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 | **15. December 1920** | **Nr. 12**

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

Upton Sinclair:

Fastekuren.

Anmeldt af Dr. *Mich. Larsen.*

En interessant Bog, ikke mindst ved Udgiveren Hr. Viggo Cavlings Forord og Efterskrift.

Emnet er jo godt kendt herhjemme. For nogle Aar siden skrev jeg om Fastekuren i „Solblink", og en Del Patienter er under min Vejledning blevne behandlede paa denne Maade.

Ligesom tidligere tror jeg ogsaa nu, at den er et af de kraftigste Helbredelsesmidler vi ejer; der er neppe noget andet, der i den Grad stimulerer Naturhelbredelsesevnen og derved foraarsager en ret grundig Udrensning af Selvgiftene.

Men — Mirakler maa man ikke vente, — alt gaar naturligt til. Hvor de sygelige Symptomer kun skyldes Selvforgiftningens Virkning paa Funktionerne, mens Organerne endnu ikke har taget Skade, *kan* Restitutionen blive næsten fuldkommen; men hvor det sidste er Tilfældet, kan man i hvert Fald ved Kuren vente mer eller mindre Bedring.

Sinclair har samlet adskillige Tilfælde, hvor Kurens Virkninger var i høj Grad overbevisende, og hans og mange andres Erfaringer gaar alle i den Retning, at Kuren ikke er farlig, naar den bliver ledet med tilbørlig Sagkundskab og Forsigtighed. Hvorledes man skal leve efter Kuren, er der forskellige Meninger om. For mig er der ikke Spor af Tvivl om, at hvis man ønsker at beholde den genvundne Sundhed, bør Diæten være rent vegetarisk, fri for alle kunstige Nydelsesmidler og om muligt saa nær op til fornuftig Frugtdiæt som Forholdene tillader (ɔ: raa Frugt og Nødder er Idealet) og det simpelthen fordi det aldeles utvivlsomt er vor naturlige Føde, og vi kan være sikker paa, at Naturen ikke tager fejl.

Naar det — som i Forfatterens Tilfælde — ser anderledes ud og, at hans Erfaring har lært ham, at han kun taaler radikal vegetarisk Diæt, naar han samtidigt fører et fuldstændigt Friluftsliv, saa er Forklaringen den, at han dog ikke har været saa fuldstændig udrenset, som han selv troede. Hans Naturhelbredelsesevne arbejder stadigt paa at rense ham endnu mere ud, men som altid er dette Udrensningsarbejde („Krise") ledsaget af mindre Velbefindende, hvilket derimod indfinder sig, saa snart Krisen standses f. Eks. ved den af ham anvendte Kød diæt. Men dette Velbefindende vil atter paa Grund af ny Opsamling af Selvgifte tidligere eller senere afløses af Forgiftningssymptomer, hvis han da ikke passer meget paa og ikke optager mere Føde end netop nødvendigt, hvad altid er meget vanskeligt. Thi kun ved en stræng vegetarisk Diæt kan man vente efterhaanden at faa sine Ernæringsinstinkter — Sult og Mæthed — saa genoplivede, at man undgaar

Overfodring. Sinclair skildrer sin egen Ernæring under Opvæksten som ganske fri for The, Kaffe, Spiritus og Tobak, altsaa for saa vidt eksemplarisk. Kun med Hensyn til „kraftige" og krydrede Kødspiser har han faaet Lov til at tilfredsstille sit Begær, og Resultatet var da, at han i forholdsvis ung Alder frembød Symptomer paa ret stærk Kødforgiftning, hvorfra han saa ved Fastekuren blev befriet. Men de sygelige Symptomer, der indfandt sig ved Frugtdiæten, har han ikke forstaaet at tage rigtigt — som fortsat Krise — og fandt da paa den uheldige Ide at standse dem ved fornyet Køddiæt.

Men i hvert Fald er Fastekuren det bedste Middel til hurtigt at skaffe sig Udrensning. Men man skal dog ikke tro, at det i Reglen gaar saa let som Forfatteren skildrer det. Det *kan* være en alt andet end behagelig Tilstand under saadan en Kur, og Varigheden vil afhænge af den Beholdning af Selvgifte, man ligger inde med. Og som Regel maa man i den Tid tage fuldstændig Ferie fra alt aandeligt og legemligt Arbejde, og det er jo ikke enhvers Sag.

Men Sinclairs lille Bog og Hr. Cavlings Tilføjelser virker som en udmærket Stimulans og kan rimeligvis give adskillige Lyst til at prøve Kuren.

Spredt og samlet.

Rationeringen. De, der ikke har indsendt Anmodning om Ekstramærker, maa gøre det *omgaaende*, for at komme i Betragtning. Følg aldeles nøje Vejledningen. (Det koster os Timers Arbejde, naar man bærer sig anderledes ad!) Og vær saa venlig ikke efter 8 Dages Forløb at besvære os med Forespørgsler, om Mærkerne snart kommer. Vent blot, saa kommer de, naar vi faar Tid til efterhaanden at ekspedere det hele.

Solblink og Postvæsenet. Solblink anmeldes til Postvæsenet for eet Aar ad Gangen. Har man derfor blot faaet Bladet een Gang genn. Postv. i Løbet af Aaret, er det Postvæsenets Skyld, om man ikke senere faar det — hvis man da ikke er flyttet uden at melde det e. lign. Klag altid først paa Postkontoret. -- Til Brug ved de nye Listers Udarbejdelse ønskes alle Adresseforandringer etc. indsendt inden $^{5}/_{1}$ 21 til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Vegetariske a la carte Retter serveres nu i Kvindernes alkoholfri Restauranter i København, idet Bestyrelsen alligevel (se forr. Nr.) har besluttet at gøre et Forsøg. Da Restauranterne ligger spredt over Byen, *kan* dette komme til at betyde noget for Vegetarismen. Vore Læsere bedes derfor indprente sig dette, saa Forsøget ikke strander p. Gr. af for ringe Tilslutning. Prisen bliver ret lav.

Frugtsalget har været forfulgt af Uheld i Aar, væsentligst fordi den danske Frugt paa Grund af det regnfulde Vejr har været mindre holdbar end ellers, i enkelte Tilfælde paa Grund af manglende Agtpaagivenhed ved Sorteringen.

Da der fra en enkelt Modtagers Side har været ytret Tvivl om Foretagendets Hæderlighed, skal jeg oplyse, at hverken Foreningen eller jeg er økonomisk interesseret i Leveringen; Arbejdet er taget op som et Led i en bevidst vegetarisk Agitation, udelukkende for at skaffe Medlemmerne lettere Adgang til at faa billig og god — i Aar desværre i nogle Tilfælde mindre god — Frugt.

Leverandøren — Dansk Andels-Frugtsalg i Odense — har til enhver Tid været imødekommende overfor berettigede og fornuftige Reklamationer; han har i det hele taget vist sig at være en retsindig og hæderlig Forretningsmand, som det har været mig en Glæde at arbejde sammen med.

Jeg haaber ikke, Interessen for denne gode Sag maa blive svækket ved dette for Frugt og Salg saa uheldige Aar, og jeg beder Medlemmerne huske paa, at i et Arbejde som dette bør saa mange som mulig være med.

Hvis min Tid tillader det næste Aar, vil jeg atter gøre Forsøg paa at gennemføre Frugtsalget; jeg tror dermed at have tilkendegivet, at jeg har Tro paa Arbejdets Betydning, ligesom jeg har Tillid til det Firma, der under de mest ugunstige Forhold har leveret Frugt til os i Aar.

Et praktisk Vink: Frugt er en Vare, der let gaar i Forraadnelse, naar den har taget Skade; den bør derfor altid efterses og sorteres ved Modtagelsen, saa man har et sikkert Grundlag for eventuel Reklamation, — saa vil der nemlig aldrig være noget i Vejen for Erstatning.

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

Et Katalog over Vegetarisk Biblioteks Numre har vi længe ønsket i Solblink. Hvem vil hjælpe Bibliotekaren med at lave det? Henvendelse til Red. eller til Bibl. Hr. *E. Vodder*, Ingerslevsgade 112 I, Telf. Vester 6128 y.

Rabat. Ved Forevisning af Medlemskort faar vore Medlemmer Rabat i de fleste af vore averterendes Forretninger. Se iøvrigt Annoncerne.

Vore Annoncepriser er for Fremtiden 30 Øre pr. Linie med 15—25 og 33⅓ % Rabat for henholdsvis 3—6 og 12 Maaneders Annoncer.

Abonnementsprisen er 2,50 pr. Aar + Porto.

Frivillige Bidrag indgaaet siden forrige Listes Fremkomst:

Til Landsforeningen:

Prof. Oscar Matthiesen 5,00, M. A. 10,00, O. Offersen 2,00, Brandhøj 1,00, D. Hilligsøe 1,00, Fru Alex. Møller 1,00, Fru Else Nielsen 3,00, H. Hansen, Gamrode, 1,00, Snedker Stokkebæk, Esbjerg, 2,00, Fru Christa Jensen 3,00 Fr. K. Kristiansen, Fasterholt, 4,00, M. S. Johansen, 15,00, Reiths, Rosmus pr. Balle, 5,00, M. Huus, Svendborg, 5,00, C. L. Lauritzen, Odense, 5,00, M. Foltmann 25,00, Chr. Rasmussen, Ørtoft, 2,00, Chr. Berthelsen 1,00, Anker Rasmussen, 10,00, Jens Nielsen 22,50, Lydia Jensen og Bruno Høse 2,00, Fotografierne 32,00, Fru Fr. Boysen 10,00, Fru K. Iversen 4,00, Christel Sørensen 1,00, Inc. L. Pedersen 5,00, Bogb. Mar. Andersen 2,00, Ass. Barkholm 10,00, Raadhusbetj. Jensen 2,00, Jutta Branth 1,00, Frk. Jenny Hansen 2,00, Aage Herløv 5,00, Typ. E. Petersen 1,00, T. n. 7,00, Sunke 2,00, H. Thomsen 2,50, Anna Møller 2,00, El. Mogensen 1,50, Albertsen, Aalborg, 3,00, Max Larsen, Ølstykke, 5,00, Fru Kæmpegaard 4,00.

Til Uddannelsesfondet:

Fru Alex. Møller 1,00, Nanny Frederiksen 5,00, Paul Buchholz, Odense, 5,00, L. V. Sørensen 10,00, Raadhusbetj. Jensen 2,00, Forlagsboghdlr. H. L. Henriksen 25,00, Marius Post 5,00, Lærer Ilsen 100,00. Ij. 20,00.

Til „Solblink" og Børnehjemsfondet:

C. Mørch 10,00 til hvert.

Vivisektionen. I „København" fra 6. og 8. Decbr. har Læge Frk. *Regine Grønberg-Petersen* faaet optaget det lndlæg, fanatiske Studenter ved Mødet [illegible] (se Referatet andetsteds i Bladet) ikke vilde høre til Ende. Det er et aldeles udmærket lndlæg i Striden, som vi anbefaler *alle* vore Læsere at se at komme til at stifte Bekendtskab med. Vi vilde gerne optage det i „Solblink", men det vilde fylde saa meget, at vi ikke har Raad til det — medmindre en eller flere af vore Læsere ved et ekstraordinært Bidrag paa en 100 Kr. sætter os i Stand dertil.

Hindhedes sidste Beretning. Naar man har læst denne Beretning om „Rationeringens Indvirkning paa Sundhedstilstanden", faar man i høj Grad den Mening fæstnet, at denne ejendommelige Videnskabsmand er af uvurdelig Nytte for den Del af Menneskeheden, som overhovedet har Lejlighed og Lykke til at faa Del i hans Undersøgelsers Resultater. For Vegetarerne er han yderligere umaadelig nyttig, fordi der næsten ikke er en Linie i hans Skrifter, som ikke paa en eller anden Maade er et Forsvar for vore Anskuelser; og der er ikke den mindste Tvivl om, at de daarligst skrevne og slettest underbyggede Steder findes, hvor Vegetarernes Opfattelse skoses eller bestrides; i de Tiltælde har hans Udtalelser et underligt utilforladeligt Præg; man tror ikke Manden rigtig, fordi man har en tydelig Fornemmelse af, at han øver den halsløse Gærning, som det er, at save den Gren over, man selv sidder paa.

I denne Beretning gøres først Rede for, hvad der egentlig foregik under Rationeringen: *mere* Grovbrød (i Forhold til Fintbrød), Grød og Kartofler. *mindre* Kød, Flæsk, Smør (Margarine) og Franskbrød. Æggehvideforbruget (særlig Kødæggehvide) mindskes, Fedtforbruget indskrænkes betydeligt og Spiritus-, Kaffe- og Tobaksforbruget reduceres meget stærkt. Det ses straks, at det er vitaminrig Kost, der træder i Stedet for vitaminfattig; men yderligere interessant er det, at samtidig med at Vitaminerne forøgedes, gik Kaloriemængden ned med ca. 1000 Kalorier (til ca. 2500) i den daglige Kost.

Hvilke Følger fik saa alt dette? Ja — selvfølgelig — at Sundhedstilstanden væsentlig forbedredes overalt, og Dødeligheden gik ned, saa Dødstallet for Aaret 1917—18 viser sig at være 6300 mindre end noget forudgaaende Aar; „saa mange Menneskeliv synes Ratio-

neringen at have sparet" og videre: „Danmark har med andre Ord i Rationeringstiden været at anse som en stor Naturhelbredelsesanstalt" skriver Hindhede.

Nedgangen i Sygdomstilfældene og Dødeligheden skyldes altsaa dels Ernæringsforholdene, dels Nedgangen i Spiritusforbruget Men Hindhede paaviser ogsaa Tobakkens og Kaffens („Hjærtegiftens") knapt tilmaalte Rationer som medvirkende Aarsager til det gode Resultat; for nogle Sygdomsgruppers Vedkommende synes Spirilusindskrænkningen at være Hovedaarsagen, for andre Rationeringen; f. Eks. paavises ogsaa, at en mere vegetabilsk Ernæring ikke befordrer Tuberkulosens Udvikling.

Saaledes er i korte Træk Beretningens Indhold; det er en videnskabelig Beretning med mange Tal og Tavler; men det er for næsten alle en let Sag at følge med i Fremstillingen, der er morsom, klar og overskuelig.

St. Fink-Jensen.

Hindhede og Arbejderne. „Socialdemokraten" har faaet ondt af nogle Bemærkninger i H.s sidste Beretning, om „at Øldrikkeriet nu er inde i normal Gænge igen, d. v. s. at en Murerarbejdsmand kan ses at drikke sine 10 Bajere eller mere om Dagen. „Soc. Dem." kalder det et „hadsk" Angreb paa Arbejderklassen, og har altsaa formodentlig den lykkelige Opfattelse, at det vilde være skammeligt, om man med Rette kunde sige sligt om Arbejderne. *F-J.*

Grønsager. I Novembernummeret af „Solblink" findes efter svensk Kilde et Stykke: „Vegetarismen og Grønsager", mod hvilket jeg gerne vilde fremkomme med en spagfærdig Indsigelse.

Meningen er jo, at en forkert Brug af Grønsager er værre end ingen, eftersom den eneste naturlige Næring er Frugt, Korn og Nødder.

Meget sandt! Men saalænge vi ikke er naaet videre i Retning af gennemført Frugtnæring og staar famlende overfor de praktiske Grundbetingelser derfor, maa vi vist snarere sige: Lad os være glade for Grønsagerne som en Erstatning og „lad os i Himlens Navn", som den svenske Forfatter udtrykker sig, „ikke skade vor Sag ved meningsløse Overdrivelser—."

Jeg troede, at kun uforstaaende Modstandere vilde rejse Indvendinger paa det Grundlag, som den ærede Forfatter benytter

„Latrinstinkende" uha! Jeg tænker med Gru paa de Jordbær, jeg skal plukke i min Have næste Sommer. De har faaet tørvestrøelseblandet Latrin samvittighedsfuldt fordelt mellem Rækkerne, men jeg søger min Trøst i Videnskabens Forklaring, at ingen Plantecelle opbygges, uden at Gødningsemnerne først er nedbrudte og adskilte i deres mineralske Grundbestanddele og derefter i vandig Opløsning er steget op i Bladene, hvor, under Solens Medvirken, de nye Stoffer dannes.

Jeg ved vel, at stærkt ensidig overdreven animalsk Gødning kan indvirke paa Planteproduktets Kvalitet, men skal vi endelig tale om naturligt Havebrug efter vegetariske Principper, saa maa vel, skulde man tro, Latrin kunne kaldes en naturlig Gødning.

K. M. Hove, Gartner.

Vegetarisk Sportssejr. I et Blad (Indsenderen har desværre ikke givet os Bladets Navn og Dato) finder vi følgende:

„Sejrherren, Finnen *Kolehmainen* har i Gaar paa de olympiske Lege vundet Maratonløbet paa 2 Timer 32 Minutter 35⅕ Sekund. *Lossmann* fra Estland blev Nr. 2 med 2 Tim 32 Min. 48 Sek. og *Valeria,* Italien, blev Nr. 3. —

Hannes Kohlemainens Sejr er sikkert for de fleste kommet som en stor Overraskelse. Efter sin straalende Sejr ved de olympiske Lege i Stockholm 1912 rejste den eminente Løber til Amerika, hvor Heldet ikke altid fulgte ham. Man troede, den berømte Vegetar var færdig, eller i hvert Fald aldrig vilde naa op til sin tidligere imponerende Standard. Nu har han altsaa paa eklatant Maade slaaet et Slag for Vegetarismen og Vitaminernes Betydning for Organismen ved sin ny, straalende Sejr."

Fra samfundsskadeligt til samfundsnyttigt Arbejde. Et Bryggeri i Flint i Michigan er omdannet til en Kirke, et i Aberdeen, Washington, er bleven til en Konserveringsanstalt, et i Spokane fabrikerer Eddike, et i Mobile laver Fødemidler, et i Iowa City laver Smør, et i North Yakima tilvirker Produkter af Frugt, et i Lansing fabrikerer Automobildele, et i Peoria, Illinois, maler Mel, et i Rhode Island er omdannet til Filmsfabrik, et i

Seattle laver Rissirup, et i Chikago er indrettet til Hospital, et andet laver Afholdsdrikke, et i Salem, Oregon, tilbereder Frugtsafter, et i Washington, Pennsylvania, fabrikerer Maling, Olie og Fernis, flere i Wheeling er gaaet over til Mejerivirksomhed o. s. fr.

Alle disse Bryggerier, der før tærede paa Samfundets Værdier, gør nu produktivt Arbejde, og de fleste af dem sysselsætter flere Folk end før. Afhdgbl.

Spansk Syge, Spiritus, Forbryder. Landsretten har nylig dømt en ung Mand, der var anklaget for Tyveri. Hans tidligere Principal gav ham det bedste Vidnesbyrd for Troskab og Paalidelighed. Det oplystes nu af Forsvareren, der skildrede ham som en flink ung Mand, at han var bleven ødelagt af Spansk Syge; han havde nemlig faaet ordineret Spiritus og havde derved faaet Hang til stærke Drikke — nu var han Tyv. *F. J.*

Danmarks Afholdsforenings Aarbog 1919—20 er et repræsentativt Værk, omhandlende denne vor største Afholdsforenings Liv og Vækst sidste Aar. Vi finder baade Prologer, Prædikener, Forhandlinger, Oversigter over Lovgivningsarbejde, Adr. paa Afholdstalere etc. etc. Faas gennem Danm. Afholdsforenings Kontor, Aalborg.

Politik og Sundhed. Paa Vegetarkongressen i Gøteborg udtalte den kendte Borgmester *Carl Lindhagen*: Vi Politikere, vi som driver Real-politik, vi slaas kun om Magten. Livets sande Realiteter afviser vi med største Foragt. Den personlige Hygiejne er et Himalaya i de politiske Realiteters Verden! Altsaa maa Folket selv tage sine Livsspørgsmaal i Haand, thi de falske Nydelser er Begyndelsen til Enden. Alkoholen har Folket af sig selv begyndt at kaste fra sig; kun Skade, at Afholdsfolkene ikke ogsaa har sat Kampen mod Kaffe og Tobak paa sit Program. Et Folk med sunde Livsvaner har deri en Kilde til Kraft og Fremgang, som ikke overgaas af noget somhelst andet. „Vegetarianen" ved *F. J.*

Wien. Ved et Møde i Kbh. Kommunelærerindeforening $^{17}/_{9}$ udtalt Rektor Frk. *A. Glay* fra Wien, at en af Grundene til Ernæringsvanskelighederne i Østrig var de indenlandske Krigsspekulanter. De undsaa sig f. Ex. ikke for at unddrage Vintermarkedet Kartoflerne for at sælge dem i fordærvet Tilstand om Foraaret til Spiritusfabrikation, da denne Handel betalte sig bedst. Ligeledes havde der i Aar været en fabelagtig Mængde Frugt i Ungarn. Kirsebær solgtes først meget billigt i Wien. Men en Blokade af Ungarn blev gennemført, fordi der saa kunde tjenes mere paa Smuglerhandelen. Der kom saa mindre Frugt, men Priserne steg gevaldigt og Fortjenesten var stor. — Saadan er altsaa Menneskene.

Hvad kan Danmarks Jord frembringe? „Fyens Tidende" meddeler den $^{3}/_{11}$ 20 med „Horsens Folkeblad" som Kilde, at der kvævedes 30—40 Mill. Mennesker til at dyrke Danmarks 6 Mill. Tdr. Land som Kolonihaver. Disse Tal maa absolut falde enhver praktisk Havedyrker for Brystet. Mon det ikke vilde være rimeligere at sige, at 3 Mill. Mennesker kunde klare den Historie? Ikke mindst, dersom de anvender de moderne tekniske Hjælpemidler. Derimod kunde 30—40 Mill. Mennesker utvivlsomt leve af det, som kunde avles paa de 6 Mill. Tdr. Land, vel at mærke, hvis de levede vegetarisk. Dyrkedes der f. Ex. Hvede paa Jorden, kunde der avles omtrent 20 Gange saa meget, som vi nu frembringer Kød; men det vil atter sige *60 Gange saa megen Næringsværdi.*

Hvis vi altsaa dyrkede Korn, Frugt og Havesager, vilde vi sandsynligvis kun behøve at dyrke højst $^{1}/_{20}$ af det nuværende Areal, for at Befolkningen kunde leve; hvad vi avlede paa Resten, kunde saa bruges til Ombytning med Kul og andre Importvarer. — Og vi vilde saa slippe for noget saa grufuldt som, at hele Landet skulde laves til Kolonihaver — det behøves ikke! Der vilde endda blive et lille Stykke tilovers for Folk, som elsker vort Lands Natur. *F. J.*

Vegetarers Børn. Vi spurgte for nogen Tid siden om Erfaringer med Hensyn til Vegetarbørns Forhold overfor Kød; mange Svar er ikke kommen, men alting tyder paa, at Børnene ingen Lyst føler til at give sig i Lag med Kadaverstumperne. Om det nu skyldes Paavirkning af Forældre eller et virkelig naturligt Instinkt, er ikke godt at sige. Der skal sikkert lange Tiders vegetarisk (ɔ: virkelig vegetarisk) Levemaade til, før Instinkterne bliver helt paalidelige. *F. J.*

Børnedødeligheden i Spanien. *Aarlig 200,000 under 5 Aar; 140,000 under 2 Aar.* — *„Accion Naturista"* gengiver en i *„Heraldo de Aragon"* fremkommen Artikel af *Dr. Lorenzo Loste Echeto*, der i stærke Ord fordømmer Spaniernes Holdning overfor deres Børn. Den skandaløse Ligegyldighed, der her udvises m. H. t. Børnene, danner en grel Modsætning til den Iver, hvormed man i Tyskland og England bekæmper Børnedødeligheden. Spanierne slaar sig til Ro, siger Doktoren, ved den stupide Frase om, at de smaa Engle hører til i Himlen. Aarsagen til Ondet ser han i den Fordom, der findes imod, at den unge Pige beskæftiger sig med Studium af Moderpligter paa det fysiske Omraade, Hygiejne etc. *(Ved A. M.)*

Raakost som Næring og Medicin. Alle Fødemidler, som kan nydes raa, burde nydes raa, thi da er de mere nærende, mere velsmagende og — mere sunde. Ved Kogning mister Fødemidlerne for det første meget af deres gode friske Smag og ligeledes af deres Næringsværdi og maaske ikke mindst af deres lægende Kræfter. Det viser sig ogsaa, at de Fødemidler, som kan nydes i raa Tilstand, er de allerbedste — de mest naturbestemte for den menneskelige Organisme. Disse Fødemidler er først og fremmest vore spiselige Bær og Frugter samt Nødder. Endvidere Grønsager og Salater.

Der kan ikke være Tvivl om, at hvis Folk nød mere af disse Sager og da i raa Tilstand, vilde en hel Del Sygdomme, saasom Betændelsestilstande af enhver Art, Katarer, Hjertefejl, Fedtsyge, Blodfattigdom, Gigt, Engelsk Syge, Nervøsitet, Sukkersyge og maaske ogsaa for en stor Del Tæring, for ikke at tale om Kræft, være omtrent ukendte Ting her i Verden, d. v. s. hvis man ogsaa fik afskaffet Vakcinationen — denne sundhedsødelæggende Galskab.

Men selv, naar man har gjort sig syg baade ved kogt Mad og Vakcination, formaar Raakost at skaffe Folk et forholdsvis godt Helbred tilbage, naar man benytter den i længere Tid.

O. Olvik i „Naturlægen", ved *F. J.*

Naar Raakost til en Begyndelse ikke smager Folk, saa er det naturligvis kun *Vanens* Skyld, — eller rettere *Forvænthedens*; — men naar de ikke vil tage en Kamp op mod Vanetrældommen, saa er det Ladhed og Træghed, vi staar overfor. Hvis de imidlertid ikke *tror* paa den enkle, usammensatte og utilberedte Fødes Sundhedsværdi, saa vil det sige, at de ikke blot tvivler om selve Naturens Hensigtsmæssighed, men at de er et Bytte for overtroisk Ængstelse og Fordom. Har de endelig ikke *Sympati* for Enkeltheden, saa er det Mangel paa *Idealitet*. *Andr. Møller.*

Fra Sydvestsjælland skrives til os: „Et rigtig grimt Eksempel paa tragiske Følger af Vakcination er vi bleven Vidner til her i Kommunen, hvor Gdr. N. N.s lille 3-aarige Datter blev vakcineret for en 2—3 Mdr siden. Kort Tid efter blev hun indlagt paa Epedimisygehuset som lidende af Difteritis — dog paa Eneværelse. Efter 6 Ugers Forløb kom hun hjem igen, og Forældrene fik saa tillige Meddelelse om, at hun havde ikke haft Difteritis, men at Sygdommen stammede fra Vakcinationen. Sørgelig saa den før saa friske lille Pige ud: hun har faaet syge Kirtler, det ene Øje er meget daarligt og Hoved og Hals ophovnede." — Alligevel tvinges Forældre stadig til at slæbe deres Børn til Pinebænken. Lad os slaa fast: Kopper bekæmpes ved Hygiejne. Naar Sygdommen kommer, tager den haardest fat blandt vakcinerede. For at opretholde Fiktionen om Vakcinationens Nødvendighed pines aarligt Tusinder af Dyr for at fremskaffe Vakcinen, og Masser af Menneskeliv ødelægges, Videnskaben triumferer og Lægestanden tjener store Penge paa Humbugen.

Medicinsk Behandling af Kræft i Stedet for Operation. „Det er nu ganske tydeligt, at Lægeverdenen, baade her og i Amerika, bliver mere og mere overbevist om Nødvendigheden af forebyggende Forholdsregler overfor Kræftsygdommen — frem for at bruge Kniven."

Saaledes udtalte Dr. Robert Bell, Vicepræsidenten for det internationale Selskab for Kræftforskning, sig forleden. Og han hilste med Glæde den gradvise Overgang til den diætiske, hygiejniske og therapeutiske Helbredskur for Kræft.

„Vi spiser alt for meget dødt Kød og alt for lidt ukogt Frugt og Grønt. Indtil vi forandrer vore Vaner, vil Kræft-, Gigt- og Rheumatismesygdomme brede sig og vokse." (»Folket« 20. Nov. 1920.)

Verein vegetarischer Frauen. I Tyskland findes forskellige vegetariske For-

eninger, bl. a. den ogsaa herhjemme bekendte „Deutscher Vegetarier-Bund". En af disse Foreninger, nemlig „Verein vegetarischer Frauen" udgiver „Vegetarische Frauen-Zeitung", og de sidst ankomne Numre vidner om et livligt Foreningsliv. Denne Forening har i Dagene fra den 5.—11. Sept. afholdt en „Vegetarisk Propaganda-Uge", hvor Medlemmerne f. Eks. skulde forsende Propaganda Tryksager. Denne Forening har nu sammen med to andre Veget.-Foreninger opfordret alle tyske Veget.-Foreninger til at slutte sig sammen til et Landsforbund med Lokalforeninger i de enkelte Byer, altsaa saaledes, som vi har det her i Landet. *Sk.*

Den tyske vegetariske Forening Bidrag til at hjælpe vor Broderforening i Syd ud over de store Vanskeligheder modtages gerne af Veg. Oplysningskontor, Postkonto Nr. 282.

Jüdischer Arbeitsmarkt. Under dette Navn udkommer et Maanedsskrift til Fremme af Jordbrug og Haandværk mellem Jøderne, udgivet af *„Geschäftstelle des Daniel-Bundes"* (Selskab til Jødedommens etiske Fornyelse), *München*, Bergmannstrasze 7[1]. Pris halvaarlig 6 Mk. De hidtil udkomne 4 Numre indeholder Bidrag om Vigtigheden af, at Jøderne søger nye Erhverv, *særlig Havebrug*, endvidere Opraab til Dannelse af Haandværkerskoler, Haandarbejds- og Husholdningskursus o. l. Endvidere er der udkommen 5 Hefter „Mitteilungen des Danielbundes" og „Jüd. Esperantist", som bl. a. indeholder forskellige Artikler om Vejene til Jødedommens etiske Genfødelse. Pris 5 Mk. Prøvenumre gratis. (Ved *A. M.*)

Endnu Gang ‚Slaggernes' Forbrænding. De Læsere, som har fulgt Ingeniør Schrøders og Lærer Vodders Meningsudveksling om ovennævnte Sag, vil det maaske interessere at høre, at den i Tyskland paa Brændselsomraadet herskende Nød har ansporet Opfinderne til at udtænke en Indretning, som kan udnytte de i Slaggerne indesluttede uforbrændte Kul- og Koksrester. Firmaet Friederich Krupp A.-G. har nu faaet Patent paa en Indretning, som er egnet til at naa dette Maal. Slaggerne bliver sønderdelt (maaske malet) og ad magnetisk Vej bliver de egentlige Slagger, der altid eller næsten altid indeholder Jern, fjernet fra Kul- og Koksstykkerne. Da der ved denne Fremgangsmaade ikke bliver anvendt Vand, kan de brændbare Stoffer forbrændes uden særlig Varmetab. Ganske vist kan man ikke benytte denne Maade i Husholdningen, men det hjælper jo allerede meget, naar de store Fabriker kan udnytte Brændstofferne, bedre end det hidtil har været muligt.

Ved Offentliggørelsen af disse Kendsgerninger blev der ogsaa meddelt, at Slaggerne i Almindelighed indeholder mellem 10 og 50 % Kul- eller Koksrester, hvad der jo bekræfter Herr Vodders Oplysninger. Men man kan ogsaa se af ovennævnte Linier, at selve Slaggerne ikke kan brænde, da jo netop de Stoffer, som ikke kan brænde, betegnes med Ordet Slagger, hvad forresten Hr. Schrøder har anført. *C. Seegelke.*

Om Feber og Smerte har *Alfr. Bramsen* skrevet en læseværdig Artikel i „Fyens Venstreblad". Han indtager her — som saa ofte før — et saare fornuftigt Standpunkt og advarer energisk mod at bruge feber- og smertestillende Midler, fordi saavel Smerte som Feber er vore Venner, som virker som Faresignaler. Uden dem staar vi i Fare for at lide et pludseligt Havari, og deres Hjælp er uundværlig, naar den havarerede Organisme atter skal bringes paa ret Køl. *F. J.*

Søvn. „Life and Health" hævder, at Søvn er mere øjeblikkeligt nødvendig end Føde. Hvor megen Søvn et Menneske behøver, afhænger af, hvor stærk Vedkommende er, og hvor sund Søvnen er; det er altsaa meget forskelligt.

— *l* —

Køb vor Litteratur (se Fortegnelsen i forr. Nr.) og brug den som Julegaver.

Fra Arbejdsmarken.

Sydfyens Afd. afholdt Søndag d. 24. Oktober en Smørrebrødsdemonstration for Logerne under I. O. G. T. her i Svendborg.

Der blev serveret 10 halve Stykker Smørrebrød med 8 forskellige Slags Paalæg samt en Kop Æblethe for 1 Kr. pr. Deltager. Da Bordet stod dækket, holdt Frk. *Anna Ullerup* et godt Foredrag om Vegetarismen, og gav tillige Forklaring paa Tilberedelsen af Paalæget. Det lækre

Smørrebrød blev af Deltagerne spist med god Appetit, og flere købte en ekstra Portion med hjem til deres Paarørende. Tilslutningen var god og Literatursalget ret stort. *O. Johansen.*

Vivisektionen. 9. November havde Dyrebeskyttelsesforeningerne indkaldt til et Møde om Vivisektionen. Mødet kendetegnedes især ved en mægtig utaalsom Opførsel af Vivisektionens Tilhængere. særlig Studenter. Men saadan er det jo, naar Argumenter ikke hjælper, og Samvittigheden er daarlig, viser man ofte sin Aandskultur ved Spektakler, Vi er vel rejst med den Videnskab, vi har. Nobelpristageren Prof. *Aug. Krogh* indledede med et Forsvar for Vivisektionen. Han var en behagelig, alt andet en udæskende Taler, hvem de unge Brushoveder kunde gaa i Skole hos, hvad Formen angaar. Han gjorde fra sit Synspunkt Ret og Skel til alle Sider og foreslog taalsomt Samarbejde mellem Vivisektionister og Dyrebeskyttere. Behagelig klar og forstaaende var ogsaa Prof. *Oluf Thomsen*, der vilde respektere ethvert Standpunkt, man tog Konsekvensen af. Noget lignende sagde Prof. *Henriques* og Prof. *Bock*, der ogsaa bestemt forsvarede Vivisektionen, idet den reddede Menneskers Liv. Dr. *Einar Thomsen* fandt det derimod næsten Brud paa Lægeløftet. naar Dr. *Krabbe* og Dr. Frk. *R. Grønberg-Petersen* kunde tale mod Vivisektionen. Foruden denne sidste talte fra Vegetarismens Side Kommunelærer *Oluf Egerod.* Med Tilslutning fra en stor Del af Forsamlingen hævdede de, at man vendte op og ned paa Spørgsmaalet. Menneskene var selv ved en unaturlig Levevis Skyld i deres Lidelser og havde saa ikke Lov til at begaa en ny Synd mod Naturen ved at forsøge at blive raske ved at pine Dyrene. Søg ikke nye Midler mod Sygdommene, men lev saaledes, at Sygdomme undgaas. De tilstedeværende Læger vilde — selvfølgelig og desværre — intet høre om Naturhelbredelsen. Overfor Difteritis udslyngede de Ordet Serum og spurgte, hvilken Moder, der ved sit Barns Sygeseng turde afvise Serum, selv om det havde kostet Dyr Lidelser at fremstlle det. Her meldte Fru *Ditlefsen* sig dog. — Altsaa man foregøgler Publikum, at Serum er nødvendigt, og afviser os, som af Erfaring kender andre Metoders Overlegenhed. Dette er dog snarere et groft Brud paa Lægeløftet. løvrigt kæmpede *Dedenroth-Berg*, Fru *Agnes Schmitto*, Premierløjtnant *Brandt-Jørgensen* og Generalintendant *Brammer* ud fra forskellige Synspunkter mod Vivisektionen. Lægerne hængte sig blot i Ordet Serum og udslyngede: Hvad vil De gøre, hvis De bliver bidt af en gal Hund? Dette Spørgsmaal lader vi da gaa videre til vore forstandigere Læsere: *Er Dyrplageri nødvendigt for at komme uden om Følgerne af Bid af en gal Hund?* Svarerne skal blive behandlede og offentliggjorte saa vidt muligt i næste Nr.

I Ordrup talte Lærer *Egerod* d. 14. November om Dyrtiden. Den lille Forsamling var stærkt interesseret, hvilket bl. a. viste sig ved et godt Litteratursalg.

Kalundborg Husmoderforening lod fra 16.—18. Novbr. afholde Kursus i vegetarisk Madlavning under Ledelse af Fru *Ludovica Nilsson.* At dømme efter de stedlige Avisers Referater har det været særdeles vellykket. Ca. 60 Husmødre deltog, og sidste Aften var der Sammenkomst med Skoleudvalget (der havde givet Skolekøkken) Pressen o. s. v. Skolekøkkenlærerinde Frk. *Larsen* har velvilligst assisteret og Foreningens Formand Fru *Wiuff* har sat det hele i Scene. Hvis der i andre Provinsbyer er lignende gode Kræfter, der har Lyst til at forsøge sig med et vegetarisk Kursus, er vi gerne til Rede med Vejledning. Vore Læsere kan jo i alle Fald gøre deres for at skabe Interesse.

I Københavns Afdelingen talte Hr. Repræsentant *Aa. Psilander* d. 15. Nov. til en interesseret Tilhørerskare om *„Hvorledes man undgaar kroniske Sygdomme"*. Mødet var helt igennem vellykket.

Overlæge Carl Ottosens Foredrag den 29. Nov. om *„Ernæringen i vore offentlige Anstalter"* vakte en hel Del Opsigt. Repræsentanter fra flere af vore offentlige Anstalter var kommen tilstede som Tilhørere. En af disse tog velvillig Del i den paafølgende Diskussion, og Pressen bragte venligsindede Referater af Mødet den næste Dag. Det kan siges om alle Københavns Afdelingens Møder i dette Efteraar, at de har været særdeles godt besøgte, og at Interessen for den vegetariske Sag har været god. *H.*

Møder og lign.

Københavns Afdeling. *Mandag d. 10. Jan. 1921 Kl. 8.* Lærer I. P. Olsen taler i Rosengaarden 14 [1]. Emne: *Hvorfor jeg er Vegetar*".

Mandag d 24. Januar Kl. 7. Nytaarsfest for Medlemmer og deres Venner. Sang, Musik, et kort Foredrag og selskabeligt Samvær. Adgang fri! Dette Møde afholdes i Rosengaarden 14 [1]. Mere herom i „Solblink" Jan.

Torsdag d. 3. Febr. Stort Demonstrationsmøde i K. F. U. M, Gothersgade 115 [1] — „Ansgarsalen". Udstilling af vegetariske Retter om Em. fra Kl. 2. Foredrag Kl. 8 osv. Mere herom i „Solblink" for Jan.

Mandag d. 7. Febr. Kl. 8. Dr. N. P. Nelson, Skodsborg, taler i Rosengaarden 14 [1]. Emnet bekendtgøres senere.

Mandag d. 21. Febr. Kl. 8. Den aarlige ordinære Generalforsamling afholdes i Rosengaarden 14 [1]. Alle Medl. indvarsles. Dagsordenen som vanlig.

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

Glædelig Jul

og godt Nytaar

med Tak for al Hjælp

og godt Samarbejde ønskes paa denne

Maade alle vegetariske

Venner og Bekendte.

Olaf Egerod.

Husbestyrerinde

søger Plads i vegetarisk Hjem. Billet mrk. „Husbestyrerinde", Solblinks Exp.

English correspondence.

Are there any girls willing to correspond with a seafaring wireless operator, Hollander.

Letters office „Solblink".

Et møbleret Værelse i Kbhvn.,

helst med fuld vegetarisk Kost, ønskes af en ung Mand til 1. Januar eller senere.

Thamsen,
Damhusvej 15, Odense.

Gartner og kvindelig Bager

søges til et Kursted i Norge. Det ses gerne, at Vedkommende har Interesse for Tidens aandelige Spørgsmaal. Gartneren skulde gerne have Kendskab til eller i alle Fald Lyst til det kreaturløse Landbrug og Richters Frugttræbehandling. Henvendelse til Solblinks Red.

Fra **Vegetarisk Oplysningskontor** faas følgende Bøger og Skrifter:

For Hjemmet og Foreningen	I.	0,50.
- — - —	II.	0,75.
- — - —	III.	1,00.
Fra alle Kanter		1,25.
Smaafortællinger		0,25.

Disse 5 Bøger indeholder hver for sig en Række udmærkede og underholdende Fortællinger.

Samme Sted faas:

Laurids Jørgensen Ethelberg:
Om Handel med Spiritus..... 0,35.

Dr. Frimann Koren:
Alkohol og Sundhed..... 0,25.

Indsend Beløbet + Porto til Postkonto 282. Skriv Bestillingen paa Kuponen.

Hjælp

en Meningsfælle i Nød. *Alfr. Ed. Präger,* 18 Aar, forældreløs. Bor hos en Slægtning, en Præst, i Unter-Pilmersreut i Tschecho-Slowakiet, hvor han gerne vilde leve vegetarisk. Han vil studere Teologi, og derefter arbejde for en virkelig Befrielse af Menneskene, idet han særlig vil bekæmpe Nydelsen af Alkohol, Tobak og Kød. Uheldigvis er Slægtningen intolerant til det yderste, og forlanger, at han skal spise Kød. Präger lider ogsaa anden Nød og kan f. Eks. ikke købe sig en Vinterfrakke og

Hat. Han har bedt mig om Hjælp, og jeg haaber, at jeg ikke skal bede dem, som selv har maattet kæmpe mod Nød og Intolerance og nu lever i saadanne Forhold, at de kan hjælpe. Selv den mindste Gave kan gøre Nytte, da Kursen er lav. Jeg modtager gerne Gåver under min Privatadresse Høeghs Allé 2, Gentofte, og skal senere kvittere her.

C. Seegelke.

Amerikanske Militærstøvler.

Alle Vegetarer kan nu sikre sig et Par af disse jernstærke mørkebr. dobbeltsaalede Vinterstøvler for **32 Kr.** lange flotte dito, fast Pløs, Snøre og Spænde for **55 Kr.** + Porto. Hvad ikke tilfredsst., ombyttes eller tilbagebetales. Opgiv Nr. eller send Afrids af Foden ved Bestilling til:

Postbud *E. Solkær,*
Nørrebrogade 8 St. th., København N.

Koncertsanger

A. Wamberg

modtager Elever.

Gothersgade 28.

Albert Johansen

Adolf Steens Allé Nr. 12,
Telefon Nora 3629 v.

Tilbyder i disse Dage

Tørrede Æbler og Fersken.
5 Pund for 5 Kr. 50 Øre.

Tomat Puré.
4 Daaser à 2 Pund for 5 Kr.

Lejlighedskøb for fin Vare.

Tørrede Hyben.
40 Øre pr. Pakke à 100 gr.

INDREGISTRERET L. S.E. VAREMÆRKE.

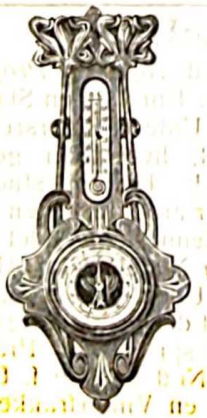
Linke's Sauce Ekstrakt

Anvendes af de af Overlæge Carl Ottosen (Skodsborg) ledede Sanatorier, Klinikker og Kuranstalter

Hovedopl. hos: **„Sanafer"**, St. Kongensg. 36
og **Harry Sabroe**, St. Pederstr. 34

St. Kongensg. 36-38. Kbhvn. K.
Telf. 9656.
Forlang Prospekt.

Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



Niels Offersen,

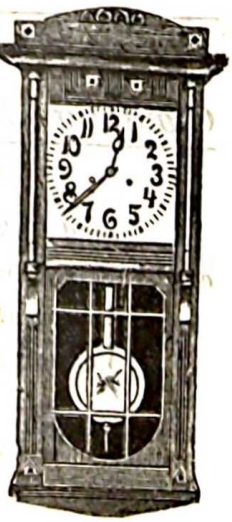
6, Sværtegade 6,

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 57 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 Atholdsfolk.

— 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.

De 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.
Lukket i Vintermaanederne.

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 Rølike-Te.
40 Øre pr. Pakke. 3 Pakker Franco,
Albert Johansen,
Dansk Frugt- og Urte-Te Comp.
Adolf Steens Allé 12. – Telf. Nora 3629 v.
Æble-Te og Urte-Te I. og II. 50 Øre Pk.
Æble-Te og Urte-Te I. og II. 50 Øre Pk.

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.