SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, Vanløse,
Tlf. Vanløse 127. Postkonto 282,
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Vanløse.

14. Aargang | 1. Oktober 1920 | Nr. 10

Indhold: Vegetarismen og Antitobaksbevægelsen. — Spredt og samlet. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Annoncer.

Vegetarismen og Antitobaksbevægelsen.

Ved 1ste internationale Antitobakskongres i Københ. 26. Juli 1920 holdt Kommunelærer cand. phil. *Oluf Egerod* følgende Foredrag (stenograferet v. Aage Pagh-Hansen):

„Vegetarismen er den bevidste Opfyldelse af de naturlige Livsbetingelser", sagde Pastor Baltzer, Stifteren af den tyske vegetariske Forening. At være Vegetar vil altsaa ikke sige: blot at afholde sig fra Kød. Vegetarismen bekæmper Brugen af alle skadelige Nydelsesmidler og indskærper Brugen af alle naturlige, eller som Bacon sagde: Naturen overvindes kun, naar man adlyder dens Love. Det hører ikke til Naturens Love, at Mennesker nyder Ting som Alkohol, Kød, Fisk, Kaffe, The, Tobak eller Krydderier eller undlader at forny sig ved at øse af Sundhedskilderne: Sollys, Luft, Vand f. Eks. Vegetarismen bliver Kamp for det naturlige mod det unaturlige. „Lad os vende tilbage til Naturen", som Rousseau sagde. Vi vil beholde dem af Naturens Goder, der virkelig er Goder, men bekæmpe dens Unoder. De vil se, at Vegetarismen i sig selv indeholder hele Antitobaksspørgsmaalet; Tobakken er et Kulturonde, idet den er et højst skadeligt Nydelsesmiddel, hvilket jeg ikke nærmere skal komme ind paa her, de øvrige Talere har tilfulde bevist det. Der er to Slags Nydelsesmidler, de ægte og de uægte. De ægte fremmer vor Udvikling, bygger op, men de uægte hæmmer vor Udvikling som Mennesker og river ned. Tobakken er et uægte Nydelsesmiddel, der intet godt kan give Mennesker dybere set, idet det tager mere end det tilsyneladende giver. Det er af de Nydelsesmidler, man skal vænne sig til, og som kræver mere, efterhaanden som Nerverne bliver mere og mere forgiftede. Det er Kendetegnet for det uægte Nydelsesmiddel. Som ægte Nydelsesmidler kan jeg f. Eks. nævne Nydelse af Frugt, Sol-, Lys- og Vandbade, og hvad der interesserer os mest her i Dag: Nydelsen af den friske, rene, uforgiftede Luft, den Luft, som Tobaksrygerne sjældent lader os faa ubeskaaret, idet de fylder den for os med deres giftige Dampe. Paa dette lille Omraade af Vegetarismen, Kampen *mod* Tobakken og *for* den friske Luft, gaar altsaa Antitobaksfolkene med os Vegetarer. Vi betragter altsaa hele dette Spørgsmaal som et Led af et større Hele. Vi kæmper imod Tobakken paa et bredere Grundlag end dem, der blot gaar imod Vanen af en eller anden Grund. — Den egentlige Antitobaksbevægelse er ensidig. Dette er dens Styrke og dens Svaghed. Det er dens Styrke, forsaavidt som den ved først at

aabne Folks Øjne for Tobaksondet kan bane Vejen for en Forstaaelse af det Tyranni, flere af de saakaldte „Nydelsesmidler" øver over Menneskene. Man kan først ved at lære Velsignelsen ved at afholde sig fra Tobakken, dernæst lære at kende Velsignelsen ved Afholdelse fra de øvrige narkotiske Midler. — Det er ogsaa en Styrke, denne Ensidighed, naar det gælder om at optræde overfor Autoriteterne angaaende Overholdelse eller Indførelse af forskellige Forholdsregler mod Tobakken, som f. Eks. Forbud mod Rygning visse Steder. Her er det dens Styrke, at den gaar alene. Det kan være af Betydning, at man kun har dette ene Nydelsesmiddel for Øje og for et Øjeblik ser bort fra de andre. Men denne Ensidighed er ogsaa en Svaghed, forsaavidt som man vist aldrig vil kunne komme Tobaksondet helt til Livs, naar man ser Tobakken isoleret, ikke i Sammenhæng mod de andre saakaldte „Nydelsesmidler". Man kan kæmpe mod Tobakken gennem Oplysning om dens Skadelighed og ved Indførelse af forskellige Regulativer og forbydende Forholdsregler, men saalænge man ikke kommer Trangen til stimulerende Nydelsesmidler til Livs, saa længe vil Kampen *mod* Tobakken og *for* den ubeskaarne Nydelse af den rene Luft nok i det store og hele være forgæves. Det er Trangen til Pirring, der skal udryddes, før Nydelse af Tobak og Forurening af Luften ved Tobaksrygning udryddes. De har hørt, at giver man Fanden den lille Finger, tager han hele Haanden. Det vil paa dette Omraade sige, at den ene pirrende Nydelse trækker den anden med sig. Man føler ikke Trang til Cigarer, naar man har spist et let vegetarisk Maaltid, men det er let at forstaa, at man har Trang til at dulme Nerverne med Nikotin, naar man rejser sig fra et tungt Maaltid. Det er en Kendsgerning, at hører man op med Kød og Krydderier, saa forsvinder i de fleste Tilfælde Trangen til Tobak. Uden at man egentlig har villet det, bliver man Ikke-Ryger, et Vidnesbyrd, der aflægges af Mennesker, der af andre Grunde holder op med at spise Kød. Saa opdager de en skønne Dag, at Tobakken smager dem ikke, den gaar bort af sig selv. Den ene unaturlige Nydelse trækker altsaa den anden med sig. Jo flere uægte Nydelser man afholder sig fra, des lettere bliver man de andre kvit; men lad mig saa i Parantes bemærke, i des højere Grad er man i Stand til at nyde Livet. Vi Vegetarer vil aldeles ikke Askese i nogen som helst Grad, men vi vil Livsnydelsen i højeste Potens, og de saakaldte „Nydelsesmidler" lukker af for Kilden til den virkelige Nydelse. De stopper for Muligheden for den intense, den herlige Livsnydelse, og det kan maaske kun *de* Mennesker erkende, som har prøvet Slaveriet under de forskellige Nydelsesmidler, men ved en eller anden Tilskyndelse har frigjort sig derfra. De kan vidne og sige, hvor herligt det er at nyde Livet, uden Stimulanser.

Altsaa, jeg slaar fast, at vi *vil* ikke Askese, vi *arbejder* ikke derfor, vi vil ikke *tage* noget, vi vil *give* noget. Altsaa Kampen mod Tobakken skal egentlig føres gennem en Kamp mod alle skadelige Nydelsesmidler, mod den skadelige Levevis. Kampen mod Tobakken skal føres gennem Vegetarismen for at kunne løses. Antitobaksfolkene har deres virkelige Forbundsfæller blandt Vegetarerne, og vil man for Alvor arbejde imod Tobakken, maa man konsekvent blive Vegetar. — Som før bemærket underkender jeg ikke Betydningen af den ensidige Kamp mod Tobakken, men Antitobaksfolkene maa gøre sig klart, at deres Arbejde er et Led af den vegetariske Bevægelse, og at de altsaa bør stille sig venligt og forstaaende til denne. Der bør være det bedst mulige Samarbejde mellem den vegetariske Bevægelse og Antitobaksbevægelsen. Sagen har to Sider. Antitobaksfolkene bør kunne forstaa og fordrage ogsaa os Vegetarer. De bør gerne ville arbejde sammen med os. Den anden Side er: Vegetarerne bør støtte den isolerede Antitobaksbevægelse, fordi det har sin Betydning, at der findes en saadan i det nuværende Samfund. Det maa vi ikke underkende. Vi bør derfor gensidig være Medlemmer hos hinanden. Vegetarer er som saadanne selvskrevne Medlemmer af „Bort med Tobakken", og Ikke-Rygere er velkomne Medlemmer i „Vegetarisk Forening", da der ikke kræves Løfte om at afholde sig fra noget for at være Medlem hos os. — Ja, disse Par Ord skulde blot være Forsøg paa at skabe den bedst mulige Forstaaelse mellem Vegetarismen og Antitobaksbevægelsen.

Oluf Egerod.

Spredt og samlet.

„Vil Bibelen ikke have Forbud mod Spiritus" af *K. Kristensen,* „Virkelyst" v. Skamlingsbanken, Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7, Kbh. B. Faas ogsaa gennem Veg. Oplysningskontor, Vanløse, Postkonto Nr. 282, 1,00 + Porto.

Vort Medlem har her i en lille Piece paa 11 Kapitler samlet det væsentlige af, hvad Bibelen siger om Alkokol, „tilskyndet af den Frimodighed, hvormed „Den personlige Friheds Værn"s Talsmænd fremfører Bibelen som Støtte i Kampen mod Alkoholforbud". Der er mange, der vil modtage denne Vejledning med Glæde. Forlæggeren har forøvrigt indsat to Farvetryk, visende Alkoholens Indflydelse paa vore forskellige Organer.

Frugtindkøbet. Jeg har modtaget Meddelelse fra Leverandøren om, at Prisen paa Æbler til Levering *indtil 15. Oktober* vil blive: For *Cox Pomona*, 1. Kvalitet, pakket i Kasser med ca. 20 kg, 55 Øre pr. ½ kg, for særlig udsøgte 60 Øre pr. ½ kg. For *Bismarck* er Prisen 50 og 55 Øre pr. ½ kg henholdsvis for 1. Kvalitet og for særlig udsøgte.

2. Kvalitet af disse to Sorter leveres i Fustager à 50 kg til en Pris af 35 Øre pr. ½ kg, og i Kasser à 20 kg til en Pris af 37½ Øre pr. ½ kg.

Cox Pomona er et meget fint og skørt Spiseæble, Bismarck er et stort, rødkindet Æble, der holder sig til hen mod Foraaret, saftig men noget syrlig, godt Spise- og Husholdningsæble.

Cox Orange til Levering i November kommer antagelig til at koste 75 Øre til 1 Kr. pr. ½ kg, maaske noget billigere. Den endelige Pris paa dette meget fine Spiseæble meddeles senere.

Det er fordelagtigst at indsende Bestilling paa Cox Pomona og Bismarck straks, da Prisen forhøjes efter 15. Oktober.

Der foreligger i Øjeblikket ikke Tilbud paa andre Sorter. Forespørgsler besvares. Husk Svarporto. Ikke-Medlemmer kan ogsaa deltage.

Hvis der skulde være tilstrækkelig Tilslutning til Indkøb af Kartofler og Gulerødder (ikke i for smaa Partier), vil jeg forsøge, om de kan fremskaffes paa fordelagtige Vilkaar. Send Meddelelse om, hvad De muligvis kunde tænke at faa Brug for.

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

Lidt om Indbetalingskort, Rationering etc. De fleste af dem, der har faaet Ernæringskort fra Oplysningskontoret, har samtidig faaet tilsendt et adresseret Indbetalingskort til vor Postkonto 282. Har De ikke noget at bruge det til i Øjeblikket, da gem det til en passende Lejlighed (Indbetaling af Kontingent, Gave, Bestilling af Litteratur, Emblem etc.). Vi skal nævne en praktisk Brug af dem: Hvis man indsender det Beløb, man ønsker at godtgøre Oplysningskontoret for Udgifter ved Rationeringen, paa Indbetalingskort og samtidig bag paa Kuponen skriver, hvad man eventuelt har paa Hjerte, kan Kvittering for Mærkerne *i udfyldt Stand* og *adresseret frankeret Svarkonvolut*, godt fremsendes til os som Tryksager (Porto 7 eller 10 Øre). — Naturligvis har vi intet imod at modtage Frimærker, hvis det passer *Dem* bedre. Men der er een Ting, vi har meget imod: at man kommer drysende bagefter, da det betyder extra Ulejlighed og Tidsspilde for os. Send Kvitteringen ind *senest* naar De har hentet Deres Rationeringsmærker. Og husk saa at vedlægge en *stor* Svarkonvolut. (Vi faar virkelig Visitkortkonvolutter til Fremsendelse af flere Ark Mærker!) De som endnu ikke har rekvireret Mærker, *og som er berettiget dertil* (kun fuldstændige Vegetarer), maa gøre det aldeles omgaaende.

Børnehjemmet. Vi har faaet Nys om, at medens Bestyrerinden af det før omtalte vegetariske Børnehjem var paa Ferierejse, har Amtslægen aflagt et inkvisitorisk Besøg paa Hjemmet. Vi haaber ikke, at vi i den Anledning spørger kedeligt Nyt derfra, men vi tænker atter med Længsel paa det Par Hundrede Tusinde Kroner, vi gærne skulde have snart. Man testamenterer ofte til de mærkeligste Formaal. Her er et godt Formaal, der trænger.

I Kalundborg er et vegetarisk Husholnindgskursus i Husmoderforeningen under Ledelse af Fru *Ludovica Nilsson* under Opsejling. Mere senere.

Ved Hovedbestyrelsesmødet 2/9 meddelte Fru *Angelo*, at hun havde faaet Stilling i Udlandet og derfor maatte udtræde af Bestyrelsen. Første Suppleant, Fru *Ingeb. Jørgensen*, rykkede da ind i Stedet for, og Rigsdagsstenograf *Aage Pagh-Hansen* indkaldtes som ny Suppleant. Iøvrigt fordeltes Posterne saa-

ledes: Formanden, Kommunelærer cand. phil. *Oluf Egerod* genvalgtes til Red. af Solblink og Leder af Oplysningskontoret; Faktor, Red. *W. Date*, blev Næstformand; Frk. *Anna Schiøtt*, Kasserer; Fru *Ingeb. Jørgensen*, Protokolfører; Lærer *N. A. Vodder* (sammen med *Emil Vodder*) Bibliotekar og Ekspeditør af Solblink; Lærer *I. P. Olsen* skal ordne vore Avisudklip etc.

Linkes Sauce Ekstrakt er anbefalet af Dr. *Ottosen* og bruges paa hans Anstalter. Det faas bl. a. i Sanafer, St. Kongensgade 36. Se Annoncen.

Af Solblink Nr. 6 for 1920 har vi for faa Eksemplarer. De, der kan undvære dette Nummer, bedes venligst sende det til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Fra Arbejdsmarken.

Frederiksborgløbet. Soc.-Dem. f. 3/8 20 skriver herom bl. a.: „For Vegetarerne er det en stor Sejr, idet Teof. Jensen ikke spiser Kød. (Han kom 2 Sek. efter Nr. 1 og var i bedre Stand. Red.) Den anden Vegetar, den 55 aarige Brechvoldt, fuldførte ogsaa Løbet. Da han kom ind paa Stadion, hilstes han af et voldsomt Bifald."

Ved den Nordiske Vegetarkongres i Gøteborg var 16. Aug. var Danmark officielt repræsenteret af Fru *Maja Angelo*, der aflagde Beretning om vort Arbejde i Danmark siden 1914. Af andre Danske var kun til Stede Dr. *Carl Ottosen* og Fru *Joh. Ottosen*, der begge holdt forskellige Foredrag baade under Kongressen og Aarsmødet Dagen forud. Vi refererer iøvrigt kort disse Par Dages Begivenheder. Red. *J. L. Saxon* genvalgtes til Formand for Svenska Vegetariska Föreningen. Foreningens Fortjenstdiplom tildeltes bl. a. Hr. og Fru *Ottosen*, Dr. *Mich. Larsen*, Bureauchef *Selboe*, (Kristiania), Pastor *Vallberg* (Leder af Antivakcinationsbevægelsen i Sverige). Der vil blive indbudt til international Kongres i 1923 til Afholdelse baade i Gøteborg og Stockholm. Ved et Agitationsmøde talte tre saa fremragende Idealister som Dr. *Ottosen*, Borgmester *Lindhagen* (mod Tobaksbrugen) og Agronom *Sig. Svensson* (om Legemsarbejderne og Vegetarismen).

Til Ordstyrere ved Kongressen valgtes *Saxon*, *Olvik*, *Ottosen* og *Mikkonen-Vesala*, Finland, der hver for sig holdt Foredrag om Forholdene hjemme eller andre Emner, Olvik saaledes om „Naturlægemetodens Betydning for Fremtidsmenneskets Velbefindende og Udvikling". Desuden talte Lektor *Bengt Lindvall* om „Vegetarismen fra et æstetisk Synspunkt".

Fru *Anna Kurimo* indbød næste nordiske Krongres til Finland. Den holdes der næste Midsommer.

Ved en Agitationsmiddag har ifølge den velvillige Presse baade *Saxon*, Seminarielærer *Bergsten*, Fru *Ottosen*, Frk. *Syversen*, Norge og Fru *Kurimo* talt ganske „roligt", endvidere blev „Vegetarianernes høvding", J. L. Saxon, glimrende karrikeret i Göb. Tidningen. Hvad kunde man saa forlange mere af Offentligheden. Om Tirsdagen drog et halvt Hundrede Deltagere til Frederikshavn, hvorfra man med Frydenstrand Sanatorium som Udgangspunkt og fast Station turede rundt i Skagens videste Omegn. Det blev besluttet af forsøge gjort saadanne Udflugter til fast Institution. Det har vist alt i alt været en prægtig Kongres. I „Vegetarianen" for Sept.-Okt. 1920 offentliggør da ogsaa Fru *Jenny Schulze* en bevæget Tak, for 1914 og 1920, især rettet til Hr. og Fru Ottosen. — Hvem der nu blot kunde komme med næste Gang!

I Hjørring har vort Medlem Fru *K. Barfod*, Frederikshavn, 25-26 Aug. holdt et, efter Avisreferaterne at dømme, særdeles vellykket Kursus i Henkogning og vegetarisk Madlavning forbundet med et større Litteratursalg. Kursuset arrangeredes med kommunalt Tilskud af Kolonihaveforbundet. Vi siger til vore Medlemmer, især de kolonihaveinteresserede: Gaa hen og gør ligesaa!

Kursus i vegetarisk Madlavning paa Raastrup Kursted afholdtes fra d. 4.—18. September under Frk. *Anna Ullerups* kyndige Ledelse.

Kursuset er saa glimrende tilrettelagt, at man faar Lejlighed til at se utroligt meget i den Tid. Kursuseleverne er inddelt i tre Hold, der skifter hveranden Dag. Kl. 7 Morgen staar man op, ordner sit Værelse og dækker eventuelt Bord. Morgenmaaltid Kl. 8: Byg- eller Brødsuppe, Smør, Rugbrød, Kryddere og Æblete. Derefter Morgensang, Opvask og Madlavning. Kl. 11½ Frokost: Grød, en Frokostret, Brød, Smør og

Ost. Middag Kl. 5. To Gange dog Smørrebrødsbord Kl. 5 og Middag Kl. 12. Disse Smørrebrødsborde har været en Fryd for Øjet saavel som for Ganer. Den ene Gang navnlig forskellige Farser, den anden Gang overvejende ganske enkle Ting som Raasalater og Frugt.

Spisesedlen har været saa rigt varieret, at vi i de 14 Dage ikke har faaet den samme Middags- eller Frokostret to Gange, altid tilberedt paa den sundest mulige Maade og serveret paa det smukkeste, hvad enten det har drejet sig om Selskabsmad paa smagfuldt blomster- og løvprydede Borde eller ganske enkel Kost med beskedne Blomster i Smaavaser. To Gange Frugthenkogning, forestaaet af Fru *Anna Johansen*. Frk. *Ullerups* faste Hjælperske Fru *Ronnenberg* stod for Bagningen. Vi gennemgik alle Grader lige fra Sigte-, Grahams- og Franskbrød, Tvebakker, Rundstykker, Horn, brun Kage, Raastrup Kage, Smaakager til rigt varieret Wienerbrød, Butterdejg og Konfekt med Kartoffelmasse.

Endvidere demonstrerede Frk. *Ullerup* Vandbehandling og forskellige Grader af Sygediæt.

Der foretoges Søndagsudflugter til den skønne Omegn, og alle Kurstedets Beboere tilbragte en Eftermiddag i Gaardejer Rasmussen og Hustrus gæstfri Hjem i Vejstrup.

Aftenerne gik med Leg og Foredrag af Raastrup Kursteds Venner, saa man ser, at vi ikke fik Tid til at kede os.

Kursuset har i et og alt været vellykket og præget af et udmærket Kammeratskab — om man tør bruge det Ord, hvor det drejer sig om en Skare Kvinder, af hvilke den ældste er en Dame paa 60 og den yngste en purung Pige paa 15 Aar!

Jeg vil slutte med at anbefale vegetarisk interesserede Damer at deltage i det næste Kursus til næste Eftersommer. Den uerfarne kan lære en Mængde og faa Svar paa alle Tvivlspørgsmaal, medens den mere erfarne Husmoder bliver beriget med mangt et Vink.

En Deltager.

Aarhus Afdelingen afholdt d. 8. September et Kursus i Frugthenkogning i Mødesalen Nørre Allé 30. Fru *Frida Hansen*, Lysbadeanstalten, demonstrerede Henkogningsmetoderne med og uden Sukker og uden nogen Tilsætning for ca. 70 interesserede Aarhusianere.

Fremvisningen blev fulgt med den største Interesse af Deltagerne, som ved Slutningen af Mødet gerne vilde have oplyst, om man ogsaa kan henkoge Grønsager efter lige saa lette og fornøjelige Arbejdsmetoder, og talrige Anmodninger fremkom om i nær Fremtid ogsaa at demonstrere Henkogning af Grønsager og anden vegetarisk Kogekunst.

Ved Mødets Slutning solgte Sekretæren Hr. *K. Thomsen*, en Del Litteratur til Deltagerne, og nye Medlemmer indmeldtes.

Frugthenkogningsmødet i Københavns Afdelingen d. 20. Sept. var vellykket. Mange interesserede Husmødre var kommen til Stede. Opmærksomheden var god fra først til sidst. Vi fik flere nye Medlemmer og solgte en Del Litteratur.

Vor Litteratur paa Udstillinger. Paa de nylig afholdte Kolonihave- og Husmandsudstillinger i København og Slagelse har vi været præsenteret med et Salgslager af Litteratur. Vi beder vore Medlemmer Landet over se at faa arrangeret lignende Salgsudstillinger ved passende Lejligheder. Smed, mens Jernet er varmt.

Selve den store Kolonihaveudstilling i Tivoli 24.-27. Septbr. var det en Fryd for Vegetarer at bese. Alle de herlige Frugter og Grønsager bar Bud om en praktisk Bevægelse, vi maa føle os paa det nøjeste knyttet til. Vor specielle Udstilling blev en Knaldsucces af Rang. Særlig Fru *Math. Rasmussens* ovenud lækre Smørrebrød gjorde stormende Lykke, ligesom *Vodders* Sparesmør vakte stor Interesse. Paa Baggrund af dette solgte vi, bistaaet af ca. 15 flinke opofrende Hjælpere, saa megen Litteratur som aldrig før. For flere Bøgers Vedkommende fik vi helt udsolgt. Af de andre maatte vi ustandselig hente nye Forsyninger. Det var et godt Slag for Vegetarismen. Tak for Hjælpen!

Møder og lign.

Københavns Afdelingen. Sportsmanden og Vegetaren Hr. *S. M. Brechwoldt*, taler i Rosengaarden 14 [1] Mandag d. 4. Oktober Kl. 8 om sin *„Kamp mod Sygdom og Alderdom"*. Efter Fore-

draget vil Foredragsholderen i Sportstøj demonstrere sin Muskeludvikling.

Mandag d. 18. Oktober Kl. 8. Kartoffelmanden, Hr. Assistent *Fr. Madsen* - Hindhedes Forsøgslaboratorium - taler i Rosengaarden 14[1] om sine Erfaringer.

Mandag d. 15. Novbr. Kl. 8. Hr. Repræsentant *Aa. Psilander* taler i Rosengaarden 14[1] om, hvorledes man undgaar kroniske Sygdomme.

Mandag d. 29. Novbr. Kl. 8. Overlæge *Carl Ottosen*, Skodsborg, taler i Rosengaarden 14[1]. Emnet bekendtgøres i Dagbladene — maaske ogsaa senere her i Bladet.

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

Aarhus Afdeling samles sidste Tirsdag i hver Maaned paa Lysbadeanstalten Kl. 8.

ANNONCER

Lægernes Vildfarelser.
af Kommunelærer cand. phil.
Oluf Egerod.
75 Øre.

En god Fører til Forstaaelse af Vegetarismen og Naturhelbredelsen.
Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.
Postkonto 282.

Til Oktober eller November
søges en ung Pige flink til vegetarisk Madlavning. Fru Skibsted, Gjørlingsvej 14, Tlf. Hellerup 2156.

Koncertsanger
A. Wamberg
modtager Elever
Gothersgade 28.

FYSISK KURANSTALT
Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:
St. Kongensg. 36-38. Kbhvn. K.
Telf. 9656.
Forlang Prospekt.

INDREGISTRERET L. S.E. VAREMÆRKE.
Linke's Sauce Ekstrakt
Anvendes af de af Overlæge Carl Ottosen (Skodsborg) ledede Sanatorier, Klinikker og Kuranstalter
Hovedopl. hos: „Sanafer", St. Kongensg. og Harry Sabroe, St. Pederstr.

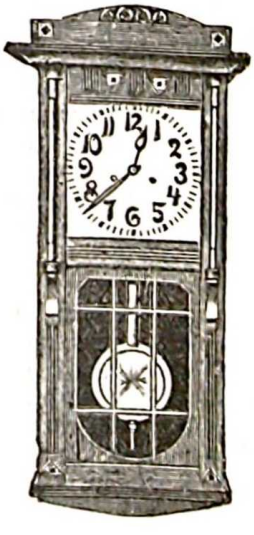
Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



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

Eget Reparationsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



Strømper, Undertøj, Forfødninger.

Jydsk Trikotageudsalg & Maskinstrikkeri
Skindergade 15, G. Björck.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Kemisk Tøjrensning.
C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66
10% til Medlemmer.

Nyt Missionshotel, Aarhus.
Frederiksgade 77. Veg. Kost faas.

Fodtøj.
Vagtholms Fodtøj, Gl. Kongevej 173.
Tlf. Vester 2282 y.

Telefoner Central 96 56 96 57 96 58

A/S Sanafer

Telefoner Central 96 56 96 75 96 58

St. Kongensgade 36-38

I. **Kolonialafdeling:** Kolonial, Konserves, Sundhedsfødevarer, diætetiske Præparater m. m.

II. **Afdeling for Hygiejnisk Underbeklædning og Sundhedsplejeartikler** af enhver Art.

Medlemmer Rabat.

Husholdningskonsulent: *Fru Johanne Ottosen.*
Hygiejnisk Konsulent: *Overlæge Carl Ottosen.*



Altid friske Specialiteter
for Vegetarer,
Sukkersyge
og Afholdsfolk.

— Medlemmer Rabat. —

Udsøgte Kolonialvarer til Dagspris.

— Aaben hele Ugen. —

Specialforretningen „SANA“, Skindergade 28. — Kbhvn. — Telefon 5650.

Nyt illustreret Katalog

over

Blomsterløg, Frugtbuske og Træer

samt øvrige Planteskoleartikler tilsendes paa Forlangende gratis og franko. D. V. F.s Medlemmer Rabat.

Ullerød Planteskole og Frøhandel

Giro-Konto 6368. **pr. Hillerød.** **Telefon Nr. 390.**

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

Tredie meget 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 14 Kr. indb.

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 5 Kr. — indb. 6 Kr.

Vort Undertøj af Overlæge *Carl Ottosen*. Pris 75 Øre.

Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole, en Vejledning for Mødre og Lærerinder. Pris heftet Kr. 2,75.

Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse, en Vejledning for Forældre og Lærere. Pris heftet Kr. 2,75.

Begge de ovennævnte Bøger er skrevne af Kommunelærerinde *Elna Panduro* og gennemset af Læge *Olav Benedichtsen*, Dr. med. Frk. *H. Reinhard* og cand. theol. & mag. *V. Balslev*.

Lægernes Vildfarelser af Kommunelærer, cand. phil. *O. Egerod*. Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter Nr. 22. Pris 75 Øre.

Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7, København B.

Vegetar (specielt Plantesmør) og
Krone Vegetabil Margarine
leveres altid friskkærnet direkte fra Fabriken.
Bringes overalt i Byen. Forsendes over hele Landet.
„Kronen",
Godthaabsvej 416. Tlf. Vanløse 85.
Udsalg: **Vesterbrogade 136.**
Tlf. Vester 7355.

„Sana" Specialitet:
Sundhedsfødevarer.
Medlemmer Rabat.
Graa Linser faas atter.
Smallegade 17. Kbh. F.
Telefon Gth. 682 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)
Vegetarisk Kost og Behandling. Moderate Priser.
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 27[1], Vanløse. Tlf. Vanløse 127

Drik dansk Sundheds-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.
40 Øre pr. Pakke. 3 Pakker Franco,
Albert Johansen,
Dansk Frugt- og Urte-Te Comp.
Adolf Steens Allé 12. – Telf. Nora 3629 v.

Annoncepris: 30 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 36 Kr. pr. Side.
Rabat: 15 pCt. for 3 Gange, 25 pCt. for 6 Gange, 33⅓ pCt. for 12 Gange.
Abonnementspris: 2,50 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.