SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK OPDRAGELSE

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

13. Aargang	15. Maj 1919	Nr. 5

Indhold: Friluftsundervisning. — Er det sundt at indtage megen Væske. — Vegetarisk Husholdningsskole. — Ombytningen af Flæskekortene. — Aarsmødet. — Spredt og samlet — Fra Arbejdsmærken. — Møder og lign. — Fod- og Cykleture. — Annoncer.

Friluftsundervisning.

Enhver, der er interesseret for Barneskolen, maa med Beklagelse se paa de store Vanskeligheder, som den københavnske Kommuneskole har haft at kæmpe med i lang Tid som Følge af, at de husvilde lægger Beslag paa et større Antal Skoler. At de forskellige Forslag, som Tid efter anden fremkommer for at raade Bod herpaa, i første Række tager Sigte paa at faa Skolelokalerne frigjort til det Brug, de oprindelig er bestemt for, er ganske naturligt. Men dog er det maaske ingen Skade til ogsaa at overveje, om der ikke skulde findes helt andre Udveje.

Jeg skal da tillade mig at pege paa, at der utvivlsomt foregaar en Udvikling i vort Samfund henimod en sundere og naturligere Levevis med mindre Stillesidden inden Døre og mere Ophold i fri Luft. Denne Udvikling vil begunstiges bl. a. af den kortere Arbejdstid, som netop nu søges gennemført for store Dele af Befolkningen, af Udflytningen fra Kaserner i den store Bys Indre til Haveboliger i dens Udkant eller endnu længere borte, af Kolonihaverne, af Friluftsidrætten o. s. v. Og den vil sikkert føre med sig en Gang i Fremtiden, at man faar Øjnene op for det urimelige i at spærre Børnene inde i lumre Skolestuer en stor Del af Dagen, saa meget mere som en væsentlig Del af de Kundskaber og Dyder, der ska' bibringes Børnene, langt lettere indpodes dem ude i den fri Natur. At dette gælder Fag som Botanik, Zoologi, Jordbundslære, Idræt, Havebrug o. lign., er selvindlysende, men ogsaa i adskillige andre Fag, f. Eks. Regning, Dansk, Fysik, Sundhedslære o. s. v. vil Undervisningen til Dels kunne foregaa lige saa godt i fri Luft som inden Døre.

Jeg er naturligvis ikke blind for de Indvendinger, der vil kunne rejses herimod. Man vil formodentlig straks sige, at netop her i den store By er det jo ikke muligt at gaa ud i den fri Natur med Børnene, for man kan dog ikke henlægge Undervisningen til Gaden. Nej, men Byen har dog ikke saa faa Parker og Anlæg, og adskillige Skoler ligger i Byens Udkant, hvorfra der ikke er saa langt til Mark og Skov. Og endelig var det vel heller ikke uoverkommeligt hver Dag at sende adskillige Hundrede Børn med deres Lærere pr. Sporvogn eller Jernbane fra Byens Indre til dens yderste Udkant eller endnu et Stykke længere bort.

At Vejret til Tider vilde lægge en Friluftsundervisning Hindringer i Vejen, maa indrømmes, men for det første gaar vi jo netop nu den mere stadige Aarstid i Møde; for det andet ved enhver, der er lidt vant til at færdes ude, at en Smule Regn tager man ingen Skade af, naar man blot er nogenlunde fornuftig klædt paa (ofte vil man ogsaa kunne krybe i Ly for en Byge); og for det tredje vil en Aflysning af Under-

visningen paa enkelte Dage paa Grund af daarligt Vejr fra Morgenstunden dog langt fra betyde det Afbræk i Undervisningen, som den under de nuværende Forhold lider under.

At de fleste af Lærerne i Begyndelsen vil staa famlende overfor de Fremgangsmaader, der maa benyttes ved Undervisning i de uvante Omgivelser, er kun rimeligt. Herpaa maa der kunne bødes noget ved Instruktionskursus, men iøvrigt vil det vel komme af sig selv med Øvelsen, og mon det ikke vil medvirke stærkt hertil, naar Læreren mærker, at Børnene med langt større Lyst og Iver vil deltage i denne Form for Undervisning, som jo i mange Tilfælde vil faa Karakteren af Leg i langt højere Grad, end Arbejdet i en Skolestue kan faa det.

Naar man taler om det uheldige ved den nuværende Mangel paa Skolelokaler, er der særlig tre Punkter, som man fæster Opmærksomheden ved. Børnene bliver narret for en Mængde Timer og bliver følgelig mindre dygtige. Lærerne arbejder under saa vanskelige Forhold, at Undervisningen i de Timer, som Børnene dog faar, ikke kan blive saa god som normalt, og ogsaa af den Grund bliver Børnene mindre dygtige end ellers. Endelig medfører den megen Frihed for Børnene let, at de farter for meget ude paa egen Haand og tager moralsk Skade.

Netop hvad det sidste angaar, vil Indførelsen af Friluftsundervisning kunne komme til at betyde en stor Forandring til det bedre. Ude i Naturen vil en god og kyndig Lærer have de allerbedste Betingelser for at kunne bibringe sine Elever ikke blot positive Kundskaber af meget forskellig Art, men ogsaa Kærlighed til Planter og Dyr, til Naturen i det hele taget, til alt det skabte og altsaa ogsaa til andre Mennesker. Men Kærlighed til eller dog i hvert Fald Hensynsfuldhed overfor sine Medmennesker er jo ellers ikke det, der præger den lille Vagabond fra Gaden. Kunde det lykkes hos Børnene at fremkalde denne Følelse og samtidig at udvikle deres Skønheds-, Ordens- og Retssans, — og ogsaa herfor byder Friluftslivet gode Betingelser —, saa vilde meget være vundet for de kommende Slægter. En rationel Gennemførelse af denne Form for Undervisning hører Fremtiden til; men var der ikke Grund til at gøre nogle Forsøg dermed netop nu, da Forholdene indbyder dertil?

P. Schrøder.

Er det sundt at indtage megen Væske?

Om dette Spørgsmaal synes de lærde at være uenige. Nogle holder paa og beviser med mange Grunde, at det er sundt at drikke meget, medens andre mener, at det er bedst at drikke saa lidt som muligt. Naar man ikke ad teoretisk Vej kan komme til Klarhed i en Sag, plejer man jo gerne at tage Praktiken til Hjælp og søge gennem Erfaringen eller Eksperimentet at finde det rigtige Svar.

Noget saadant har jeg prøvet paa i denne Sag i det forløbne Efteraar. Den 6. Septbr. holdt jeg helt op med at drikke, foreløbig en Maaned Paa min Morgengrød fik jeg en lille Smule Mælk, ellers ikke anden Væske end den, der fandtes i Maden. Min ene Middagsret var som Regel Bygvandgrød, et Par Dage om Ugen Sødsuppe eller Vælling. Jeg befandt mig vel derved og savnede intet.

Da Maaneden var gaaet, prøvede jeg de følgende 6 Dage at drikke en Kop Vand om Morgenen, skiftevis varmt eller koldt. Den 7. Dag drak jeg tillige 3 Kopper Maltkaffe og et Glas Vand med Frugtsaft; men jeg var ikke i Stand til at sige, om jeg havde godt eller ondt deraf.

Den næste Uge gik jeg saa videre og strøg Mælken paa Morgengrøden. Jeg savnede endnu intet; men den følgende Uge strøg jeg tillige Grøden og spiste kun Brød. Da begyndte jeg at føle Tørhed i Halsen om Formiddagen, og en Nat maatte jeg op at drikke en Kop Vand. Jeg skønnede da, at nu var den Grænse naaet, ud over hvilken det ikke vilde være sundt at gaa, og jeg gik tilbage til Morgengrøden uden Mælk igen. Dermed fortsatte jeg saa i 2 Maaneder og kunde godt have bleven ved. Nu drikker jeg om Morgenen ½ Kop Maltkaffe og om Aftenen en lille Kop Frugtte.

En stor Fordel har jeg dog haft af Forsøget: I mange Aar har jeg haft den kedelige Vane, at jeg skulde op at lade Vandet om Natten; den er jeg nu bleven fri for.

Dermed maa det altsaa være bevist, at den Mad, vi spiser, indeholder Væske nok til alle Legemets Funktioner, og de Anstalter, der gøres for at skaffe Drikkevarer, er overflødige; baade Brænderier og Bryggerier er unødvendige.

Forsøget er gjort under normal Temperatur og med Gennemsnits-, overvejende legemligt Arbejde. Haardt Arbejde i stærk Varme vil maaske give et andet Resultat. Min Ernæring har været Plantekost samt lidt Smør og Ost. Tager man sin Tilflugt til Kød og andre Stimulanser, er det jo nok muligt, at Legemet vil kræve mere Væske; men saa er Vand jo en sund Drik. Kommer man lidt Frugtsaft deri, bliver det mere velsmagende. Lidt Maltkaffe, Frugt- eller Urtete kan heller ikke gøre Skade.

N. A. Vodder.

Vegetarisk Husholdningsskole.

Paa Raastrup Kursted ved Svendborg tænkes i September afholdt et Husholdningskursus i 3 Uger, hvis et tilstrækkeligt Antal Deltagere melder sig.

Meningen dermed er at vise, hvorledes en sund, praktisk og økonomisk vegetarisk Husholdning skal gennemføres.

Festlig Anretning saavelsom Smørrebrødsservering vil ogsaa blive medtaget, ligesom Henkogning og Tørring af Frugt. En Gang om Ugen gives Vejledning i Badning og den for Sundheden nødvendige Vandbehandling.

Endvidere vil der blive afholdt 5 à 6 Foredrag om forskelligt angaaende Vegetarismen, 2 Aftener om Ugen Oplæsning eller Musik. Om Vejret tillader det, kan Udflugter til de nærliggende Øer foretages. Ligesaa kan et Besøg aflægges hos *Kristoffer Rasmussen* paa Gaarden „Raastrup", som er Arnestedet for Vegetarismen paa Fyen.

Kursuset ønskes formet som et lærerigt og hyggeligt Samvær.

Sengetøj, Lagener, Pudevaar og Haandklæder maa medbringes.

Prisen bliver Kr. 60,00.

Anna Ullerup.

Hele eller delvise Fripladser.

Da det er af saa stor Betydning at have vegetarisk uddannet Medhjælp til Husgerning, har Hovedbestyrelsen vedtaget at stille et Beløb til Raadighed til Hjælp til Opholdet paa Kursus for saadanne, der maatte mene at behøve et større eller mindre Tilskud. Det stilles som en moralsk Betingelse for dem, der modtager Understøttelse, at de frugtbargør det lærte ved at søge Stillinger i vegetariske Hjem. Endvidere vil man fortrinsvis tage Hensyn til Ansøgninger fra Medlemmer eller saadannes paarørende, i hvert Fald bør man have levet vegetarisk i nogen Tid og ikke være ukendt med Madlavning. Anbefaling og Udtalelse fra Medlemmer vil være ønskelig. I det hele udbedes i Ansøgningen saa fyldige Oplysninger som muligt, ligesom man bedes anføre, hvor mange Portioner à 10 Kr., man kunde ønske. Ansøgning sendes til *Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse,* inden 1. juli.

Bidrag til Foreningen til dette specielle Formaal modtages selvfølgelig særdeles gærne.

Vanløse, den 17. April 1919.

P. B. V.
Oluf Egerod.

Ombytningen af Flæskekort.

Smørrationeringen er jo delvis ophævet. Efter Forhandling med Fordelingskontoret er det dog nu blevet ordnet saaledes, at *vi ogsaa ved den kommende Rationering kan faa tildelt Smørmærker,* blot nogle færre end hidtil. Til Gengæld faar vi tildelt flere Brød- og Sukkermærker. Vi anmoder derfor vore Medlemmer om ikke at rekvirere Smørmærker alene, men ogsaa Sukker- og Brødmærker. Man kan godt faa Hvedebrødsmærker uden samtidig at skulle tage Rugbrødsmærker. Vi raader Medlemmerne til at sikre sig Sukkermærker nu til Frugttiden. Samtidig erindrer vi om, at vi ogsaa modtager Rugbrødsmærker til Ombytning. — Indsend Mærkerne straks de er modtaget, i al Fald inden Grundlovsdagen. Glem *aldrig* Ltr. og Nr., naar det er noget, der har blot det mindste at gøre med Ombytningen. Send **stor** Returkonvolut til Tilbagesendelse af Mær

kerne. Lad helst Forsendelserne anbefale.

Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Oluf Egerod.

Aarsmødet.

Vort Aarsmøde afholdes i Aar Søndag den 3. og Mandag den 4. August i Aarhus. Om den nærmere Ordning senere. Foreløbig kan meddeles, at Overlæge *Carl Ottosen* har lovet at tale ved en Udflugt til Varna. Efter Aarsmødet arrangeres rimeligvis som sædvanligt en *Fodtur* paa nogle Dage. Turen kommer til at gaa til naturskønne Steder i Østjylland. Der er endnu ikke Enighed om hvorhen.

Lovændringer.

Forslag til saadanne maa i Følge Lovenes § 12 indgives til Formanden inden 1. Juni. Hovedbestyrelsen stiller, for at imødekomme forskellige Ønsker fra Medlemmers Side, følgende Forslag til Ændring til § 8:

Efter „I dette Møde (Aarsmødet) kan ethvert Medlem deltage eller lade sig repræsentere ved et hvilketsomhelst andet Medlem, der da stemmer med det Antal Stemmer, hvormed det er valgt", indsættes: „De Medlemmer, der ikke paa anden Maade har ladet sig repræsentere, repræsenteres for hver Afdeling for sig af de af Afdelingen med dette for Øje valgte officielle Repræsentanter, der hver raader over sin lige store Del af disse Stemmer".

Vanløse, den 17. April 1919.

P. B. V.

Oluf Egerod.

Spredt og samlet.

Den rene Plantemargarine. „*Vegetarisk Margarine*" fra Københavns Margarinefabrik forhandles fra „Sanafer", St. Kongensgade 36—38. Foruden for denne Sort har vi nu faaet Erklæring om, at følgende er rene Plantemargariner: „*Koopmanns Vegetabil*" (fra Silkeborg) og „*Oma*" (fra Otto Mønsted). Fra „Sana", Skindergade 28 har vi modtaget Erklæring fra Steenssens Margarinefabrik om, at det Produkt, Sana faar derfra, er ren Plantemargarine.

De frivillige Bidrag. Siden sidst er indgaaet foruden tidligere lovet 4,00 (II) fra Hmd. S. Kr. Kristiansen. Aasted. Tak!

Blanketterne om Den spanske Syge. De, der endnu ikke har indsendt disse, bedes gøre det omgaaende.

Vort Kontingent er jo egentlig altfor lille paa Grund af den voldsomme Prisstigning paa alt, for os særligt „Solblink", Tryksager og Porto. Naar der alligevel ikke af Hovedbestyrelsen stilles Forslag om Forhøjelse, er det paa Grund af de frivillige Bidrag til Arbejdet, som vi haaber vedblivende vil flyde rigeligt. Dette og Litteratursalget skal holde Foreningen oven Vande. Annoncer hjælper ogsaa lidt til.

Niels Gram: Grøntsagers Dyrkning i Kolonihaver og andre Haver. (Nyt nordisk Forlag). Det skorter ikke paa boglig Vejledning for Havedyrkerne; de fleste Anvisninger er nærlig ens, saa det kan for saavidt være det samme, hvilken af dem man vælger.

I Niels Grams Bog er Teksten knap og klar, og Stoffet udmærket ordnet. Et Skema, som giver en samlet Fremstilling af Saatid, Plantetid, Afstande, Spireevne m. v., er fortrinligt udarbejdet.

Men det kan jo ikke nægtes, at Havedyrkere med lidt sund Sans, faar nogen Mistanke til de gængse Methoder og i alleregentligste Forstand spejder efter „nyt Land", naar man ser, at $^1/_5$ af Bogens 64 Sider anvendes til i 71(!) Punkter at omtale Plantesygdomme og skadelige Insekter og Midlerne til deres Udryddelse; det tilraades bl. a. at skyde Krager og Stære formedelst deres Skadelighed, ikke desto mindre berettes det kort efter, at samme fjedrede Væsener er særdeles nyttige til at udrydde — de maaske endnu skadeligere? — Snegle. — Ja saadan kan det gaa! — Men forhaabentlig dages det snart. *F.—J.*

En Rekord. Vi har for mange Tusinder Kroner Vegetarisk Litteratur liggende. Blot vore Medlemmer vilde hjælpe os at sælge. En Foregangsmand i denne Henseende en Inspektør Vald. Bloch, Dalmose, der i Løbet af det sidste Aar har indsendt ca. 275 Kr. for solgte Bøger. Samtidig har Hr. og Fru Bloch tilført Foreningen en Del gode Medlemmer. Et værdigt Eksempel til Efterfølgelse.

Fra Arbejdsmarken.

Ved Hr. Verner Blædels Foredrag $^{28}/_{4}$ i Løvstræde 8 var der stuvende fuldt Hus. Hr. Blædel paaviste indgaaende, hvorledes de forskellige Synder mod Naturen resulterede i en for tidlig Alderdom, og anviste den virkelige, fuldt ud gennemførte Vegetarisme (en Levevis helt i Overensstemmelse med Naturen) som Middel til at skaffe sig et kraftigt Helbred og en let Alderdom.

Mødet hos Ingeniør Seegelke $^{11}/_{5}$ blev en Succes. Henved et halvt Hundrede Deltagere havde efterkommet den venlige Indbydelse og tilbragte en udmærket Eftermiddag. Ass. *A. Andersen* holdt et instruktivt lille Foredrag om det vegetariske Havebrug, hvorefter fulgte en interessant Diskussion. Efter en vellykket Souper fulgte saa en udmærket musikalsk Underholdning ved d'Herrer *Seegelke. Th. Nielsen* og *Bjørck.* Alt i alt en Dag, vi alle var glade ved.

Møder og lign.

Program for Københavns Afdl s Møder.

Aflyst Møde. Mødet i Tefabriken, Ofeavej, den 25. Maj aflyses indtil videre.

Tirsdag den 27. Maj Kl. 8 afholdes Medlemsmøde i Nordisk Sundhedsforlags Lokaler, Istedgade 7, ved Personbanegaarden, for at drøfte og tage Stilling til det Forslag om en Ændring i Landsforeningens Love, der berører Repræsentationsmaaden ved vore Aarsmøder, og som findes aftrykt andetsteds i Bladet. Man bedes møde talrigt. Sløjdskoleforstander *Vodder* vil tale om sine Forsøg paa at slaa til Lyd for Vegetarismen i Jylland — Oplevelser paa sine Ferierejser i Fjor.

Tirsdag den 10. Juni Kl. 7 afholdes Friluftsmøde paa Langelandsplads.

Landsforeningens Formand, Kommunelærer *Oluf Egerod* og Hr. Gartner *Madsen,* Hindhedes Forsøgslaboratorium, vil tale.

Mandag den 30. Juni Kl. 8$^{1}/_{2}$ stort Frugthenkogningsmøde i „Hallen", Vesterbrogade 17.

Der arbejdes paa at faa et Friluftsmøde igen i Juli Maaned.

Aalborg Afd. afholder Aftenuderholdning den 29. Maj. Sekretær *Adolf Hansen* fra Danm. Afholdsforening vil læse op. Desuden Sang og Musik.

Fod- og Cykleture.

1) **Søndag 25. Maj** til Frederiksdal. *Cyklister* starter Kl. 9 fra H. C. Ørstedsvej 66 ad Jagtvej, Bernstorffsvej, Jægersborg og Lyngby. *Fodgængere* med Tog 9^{17} fra Nordbanegaarden til Lyngby. Samling for alle ved Stationen. Frokost i Frederiksdal. Madpakke til hele Dagen medbringes.

2) **Søndag 15. Juni** til Skodsborg. Samme Startsteder og Tider som ved foregaaende Tur. *Cyklister* over Femvejen, Hjortekærhus, Søllerød. *Fodgængere* Tog til Holte Station, hvor alle samles. Frokost ved Søllerød Sø. Derfra til Skodsborg. Med forventet Tilladelse fra Sanatoriet fælles Kaffebord dér.

Iøvrigt agtes afholdt saadanne Ture den 3die Søndag i hver Maaned.

Juliane Langevad. C. Lindelof.
Aa. Psilander.

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.

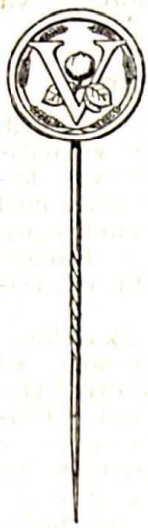
Hærdning for Sundhed — Livskraft — Evnerigdom af Overlæge *Carl Ottosen.* 35 Billeder. Over 75 Sider. Pris heftet Kr. 1,25 — indb. Kr. 2,00,

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.



Bær Medlems-mærket!

80 Øre pr. Stk.

\+ Porto.

Vegetarisk Oplysningskontor Vanløse.

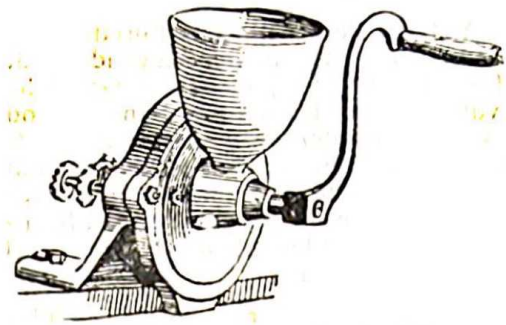
Kampen mod Vaccinationstyranniet.

Har De læst:

O. Olvik: Vakcinationens Farer 1,50.
J. M. Borup: Det store Brændoffer 0,10 (før 0.50).

Faas gennem
Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Anskaf en Husholdningskværn!



Mal selv Melet!

Det giver det bedste og billigste Brød.

Kværnen kan male Korn, Ærter, Bønner o s. v. Den kan indstilles til at formale i forskellige Finheder fra Skraa til finere Mel Den skrues fast paa Køkkenbordet.

Nærmere Oplysninger gennem
Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

„Dansk vegetarisk Forening" kræver ikke Afhold af sine Medlemmer. Intet Løfte. Enhver, der har Interesse for Vegetarismen kan blive Medlem.

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 Annnoncen.

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 81. 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.

En enlig Herre
ønsker et Værelse med vegetarisk Pension paa Landet, nær Strand, i Juli, Aug. eller Septbr. Billet mrk. „Sommer“ med Pris til „Solblink“.

Ung Pige.
Straks eller 1. Juni kan en ung Pige faa en god Plads.
Fjeldborg,
Rosenvængets Allé 19⁴. Ø.

Læge Regine Grønberg-Petersen,
Pileallé 43.
Konsultation 12—2.
Stofskiftesygdomme, Nervøsitet, Aandedrætsgymnastik ogsaa i sundhedsmæssige Øjemed. Desuden Behandling med Sygegymnastik og Massage.

Avisudklip,
der blot i mindste Maade vedrører Vegetarismen, bør med Bladets Navn og Dato indsendes til *Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.*

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.

Skriv efter Roser!
Højstammede Roser, i ældre og nyere Sorter, lave do. i alle Farver.
Slyngroser, meldugfrie.
Buketroser, Polyantharoser. **Theroser.**
Priserne er som i Fjor: 75 Øre for lave Roser, 125 Øre for Slyngroser og 250 Øre for højstammede.
Omhyggelig Emballering.
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)
modtager Gæster til moderate Priser.
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 27¹, Vanløse. Tlf. Vanløse 127

Telefoner Central 9656 9657 9658

A/S Samarfer

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.