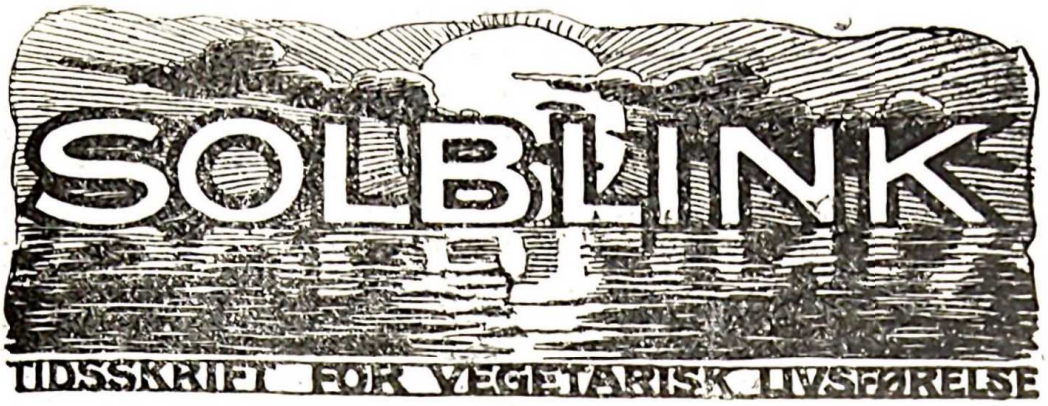


Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, Vanløse, Tlf. Vanløse 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Vanløse.

13. Aargang	15. April 1919	Nr. 4

Indhold: Frisk Luft. — Spredt og samlet. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Annoncer.

Frisk Luft.

Der er Foraar i denne Overskrift, og skønt Nødvendigheden af at tale om denne kostelige Ting vilde have været større i de kolde Vintermaaneder, er Modtageligheden sikkert vokset nu, da Solstraalerne er begyndt at vække Livsaanderne og dermed ogsaa Trangen til den friske, herlige Foraarsluft.

For os Vegetarer fører Ordene „frisk Luft" uvilkaarligt Tanken hen paa vore Venner Tobaksfjendernes Tidsskrift, der bærer dette smukke Navn; men det er jo kun i en ret snæver Forstand, at dette Blad taler den egentlige friske Lufts Sag, forsaavidt som der er adskilligt andet end den nedrige Tobaksrøg, der ødelægger os denne aldeles uundværlige Livsbetingelse.

En Fælle i Kampen for frisk Luft har vi i den senere Tid haft i „den spanske Syge"; hvad intet fornuftigt Ord har kunnet udrette, det har denne Epidemi formaaet: Vinduer, Døre og Trækruder (endogsaa i Jernbanekupéerne!) har staaet paa vid Gab, og kun nogle enkelte Værnere af den personlige Frihed har vovet at protestere mod den uforskammede „Træk". I „Politiken" har *Georg Brandes*, den gamle Pennefægter, givet sin Glæde „Luft" i nogle meget morsomme Linier over den friske Lufts „Indtrængen" i Sporvognene, hvor endog Dørene har staaet aabne under Kørselen. Han skriver saaledes:

„Dette sidste især var en sand Velgerning. Endelig var man da i en Sporvogn ikke indskrænket til at indaande de andres som Regel højst ufriske Aande og den Lugt, der udstrømmer fra deres Kroppe, en Lugt, der sjældent er Vellugt i en By, hvor Folk som Regel ikke tager Bad.

Imidlertid undværer den Danske jo højst ugerne sin Livret, Næstens Aande, og efter nogle faa Ugers Forløb vendte da ogsaa den gamle Tilstand tilbage. Vognene luftes ikke mere ud, og hvad værre er, Døren lukkes øjeblikkelig efter enhver Indtrædende.

Der er som bekendt ikke varmere i Vognene end udenfor; de opvarmes jo ikke. Men der er kvalmere; ikke sjældent er Luften derinde saa forpestet, at den formelig stinker.

Er der nu noget, som det københavnske Publikum hader og frygter, saa er det frisk Luft, der paa Dansk kaldes *Træk*. De Herrer og Damer, som er særlig bange for frisk Luft, anbringer sig gerne ved Dørene og trækker dem til, saasnart de aabnes. Samtidigt vogtes der over, at alle Ventiler er lukket i Loftet. Henvender nogen sig til Konduktøren om at lade Døren staa aaben, værdiger han En i Reglen intet Svar, og i Fald han undtagelsesvis siger: For mig gerne!, er der altid tre eller fire, som lidenskabeligt protesterer: Det trækker, det trækker!"

En mere saglig og indgaaende Behandling af Spørgsmaalet giver dog Dr.

Alfred Bramsen i „København". Han tager dèr op til Undersøgelse selve Kærnepunktet i Sagen: Hvad er frisk Luft egentlig? Og Besvarelsen er saa interessant, at alle vil have Glæde af at gøre sig bekendt med den. Han skriver bl. a.:

„Af de tre grundlæggende Betingelser for et sundt Liv: frisk Luft, en passende Mængde Føde og forfriskende Nattesøvn, er det svært at give en enkelt Fortrinet. De, der ved bedst Besked, mener dog at kunne klare sig adskilligt bedre med en endogsaa meget kneben Portion Mad, naar vi bare faar vor Søvn og Masser af frisk Luft. Men hvad er frisk Luft?

Sendtes der Spørgeskemaer ud til Læserne, hvorpaa der krævedes Besvarelse af dette Spørgsmaal, vilde saa godt som alle Svarene lyde: Naar blot Luften indeholder rigelig *Ilt* og ikke for megen Kulsyre, er den sund.

Dette er imidlertid helt forkert, thi Luftens *kemiske* Sammensætning har intet med Spørgsmaalet „frisk Luft" at skaffe! Der er imidlertid ikke Spor af mærkeligt ved denne Uvidenhed, thi saaledes har vi alle lært i Skolen, og saadan staar der i Bøgerne, endogsaa i de autoriserede Haandbøger! Det har været os en dyr Misforstaaelse, eftersom de Arkitekter, Ingeniører og Hygiejnikere, der indrettede saakaldt *Ventilation* i vore Vaaninger, Teatre, Koncertsale, Skoler, Klubber, Fabrikz- og Forsamlings-Lokaler, har misforstaaet deres Opgave grundigt. Den, der opholder sig i nogen Tid i et af de nævnte Rum, især naar der er mange til Stede, mærker meget snart, at Luften er „beklumret", og at han befinder sig ilde tilpas — et Bevis paa det uhyggelige Faktum, at Luft-Forsyningen er ussel og nedbrydende for Sundheden.

Oprindelig kom Mennesket til Verden i fri Luft. Hvis Luften var noget, vi kunde se, vilde den utvivlsomt være blevet skattet adskilligt højere end det hidtil — naar netop de sidste Dage undtages — har været Tilfældet. Findes der virkelig levende Væsener paa Mars, som maaske gennem Tiderne har været i Stand til at følge, hvad der foregik paa Jorden, maa det have været dem en uløselig Gaade, *hvorfor* Menneskene bestandig traf Forholdsregler for at holde Luften *ude*. Selv da man omsider slog ind paa det rette Spor, brugtes Luften kun som et nyt Lægemiddel ved Behandlingen af en vis meget udbredt Sygdom. Langsomt — paafaldende langsomt! — gik det op for de mere fremskredne Læger, at rigelig frisk Luft ikke var saa ueffen ogsaa for den, der endnu ikke havde faaet, men dog truedes af Tuberkulose — netop som en Følge af Mangel paa tilstrækkelig frisk Luft! Saa trægt arbejder altsaa Menneskehjærnen! Ja, man lagde omsider Mærke til, at den *uafbrudte* Luftstrøm var det bedst mulige Lægemiddel for de fleste Sygdomme. Paa Roosevelt-Hospitalet i New York har man i de sidste Aar behandlet Børn — ikke blot de tuberkuløse, men ogsaa dem med Lungebetændelse, Bronchitis, St. Veitsdans og Blodmangel — med *Tag-Behandling*. De Syge føres i deres Senge op paa Hospitalets Tag, som delvis beskyttes mod Nordvest og Øst, og der bliver de, indtil de — ofte i Løbet af faa Dage — kommer sig. Man sørger blot for at holde deres Ben og Fødder rigtig varme ved Hjælp af Varmeflasker el. lign. Selv i Tilfælde, hvor Blodindholdet er gaaet frygteligt ned, saavel i Mængde som i Kvalitet, spores der Forbedring i Løbet af et Par Timer.

Samtidig gik det op for Forskerne, at ikke blot Lungerne, men ogsaa *Huden* aander, at Menneskehuden kræver uafbrudt ny Luft, ligesom Fiskenes Skæl kræver uafbrudt frisk Vand. Vor Hud dækker ikke mindre end sytten Kvadratfod af Overfladen, og paa hver af disse findes talløse Porer, hvis Ydeevne er fuldstændig afhængige af den omgivende Lufts Varmegrad og Fugtighedsindhold. Havde Leo X vidst en Smule Besked om dette Forhold, havde han næppe tilladt, at man forgyldte det Barn, som skulde forestille Serafen ved den store Fest i Peterskirken. Thi nogle Timer efter Festens Slutning døde Barnet; en sørgelig Udgang, som Folket udtydede som Guds Misbilligelse af, at en Dødelig vovede at agere udødelig.

Ventilations-Spørgsmaalets Løsning.

Det var dog først saa sent som i 1905, at den Række Laboratorieforsøg fandt Sted, som nu har ligefrem revolutioneret Opfattelsen af frisk Luft og dermed givet Stødet til Ventilationsspørgsmaalets endelige Løsning. Det er nødvendigt, at disse epokegørende Opdagelser bliver bekendte i videst mulige Krese, fordi der ikke er en iblandt os, for hvem

denne Sag ikke er af vital Betydning.

Den tyske Forsker Flügge anbragte en Person i et luftfyldt, men lufttæt Rum og noterede, hvor længe han kunde klare sig, inden han fik ondt.

Senere bragtes han paauy ind i det lufttætte Glasskab, men denne Gang saaledes, at Hovedet fik Lov til at rage udenfor, saa at han altsaa kunde indaande rigelig frisk Luft. Men ikke desto mindre fik han ogsaa denne Gang ondt, fordi hans Hudvirksomhed ikke kunde komme i Gang. Paa denne Maade leveredes det uigendrivelige Bevis for, at Tilførsel af frisk Luft til *Huden* er en Livsbetingelse.

Der manglede dog et meget væsentligt Moment til Sagens fuldstændige Opklaring, nemlig *Luftbevægelsens* afgørende Betydning, og dette Spørgsmaal har den engelske Fysiolog Leonard Hill nu besvaret en Gang for alle. (Bulletin mensuel de l'office intern. d'hygiene 1915). Med den engelske Regerings Understøttelse foretog Hill sammen med en Stab af Medarbejdere disse for Samfundet virkelig epokegørende Forsøg.

Manglen paa levende Luft.

At Luften i de fleste private Lejligheder, i Skolerne, Kirkerne, Klubberne, Teatrene, Biograferne, kort sagt alle større offentlige eller private Lokaler endvidere, ligesom i Sporvogne og Jernbanekupéer, er utilladelig slet — derom kan der kun være èn Mening. Arbejdes der i et saadant Lokale, lider saavel Arbejdets Kvalitet som Arbejderens Sundhed derunder; og kommer man for at more sig, bliver man hurtigt uoplagt, døsig i Stedet for oplivet. Angst for frisk Luft er desværre et Karaktertræk hos den danske Befolkning, f. Eks. i Modsætning til den engelske — og den er den væsentlige Grund til vore uforholdsmæssig talrige *Næse-*, *Svælg-* og *Luftrørs-Lidelser.*

Hvorfra skriver sig den sundhedsødelæggende Virkning af indelukket Luft? Hvorfor er et længere Ophold i et slet ventileret Rum saa nedstemmende og skadeligt? Indtil Dato troede man, som nævnt, at det laa i, at der var for lidt af én Ting, nemlig Ilt, og for meget af en anden, Kulsyre. Men takket være Hills Forsøg er det nu konstateret, at Luftens Iltmængde gaar ned og Kulsyre-Indholdet vokser saa lidt, at der absolut ikke kan være Tale om, at det har nogen praktisk Betydning. Desuden mente man, at den Luft, der *udaandes*, indeholder luftformigt, organisk Giftstof, som forurener Luften i det indelukkede Rum. Publikum vil forhaabentlig i denne Tid føle sig helt beroliget, naar det hører, at saadanne giftige Udaandingsprodukter slet ikke eksisterer!

Ganske vist indaander den, der bor f. Eks. i en Storstad som København, Hærskarer af Sygdomskim; man har beregnet, at vi indaander ca. 14,000 saadanne i Timen. Men disse Tusinder af Smaadjævle *standses* af Fimrehaarene allerede ved Indgangen til Næsehulen, hvor Slimhindens Afsondring er den slettest tænkelige Jordbund for deres Trivsel. Derfor omkommer de ogsaa ynkeligt paa Stedet — saa viseligt er Forsvaret mod dem bygget op, og den gængse Opfattelse af *Smitte* gennem udaandet Luft falder dermed til Jorden.

Altsaa: Vor Udaanding indeholder absolut intet Smitstof, og den Luft, der omgiver os, indeholder i det Hele taget intet som helst giftigt!

Disse tre Ting: tilstrækkelig Ilt, ikke for megen Kulsyre og ingen Lugt, er altsaa Udenomstale, der altfor længe har spærret Vejen for Forstaaelsen af, hvad der er det ene fornødne: *Luftens Bevægelse, dens forfriskende Kølighed og relative Tørhed.* Uden disse tre Egenskaber hemmes Hudvirksomheden, og Velbefindendet ophører. Lukker man en Kat inde i en Sæk, kvæles den naturligvis snart; men nøjes man med at stikke dens Hoved ind i Sækken, saa at den ikke kan faa den ringeste Luftilførsel, er Kvælningen kun tilsyneladende. Dyret retter sig meget hurtigt igen, naar blot Skindet udsættes for den ydre Lufts Paavirkning. I saa Fald kan den nemlig blive ved at aande den samme Luft om og om igen! Derfor skal ogsaa Formaalet med en Klædedragt være at give Legemsvarmen en Chance til at slippe bort, saa at Huden faar ligesom en Slags I. P. Müllers Gymnastik."

Bramsen meddeler herefter nogle Forsøg, som viser, at man i indelukkede Rum ikke faar de kendte Fornemmelser af daarlig Luft, naar blot der er „Luftbevægelse" i Rummet; det er Luftbevægelsen, Luftafkølingen og Luftudtørringen, der har Betydning for os. Derfor skal Varmestagnation undgaas, Luf-

ten maa sættes i Bevægelse; der maa vedligeholdes en *let*, men uafbrudt Brise.

Det vil nok volde nogen Vanskelighed at faa disse Tanker udbredt blandt Folk; men vi kan her gøre et godt Arbejde ved overalt, hvor vi færdes eller opholder os, at gøre vor Ret til frisk Luft gældende. *F. J.*

Spredt og samlet.

Sanginteresseredes Opmærksomhed henledes paa Annoncen fra Hr. Ingeniør *C. Seegelke.*

Skemaerne angaaende den spanske Syge er nu udsendt. Flere kan rekvireres fra Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse. De bedes tilbagesendt inden 1. Maj. Jo flere der besvarer Spørgsmaalene, des større Betydning vil det hele faa.

De frivillige Bidrag. Vi har endvidere med Tak modtaget af Hr. Dalsjø 1,00 og Hr. M. N. Overgaard 5,00.

Vegetarisk Husholdningsskole afholdes som udførligere meddelt i forrige Nr. i September paa Raastrup Kursted, Svendborg. Er der ingen af vore Medlemmer, der har Lyst til at stille en større eller mindre Sum til Raadighed for Hovedbestyrelsen til Anvendelse til Tilskud til hele eller delvise Fripladser for unge vegetariske Piger?

Den rene Plantemargarine. Det af Københavns Margarinefabrik til os fremstillede Produkt har faaet Navn „Vegetarisk Margarine". Om Fordelingen se forrige Nr. Vi har henvendt os til Lokalbestyrelserne og foreslaaet dem at skaffe Forhandlere indenfor deres Omraade. I *Svendborg* forhandles den da fra Købmand Holm, Bagergade, og i *Aalborg* fra „Smørblomsten", Algade 57. — Odense og Vejle Afd. har derimod meddelt deres Medlemmer, at det lokale Produkt er frit for Indblanding af urene Stoffer. — Vi har $^{22}/_{8}$ udsendt en Skrivelse til 13 Margarinefabriker med Anmodning om at afgive en Garanti for, at deres Plantemargarine, naar Forholdene blev normale, ikke vilde indeholde Produkter af døde Dyr. Foruden fra *Kbh. Margarinefabrik* („Vegetarisk Margarine") har vi endnu kun faaet Garanti fra *Koopmanns Margarinefabrik*, Silkeborg, for Mærkerne „Bordmargarine" og „Koopmanns Vegetabil". Men *Faaborg Vegetabil Margarinefabrik*, *Otto Mønsteds* og *H. Steensens* Margarinefabriker har lovet at sende os Erklæringen, saa snart Forholdene er normale. Fra de andre Fabriker har vi endnu intet hørt.

Københavns Kommunes Folkekøkkener. Efter Forhandling med Folkekøkkenernes Ledelse er det blevet meddelt, at man nu, foruden at kunne købe 1 enkelt Forretsbillet (f. Eks. Grød, Sødsuppe) kan købe 1 Gang Kartofler, eventuelt med Sauce, paa en Forretsbillet til 20 Øre. *M. A. S.*

Grønsagsforsyning. Redaktionen har modtaget en Artikel fra Hr. J. Gambæk om „Grønsagsforsyning". Desværre er Bladets Plads saa indskrænket, at vi ikke kan optage den. Centralindkøb af Frugt og Grønsager er jo et Emne, der har været drøftet adskillige Gange, men foreløbig er vi vist for faa og for spredte til, at Planen i den Retning kan føres ud i Livet med Held, og Foreningen kan i hvert Fald ikke foreløbig magte en saadan Opgave, men maa nøjes med at raade alle dem, der paa nogen Maade kan, til selv at faa et Stykke Jord og dyrke de Frugter og Grønsager, der er Brug for. *M. A. S.*

Et godt Eksempel giver Hr. Bogbinder *Marius Andersen* i Citygade, idet han til sit store Personale holder adskilige Ekspl. af „Sundhedsbladet" og „Solblink", ligesom han har uddelt Hindhedes Kogebog i en Del Ekspl.

Kampen om Kaffe gav sig de pudsigste (tragi-komiske) Udslag. Der berettes saaledes om en meget snedig Kone, som ved Hjælp af lidt Forklædningskunster var saa „lykkelig" at tilvende sig en tredobbelt Portion — 900 g — af de brune Bønner. — At Folk gider! *G—k.*

En Anerkendelse. Hindhedes Kontor for Ernæringsundersøgelser er nu blevet en Statsinstitution, idet Hr. Hindhede og hans Assistenter er blevet fast statsansatte. Vi noterer dette som et glædeligt Tidens Tegn!

Af Red. J. L. Saxons Bøger tillader vi os særligt at henlede Opmærksomheden paa: „Umgängeskonst—Levnadskonst" og „En Tidningsmans Minnen". Begge faas fra Bokförlaget „Nutiden" i Stock-

holm. De giver et godt Indblik i vor Meningsfælles Livshistorie i det hele, hans Arbejde for vor Sag i Særdeldshed og hans sunde Omdømme og lagttagelse af og Meninger om Livets forskellige Forhold.

I »Social-Demokraten« har Hr. *E. Solkær* i flere Numre ført en Diskussion med forskellige Indsendere om naturlig Behandling af spansk Syge. Det har været en Fornøjelse at læse Hr. Solkærs slagfærdige Indlæg, og det er med Glæde, vi konstaterer, at man i et saa stort Dagblad i Hovedstaden kan faa Indpas for vore Idéer. Hvem følger efter? Smed, mens Jærnet er varmt!

I Slutningen af den 3die Maaned i det Herrens Aar 1919 bragte „Venstres Folkeblad" 2 Meddelelser, som nok er værd at mærke sig.

Den ene lød saaledes:

De Handlende stilles frit med Kaffen. Der er nu kommet saa meget Kaffe til Landet, at alle Indskrænkninger i de Handlendes Dispositionsret overfor denne Vare er ophævet. I Løbet af April vil der yderligere ankomme 110,000 Kilo Kaffe.

Den anden lyder saaledes:

Ingen Tilførsel af Hvedemel. Der er som bekendt indløbet Meddelelse fra England om, at Handelen med Hvede er bleven frigivet. Efter hvad man fra sagkyndig Side meddeler os, vil dette ikke foreløbig faa nogen Betydning for Danmark, idet *den herskende Tonnagemangel forhindrer Import af Hvede hertil.*

(Er Hvede en særlig voluminøs og vanskelig transportabel Vare?)

Dette er to meget sigende og højst interessante „Ducoments humains" fra det 20. Aarhundrede, „Kulturens Guldalder", og fra det som Foregangsland — i hvert Fald af sine egne Indvaanere — saa højt priste lille Danmark. Enhver Kommentar til dem er overflødig. De taler for sig selv og viser i et blændende Glimt det fænomenalt høje Kulturniveau — det ligger saa højt, saa ingen dødelig er i Stand til ret at fatte dets Storhed. *Andr. Møller.*

Naturens Stemme. Under de tyske Troppers Fremmarsch ved Laon forsvandt de indfødtes Levnedsmidler som Dug for Solen. Da Tyskerne senere nødtes til at tage sig af dem, uddeltes Spørgeskemaer om, hvilke Fødevarer Befolkningen kunde ønske under Hensyntagen til størst mulig Begrænsning. Det, der hyppigst forlangtes først paa Listen, blev: Sukker, Mel, Kaffeerstatning og Marmelade, men ikke før end sidst paa Listen Fedtstoffer som Smør, Fedt, Flæsk osv. — om Kød bad ingen. Det maa huskes, at man her befandt sig i en Grønsagsegn og mellem en Gartnerbefolkning, der var vænnet til direkte Ernæring af Jordens Frugter.

(Efter »Wegetarische Warte« ved *Johs. U.*).

Fra Arbejdsmarken.

Dr. Andersens udmærkede Foredrag $^{21}/_{3}$ om Racehygiejne mundede ud i, at de medfødte Anlæg kunde der ikke forandres ved, men derimod ved de Betingelser, under hvilke de udfoldedes, og her havde Vegetarismen en god Plads mellem de racehygiejniske Bestræbelser.

Dr. Benediktsen talte $^{7}/_{4}$ livligt om Gensidig Hjælp, idet han haabede paa, at det universelle Broderskab nu maatte opstaa i Stedet for det øjeblikkelige Ragnarok. Vegetarismen i og for sig gjorde ikke Menneskene bedre, men hørte med blandt de sociale Bestræbelser, der skabte en god Jordbund for Arbejdet paa at udvikle det sande Menneske i en.

Aarhus Afd. lod $^{1}/_{3}$ afholde Foredrag af *S. P. Olesen* for Logerne under N. I. O. G. T. i Vestergade. Foredragsholderen maatte love en Gentagelse 14 Dage senere. Efter en livlig Diskussion enedes man om at ofre endnu en Aften for Vegetarismen.

Vore nye optrykte sammenlignende anatomiske Tavler over Menneskets naturlige Føde blev modtaget med megen Interesse som Bevis for, at Mennesket ikke er Kødspiser. Disse Tavler er et udmærket Bevis at have ved Haanden og kan rekvireres fra Kontoret (Lysbadeanstalten, Clemensbro, Aarhus) à $2^{1}/_{2}$ Øre pr. Stk.

Den $^{10}/_{4}$ talte Hr. *Olesen* i Teosofisk Samfunds Loge, hvor der ogsaa var Tilslutning til vore Tanker, og hvor der fandt nogle Indmeldelser Sted.

Husk Havebrugets Oplysningskontor, Møllevang, Aarhus, er oprettet af Vegetarisk Forening og giver grundige, kortere og længere Kursus i rationelt Havebrug og Frugtavl, besvarer gratis

Forespørgsler og sender Foredragsholder paa Forlangende. Det henstilles derfor til vore spredtboende Medlemmer at arrangere Møder og forlange Foredragsholder herfra. Maaske kunde vi faa dannet nye Afdelinger.

Sydfynske Afdeling lod ved Frk. *Anna Ullerup* afholde et vellykket Eftermiddagskursus i Tilberedning af vegetariske Retter og Paalæg den 25. og 26. Marts.

Fru Pastorinde *Høeg* havde velvillig stillet sit Køkken i St. Nicolai Præstegaard til Afbenyttelse.

16 Damer deltog med godt Udbytte under et fornøjeligt Samvær; de endte med en Femte, hvor det lærte Paalæg præsenterede sig nydeligt og udmærkede sig ved Velsmag.

Fra Deltagerne blev bragt Frk. Ullerup en velfortjent Tak for hendes velvillige, livlige og dygtige Undervisning, ligeledes til Fru Høeg, der havde gjort Kursus muligt ved at laane os Hus og yde Sagen Interesse.

Form., Gartner *Johansen*, skænkede Grønsager. En Deltager.

Møder og lign.

Program for Københavns Afdl s Møder.

Mandag 28. April Kl. 8 taler Hr. Sekretær Werner Blædel i Vegetarisk Restaurant, Løvstræde 81. Emne: „Naar vi ældes, hvad saa?"

Mandag 5. Maj Kl. 8 afholdes Bestyrelsesmøde i Nordisk Sundhedsforlags Lokaler, Istedgade 7.

Søndag 11. Maj Kl. 3 Eftm. præcis afholdes selskabelig Sammenkomst hos Hr. Ingeniør C. Seegelke og Frue, Høeghs Allé 2, Gentofte, Linie 15. Foredrag af Hr. Assistent Andersen om *„Vegetarisk Havebrug"*, *Sang og Musik*. Man anmelder sin Ankomst forinden d 9. Maj.

Søndag 25. Maj samles Medlemmerne i „Dansk Frugt- og Urtete Comp."s nye Fabrik, Ofeavej 4. Se forrige Nr.

Der er Planer i Gang om et Friluftsmøde i Juni, om et Frugthenkogningsmøde sidst i Juni og om et Friluftsmøde i Juli. Nærmere herom i „Solblink" for Maj Maaned.

Til 1. Maj eller senere

kan en ung Pige, vant til vegetarisk Husførelse, og som holder af Børn, faa en god Plads i Kbhvn. Billet mrk. „Medhjælp". „Solblink"s Redaktion.

Til vegetariske Landboere.

Hvem vil have min lille Dreng (9 Aar) i Sommerferien. Man bedes skrive til *E. Solkær*, Nørrebrogade 8, St. København N.

Hjem.

En ældre, men endnu arbejdsdygtig Mand, der er vant til baade Pennens og Haandens Gerning, ønsker lønnet Beskæftigelse og Ophold i et vegetarisk Hjem paa Land eller i By.

Billet mrk. „Haab 333", bedes tilsendt „Solblink".

Plads søges.

Til Maj søges Plads som Husbestyrerinde eller Kokkepige i et roligt og pænt Hjem.

Tager gerne med paa Landet om Sommeren.

Kristine Holm,
Lillehave.
Lobbæk, Bornholm.

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

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

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

Husbestyrerinde søges.
Bestyrer *Fr. Pedersen.*
„Danalin" pr. Tommerup.

Sanger søges.

Findes der mellem vore Medlemmer en Baryton-Sanger, som har Lyst til at medvirke ved Musikunderholdninger, saa bedes han melde sig hos Seegelke, Vester 3106.

24-årig

bildad svenska, som varit i England och talar ledigt dess språk, genomgått kurs i massage och gymnastik, öfning från ordentligt hem i hvarjehanda husliga göramål önskar med sluttning som familjemedlem verksamhet antigen som värdinna, ss. hjälp och sellskap hos enskild person eller familj (äfven nogon öfn. i att handleda barn), på sanatorium, gymnastikinstitut eller hos läkare. Svar till „Vegetar och Teosof" denna tidnings kontor.

Fysisk Kuranstalt

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:

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

Telf. 9656.

—— Forlang Prospekt. ——

Lægernes Vildfarelser.

af Kommunelærer cand. phil.
Oluf Egerod.

—— 75 Øre. ——

En god Fører til Forstaaelse af Vegetarismen og Naturhelbredelsen.

Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Ægte Roser

Remontantroser, Theroser,
Slyngroser, Buketroser, Potteroser,
lave og stammede.

Hver Rose leveres med Navneskilt. **7 Kr. 45 Øre** pr. 10 Stk., **4 Kr.** pr. 5 Stk. i de bedste Sorter og i Farver efter Købers Valg. Prisliste franko.

Handelsgartner Larsen-Ullerød.
Frederiksværkvejen, Hillerød.

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.

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

Ødelagte Nerver ligesaa.

35 Øre Pakken.

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: Ofeavej 4.

35 Øre Pakken.

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)
aabnes først i April.
Anna Nielsen Ullerup.
Tlf. Svendborg 755.

Forlang overalt
FAABORG VEGETABIL MARGARINE
Danmarks fineste Plantemargarine

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

Vegetarisk Oplysningskontor,
Dannebrogsallé 27[1], Vanløse. Tlf. Vanløse 127

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.