SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

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

13. Aargang	15. November 1919	Nr. 11

Indhold: Frugtdiæt. — Spredt og samlet. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Vor Forhandlingsrubrik. — Annoncer.

Frugtdiæt.

Af *O. Olvik.*

Mange Folk, især Folk med Fordøjelsessygdomme, har gjort den Erfaring, at de ikke taaler Frugt. „Spiser jeg et Æble", siger de, „saa faar jeg straks sure Opstød, Tryk for Mellemgulvet og ondt under Brystet". Værst plejer det at gaa med Folk, som er noget nervøse og har let ved at faa Mavekrampe, Brystkrampe eller Hjertekrampe. Spiser disse et Æble eller en Appelsin, saa kan der let danne sig saadanne Gifte i Maven, at disse udløser en Krampe i deres sensible Nervesystem. Og trods det kan dog Frugt blive deres bedste Kurmiddel.

Dette lyder naturligvis som en stor Modsigelse. Men der er en lille Hemmelighed ved Tingen. Naar den kendes, saa bortfalder denne tilsyneladende Modsigelse.

I Almindelighed plejer Folk ikke at anse Frugt som noget egentlig Næringsmiddel. Den er for de fleste bare noget som smager godt — et Nydelsesmiddel altsaa. — Og derfor er det noget, man tager til sig, efter at man har spist sig mæt af noget andet, eller man opfrisker Smag og Appetit med den, før man begynder at spise den egentlige Mad.

Heri ligger Fejlen.

Man siger og tror, at Frugt er saa let fordøjelig. Det er fejlagtigt. Raa Frugt er som alle andre *kraftige* Næringsmidler tungt fordøjelig. Det er bare de mindre kraftige Næringsmidler saasom Æg, fint Brød, Kød og Fisk, som har saa lidt i sig af sammenbindende Kræfter, at de omtrent gaar i Opløsningstilstand af sig selv efter at være kommen ned i Maven og er bleven udsat for Mavesaftens Paavirkning. Men af slige kraftfattige Sager kan Organismen heller ikke samle sig videre til Kræfter, selv om man kan blive tyk og fed af dem og komme til at se velnæret ud.

Frugt er tungt fordøjelig eller rettere: den fordøjes sent. Folk med en svækket Fordøjelse bør derfor i Begyndelsen tage ganske lidt til sig af den, og det uden den taabelige Frygt, at man bliver underernæret, hvis man ikke spiser meget af den. Den er tværtimod saa næringsrig, at man behøver svært lidt af den for at holde sig i Ligevægt. Man klager vistnok over, at man tager af og bliver mat, naar man sætter sig paa Frugtdiæt, men det kommer ikke af, at man bliver underernæret af den, men bare af, at Folks Legeme bestaar for en stor Del af sygelige Stoffer oplagret sammen med lidt sundt eller normalt Legemsmateriale. Frugten bevirker nu en Opløsning og Udskillelse af det usunde. Dette forbruges der meget af Organismens Kræfter til, derfor bliver man mat og svag, og da en stor Del af Legemets Fyldighed nu opløses og udskilles, fordi det var bare usunde Sager, bliver man tynd. — Men naar alt usundt

er opløst og udskilt, lægger man snart paa igen, og Kræfterne vender tilbage.

For at man ikke skal blive alt for afmagret og afkræftet under denne Helbredelsesproces, bør man indskyde 2—3 Dage om Ugen med Grønsager og Melmad, for saa, naar Helbredelsesarbejdet er endt at leve hovedsagelig paa Nødder og Frugt — Menneskets naturbestemte Føde

Det blev sagt foran, at Frugt er tungt fordøjelig. Et gammelt Ord siger: „Godt tygget er halvt fordøjet". Dette bør man huske paa, naar man skal leve paa Frugt: Tyg Frugten godt — uhyre godt, saa fordøjes den uden Besvær, hvis den ikke opblandes med Sager, som ikke passer sammen med den.

Frugt alene, d. v. s. Appelsiner, Æbler, Bananer, Svedsker, Rosiner, Ananas, Oliven, Tomater, ja endog kogte Kartofler — alt dette blandet sammen — ja endog sammen med alle vore Bærsorter, taaler omtrent alle Mennesker, hvor daarlig Fordøjelsen end er. Blander man den derimod sammen med Nødder, kan det blive vanskeligt for mange at klare den, blandes den sammen med Brød, vil det ofte blive endnu vanskeligere, og sammen med Mælk eller Grønsager kan det blive rent umuligt.

Tager man Hensyn til de her givne Vink, saa vil man erfare, at Frugt er det allerfortrinligste Næringsmiddel og den allerbedste Medicin.

Bær, Frugt og Nødder er det mest nærende, man kan faa, og den reneste Mad man kan faa. Dernæst kommer Melspiser og Grønsager og saa Mælk. Og efter disse Sager kommer Fisk, Kød og Æg.

(Efter »Naturlægen«).

Spredt og samlet.

Fællesindkøb af Frugt. Jeg har faaet Tilbud paa Frugt til nedenstaaende Priser, og hvis „Solblink"s Læsere ønsker at forsyne sig, beder jeg dem sende Bestillingerne ind snarest mulig. Prisen er uden Fragt; men Fragten bliver ikke Alverden, og Emballagen er fri. Frugten er fineste Sort, og Pakningen yderst omhyggelig. Det bemærkes, at Priserne er ca. halvt saa store, som Frugthandlerne her i Byen forlanger, saa det kan betale sig at købe Frugt ad denne Vej.

	1 Kvalit.	2 Kvalit.	
Cox Pomona	45 Ø.	35 Ø.	pr. ½ kg
Cox Orange	60 -	50 -	—
Ildrød Pigeon	60 -	50 -	—
Mølleskov	55 -	45 -	—
Elmelund	45 -	35 -	—
Pederstrup	40 -	35 -	—

Cox Pomona holder sig til Midten af Januar, Elmelund, der er en stor og smuk Frugt, hvis Smag minder meget om Flaskeæbler, til Februar, Cox Orange og Ildrød Pigeon, der er af de fineste Spiseæbler, der overhovedet findes herhjemme, samt Mølleskov og Pederstrup holder sig til hen paa Foraaret. Pederstrup Reinetten er ikke det fineste Spiseæble, men smager dog temmelig godt hen paa Vinteren.

1. Kvalitet er fineste, udsøgte Frugt, 2. Kvalitet er en i enhver Henseende prima Vare, der er udmærket egnet som Gemmefrugt. Frugten er pakket i 17—20 kg Kasser.

Husk nu at sende eventuelle Bestillinger snarest med Svarporto.

Wilh. Date,
Sct. Annægade 47, København C.

Ombytningen af Flæskekortene. Fordelingskontoret meddelte den 4/11 pr. Telefon, at da der til 1. December maaske forestaar visse Forandringer i Flæskerationeringen, maa foreløbig kun Novembermærkerne ombyttes, med 2 Sukkermærker (eller Rugbrødsmærker) pr. Person. Hvis Decbr.- og Januarflæskemærkerne bliver gyldige som hidtil, ombyttes disse saa senere.

For at spare baade Foreningen og Medlemmerne for Potoudlæg og det dobbelte Arbejde ved eventuelt at skulle bytte igen til December, lader vi det hele ligge klar til Afsendelse til den Dag, vi faar at vide, om Dcbr.- og Januarmærkerne maa ombyttes. Det er altsaa Grunden til, at man endnu ikke har faaet sine Mærker. Vi haaber, at saa mange som muligt vil indsende deres Mærker som sædvanligt, helst inden 1. Dcbr. og saa blot vente. Jo flere vi har, des bedre Afgørelse kan vi vente.

Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.
Oluf Egerod.

Gaver. Til *Uddannelsesfondet* har vi siden sidst haft den Glæde at modtage Løfte om *aarlige* Bidrag: Bogbinderm. *Marius Andersen*, 25,00 Kr. aarligt. Boghandler *S. P. Wiene*, 20,00 Kr. aarligt. I Bidrag en Gang for alle er modtaget:

Fabrikant *H. Volkert*, Kolding, 500,00 Kr., Frk. *M. Thunbo*, 15,00 Kr., Trælhandler *Th. Kr. Thomsen*, Aarhus, (Findeløn) 2,00 Kr. *Oluf Egerod*, 50,00 Kr.

Til *Landsforeningen*: Tjener *Andersen*, Aarhus, 5,00 Kr., Fru *Nielsson*, Odense, 5,00, Kontorchef *Tegner*, 50,00 Kr. Vor bedste Tak!

Uddannelsesfondet. Det er vist endnu ikke rigtigt gaaet op for vore Medlemmer, hvor vigtigt det er at faa uddannet en vegetarisk Læge. I alle Fald vidner Antallet af Bidrag ikke derom. Mon vi ikke inden Nytaar kunde naa de ca. 2000 Kr. en Gang for alle eller ca. 250 Kr. aarligt, vi endnu mangler. Lad os prøve.

Mich. Larsens vegetariske Børnehjemsfond. Til Kasserer er nu valgt Landsforeningens Hovedkasserer, Faktor *W. Date*, Sct. Annægæde 47[4], Kbh. C. (Tlf. Vester 4582, 9—5).

Husholdningskværnene. Af det Parti, hvis Pris blev nedsat til 11,00, er der nu kun faa Stykker igen. Skynd Dem at sikre Dem en.

Til nogle fra $^1/_1$ 20 udtraadte Medlemmer. Da vi i Fjor og Forfjor fik en ret stor Tilgang af Medlemmer, spaaede Skeptikere, at de snart vilde forsvinde igen. I nogen Grad begynder de at faa Ret, selv om det endnu ikke er saa slemt Til dem, der nu forlader Foreningen, vil vi tillade os at sige:

Da det kneb, da Foreningen kunde være *Dem* til Støtte ved Flæskekortenes Ombytning, ved Margarineordningen o. s. v., da kom *De* til os, (eller stod maaske i Forvejen i vore Rækker), nu da det kniber for *os*, nu da Dyrtid er ved at knuge os til Jorden og lamme vort Arbejde, nu vil De vise Deres Erkendtlighed ved at forlade os. De Par Kroner i aarligt Kontingent betyder næppe noget for *Dem*, men som en samlet Sum har den Betydning for *os* i vort Arbejde for den Bevægelse, der nu i de svære Aar har lagt Navn og Arbejde til for Dem. Betænk Dem endnu en Gang, og saa *glæd os* med at annulere Deres Udmeldelse.

Arbejdet gaar nu en Gang lettere, naar Medlemmerne bereder os Glæde, end naar det er Skuffelser, vi maa opleve.

Ny Adresse søges paa Frk. *K. Friis-Petersen*, forh. Forhaabningholms Allé 7.[1], Hh. V.

Bemærk omstaaende Annonce om Forstørrelse af Fotografier. 10 % af Indtægten tilfalder Vegetarisk Uddannelsesfond.

Vore Bidragslister. Vi har hidtil brugt det Princip at meddele i Solblink, hvem der havde tegnet sig for Gaver af en eller anden Art, men kun ved første Indbetaling, hvis det var Ratebetaling. Man har nu imidlertid bedt os om at offentliggøre en Liste over dem, der efterhaanden indbetaler de lovede Bidrag (se Solblink Okt.-Decb. 1918). En saadan Liste skal senere komme.

Afstemningen paa Aarsmødet. Man har draget i Tvivl, om vore Afstemningstal i Solblink for Aug. Side 94 var rigtige, da de ikke helt stemmede med de paa Aarsmødet meddelte. *De er rigtige.* Og Antallet af afgivne Stemmer er som paa Aarsmødet opgivet. Derimod viste en ny Gennemgang af Materialet, at Antallet af stemmende Medlemmer var opgivet galt føste Gang. Der var 19 med 102 St. for A og 19 med 56 for C. Ikke alle har opfattet dette paa selve Mødet. Men saaledes er det.

Oluf Egerod.

Vegetariske Fotografier. Det paatænkes at samle i Album Fotografier af Vegetarer, vegetariske Udflugter, Møder o. s. v. til Udstilling bl. a paa næste Aarsmøde. Man anmodes indtrængende om at sende Aftryk med Beskrivelse til Veg. Oplysningskontor, Vanløse.

Vegetarisk Pensionat i København. Der har været Tale om, at det udmærkede veg. Pensionat i Johnstrups Allé skulde høre op i Løbet af næste Aar. Er der nogen, der kunde tænke paa at fortsætte et eller andet Sted i Kbh Vi har altfor faa veg Madsteder.

Vaccinationen Vegetariske Forældre anmodes indtrængende om at meddele Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse, [1]) hvilke Erfaringer de maatte have gjort om Vaccinationens Skadelighed og [2]) *hvad der af den enkelte er gjort og maaske derfor af flere kan gøres for at slippe uden om Vaccinationen.* Det vilde jo være rart, om vi kunde blive fri for denne uhyggelige tyranniske Foranstaltning.

Vegetarers Udholdenhed. Et af vore i Stockholm bosiddende Medlemmer, *Max Renard*, som mange af os vist med Glæde mindes fra hans Ophold i Kbh.,

har opnaaet den store Udmærkelse at blive „simmagister" i en Alder af 54 Aar, d. v. s. han er blevet Indehaver af et Mesterskab i Svømning over 2400 m i 1 Tim. 20 Min. den 24. Aug. i Kulde og Storm. Han har faaet en Guldmedaille „för berömlig skicklighet" og er blevet rosende omtalt i svenske Blade. 34 andre Herrer fik mindre Belønninger, 11 „för utmärkt skicklighet" og 23 „för utmärkt framsteg". — Hr. Renard blev Vegetar her i København for nogle Aar siden. — Vi sender vor bedste Lykønskning.

Fyringsforsøgene. Foreløbig Afslutning. Af 38 hl Koks og ca. 7 hl Underfyr samt ca. 2 hl Kokssmuld, ialt 47 hl, blev der ca. 5 hl Aske og Slagger, som ikke blev brændt. En lille Slutningsprøve med 4 hl Koks gav som Resultat, at 2 Spande à 10 l Slagger maatte bæres ned i Skarnkasserne eller 5 pCt.

Med Hensyn til Spørgsmaalet, om man skal bruge Asken vaad eller tør, har jeg gjort mange senere Forsøg med 3 Kakkelovne. Uden at gaa i Enkelthederne kan jeg sige, at tør Aske er kun daarligt Brændsel, medens vaad Aske er Vidunderbrændsel. Nu i Vinter haaber jeg, at jeg kan faa undersøgt, hvor meget Vand, der skal paa Asken.

Ovenstaaende er Resultat af de 2 sidste Aars Forsøg, som afsluttedes i Foraaret. Da Fyringen nu er begyndt igen, kan jeg som foreløbigt Svar paa det sidste Spørgsmaal sige, at man kan rolig hælde saa meget Vand, f. Eks. Opvaskevand, paa Asken og Slaggerne, som de kan trække; men de store Slagger maa knuses lidt, saa gaar alt med. Jeg tror ikke, der bliver 2 pCt. tilbage, og det giver en forbavsende Mængde Varme; jeg tror mindst 2 Gange saa megen, som Koksene giver ved første Forbrænding.

I November 1919.

N. A. Vodder.

Rationeringen gavnede. Der har *aldrig* været saa ringe Dødelighed herhjemme som under Rationeringen. I det strængeste Aar Okt. 17—Okt. 18 døde der over 6000 Personer færre end normalt. Det er særlig Alkoholknapheden, der har virket, men, som Amtslægen i Ringkøbing skriver, har ogsaa det større Maadehold med Fødevarer, særlig Fedtstoffer og Kød, gavnet. Det er helt rart at høre for en Vegetar.

Fra „Den teosofiske Børnekres" har vi modtaget Beretning om Arbejdet 1918/19. Den vedlagte Arbejdsplan udviser, at der paa forsvarlig og forstaaelig Maade er talt med Børnene om aandelige Spørgsmaal. Vendelbos sociale Fond har givet 100 Kr. til Udgivelsen af „Lille Georg", et Par Smaahistorier for Børn, der bl. a. sælges fra Veg. Oplysningskontor. Nærmere Oplysninger om Arbejdet faas hos Frk. *Ingeborg Andersen*, Hørsholmsgade 22 C^2, L., og Fru *H. Borch-Hansen*, Sølvgade 97 ^{4}, K., begge kendte Medl. af D. V. F.

Flæsk og Dyrtid. I „Berl. Tid." har Overlæge, Dr. med, *V. Rubow* skrevet om dette Emne. Han mener meget fornuftigt, at det er aldeles forkasteligt, at Staten anvender 20 Mill. Kr. paa at nedsætte Prisen paa noget, der absolut ikke er nødvendigt for Livets Opretholdelse. Befolkningen kan uden Skade undvære Flæsket og bruge Margarine, Sukker, Rugbrød, Gryn eller Kartofler i Stedet. Det var et godt Ord, bare det nytter noget.

Charles Wagner: *Et jævn og muntert, virksomt Liv paa Jord.* Mit System til Bevarelse af den aandelige Sundhed. Frit efter „La vie simple" ved *Andr. Møller.* 55 Sider. 75 Øre + Porto. Faas gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse. Af Indholdsfortegnelsen anfører vi: Det kunstlede Liv. — Simpelhedens Aand. — Simpelhed i Tanker og Følelser. — Simpelhed i Handling og Væsen. — Man forstaar, at Ordet Simpelhed er taget i en anden Betydning end den gængse. Bogen vil lære én Jævnhedens, det indre, moralske Livs Betydning fremfor det forjagede ydre Etiketteliv. Vi anbefaler den gerne til vore Læsere.

Død over Fluerne! I nogle Aar har man herhjemme manet til Kamp mod Fluerne; Flyveskrifter, Udstillinger, Foredrag og Bunker af Reklame (foruden adskillige Vittigheder!) er ofret paa denne ædle Kamp, som dog vistnok trods alt er faldet en Del Mennesker lidt for Brystet.

I det norske Tidsskrift „Naturlægen" har Redaktøren (den kendte Naturlæge Olvik) skrevet en Artikel med ovenstaaende Titel; det hedder deri bl. a.:

Kampen mod Fluerne paa den Maade, at man skal udrydde dem ved Dræbning, bliver nok ligesaa resultatløs som Kampen mod Bacillerne ved Dræbning.

Det kan hænde, at man kan opnaa at formindske deres Antal inde i Husene ved stadig at gaa paa Jagt efter dem; men tænk at skulle ligge i Kamp med Fluer hele sit Liv! — Men udrydder man virkelig Fluerne med dette. Gives der virkelig Mennesker med lidt praktisk Erfaring, som er saa naive at tro dette?

De væsentligste Udklækningsanstalter for Fluer er uden Tvivl Møddingerne og Affald fra Køkkener, hvor der tilberedes Kødmad, og man kan ogsaa gerne medregne Spisekamrene, hvor Rester af Kødmad opbevares. I Huse, hvor man lever paa ren Vegetarkost, plages man kun lidt af Fluerne.

Derfor: vil man virkelig blive fri for „de ækle, farlige Dyr", Fluerne, saa bliv Vegetar. I et Hus eller paa et Sted, hvor man holder Køer og Grise og spiser Kød og Fisk, vil det være forgæves at kæmpe mod Fluerne. De vil udklækkes i Millionvis, og naar de er bleven store, smutter nok Fru Flue paa en lille Visit ind i Værelserne, aldeles ubuden, selv til den argeste Fluefjende. Ved *F.—J.*

Snue. Et udmærket Middel til at forhindre Snue er Afvaskning af Nakken med *koldt* Vand, men man maa tørre sig kraftigt med et *tørt* Haandklæde, skriver „Life & Health". Et amerikansk Blad anbefaler kold Douche i Nakken som Middel mod Snue, saa det synes jo, at Snue er en Sygdom — der skal tages i Nakken. *Yogi Zilads.*

Voldsomme Legemsøvelser er altid skadelige. Det er det jævne, vedholdende Arbejde, der jager Rosenrødmen til vore Kinder og skænker os god Appetit og Søvn. Sunde Mennesker bør ikke bruge Hovedpude, der holder Hovedet højere end 3 Tommer over Horisontallinjen. I denne Højde foregaar Blodløbet lettere.

(Vegetarianen ved H. R.)

Fra Arbejdsmarken

Tournéen til Afdelingerne omfattede Odense, Aarhus, Aalborg og Vejle, i hvilke Afdelinger Formanden, Kommunelærer *Oluf Egerod*, i Tiden 18.—21. Okt. talte om Kampen mod Dyrtiden og Alkoholen, set fra Vegetarismens Synspunkt. I Odense var der fuldt Hus. De andre Møder var ret daarligt besøgt. Imidlertid havde man tre af Stederne forstaaet at gøre et ret godt Forhaandsarbejde ved personligt Arbejde og ved at alliere sig med Afholdsforeninger og med Pressen. Naar Tilslutningen blev saa ringe, skyldes det vel væsentligst, at Husmødrene nu ikke længere har den Interesse for Vegetarismen som under Krigen. Maaske Lysbilleder og Kogekursus kunde trække bedre. I to af Byerne var der Referenter fra Bladene. De omtalte Foredraget endog særdeles velvilligt. Litteratursalget var godt i de 3 Byer.

Den gamle Regel bekræftedes, at en Forening staar og falder med sin Ledelse. Derfor Tak til dem, der vil trække Læsset. Medlemmerne burde selvfølgelig have mødt lidt bedre op, men saa maa vi lære paa endnu bedre Maader at faa baade dem og udenforstaaende til at møde.

Ved »Bort med Tobakken«s Møde 24. Oktbr. Nørrevoldgade 24 talte E Solkær over Emnet: „Naturhelbredelse". Da Mødet ikke var averteret, var der kun mødt en lille Skare af Vegetarer og Antitobaksfolk. Efter Foredraget fælles Chokoladebord, hvor Hr. *Bjørck* gav nogle smaa kvikke Sange til bedste til eget Lutakkompagnement. Endvidere en lille Diskussion. En tilstedeværende svensk Herre (Vegetar) demonstrerede forskellige til Dels for os danske Vegetarer ukendte brugbare Havesager. En Del Litteratur solgtes. *E. S.*

Hr. Psilanders udmærkede Foredrag i Københavns Afdl. d. 20. Oktb. om „Vegetarisk Levemaade kontra Sygdom" blev holdt for fuldt Hus. Ved Slutningen af Mødet lod Hr. *Albert Johansen* frit uddele en hel Del dejlig Frugt, saa fulgte Kaffebord og et godt Litteratursalg.

Dr. Mich. Larsen talte i Københavns Afdl. d. 27. Oktb. for stuvende fuldt Hus om „Betingelser for Sundhed og Livskraft". Foredraget var vellykket, Interessen var glimrende og Litteratursalget storartet.

Lærer M. Stokholm gæstede Københavns Afdl. d. 4. Nov. Salen var fuld af opmærksomme Tilhørere, der lyttede nøje til Hr. Stokholms interessante Udvikling af Emnet: „En sund Sjæl i et sundt Legeme". Det var os iøvrigt en stor Glæde atter at se denne trofaste Vegetar iblandt os. Litteratursalget var som vanligt godt. En pæn lille Kollekt blev optaget til Hjælp til Udgifterne ved vore Møder. *H. L. H.*

Møder og lign.

Aalborg Afdeling afholder Medlemsmøde 2. Tirsdag i hver Maaned i Skipper Clementsgade 5.

Aarhus Afdeling samles hver Mandag Aften paa Lysbadeanstalten.

Kbh. Afd. indbyder til følgende Møder:

Onsdag d. 19. November Kl. 8. Dr. *Andersen*, Skodsborg, vil tale i Vegetarisk Restaurant, Løvstræde 8 I, om „Racehygiejne og dens Betydning".

Torsdag d. 4. December Kl. 8 vil Hr. Assistent *Fr. Madsen* — Kartoffelmanden — fra Dr. Hindhedes Forsøgslaboratorium tale til os. Dette Møde vil finde Sted i *Husassistenternes Fagforenings Sal, Rosengaarden 14 I, ved Kultorvet.* Emne: „Mine Erfaringer".

Maddemonstrationsmødet er udsat til efter Nytaar. Den selskabelige Sammenkomst ved Nytaarstid for Medlemmer med Venner med Foredrag af Hr. Kommunelærer cand. phil. *Oluf Egerod* samt Sang og Musik vil finde Sted i Rosengaarden 14 I, d. 15 Januar Kl. 7. Mere herom i Solblink for December.

Best.

Vor Forhandlingsrubrik.

(Ansvaret f r navngivne Artikler er Indsenderens). (Under denne Rubrik kan Medlemmerne diskutere Emner vedrørende Vegetarismen og Foreningen mod at alholde Trykningsomkostningerne p. t. ca. 15 Øre pr. Linie.)

ANNONCER.

Forstørrelser af Fotografier

i sorte og brune Toner udføres omhyggeligt. Bestillinger udføres efter indsendte Billeder.

Olga Gregersen,
Retoucheuse,
Lykkesholms Allé 7 B Kbh. V.

Plads ledig.

Hos en ung Enkefrue søges en dygtig Kokkepige. — Stuepige holdes. — Vegetarisk Madlavning. Løn 60 Kr. Megen Frihed. Fru Skibsted, Søhøj, Furesøvej, Holte. Tlf. Frederiksdal 52.

En 2-Værelses Lejlighed

til Leje for Vegetarer. Alle moderne Bekvemmeligheder findes. Henvendelse til C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66, Telefon Nora 283.

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.

Havefrø.

**) Handelsg. *Larsen-Ullerød*, Hillerød.

Kemisk Tøjrensning.

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

Kursted.

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

Margarine.

Forlang *Faaborg Vegetabil*-Margarine.

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.

Rationel Ernæring og Madlavning af Fru *Johanne Ottosen*, Skodsborg.

Første og anden Udgave er nu totalt udsolgt, og et nyt 3die, stort og meget forbedret Oplag vil snart være færdig fra Pressen.

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.

Fysisk Kuranstalt

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:

St. Kongensg. 36-38. Kbhvn. K.

Telf. 9656.

—— Forlang Prospekt. ——

Frugttræer - Blomsterløg - Roser



Man bedes forlange illustreret Katalog og Prisliste over alle Slags Løg til Stue og Have. Flotte Ligustrum, Hyld og andre Hæk- og Hegnsplanter, Roser, Frugttræer og Frugtbuske samt Lysthusplanter — Billige Priser. — Medlemmer Rabat.

Handelsgartner Larsen-Ullerød,
Frederiksværksvejen, Hillerød. — Telefon 390.



A/S Fyens Konservesfabrik.

København Tlf. 9587.

Odense Tlf. 1470.

Kompotfrugter.

Frugtsafter. Grøntkonserves.

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.

35 Øre Pakken. En ødelagt Mave bragt i Orden ved Urte-Te-Drik af Nr. 1 eller Nr. 2. 35 Øre Pakken.

Ødelagte Nerver ligesaa.

Nælde- Kamille- og Hylde-Te,
Perikon- Malurt- og Rølike-Te.

35 Øre pr. Pakke. 3 Pakker Franco.

Dansk Frugt- og Urte-Te Comp.

Godthaabsvej 62, Kbh. F. Tlf. Godth. 670 x.

Fabrik, Kontor og Lager: Oleavej 4.

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: 20 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 24 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.