til Indvinding af Plantefedtstoffer. Dette er altsaa ikke sket — endnu. Men hvad der er sket er dette, at Aarhus Oliefabrik — i Følge omtalte Artikel i „Landet" — i dette Øjemed lægger for med et Tilbud paa hjemmeavlet og velaklimatiseret og spiredygtigt Frø til Udsæd for danske Landmænd. Af Beholdningen (15000 kg) kan tilsaas ca. 2000 Td. Land eller 1000 ha. Normaludbyttet ligger omkring 2000 kg pr. ha — altsaa langt over 100 Fold. I Kontrakten er Grundlaget for Afregningen ansat til 78 Kr. pr. 100 kg af 13 pCt. Vandindhold. Altsaa et Udbytte pr. ha paa 1560 Kr. eller ca. 800 Kr. pr. Td. Ld. — som man ser, et saare rentabelt Jordbrug, især da Solsikken trives godt selv paa Sandjord. — Efter at have betonet, at Sagen staar og falder med Landbrugets Interesse for den, skriver „Landet": „Resultatet af det her omtalte Forsøg med Dyrkning af Solsikke i Aar bør give fuldstændig Klarhed over, hvorvidt man skal fortsætte i større Stil, eller om man foreløbigt skal opgive Sagen. For det danske Landbrugs Skyld er det at haabe, at Forsøget maa lykkes, saa at der derved kan skabes Mulighed for en ny Indtægtskilde for Landbruget og skabes Mulighed for større Uafhængighed i Fremtiden."

Og vi kan tilføje: For danske Vegetarer er det at haabe, at Forsøget maa lykkes, saa at Fremstillingen af et af vore allernødvendigste og sundeste Næringsmidler ikke skal være afhængig af de meget usikre Tilførsler ude fra.

M. S.

Aarsmødet.

Vejle Søndag 4. August.

Programmet og Meddelelse om Valg af Repræsentanter skal fremkomme i næste Nr., men det bringes dog i Erindring, at ethvert Medlem kan møde og stemme for sig selv, og det vilde være ønskeligt, om saa mange som muligt vilde benytte sig deraf.

Af Hensyn til de forestaaende Valg af Repræsentanter bedes de af vore ærede Medlemmer, som har nogen Grund til at antage, at de vil komme til Stede ved Aarsmødet, om godhedsfuldt at meddele dette til Formanden (Kommunelærer Oluf Egerod, Vanløse) inden 25. Juni, at der til Vejledning for de Medlemmer, der ikke selv kan deltage, men som ønsker at overlade sin Stemme til et andet Medlem, kan blive sat en Stjerne ved de mulige Deltageres Navne, jvfr. Medlemslisterne de foregaaende Aar. Det bemærkes udtrykkeligt, at en saadan Meddelelse om mulig Deltagelse absolut ikke medfører nogen Forpligtelse til at møde.

Hovedbestyrelsen.

Flere Forslag til Lovændringer. I Konsekvens af Forslagene i forrige Nr. foreslaas 1. Stk. af § 5 ændret saaledes: „Afdelingerne yder til Landsforeningen et aarligt Tilskud af 80 Øre pr. Medlem over 20 Aar og 50 Øre pr. Medlem under 20 Aar". (Tallene er nu 60 og 40 Øre). § 10 foreslaas forandret: „Suppleanterne til Hovedbestyrelsen deltager i dennes Møder, dog uden Stemmeret, ligesom de i det hele tager Del i det forefaldende ledende Arbejde". (Egentlig blot Lovfæstelse af en Resolution fra 1914.) Endvidere foreslaas § 13 ændret saaledes: „Forandringer i Lovene kan kun ske, naar mindst $^2/_3$ af de repræsenterede Stemmer afgives derfor", idet dette maa være Meningen med den nuværende §, jvfr. § 8, 2. Punktum. *Oluf Egerod.*

Endvidere har vi fra Forretningsfører *Edv. Thamsen*, Odense, modtaget følgende Forslag til Lovforandring:

§ 7: Foreningens Anliggender varetages af en Hovedbestyrelse med Ansvar overfor Repræsentantskabet og Aarsmødet.

Repræsentantskabet vælges af Afdelingerne, som hver har Ret til 1 Repræsentant, og det vælger selv af sin Midte Formand o. s. v. Hovedbestyrelsen maa indkalde Repræsentantskabet, naar den har Sager til Behandling, som den ønsker at forelægge, dog mindst en Gang aarlig før Aarmødet, hvor der forelægges Beretning, Regnskab etc.

§ 9: Hovedbestyrelsen bestaar af 5 Medlemmer, som ikke samtidig maa være Medlem af en Afdelingsbestyrelse, dog maa det Afdelingsbestyrelsesmedlem, som vælges af Hovedbestyrelsen fungere Valgperioden ud. Hovedbestyrelsens Medlemmer maa forpligte

sig til at deltage i dens Møder, med mindre de har lovligt Forfald. De vælges ved skriftlig Afstemning blandt de Medlemmer, som bringes i Forslag paa Aarsmødet. Efter Aarsmødet lader Hovedbestyrelsen trykke Stemmekort, der indeholder Navnene paa alle de Medlemmer, der er bragt i Forslag paa Aarsmødet, og ethvert Medlem tilstilles et saadant Kort, som tilbagesendes inden 1. December med Kryds for de 5 Medlemmer, som ønskes valgt. De 5 Medlemmer, som opnaar højst Antal Stemmer, udgør Hovedbestyrelsen, som før 1. Januar selv vælger sin Formand o. s. v.; de 5 efterfølgende betragtes som valgt til Suppleanter til Hovedbestyrelsen.

Saafremt ovenstaaende ikke vedtages paa Aarsmødet, foreslaas, at der i § 9 indsættes efter Sætningen: De vælges ved skriftlig Afstemning paa Aarsmødet — naar det forlanges, ellers ved Haandsoprækning.

§ 15: Foreningens Regnskabsaar gaar fra 1. Januar til 31. December.

Endelig har vi modtaget følgende Indlæg:

Bør Medlemsbidraget forhøjes?

I „Solblink" for Maj d. A. har Hovedbestyrelsen meddelt, at den paa det kommende Aarsmøde vil stille Forslag om, at Aarsbidraget for de spredtboende Medlemmer forhøjes med 50 Øre pr. Medlem. Skønt Aarsbidraget i Forvejen er beskedent (Kr. 1,50 for et Enkeltmedlem, Kr. 2,00 for et Ægtepar), og den foreslaaede Forhøjelse heller ikke svimlende, vil jeg indstændig tilraade Aarsmødets Deltagere at forkaste Forslaget.

Det er nemlig et stort Spørgsmaal, om Forhøjelsen vil komme til at betyde en Merindtægt. Enhver, der har beskæftiget sig lidt med Foreningsadministration, ved, at en Forøgelse af Medlemsbidraget i en Forening af denne Art altid i første Omgang medfører en Del Udmeldelser. Men langt værre er det, at den ogsaa gør det vanskeligere at skaffe nye Medlemmer, og det er dog ellers netop gennem Forøgelse af Medlemstallet, at der paa en mere sund og tiltalende Maade bringes bedre Ligevægt i en Forenings Regnskab, idet Udgiften til Medlemsblad o. lign. bliver mindre pr. Medlem, jo flere Medlemmer der er, bl. a. ogsaa fordi det er desto lettere at skaffe Annoncer til en højere Pris, jo større Bladets Læsekres er.

Ogsaa mere ideelt set er det forkasteligt at besværliggøre Tilgangen af nye Medlemmer ved Forhøjelse af Medlemsbigraget. Det var dog ønskeligt, om de vegetariske Tanker kunde vinde Indpas ikke alene i den mere velstillede Del af Befolkningen, men ogsaa i de store Masser, for hvem Medlemsbidraget har Betydning. For dem, der har Raad til det, er der jo nem Adgang til at yde Foreningen yderligere pekuniær Støtte gennem et frivilligt Tilsagn om højere Aarsbidrag eller ved Indsendelse af en Gave en Gang for alle. Adskillige har allerede baaret sig saaledes ad i mange Aar, og jeg anbefaler paa det varmeste deres Eksempel til Efterfølgelse. Men stem Hovedbestyrelsens Forslag ned paa Aarsmødet!

P. Schrøder.

Spredt og samlet.

Ombytningen af Flæskekort. Vi beder de af vore Læsere, der deltager i Ombytningen, nøje følge Reglerne paa den tilsendte Vejledning. Vi finder Anledning til at gentage: **Send Flæskekortene ind, saasnart De har modtaget dem.** Vi har endnu ikke faaet Kortene fra alle! Der kommer Kort hver Dag. Kom de alle straks, vilde det betyde en stor Lettelse. I Juli og August er det Ferie. Ogsaa af den Grund var det rart at faa Kortene straks. **Send derfor saa vidt muligt Kortene næste Gang inden 7. Juli.**

Husk Deres Ltr. og Nr., benyt den tilsendte Blanket og vedlæg en stor frankeret og adresseret Konvolut til Tilbagesendelse. Dette betyder en meget stor Lettelse i Arbejdet. Vilde man paa denne Konvolut sætte sit Ltr. og Nr. i øverste og Bogstaverne **Rg. — Hv. — Sk. — Sm.** i nederste venstre Hjørne samt bagpaa anføre „Vegetarisk Forening, Vanløse" som Afsender, vilde det være særdeles ønskeligt. Om man bagpaa sit eget Brev anførte sit Nr., Navn og Adr., vilde ogsaa det være praktisk.

Hvis De ønsker at deltage i Foreningens Udgifter ved Ombytningen, kan Beløbet medsendes i Frimærker.

Send Kvitteringen tilbage omgaaende! Vi mangler desværre endnu en

Del Kvitteringer. **Der vil for Fremtiden ikke blive byttet for dem, der ikke har indsendt Kvitteringer for de foregaaende Ombytninger!**

De Forsendelser, der paa væsentlige Punkter er i Uoverensstemmelse med disse Regler, lægges til Side og besørges til sidst.

NB. Ifølge Statistisk Departements Bestemmelse af $^{27}/_{5}$ 18 skal fra næste Rationering de, der ikke hidtil har faaet ombyttet, samt de, der ikke hidtil har været Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening, godtgøre med 2 Vitterlighedsvidners Medunderskrift, at de er Vegetarer.

Trykfejl i forr. Nr. S. 39 L. 14. Abernes Aandsforhold skal selvfølgelig være „Abernes Tandforhold".

Et smukt Tilbud. Et fordringsløst Menneske kan faa billigt Sommerophold hos Vegetarer i en Provinsby ved Vandet. 50 Øre pr. Døgn for Logi og Skopudsning. Eventuel Hjælp ved Madlavning og Gas 15 Øre pr. Dag. Henvendelse til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Medlemslisten kommer i Juli-Nr. Afdelingerne er blevet anmodet om at indsende Manuskript til $^{10}/_{6}$. Medlemmerne anmodes om at meddele enten Afdelingsbestyrelserne eller Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse, mulige Forandringer i Bopæl o. s. v. Oplysningskontoret modtager saadanne Meddelelser indtil $^{25}/_{6}$.

Er Deres Hustru Medlem? Kontingentet for Ægtepar er som bekendt kun lidt større end for eet Medlem. Af mange Ægtepar er kun den ene Halvdel (altsaa den bedre!), oftest Manden, Medlem. Vi opfordrer den anden Halvdel til at gøre Sagen den Glæde ogsaa at slutte sig til Foreningen. Det er en nem, billig og fortræffelig Maade at støtte Arbejdet for Vegetarismen paa. Det har sin store Betydning, at Medlemsantallet er stort.

Vi forventer Deres ærede Svar med Indmeldelse omgaaende.

Et Medlem spørger: „Eksisterer der nogen Maskine til at tage Skallen af Solsikkefrø? I saa Fald, er den egnet til Privatbrug? Jeg har nemlig Indtryk af, at hvis Kærnerne kan afskalles, kan de benyttes som Nøddekærner."

Vi beder de af vore Læsere, der maatte kende en saadan Maskine, meddele os det.

Brød. Brød kan bages af al Slags Mel (o:pulveriseret Plantestivelse, der lader sig udrøre til Dejg). Og Mel kan faas af alle stærkt stivelsesholdige Plantedele: Frugter, Rødder, (Knolde Kartoffel Jamsrod, Roer, Jatropa, Manihot), Marv, (Sago). Det er dog specielt Græsfrugterne, der egner sig til at males til Mel; efter disse kommer Nødder og Bælgfrugter, og endelig de bløde Frugter (Bananer, Dadler, Figner), der først maa indtørres. (Bananer kan dog direkte laves til Brød uden først at males til Mel og æltes til Dejg, thi de udgør i sig selv en tilpas Dejg).

Imidlertid er det langt fra alle Brød-Emner, der benyttes til Fremstilling af Brød; og mange finder man kun benyttede enkelte Steder. De almindeligst benyttede, ordnede efter Benyttelsens Omfang, er følgende: 1. Hvedebrød (findes benyttet i Størstedelen af den europæisk-civiliserede Verden). 2. Majsbrød (fornemmelig i Amerika). 3. Risbrød (Kina og Japan). 4. Bananbrød (Afrika). 5. Durrhabrød (Afrika). 6. Hirsebrød (Syd-Europa). 7. Dadelbrød (Vest-Asien). 8. Rugbrød (Nord-Europa). 9. Bygbrød (Tyskland og Norge). 10. Havrebrød (Skotland og Norge). 11. Kastaniebrød (Korsika). 12. Agernbrød (enkelte Steder i Frankrig). 13. Jatropabrød (tropiske Egne). 14. Manihotbrød (tropiske Egne). 15. Kartoffelbrød. 16. Bønnebrød. 17. Ærtebrød. (Disse tre sidste bruges fornemmelig kun til Blandingsbrød, Ærtebrød saaledes i Norge). *Andr. Møller.*

Fra Arbejdsmarken.

Aarhus Afd. afholdt Generalforsamling $^{18}/_{4}$ paa Lysbadeanstalten. Rundskrivelse Nr. 22 fra Landsforeningens Formand oplæstes. Gartner *S. P. Olesen* aflagde Beretning og Regnskab og valgtes til Formand. Man mindedes Hr. *A. Lorentzens* udmærkede Arbejde og beklagede, at han ikke kunde modtage Genvalg.

Mødet 2. Maj. Dr. *Ottosens* udførlige, interessante Foredrag om Hovedpine paahørtes af en talrig Forsamling som altid, naar vi indbyder til Møde med Dr. O. som Taler.

Søndag 5. Maj afholdt Kværndrup Husmandsforening et Møde, til hvilket som Talere var indbudt Fru *K. Møller* fra Svendborg og Gaardejer *Valdemar Bendixen* fra Humble. Fru *Møller* paaviste klart, at den vegetariske Levevis kunde være langt den billigste, særlig under de nuværende Forhold, samt omtalte Farerne o. s. v. ved Nydelsen af Kød. *Valdemar Bendixen* nævnte de Grunde, der kunde være til at gaa over til kvægløst Jordbrug. Han fremlagde Regnskab fra et Brug paa 25 Td. Ld., der i 1917 udviste en Nettoindtægt af 5,700 Kr., efter at alle Udgifter og Renten af den Kapital, hvortil Ejendommen var ansat i Ejendomsskyld, var fradraget. Taleren mente saaledes ikke, at der i økonomisk Henseende var Fare ved at give Svin og Køer Rejsepas. Af Regnskabet fremgik det, at der hverken var dyrket Gulerodsfrø, Roefrø eller andre overdrevent kostbare Afgrøder.

De to Foredrag paahørtes med Interesse af den desværre ikke særlig store Forsamling.

Fodturen i Grib Skov d. $^{12}/_{5}$ havde kun samlet faa Deltagere, men de havde til Gengæld en fornøjelig Dag sammen.

Møder og lign.

Til et Møde, der afholdes Torsdag 6. Juni Kl. $7^{1}/_{2}$ i Nordisk Sundhedsforlags Lokaler, Istedgade 7, Kbhvn., har Formanden særlig indbudt en Kres af Medlemmer. Skulde andre af vore for Foreningens Liv og Trivsel interesserede Medlemmer have Lyst at komme til Stede, er de velkomne. Emnet er: „Drøftelse af nogle for Dansk vegetarisk Forenings Fremtid vigtige Forhold."

Sydfyens Afdeling. Søndag den 9. Juni afholder Foreningen Udflugt til „Tankefuld". Tog afgaar fra Svendborg Kl. 3. Retur fra Skovsbo Kl. 7^{34}.

Alle Medlemmerne bedes give Møde. Madkurve medbringes. *Bestyrelsen.*

Friluftsmøde paa Langelands Plads, Kbh., Tirsdag $^{18}/_{6}$ Kl. 7. Lærer *Egerod* og Gartner *Fr. Madsen* taler.

Hr. N. A. Vodder meddeler os, at han efter Aarsmødet i Vejle den 4. August har til Hensigt at gøre en Foredragsrejse gennem Syd- og Vestjylland for at vække Interesse for Vegetarismen. Han vil tale om „Vor Ernæring og huslig Økonomi". Deri vil han fremlægge Resultatet af nogle Erfaringer og Forsøg, han har gjort i disse sidste vanskelige Aar.

— Vi finder Hr. *Vodders* Idé udmærket og benytter Lejligheden til at opfordre andre af vore Medlemmer, som maaske har nogen Tilknytning til andre Dele af Landet, til paa lignende Maade at tage sig af disse; thi der er mange og store Dele, hvor Vegetarismen kun er lidet kendt.

ANONNCER.

Plads søges.

En Karl søger Plads fra 1. Novbr. 1918 til 1. Maj 1919 — eventuelt længere, hvis gensidig Tilfredshed opnaas. Vedkommende har god Lyst og Kendskab til Landvæsen, men er villig til hvad som helst.

Jakob Hansen.
Adr.: Hr. Gmd. Vald. Bendixen,
Humble, Langeland.

Dr. Mich. Larsen er bortrejst i Juni.

En ung Pige

søger Plads hos Vegetarer til 1. Juli.
Billet mrkt. „Pomona" bedes indlagt paa Bladets Kontor.

Sommerophold

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

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.



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

---

Har De forsikret?
Jeg ordner alle Forsikringer!
Livs-, Syge-, Ulykkes-, lovpligtig Ulykkes-, Brand-, Vand- og Storm-skade-, Ansvarsforsikringer.
Bedste Selskaber.
Forlang Tilbud.
Oluf Egerod,
Vanløse. *Tlf. Vanløse 127.*

Vegetarisk Oplysningskontor,

Dannebrogsallé 27¹, Vanløse. Tlf. Vanløse 127

„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

---

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.

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 7¹. 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 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 Røllike-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 Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka“
(ved Christiansminde, Svendborg)
modtager Gæster til moderate Priser.
Anna Nielsen Ullerup.





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.