SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK OPLYSNING

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

14. Aargang | 15. Maj 1920 | Nr. 5

Indhold: Frugtdiæten igen. (Af C. R., Mich. Larsen og Regine Grønberg-Petersen). — Aarsmødet. — Spredt og samlet. — Spørgsmaal og Svar. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Annoncer.

Frugtdiæten igen.

I Anledning af den Indsigelse, der er gjort mod *O. Olviks* Artikel „Frugtdiæt" i „Solblink", vil jeg gerne spørge Vegetarer og bede dem retlede mig, hvis jeg ser forkert paa Sagen.

Saafremt Vegetarismens Paastand er sand, og den hævder jo, at Frugt er Menneskets naturbestemte Føde, saa skulde vi selvfølgelig ogsaa kunne leve af Frugt alene. Selv om Grøntsagerne er gode mest paa Grund af deres Saltrigdom og Vitaminholdighed, saa hører de dog ikke med til vor naturbestemte Føde, hvis vi da tør tro dem, der kalder sig Autoriteter paa dette Omraade. Jeg forstaar da ikke, at de, som kalder sig Vegetarer, vil hævde, at vi ikke kan undvære saadanne Fødemidler som Kornsorterne (Brød — Grød), Grøntsagerne og Rodfrugterne. Disse Fødemidler er netop kun en Overgangsform til Frugt og Nødder. Hr. Spur nævner, at Hindhede gjorde Forsøg med Frugt, men det gik ikke. Hvis det er Tilfældet, saa kan Frugt jo ikke være vor rette Føde. Har Hindhede gjort Forsøg med Frugt, ellers kunde det være rigtigt, om Formanden for vegetarisk Forening rettede en Henvendelse til ham om at gøre lignende Forsøg med Frugt, som der er gjort med Kartofler, Brød o. s. v., det vilde være interessant at se, hvordan det vilde gaa. Efter alt det jeg har læst af vegetarisk Litteratur, har jeg faaet den Opfattelse, at man skal stræbe henimod at leve af Frugt og Nødder og tage det som det bydes os fra Naturens Haand, altsaa uden Tillavning, spise Sveskerne som man køber dem hos Købmanden uden at lave dem i Grød, og paa lignende Maade med de andre tørrede Frugter som Æbler, Pigner, Abrikoser o. s. v., men jeg ser det ikke praktiseret hos Vegetarer, det hævdes i Teori, men udføres ikke i Praksis. Ser man Spisesedlerne fra Skodsborg Sanatorium, saa er det jo en helt indviklet Historie baade med Stegning, Kogning og Bagning, den samme Mad som Kurgæsterne faar, er det vel ogsaa, Vegetarerne paa Stedet spiser. Jeg synes ogsaa, der er for megen Tillavning i den Spiseseddel, som Formanden engang kom frem med i „Solblink", der maatte vel være noget af det, som kunde spises i naturlig Tilstand.

Skulde det være saadan, at dette med at spise den naturbestemte Føde i sin naturlige Tilstand kun er køn Musik og intet mere? Jeg leder nemlig stadig efter nogle, som praktisk indretter sig efter, hvad vi faar at vide om Frugt som vor eneste rette Føde, saadanne maatte jo være omtrent uafhængige af Gryden; men kommer man ind paa vegetariske Spisesteder, ja saa er det en Mængde fint tillavede Retter, ja jeg er ved at tro, at til mange Retter bruges der baade Æg og Fløde og fint Mel o. s. v. Saa forekommer det mig, at jeg lever meget mere enkelt, der er

ingen Tilberedning. Dadler, Figner, Rosiner, Svesker, for at nævne forskellige Frugter, spises som de er, og i Sommertiden spiser jeg Ribs og Stikkelsbær uden at lave dem til Grød; jeg har ikke set nogen Vegetar spise saadan noget ved et Maaltid, men derimod nok Rødgrød, Stikkelsbærgrød o. s. v., det er altsaa en Omvej at gaa. Men ved at se paa andre Vegetarer, tør jeg knapt nok fortsætte ad den Vej, da jeg ingen Beviser har for, at det kan gaa. Man kender jo for lidt til Fødemidlerne til selv at vove at gøre Forsøg.

Dette her fremkommer næsten som et Suk over at se, at man ikke kan leve alene af Frugt, hvad Hr. Olvik næsten er ved at indrømme, idet han siger, at han har indskudt Middage bestaaende af Melmad o. lign. *C. R.*

*

At Frugt og Nødder er vor egentlige naturbestemte Føde, er der ingen Tvivl om. Vi kan i saa Henseende kun rette os efter, hvad Føde Aberne, med hvis anatomiske Bygning vi er nærmest beslægtede, og hvis Tandforhold er lig med vore, søger. Men vi maa da ogsaa tilføje adskillige Grøntsager, særligt saftige Bladplanter, som Aberne ogsaa æder. Derimod behøver vi nu ikke at bryde os om de Paastande, at Aberne lever af Insekter, Fugleunger og Æg; det er sikkert Erfaringer fra Menagerier, men ikke fra fritlevende Dyr. Men Frugter er jo af højst forskellig Næringsværdi; det er ikke ligegyldigt f. Eks., om man lever udelukkende af Æbler eller Druer eller Bananer. De sidste og maaske ogsaa visse Arter af Druer ere fuld Føde, det vil sige, indeholder alle de nødvendige Hovedbestanddele af Føden: Vitaminer, Salte, Albuminstoffer, Kulhydrater. Hvis Fedt er absolut nødvendigt, hvad der er tvivlsomt, da Mennesket vel nok ligesom Græsæderne kan danne Fedt af Kulhydrater, saa maa dette tages af Nødder. Æblerne derimod er ikke fuld Føde, og der maa tilføres i det mindste Albuminstoffer. Maaske er det tilstrækkeligt at tilføre Nødder, der indeholder ikke blot rigelig Fedt, men ogsaa rigeligt med Albumin; men Undersøgelserne over Frugternes sande Næringsværdi er endnu langt fra afsluttede.

Men iøvrigt er vi heller ikke saavidt fremskredne med Frugtdyrkning, at det saa let lader sig gøre at blive helt Frugtspiser, som mange ere tilbøjelige til at tro; thi dels er den tropiske Zones Frugter endnu vanskelige at faa i frisk Tilstand — og det er derpaa, det kommer an, thi i tørret Tilstand lider Næringsværdien for meget — og dels ere de for dyre, og hvad vi selv producerer er endnu ikke tilstrækkeligt og heller ikke i Reglen af tilstrækkelig Næringsværdi. Vi nødes da til at bruge Surrogater, og her kan der ikke være Tvivl om, at vi besidder saadanne i saa rigelig Mængde og saa udmærket Kvalitet, at de tildels, maaske helt, kan erstatte Frugtnæring, og det er Brødstofferne og Grøntsagerne, der ligesom Frugt og Nødder er „rene", d: ikke indeholder Liggifte eller Stofskiftegifte. I hvilken Grad de kan erstatte Frugt og Nødder, maa fremtidige Studier paa Næringsmidlernes Omraade, ligesaa tilforladelige og grundige som Dr. Hindhede har nævnt, afgøre.

Og med Hensyn til selve Frugtnæringen er der ikke Spor af Tvivl om, at en nærmere eller fjernere Fremtid vil bringe os alt fornødent selv under vor Breddegrad. Lærer vi først her i Landet at fremstille Elektricitet af vore hjemlige Naturkræfter i samme Overflødighed som f. Eks. nu, hvor der er rigeligt med Vandfald, vil al Have- og Frugtdyrkning faa et Opsving, som vi nu knap kan tænke os. Vi kan saa at sige blive uafhængigt af Vejrliget, kan selv lave kunstigt Solskin og Solvarme, kan skærme mod for megen Væde og lignende. Maaske kan vi selv frembringe de tropiske Frugter, som vi nu maa nøjes med i tørret Tilstand.

Indtil den Tid maa vi tildels nøjes med Grøntsager, og bruger vi dem som raa Salater i Stedet for behandlede og tildels fordærvede ved Varmen, kan vi sagtens klare os, især med tilstrækkelig Hjælp af Brødstofferne, som nu i Aartusinder har været vor bedste Nødhjælp, da efter Istiden Frugterne svigtede.

Alle de sammensatte vegetariske Retter er selvfølgelig overflødige, men for mange, der har været alt for indlevede i den gamle Madordning, kan de være gode som en Overgang.

Mich. Larsen.

*

Efter min Mening er den mest etiske Ernæring den mest menneskelige, d. v. s. den Ernæring, som i højeste Potens vil gavne Mennesket legemligt som sjæleligt.

Dette er den straalende Ledestjærne, hvorefter vi alene har at styre.

Derfor bør vi udelukkende nyde de Frugter, hvis Frø vi kan blive Hjælpere til at sprede. Saaledes griber vi ikke brutalt ind i noget andet levende Væsens Liv, men tager kun, hvad Naturen netop ønsker skal tages.

Som Følge deraf bør heller ikke Frø indgaa i vor Føde, altsaa heller ikke Nødder.

Med Hensyn til den videnskabelige Begrundelse kan jeg henvise til den bekendte Ernæringfysiolog *Bircher-Benner*. Han nævner *allerførst* blandt „Akkumulatorer af I. Orden", d. v. s. de mest energigivende Fødemidler: Modermælk og Træ- og Buskfrugter, altsaa netop de Frugter, hvoraf vi nyder „Kødet", som *skal* gaa tilgrunde, for at „Kærnerne" kan spredes.

Jeg kan saaledes kun i høj Grad bestyrke den ærede Spørger i at fortsætte paa den Vej, han i Henseende til sin Ernæring er slaaet ind.

At vore Samfund med en Naturlovs uimodstaaelige Magt vil omformes i en for os fuldkommen uanet Grad ved en saadan Levevis, er naturligvis givet. En saadan Ernæring forudsætter jo et afgjort Brud med den uhyggelige *dyriskmaterialistiske* Aand — (om man her overhovedet kan tale om Aand) — hvoraf vi er besatte, og idet vi har haft Sind til at gennemføre en saadan Levevis, er vi ført fremad og opad mod en *menneskelig-idealistisk* Tilværelse, hvor de til den Tid levende Mennesker vil se, at vi Nutidens „Mennesker" kun var uhyre lavtstaaende Dyrevæsner.

Regine Grønberg-Petersen.

Aarsmødet.

Programmet ligger nu i sine Hovedtræk saaledes:

Søndag 27. Juni.

Mødet aabnes Kl. 8 ½, Nørre Voldgade 92 (Arbejderforeningen af 1860, ved Nørreport). Frokost i K. F. U. M.s Lokaler, Gothersgd. 11-12. Mødet genoptages 12½—5. Aftensmad 5—7. (Vegetarisk Restaurant, Løvstræde 8, anbefales). 7—9 offentligt Friluftsmøde (Fælledparken ell. Kongens Have) med tre korte Taler af kendte Vegetarer. Derefter eventuelt Samvær inde ell. ude.

Mandag 28. Juni.

Rosenborg Slot beses 10—12. Middag bl. a. i Løvstr. 8 12—2. Derefter Udflugt til Skodsborg Sanatorium. Tur til Bøllemosen. Medbragt Madpakke. Sanatoriet beses. Foredrag i Gymnastiksalen. Afslutning. Skodsborg Sanatorium indbyder Aarsmødets Deltagere til et Maaltid.

Vi beder nu vore københavnske Medlemmer tage sig varmt af nedenstaaende:

Til Vegetarer i København!

Som De vil have set i „Solblink", agter man i Aar under Aarsmødet at forsøge at faa vore tilrejsende Provinsmedlemmer indkvarteret hos Meningsfæller i København. Fordelene herved er mange: Baade Værter og Gæster kommer i højere Grad til at føle sig knyttet til den Bevægelse, hvis Sag Foreningen tjener. Vore tilrejsende Gæster faar baade nemmere og billigere Tag over Hovedet under Aarsmødet, og dette vil kunne gøre Deltagelsen større, hvad der jo kun kan forøge Mødets Betydning.

Vi beder vore Medlemmer erindre, at Fordringerne til et Natteleje om Sommeren ikke behøver at være saa store, hvorfor vi haaber, at man i stort Tal vil indsende Kort som nedenstaaende inden 25. Maj.

Ærbødigst
for Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening
Oluf Egerod,
for Københavns Afdeling
H. L. Henriksen,
for Indkvarteringsudvalget
Aa. Pallander

Indkvartering under Aarsmødet 1920.

Undertegnede tilbyder herved Nattelogi med Morgendrik Lørdag, Søndag og Mandag Nat, 26.—28. Juni, til (saa og saa mange) Ægtepar ell. Herrer ell. Damer.

København, den ..... Maj 1920.

Navn, Stilling, Adresse.

Spredt og samlet.

Forhøjelse af Medlemsbidraget! Paa min Artikel i sidste Nr. af „Solblink" har jeg desværre kun modtaget 5 Svar, altsaa ikke nok til at kunne bedømme Stemningen hos Medlemmerne. Da det drejer sig om en meget vigtig Sag, beder jeg alle Medlemmerne indtrængende om at udtale sig derom.

Et Postkort kan jo være nok!

C. Seegelke,
Hoeghs Allé, 2 Gentofte

At der maa gøres noget, vil maaske fremgaa af følgende: „Solblink" er nu over 4 Gange saa dyrt som før Krigen (endda daarligere Papir og ikke regnet med Oplagsforøgelsen). Andre Tryksager, Portoudgifter, Lokaleleje, Rejser etc. er ogsaa steget mægtigt i Pris. Naar det alligevel er lykkedes at holde det gaaende (men altsaa ikke at udvide „Solblink"), skyldes det 1) forøget Litteratursalg, 2) ret stor Forøgelse af Medlemstallet, 3) de frivillige Bidrag. Hvis 1) og 3) kan opretholdes i nuværende Omfang eller bringe forøget Indtægt, og hvis Medlemsantallet ikke synker, men helst stadig gaar fremad, kan man maaske stadig klare sig med det nuværende Kontingent. Ja, god Fremgang paa de tre Omraader kan maaske tillade Udvidelse af „Solblink". Man har jo Lov til at haabe det bedste. Man bedes nu overveje, om man mener, at et Arbejde paa de tre Omraader er et tilstrækkeligt godt Grundlag at bygge paa, eller om man skal slaa ind paa den — noget farlige — Vej med Kontingentforhøjelse.

Oluf Egerod.

Humanisten, udgivet af Humanistisk Forbund, er nu udkommet med sit første Nr., der er ualmindeligt lovende. Redaktøren er vor Forenings Hovedkasserer, Faktor *With. Date*. Det er i det hele meget betegnende, at de 6 Bestyrelsesmedlemmer, Forbundet har, nemlig W. Date, Gudrun Date, Gerda Gjerulff, Aage Pagh-Hansen, Chr. Heilskov og Frk. Emilie Simonsen, er Medlemmer af vegetarisk Forening. Da Bladet optager gratis Meddelelser fra Foreninger, der har humanistiske Formaal, vil det altsaa ogsaa kunne blive Meddelelsesorgan for vor Bevægelse. Idet vi paa det kraftigste anbefaler vore Medlemmer at tegne sig som Abonnenter, 1,25 Kr. Kvartalet (Adr.: W. Date, St. Annægade 47 I, Kbh. C. Postkonto 953) skal vi lige referere Hoved-Indholdet af det særdeles lovende Førstenummer for at give vore Medlemmer Lyst til at stifte nærmere Bekendtskab med dette vort Forbundsfælleblad.

I Lederen trækker Red Programmet for Humanistisk Forbund op. „Vi kræver Broderskabsfølelsen, Kærlighedsviljen, indsat som Ledemotiv i alle menneskelige Forhold". Efter at Programmet m. H. t. Hjem, Skole, økonomisk Frihed, Styreform o. s. v. er gennemgaaet, siges der: „Vi ønsker *gennem Samarbejde med andre Bevægelser* (Udh. vor. — Red.) at berede Jordbunden saaledes, at den bedste Gennemførelse af de videst mulige Krav for hele Menneskeheden bliver den store, alt overskyggende Opgave, og med dette for Øje kalder vi paa de bedste Kræfter i vort Samfund". Dernæst følger en Artikel af Fru Gerda Gjerulff om Samhjælp el. Frikonkurrence og senere en Art. om Barnets Opdragelse af Læge Regine Grønberg-Petersen (vi husker det fra Foredraget derom i vor Forening for nogen Tid siden) o. s. v.

Føler De ikke Lyst til straks at tegne Abonnement!

„Solblink"s næste Numre kommer til følgende Tider: 1. Juni, 15. Juni, 15. Juli, ca. 1. Sept., 15. Oktober. Det er Hensynet til Aarsmødet og Sommerferien, der foraarsager denne Ændring. Medlemslisten bringes i Nr. for 15. Juni.

Gaver. Siden sidst har vi modtaget Løfte om aarlige Ekstrabidrag fra Komponist L. Glass 4,00, Gartner Max Larsen 2,00, Fabrikant Otto Viking 5,00. Endvidere indg. flg. tidligere tegnede Bidrag: H. Thomsen 2,50, E. Raae 1,00, Rodemester Møller 20,00, L. N. Sørensen 3,00. Lærer J. Heilmann 3,00.

Vor bedste Tak! Vi kan maaske bedst begrunde vor Glæde over disse Bidrag. uden hvilke Foreningen ikke kunde arbejde, naar vi meddeler, at „Solblink" fra før Krigen at koste 40,00 Kr. for et Oplag af bestemt Størrelse nu koster 160,00 — med daarligere Papir. Og Priserne stiger ustandseligt, Kontingentet staar paa den gamle Højde. Altsaa maa der skaffes Udveje paa anden Maade.

Udsolgt. Smaaskrift Nr. 12, Fru *Maja Schrøder:* „Vegetariske Opskrifter" (det røde Hefte) er nu saa godt som udsolgt. Oplysningskontoret har kun enkelte Stk. tilbage. Der bliver næppe Raad til at lade den optrykke foreløbig. I Stedet for anbefales: Fru Maja Schrøder: „100 vegetariske Middage", 50 Øre". Dem har vi en Del af endnu. Endvidere sammes andre Bøger à 25 Øre: Nr. 18, „75 Kartoffelopskrifter", Nr. 21: „Vegetarisk Paalæg og Salater", og endelig „Hjemmebagning". Se iøvrigt Litteraturfortegnelsen i Septembernr. 1919.

Ligeledes er det snart ude med Dr. Mich. Larsens *Naturhelbredelsen*, 2,50. Der er maaske endnu et Par Stykker

ude mellem Forhandlerne. Oplysningskontorets 3 sidste Ekspl. sendes til dem, der inden Maanedens Udgang byder højst for dette den danske Vegetarismes Standardskrift. Opmærksomheden henledes paa, at Bogens Tanker i kortere Form findes udtrykt i: Mich. Larsen: „*Sygdom og Helbredelse ved Naturens Hjælp*" (0,50), samt at Mich. Larsen har udtalt, at dette Hefte sammen med Oluf Egerod: „*Lægernes Vildfarelser*" (Smaaskrift Nr. 22, Pris 0,75) godt kan træde i Stedet for Naturhelbredelsen, idet de tilsammen giver det samme som denne Bog. Endelig er *O. Olvik*: Min Hjemmekur, 4,00, en ypperlig Vejledning i Naturhelbredelsesbehandling.

Spørgsmaal og Svar.

☞ NB. (20 Øre i Porto vedlægges. Hvert Spørgsmaal skrives paa sit Ark Papir med saa god Plads til Svaret, at Papiret ikke behøver at blive beskrevet paa mere end den ene Side, ellers skal Red. nemlig skrive det hele om.)

141. Er det skadeligt for en ældre Mand at tage romerske og russiske Bade, naar han lider af Aareforkalkning?

Svar: Enhver ældre Mand har Aareforkalkning i større eller mindre Grad. Der er dog intet i Vejen for at tage Svedebade, naar Vedkommende blot ikke bliver længere i Badet, end at han befinder sig behageligt derved.

142. a) Findes der her i Landet en Louis Kuhne-Forening? b) I bekræftende Fald: hvad er dens Adresse?

Svar: Vides ikke.

143. Hvilken Behandling skal man helst give et Barn ($2^1/_2$ Aar), der har haft Engelsk Syge, og derfor er noget tilbage i Vækst?

Svar: Konsekvent Naturlægebehandling.

Til nærmere Indtrængen i, hvad dette vil sige, anbefaler vi Studiet af flg. Bøger, der alle faas gennem Veg. Oplysningskontor (Se „Solblink", Sept. 1919): Mich. Larsen: Naturhelbredelsen; samme: Sygdom og Helbredelse ved Naturens Hjælp; sammes tre Smaaskrifter: Badebehandling i Hjemmet; Hvad er den bedste Kost for Moderen etc.; Børnesygdomme. Endvidere *O. Olvik*: Min Hjemmekur; samme: Vore almindeligste Bade og deres Virkninger; samme: Naturlægens Kokebok. Endelig: *Anna Fischer-Dückelmann*: Husmoderen Hjemmets Læge, og *L. Kuhne*: Den nye Helbredslære. *Red.*

144. Skal et Vekselfodbad slutte med varmt eller koldt? (Vedk. har Katahr). Hvis man efter en hed Afvaskning ønsker „tør Pakning", skal man saa frottere sig tør forinden?

Svar: Det har neppe stort at sige, man kan gøre som man selv finder er nemt, praktisk eller mest behageligt.

Mich. Larsen.

145. Raad udbedes for Lidelse af Gigt for en Dame paa ca. 60 Aar. Hun lider af stærke Gigtsmerter i højre Arm. Om Natten smerter Armen tit saa hun ingen Søvn faar. Hun har Vanskelighed med at faa Armen saa højt til Vejrs, at hun kan rede sit eget Haar. Hun lever ikke vegetarisk, men er meget maadeholden.

Kan der fra vegetarisk Synspunkt gives hende et Raad, som hun muligvis kan faa Gavn af?

Svar: Uden at kende Patienten kan der kun gives Raad i al Almindelighed. At Patienten lever meget maadeholdende kan jo være meget godt, men det er umuligt at vide, hvad der forstaas herved. Det er fornuftigere at leve helt vegetarisk. Iøvrigt kan da tilraades Naturlægebehandling *afpasset efter Pt.s hele Tilstand*, Dampbade og Massage; endvidere kraftige Indgnidningsmidler, f. Ex. Capsulin, Chloroformolie o. lign.

Derimod bør der ikke bruges nogensomhelst medicinsk Behandling.

Fra Arbejdsmarken.

Højskoleforstander L. Muderspachs Foredrag $^{15}/_{4}$ havde samlet fuldt Hus. Det var et godt tilrettelagt Agitationsforedrag for den vegetariske Kost netop i disse Tider.

Fabrikant Alb. Johansen havde $^{20}/_{4}$ det Uheld netop at have dette Foredrag om samme Emne lige 14 Dage i Forvejen. Det var derfor en meget lille Forsamling, der var mødt op for paa en anden Maade at faa slaaet fast, at den vegetariske Levevis bør være Tidens Løsning.

Vejle. Da Bestyrelsen for vegetarisk Forening i Vejle ikke synes, at der er noget at gøre i den skønne By til

Vegetarismens Fremme, maa Undertegnede maaske fortælle, at der er en god Arbejdsmark, men der maa arbejdes derfor med alle Midler, som kan faas til Raadighed. Da Herr *Red. Egerod* var her og holdt Foredrag i Efteraaret, blev der udtalt: „Hvorfor fik vi ikke at vide, hvordan de vegetariske Retter tilberedes etc.?" Hvem skal give Svar? Mon ikke Vejle vegetariske Forening istedet for at bespise Foreningens egne Medl. og give Lystrejser, som skete paa Aarsmødet, burde bruge Pengene til en vegetarisk Demonstration eller lignende med vegetarisk Smørrebrød og Foredrag om en sund Levevis, jeg tror at det vilde lykkes.

Haveselskabet „Søvangs" Bestyrelse henvendte sig til Undertegnede og spurgte: „Hvorledes skal de Ting, vi avler i Haven, bedst benyttes, og hvorledes skal det laves, for at blive saa sundt og godt som muligt?" Svaret blev en lille Demonstration anden Paaskedag for Foreningens Medl., med en Omtale af forskellige Plantningsmetoder og de forskellige Ting, som skal avles i en Kolonihave. Samtidig havde Fru Fredriksson, Lysbadeanstalten, lavet en Del vegetarisk Paalæg, som serveredes paa hjemmelavet Grahamsbrød, en lille Dessert, Saft og frisk Frugt, danske Æbler (Pederstrup Reinette), det hele var til Alles Tilfredshed, og Alle var glade med sin Aften og ønskede for Fremtiden saa meget som muligt at bruge de gode Ting, som kan vokse i en Kolonihave. *F. G. F.*

Møder og lign.

Sydfyens Afd. afholder Medlemsmøde paa „Villa Anka" Søndag d. 30te Maj Kl. 2½.

Dagsorden: 1. Repræsentation til Aarsmødet. 2. Diskussion ang. Kontingentforh. 3. Eventuelt.

Efter Mødet c. Kl. 3½ vil Hrr. *Christensen* (Indeh. af Svendborg Lysbadeanstalt) tale om Lysbehandling.

Bestyrelsen.

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.

Fysisk Kuranstalt

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:

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

Telf. 9656.

—— Forlang Prospekt. ——

Vegetarisk Pension tilbydes

en elskværdig vegetarisk Dame i Juli Maaned. Roligt Hjem. Have, Strand. Billet mrkt. A. B. D. til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Vegetarisk Kost

søges af en Herre. Helst indre By eller Vesterbro. Bill. mrkt. F. 7 sendes til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Herlufsholm.

Sommerophold tilbydes Damer eller Familier, dobbelte Værelser. 1. Kl. vegetarisk Kost. Fru M. Henriksen. Lille Næstved. Tlf. Næstved 437.

Husbestyrerinde.

Som saadan kan et trofast, paalideligt Menneske faa en god og let Plads hos en ung Familie, 2 Personer, som fører vegetarisk Husholdning og som sætter Pris paa at faa en Husbestyrerinde, der er dygtig i denne Madlavning. Megen Frihed.

Skriftlig Henvendelse til Fru *Just Andersen, Peder Skramsgade 12*³.

Billige Henkogningsglas.

1 Pd.s 60 Øre, 2 Pd.s 80 Øre pr. Stk. bestilles hos E. Solkær, Nørrebrogade 8, St., Kbhvn. N.

Frydenstrand Sanatorium.

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

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

Amerikanske Militærstøvler.

Jeg har endnu et lille Parti af disse jernstærke Støvler, der sælges til den billige Pris af 32 Kr. for Menige og 37 Kr. for fine, flotte Officersstøvler. Damestøvler, lav Hæl, 36 Kr. Portofrit tilsendt, naar Beløbet indsendes samtidig med Bestillingen til Postbud **E. Solkær, Nørrebrogade 8 St., Kbhvn. N.**

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 9656 9657 9658

A/S Sonafer

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: *Frk. Johanne Ottosen.*
Hygiejnisk Konsulent: *Overlæge Carl Ottosen.*

SANA SUNDHEDSFØDEVARER

Altid friske Specialiteter for Vegetarer, Sukkersyge og Afholdsfolk.

— Medlemmer Rabat. —

Udsøgte Kolonialvarer til Dagspris.

— Aaben hele Ugen. —

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

Rosen Realisation.

Restparti af kraftige Remontantroser, Theroser og Buketroser samt Slyngroser udsælges à 1 Kr. pr. Stk. for storblomstrede og 1 Kr. og 25 Øre for smaablomstrede. Leveres i Farver efter Købers Valg. Porto tillægges. Sortsliste franko.

Handelsgartner Larsen-Ullerød,
Frederiksværkvejen, Hillerød.

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 10 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 4 Kr. — indb. 5 Kr.

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

Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole, en Vejledning for og 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.
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,
Lovstræde 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: 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.