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. Marts 1920 | Nr. 3

Indhold: Om Frugtavl. — Spredt og samlet. — Koncerten. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Annoncer.

Om Frugtavl.

(Ved Havebrugsudvalget.)

Den moderne Frugtavl er sikkert i mange Henseender paa Afveje, og derfor har Vegetarer ogsaa flere Steder søgt at finde bedre og enklere Fremgangsmaader, saa at man kunde komme bort f. Ex. fra Beskæringen, fra Sprøjtningen med Giftstoffer, fra den megen Staldgødning o. l. I Tyskland har saaledes en Lærer Rudolf Richter, allerede for en Snes Aar siden paabegyndt Forsøg i den Retning, til dels paa Grundlag af „The new horticulture" af Amerikaneren H. M. Stringfellow, og senere har han i sin Bog „Der neue Obstbau" trukket Linjerne op for en Frugtavl paa et mere naturligt Grundlag. Selv om hans Fremgangsmaade endnu ikke i det hele kan kaldes fuldkommen, har han dog sikkert Ret i Hovedsagen, nemlig at vi saa vidt muligt bør rette os efter Træets Natur ved at give det lignende Vilkaar, som det har i fri Tilstand.

I det følgende skal ganske kort gøres Rede for det vigtigste i hans Bog og i Ankenbrands „Die Bekämpfung der Obstschädlinge", som danner et udmærket Supplement til Richters Bog.

Nogen dyb Behandling af Jorden — Reol- eller Kulegravning — bør ikke finde Sted. Jorden graves eller pløjes paa sædvanlig Maade, og Rødder af fleraarigt Ukrudt fjernes. Det er Træernes Natur at vokse i fast Grund, og dybt behandlet Jord holder i vaade Perioder let for meget paa Fugtigheden. Og endelig er det af stor Betydning for Træernes Frugtbarhed og Sundhed, at de fine Trævlerødder bliver i den varme og næringsrige Jord i Overfladen og ikke søger ned i den i Vækstperioden koldere Jord dybere nede.

Paa Træerne, der skal plantes, nedskæres alle Hovedrødder til 3—6 Ctm. Længde, saaledes at Snitfladen vender nedad; alle Trævlerødder fjernes helt. Krongrenene nedskæres ligeledes, saa at man af sidste Aars Skud kun beholder 3—6 Ctm. Snittet sker over et udadvendende Øje, lidt skraat, saaledes at Snitfladen vender indad. Nedskæringen foretages umiddelbart før Plantningen, og Rodstumperne dyppes i en Vælling af Ler og Vand. Grenenes Saarflader dækkes med et Lag tykkere Ler En Overpensling af hele Træet med en tynd Lervælling vil ødelægge eventuelle Insekter og Æg og beskytte Træet mod Udtørring.

Et almindeligt Spadestik passer til Plantehullet, der ikke maa være større, end at Rødderne lige kan faa Plads. Lidt god Muldjord drysses i Bunden, og Træet sættes ned i samme Dybde, aldrig dybere, som det har staaet i Planteskolen; Dværgtræer plantes med Forædlingsstedet lidt over Jordoverfladen, saa at Ædelvedet ikke kan slaa

Rødder. Jorden fyldes til, saa der ingen Hulheder bliver under Rødderne; er Jorden meget let, kan den blandes med lidt Ler. Derefter stampes og stødes godt til om Træet, og et Lag forraadnet Løv eller Halm, Kompostjord, Tørvestrøelse o. l. lægges om Træet ca. 1 Meter ud fra Stammen, men uden at berøre denne. Det holder paa Fugtigheden og tjener til Næring for de nye Rødder, naar disse vokser frem.

Denne Plantemaade har mange Fordele frem for den almindelig anvendte. Først og fremmest, at der fra Begyndelsen af bliver Ligevægt mellem Rødder og Grene — mellem den opsugende og den fordampende Del — saaledes at al fremtidig Beskæring er aldeles unødvendig. Hele Træet fornyes, saa at det med friske Grene og Rødder kan tilpasse sig efter det nye Voksested, der tit byder helt andre Vilkaar end det gamle. Og det bliver fri for de mange halvdøde og hensygnende Trævlerødder, som man ved almindelig Plantemaade freder saa meget om, men som ingen videre Betydning har for Træets fremtidige Vækst, men hvorfra Forraadnelsessygdomme let kan brede sig videre op i Rødderne. Man fjerner ogsaa den Insektyngel, der tit fra Planteskolen findes i rigelig Mængde paa de tyndere Grene. Og endelig faar Træet i det hele et langt bedre og kraftigere Rodnet.

Den bedste Plantetid vil være om Foraaret, kort forinden Træerne begynder at bryde, fordi Saarene efter Nedskæringen da hurtigt vil læges. Ved Foraarsplantning og tidlig Efteraarsplantning vandes grundigt, førend Dækket lægges om Træerne. Og et Par Gennemvandinger i tørre Perioder i Sommerens Løb vil være særdeles gavnlige. Vandet bør altid have været udsat for Luftens Paavirkning i nogen Tid.

Hele Plantningen maa udføres med Omhu, men vil da ogsaa altid lykkes. Skulde det ske, at et Træ ikke bryder, som Regel fordi det paa en eller anden Maade er skubbet løst i Plantehullet, tages det op, lægges 24 Timer i Vand og plantes igen paa samme Maade, efter at der er skaaret endnu en Stump af Rødderne. Iøvrigt vil Træerne ikke skyde saa lange Skud det første Aar, der anvendes til at danne det nye Rodnet.

Ved eetaarige Forædlinger beholder man 3—6 Ctm. af Roden og 15—30 Ctm. af Stammen. Paa Frugtbuske gøres Roden endnu kortere, og man nedskærer 4—6 af de bedste Skud til 15—25 Ctm. Højde, fjerner Resten helt.

Jo yngre Træerne er, des mindre har de været udsat for den skadelige Beskæring i Planteskolerne, og des hurtigere kommer de i Vækst igen efter Omplantningen. Man bør kun plante sunde, kraftige Træer med lige Stammer, helst lavstammede, som er den naturligste Form for Træet.

Rodægte Træer, der saas paa Blivestedet, bør være vort Maal, men det er endnu kun i faa Tilfælde, de kan anvendes. Vore Forfædres Fremgangsmaade, at opelske Grundstammen paa Blivestedet og forædle der, giver sikkert endnu bedre Resultat end Omplantningen. Kniven behøver da kun at anvendes ved Forædlingen, og man er selv Herre over, at baade Grundstamme og Ædelved stammer fra sunde Træer. Tager man Podekvistene fra sunde rigtbærende Træer i Nærheden, er man ogsaa ude over det vanskelige Spørgsmaal om Sortsvalget, der sikkert har stor Betydning.

Tiltrækker man Træet paa Blivestedet, eller anvender man Nedskæringen af Krone og Rødder ved Omplantningen, kan man lade Træet udvikle sig frit, efter sin Natur, og det vil af sig selv danne en smuk Krone. Al Beskæring er et Spild af Kræfter, svækker Træerne, forkorter deres Levetid og forringer Frugtudbyttet ganske væsentligt. — Kun hvis et Par Grene kommer i Vejen for hinanden, fjærnes den ene. Det bør ske i Træets Vækstperiode (Juni—Juli), Saaret læges da langt hurtigere. Den bladløse Tid er Træets Hviletid, hvor det ikke bør foretages. Espalier er en unaturlig Form for Træet, men vil man anvende den, bør man i hvert Fald indskrænke Beskæringen til det mindst mulige, idet man kun — i Vækstperioden — fjerner de Grene, der ikke kan skaffes Plads til ved Opbinding. Alle Saar dækkes med et Omslag af Ler, der beskytter Saaret uden at skade Barken, saaledes som Tjære, Karbolineum o. l.

Træets Bæreevne samt Frugtens Velsmag og Størrelse afhænger for største Delen af de fine Trævlerødder i Jordens Overflade. Den almindelig anvendte Gravning under Træerne, hvor-

ved nogle Rødder ødelægges, og andre blottes, saa de udsættes for Udtørring eller Frostskade, er derfor ganske forkastelig. Ukrudt under Træerne bør fjernes ved Lugning, og Jorden holdes løs og porøs ved Tilførsel af Gødning ovenpaa Jorden. Den paaføres bedst om Efteraaret efter Løvfald og maa være forraadnet c: Kompost, og maa hverken nedgraves eller nedhakkes. Ved aarlig Tilførsel af saadan Gødning, der stadig faar Lov at blive liggende, vil man danne et porøst Muldlag, der vil være lige saa løst, som hvis Jorden var kunstbehandlet. Og det vil beskytte Rødderne mod Kulde om Vinteren og holde Jorden fugtig i den varme Sommertid, saaledes som de nedfaldne Blade gør det ude i Naturen.

Til Dannelse af Kompost benytter man, hvad man kan skaffe af Løv, Grannaale, Græs, umodent Ukrudt, Planteaffald, Tang, Fejesnavs, Vejafskrabning, Køkkenaffald, Brænde- og Tørveaske, Tørvestrøelse, Kalk, Ler o. l., eventuelt ogsaa noget animalsk Gødning. Den sidste maa aldrig anvendes i frisk Tilstand, kun som helt formuldet, da den let kan brænde Træernes Rødder, og i mange Tilfælde kan virke som ensidig Kvælstofgødning. Endelig giver den Anledning til Insekt- og Svampeangreb. Desuden har Gødningen uden Tvivl Indflydelse paa Frugtens Sundhed og Velsmag, saa alene af den Grund bør frisk animalsk Gødning aldrig anvendes i Haven.

Dyrker man Urter mellem Træerne, maa man erindre, at Rødderne naar mindst lige saa langt ud som Træets Grene, og derfor holde sig mindst $^1/_2$ Meter udenfor Grenene med Spaden. Saar man Græs mellem Træerne, afslaas det flere Gange i Sommerens Løb i fugtigt Vejr og faar Lov at blive liggende og raadne mellem Træerne. Sammen med den aarlige Overfladegødning vil dette bevirke, at Jorden holdes porøs, og at Græsvæksten ikke bliver saa tæt, at den skader Træernes Rødder. (Man bør dog vistnok holde sig til de mere spredtvoksende Græsarter og især Bælgplanterne).

Naar man planter sunde Træer, vælger Sorter, der passer for Jordbund og Klima, lader dem frit og uhindret udfolde Grene og Rødder, giver dem passende Næring og sørger for rigelig Sol, Lys og Luft har man paa den bedste Maade beskyttet Træerne mod Sygdomme. De forskellige Sygdomme, vore Træer plages af, skyldes sikkert for en stor Del dels den uheldige Behandling, Træerne udsættes for, dels at der anvendes saa mange for vore Forhold uegnede og lidet haardføre Sorter.

Anvendelsen af Gift mod Svampe og Larver er lidet tiltalende, og det turde ogsaa være tvivlsomt, om de i Virkeligheden er saa helt uskadelige for Træer og Mennesker, særlig ved stadig Brug. Vil man sprøjte, kan man i mange Tilfælde opnaa lige saa godt Resultat ved Anvendelsen af uskadelige Stoffer som Sæbevand og Lervand.

Ogsaa overfor skadelige Insekter og Larver har sunde Træer stor Modstandskraft. Men endvidere har disse Skadedyr mange naturlige Fjender blandt Dyr, Fugle og Insekter, og vi kan ved at kende, frede og beskytte disse Frugthavens Venner paa en smuk og tiltalende Maade virksomt bekæmpe de skadelige Insekter. Disse sidste turde være ret godt kendte, hvorimod det turde være mindre kendt, hvilke der er vore Venner, hvorfor her skal nævnes nogle af de vigtigste.

Blandt Pattedyrene, særlig Flagermusen, der fortærer en Mængde skadelige Insekter, der sværmer om Aftenen f. Ex. Ringspinderen. Endvidere Pindsvin og Spidsmus (samt Muldvarpen) der alle er meget graadige og lever af Insekter og Larver.

Blandt Fuglene først og fremmest Mejserne, der ustandseligt eftersøger Træerne for Insekter, Larver og Æg. Stæren, Svalen, Bogfinken og Solsorten turde være godt kendt, men ogsaa Stillids, Gærdesmutte, Nattergal, Munkefugl og Løvsanger lever — i hvert Fald i Yngletiden — af Insekter og Larver og glæder os samtidig ved deres Sang og livlige Færden.

Af Øgler er Firbenet og Staalormen, og af Padder især Løvfrøen, den brune Frø og Skrubtudsen til stor Nytte i Haven, idet de fortærer Insekter og Snegle.

Ogsaa blandt Insekterne er mange til stor Nytte, saaledes de forskellige Guldsmede, Mariehønen, der fortærer en Mængde Bladlus, St. Hansormen, Løbebiller og Rovbiller samt endelig Snyltehvepsene, der ødelægger mange skadelige Sommerfuglelarver.

Til nogle Fugle kan man anbringe Redekasser og plante Buskadser for

dem, der selv bygger Rede. Man kan sørge for Vand til Drikke og Badning og Foder i Frost- og Sneperioder om Vinteren, de vil rigeligt betale det.

Endelig kan man anbringe Fangbælter, og man bør omhyggelig opsamle al nedfalden og ormstukken Frugt.

Særegent for denne naturlige Frugtavl bliver navnlig:

Ingen dyb Behandling af Jorden og ingen store Plantehuller.

Ved Omplantning stærk Nedskæring af Hovedrødder og Krongrene; Fjærnelse af alle Trævlerødder.

Ingen senere Beskæring.

Ingen Anvendelse af Giftstoffer, men Bekæmpelse af Insekter og Larver paa naturlig Maade.

Ingen Jordbehandling under Træerne, men Tilvejebringelse af et porøst Muldlag ved Overfladegødning med Kompost.

Ingen Anvendelse af frisk animalsk Gødning.

Anlægget af Frugthaven bliver paa denne Maade langt lettere og billigere, fordi der hverken skal kulegraves eller laves store Plantehuller. Den aarlige Pasning bliver ogsaa lettere og mindre kostbar; ingen Beskæring, ingen Gravning under Træerne og ingen Udgifter til Sprøjter og Kemikalier. Haven faar et meget smukkere Udseende. I Stedet for stive, beskaarne og giftsprøjtede Træer, skyede af Fugle og andre nyttige levende Væsener, faar man smukke fritvoksende Træer med et rigt og muntert Fugleliv.

Og man faar langt sundere og kraftigere Træer, der giver et bedre Udbytte og sundere Frugt, og dette er jo det vigtigste. *A Andersen.*

Spredt og samlet.

Hvem kender Adressen paa Skomager *Orsetti*, tidligere St. Kongensgade 32 2, Kbhvn. og Fru *E. Holtz*, Gothersgade 39, Kld., Kbhvn.

Det vegetarlske Pensionat i Johnstrupsallé ophører desværre nu i April. Vi savner forfærdeligt saadanne vegetariske Pensionater her i København. Der ligger sikkert Guld og venter paa dem, der vilde tage fat. Er der ingen, der føler sig kaldet til at tage Opgaven op.

John Bökelund, „Solblink"s første Redaktør, er død. En Omtale af hans Virksomhed kommer i næste Numer.

Et vegetarisk Bordflag. Vi har taget i Kommission det af Svensk vegetarisk Forening forhandlede vegetariske Bordflag. Det er et nydeligt lille (15 × 9 cm) gult Silkeflag, paasyet Ordet „Vegetus". Det er monteret med Snor. Stang maa man selv lægge til. Pris Kr. 2,50. Faas gennem vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse. (Postkonto 282.)

Flæskekortene ombyttes stadig som sædvanligt. Se Vejledningen og forrige Nr. — Vegetarisk Oolysningskontor, Vanløse.

Postkonto Nr. 282 el 953. Se Vejledledningen i forrige Nr. om, hvor let og billigt det nu er at sende Foreningen Penge. Der er endnu en Del Medlemmer, der benytter Postanvisningsblanket. Brug Indbetalingskort. Det er billigere for Dem og lettere for os.

Vil De sikre Dem et rent og velsmagende Plantefedt, da brug *„Vegetar"*. Se Annoncen!

Det store, tyske vegetariske Tidsskrift (14 Dages) *„Vegetarische Warte"* koster 12 Mark. Efter Postvæsenets Kurs i Øjeblikket kan vi levere det for Kr. 1,75 for 1920. Send os Beløbet (Postkonto 282) og vi bestiller Dem det.

Har De ikke en Ven, De vil forære en god vegetarisk Bog — fra 10 Øre til 22,00 Kr. Vi har saa mange, at vi sælger af dem. Litteraturfortegnelse sendes Franco. Se September-Numret. — Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Havefrø etc. Se Annoncen og Meddelelse om Fællesindkøb i forrige Nr. Skriv efter Prisliste.

Gaver. Foruden de tidligere aarligt lovede Ekstrabidrag, er der siden sidst indsendt el. lovet følgende Gaver tit Foreningen. Emborg, Gjørlev, 1,00, Østergaard, Bramminge, 1,00, Valb. Frederiksen 1,00, Thygesen, Terndrup, 5,00, Ass. A. Andersen, 13,00, Lærer Iversen, Ringkøbing, 3,00 (aarl.), A. Helsted, 2,00, Th. Andersen, Nysted, 2,00, Busck, Ribe, 1,00, Joh Nielsen, Drosselvej, 2,00, H. Talvi, 1,00, Dr. Mich. Larsen 10,00, Søren Ditlefsen, 5,00. Til *Uddannelsesfondet:* Fru Skibsted, 20,00 aarligt. Lærer Sønderup, 5,00, Ass. A. Andersen 5,00, Boghholder Vald. Petersen, 5,00. Hjærtel.g Tak!

Koncerten.

Det maa være en Æresssag at fylde Lokalet 17. ds.

Vi vil derved glæde de optrædende, og det er dem Tak nok.

Vi vil derved paa bedste Maade kvittere for Arrangørernes store Arbejde.

Vi vil derved hjælpe vort Arbejdes Fremgang i København, og vi trænger hertil til et godt Koncertoverskud.

Og vi vil da ogsaa derved selv faa en fornøjelig Aften.

Se derfor godt efter andet Steds i Bladet (Side 26) hvilket Billetsalgssted, der ligger bedst for Dem.

Og kom saa alle sammen!

Fra Arbejdsmarken.

Aalborg Afd. afholdt Generalforsamling 26. Febr. Til Formand valgtes Elektriker *Z. H. Lauridzen*, da den hidtige energiske Formand, Fru Ida Jensen, ikke kunde tage mod Genvalg. Foreningen tæller nu 45 Medlemmer.

Københavns Afd. afholdt Generalforsamling 26. Febr. Hr. Forlagsboghandler *H. L. Henriksen*, berettede om det gode Arbejdsaar med 11 Bestyrelsesesmøder og 23 andre Møder samt et Medlemsantal paa 554 mod 506 forrige Aar. Regnskabet stillede sig saaledes: *Indtægt* Kasse 540,00, Kontingent 1,422,56, Møderne 42,84, Litteratur 141,00, Renter 35,27, Gaver 10,00, Porto 1,35, ialt 2,193,62. *Udgift*: Møderne 852,67. Afgift til Landsforeningen 530,00, Aarsmødet 26,00, Administration 56,65, Litteratur 169,09, Kasse $^{31}/_{12}$ 19 559,21, ialt 2,193,62. Revideret og fundet rigtigt af *O. M. Petersen* og *B. Westergaard*. — Beretning og Regnskab godkendtes efter takkende Ord til Bestyrelsen. Til Formand genvalgtes *H. L. Henriksen*. Til Bestyrelse genvalgtes Repræsentant *Aa. Psilander* og Ing. *C. Segelke* og Frk. *Cath. Henriksen*, nyvalgtes Fru *G. Date*. Suppleanter blev Koncertsangerinde Fru *Tora Christiani Bruun* (Genv.) og Postbud *E. Solkær*. Revisorerne genvalgtes. — Til sammen med de to Bestyrelser at ordne Indkvarteringen af Aarsmødedeltagerne til Sommer valgtes *Alb. Johansen*. *C. Lindelof* og Fru *Ruth. Rasmussen*. Udenfor Dagsordenen fremkom Hr. *Th. Nielsen* med et meget kraftigt Angreb paa Hr. *Egerod* for hans Arbejde som Formand, Redaktør etc. Men da Hr. E. tog det med godt Humør, og der ingen Sangbund var i Forsamlingen for Kritiken, nøjedes man med at tage det til Efterretning. Hr. E. aabenbarede dog, at han længe havde været paa Jagt efter Afløsere.

Aarhus Afdeling afholdt Generalforsamling den $^{24}/_{2}$. Beretning og Regnskab godkendtes. Til Formand valgtes Fru *Frida Hansen*, Lysbadeanstalten, til Kasserer Hr. Købm. *Jensen Malle*, til Sekretær Træhandler *Th. Kr. Thomsen*, til Medlemmer af Bestyrelsen Fru *Augusta Steffensen* og *L. P, Hansen*, Suppleanter blev Frk. *Hedevig Jensen* og Fru *Caroline Thomsen*. Revisorer: Frugth. *E. Olesen* og Tilskærer *I. Jensen*.

Efter Generalforsamlingen drøftedes Agitationsmetoder. En Rapport til Bladene blev oplæst og godkendt. Den er senere optaget i de stedlige Blade.

Til Demonstrationsmødet i Københavns Afdeling d. 2. Marts var der endnu større Tilslutning end forrige Gang. Flere Hundrede Mennesker besøgte den enestaaende smukke Udstilling om Em., og om Aftenen var Salen ligefrem *propfuld* af Tilhørere, der lyttede til Sangene og til Foredragene. Hr. Højskoleforstander *Muuerspach* fortalte kvikt og livligt om sine Erfaringer som mangeaarig Vegetar, og Hr. *Wasli* beskrev og lod uddele de udstillede Varer til Publikums store Tilfredshed. Tak til Publikum, der trods Trængsel opførte sig mønsterværdigt, Tak til Betjeningen i K. F. U. M, der gjorde alt muligt for at lette Arbejdet for os, og Tak til alle, der rakte os en hjælpende Haand! Litteratursalget var godt. *H.*

Dansk vegetarisk Forenings Københavns Afdelings Generalforsamling $^{26}/_{2}$ 1920 udtaler sin bedste Tak overfor Skodsborg Badesanatorium for god og uundværlig Hjælp i det forløbne Aar ved Afholdelse af Kursus etc.

Paa Mødets Vegne
Oluf Egerod,
Dirigent.

Sydfyens Afdl. afholdt Generalforsamling paa „Anka" d. 6. Marts. I 1919 har været afholdt 5 gode Møder, (hvoraf de 4 med Foredrag, og et med Oplæsning) og 2 Kursus, hvoraf det første afholdtes i Nicolaj Præstegaard, hvortil der var indbudt 16 Deltagere. Det strakte sig over 2 Dage, omfattede alm. veget.

Madlavning og lededes af Frk. Ullerup. Det andet var et Husholdningskursus, der varede 3 Uger og omfattede alt indenfor veget. Husholdning. Det afholdtes paa Raastrup Kursted, lededes ligesaa af Frk. Ullerup og Elevantallet var 15. Frk. bebudede et lignende i Aar, dog kun med en Varighed af 2 Uger. Afdl. Medlemsantal var 71. Bestyrelsesvalg: *O. Johansen*, Formand (Genvalg) *Kirsten Hansen* og Fru *Ronnenberg*. Frk. *Ullerup* og Fru *Ane Johansen* Suppleanter. Revisorer Fru *K. Møller* og Overmontør *Beyer*. Til en trængende syg Vegetar blev der bevilget 50 Kr. Til Slut samledes man om Frk. Ullerups gæstfri Bord. *O. J.*

Fodtur.

Søndag d. 21. Marts. Tog 9[17] fra Nordbanegaarden til Lyngby, hvor man samles udenfor Stationen. Derfra Spasertur ad Prinsessestien og videre. Madpakke medbringes. Alle Vegetarer er velkomne.

Møder og lign.

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

Aarhus Afdeling samles 1. og 3. Lørdag i hver Maaned paa Lysbadeanstalten. Kl. 7.

Koncert. *Onsdag d. 17. Marts Kl. 8½:* Koncertsangerinde Fru *Tora Christiani-Bruun* vil atter arrangere en *Koncert* til Fordel for vor Virksomhed i København — denne Gang i Hallen, Vesterbrogade 17. — Billetter 2 og 1 Kr.

For at spare paa Udgifterne vil Koncerten *ikke* blive averteret i Dagbladene. Vi beder derimod *alle* vore ærede Medlemmer om at støtte Sagen ved hver at købe en Billet og ved at virke for Salget mellem Venner og Bekendte.

Foruden Fruen selv vil Hr. Koncertsanger *Gunder Knudsen* m. fl. medvirke, og desuden vil kgl. Kapelmusikus *Johan Fini Henriques* glæde os med sit Violinspil.

Program erholdes ved Indgangen.

Billetter à 2 og 1 Kr. faas i „Sana", Skindergade 28; „Sanafer" og „Lysbadeanstalten", St. Kongensgade 36—38; Boghandler Emil Wiene, Østerbrogade 23; „Vegetarisk Restaurant", Løvstræde 8[1]; Uhrmager Niels Offersen, Sværtegade 6; „Sana", Smallegade 17; Farverieier Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66; Skomagermester Vagtholm, Gl. Kongevej 173; Boghandler Chr. Steinbach, Vesterbrogade 10; Kommunelærer Oluf Egerod, Dannebrogsallé 27, Vanløse, og „Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7, samt *ved Indgangen.*

Torsdag d. 25. Marts Kl. 8: Dr., Frøken *Grønberg-Petersen* vil tale i Rosengaarden 14[1] om „Vegetarisk Børneopdragelse".

Torsdag d. 15. April bliver der atter Foredrag i Rosengaarden 14[1]. Nærmere herom i Dagbladene samt ved Møderne.

Paa et Børnehjem

bliver 1. Maj Plads ledig for en flink, ung Pige (Vegetar). Helst én, der har Lyst og nogen Kendskab til Havearbejde. Løn efter Overenskomst.

„Solblink's Redaktion" anviser.

Et møbl. Værelse

med hel eller delvis Pension i et **vegetarisk** Hjem — helst ikke langt fra bot. Have — søges snarest af en ældre, stille og dannet Mand. Tilbud sendes K. Klintø, Gartnerboligen, Bispebjerg Kirkegaard, L.

Vegetarisk Kost —

evt. ogsaa et delvis møbl. **Værelse** — ønskes straks eller senere. Telefon medbringes. Henvendelse til Kommunelærer E. Milton-Jensen, Aaboulevard 36, St. th. Telf. Nora 3405 v.

I et vegetarisk Hjem

under en kyndig Husmoders Vejledning ønskes en ung Pige paa 15 Aar anbragt. Billet mrkt. „Hjem" modtager Solblink.

Hjem paa Sjælland.

En ældre Dame — mangeaarig Vegetar — søger 2 umøblerede Værelser med Sol og fuld Forplejning fra 1. Juli. Billet med Pris og udførlige Oplysninger modtager Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Ung Pige

flink til vegetarisk Madlavning, søges til 1. eller 15. April eller 1. Maj. Fru G. Skibsted, Gjørlingsvej 14, Hellerup.

Lejlighed,

2 à 5 Værelser, helst paa Frederiksberg, søges snarest. Billet mrk. J. H. 10 modtager „Solblink", Vanløse.

Fysisk Kuranstalt

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:

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

Telf. 9656.

—— Forlang Prospekt. ——

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

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

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

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.

Dansk Frugt-Te

35 Øre pr. Pakke 3 Pk. franco
forhøjes fra 1ste Februar til
40 Øre pr. Pakke.
15 Pk.: 10 % Rabat.
Adolph Steens Allè 12.
Telefon Nora 3629 v.
Personlig Tirsdag og Fredag 6-8 Aften.
Telefon 3085 Kl. 10-4.



Altid friske Specialiteter
for Vegetarer,
Sukkersyge
og Afholdsfolk.
— Medlemmer Rabat. —
Udsøgte Kolonialvarer til Dagspris.
— Aaben hele Ugen. —
Specialforretningen „SANA“, Skindergade 28. — Kbhvn.
—— Telefon 5650. ——

Til Havedyrkere,

som er Medlemmer, gives betydelig Rabat paa Havefrø.
Illustrerede Kataloger over **Frø, Løg og Planteskoleartikler** tilsendes paa Begæring franko.

Handelsgartner Larsen-Ullerød,
Frederiksværkvejen, Hillerød.

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

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

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

Vejen til Sundhed af Overlæge *Carl Ottosen*. Anden meget forbedrede Udgave. Henved 400 Sider. Rigt illustreret.
Pris heftet 4 Kr. — indb. 5 Kr.

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

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

Dr. polit. **Matti Helenius**: Alkoholspørgsmaalet. — Indb. 5 Kr.

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

Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7, København B.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

„Sana" Specialitet: **Sundhedsfødevarer.**
Medlemmer Rabat.
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)
aabnes 15. April.
Anna Nielsen Ullerup.
Tlf. Svendborg 755.

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

Vegetarisk Oplysningskontor
Dannebrogsallé 27¹, Vanløse. Tlf. Vanløse 127

Telefoner Central 9656 9657 9658

A/S Sanarfer

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.

Medlemmer Rabat.

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

Annoncepris: 20 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 24 Kr. pr. Side. **Rabat:** 10 pCt. for mindst 3 Gange, 25 pCt. for 12 Gange.

Abonnementspris: 2,00 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.