

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

14. Aargang	25. August 1920	Nr. 9

Indhold: Bør ældre Folk blive Vegetarer? — Hvorfor agiterer vi for Vegetarismen? — Spredt og samlet. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Annoncer.

Bør ældre Folk blive Vegetarer?

Man hører ofte, at Alderen maa være en Hindring for gennemgribende Forandringer i Levemaaden. Imidlertid turde det være indlysende, at det netop for de ældre — og desmere jo ældre man er — maa være farligt at fremture ad gale Veje. For de meget gamle maa Kødet, Krydderierne og alle Stimulanserne sikkert være lige saa skadelige som for smaa Børn, hvem dog ingen tænker paa at byde den Slags Ting. Nej, det at „man ikke taaler Forandringer", er blot en Udflugt. Ellers skulde man jo ogsaa kunne blive for gammel til at blive Afholdsmand — el. for gammel til at trække sig tilbage fra Forretningerne! Skulde Afvænningen fra noget naturstridigt være vanskeligere end Tilvænningen til det? — Saadan Snak er absurd! Man bliver dog aldrig for gammel til at rette sine Fejl; tværtimod gør Alderen det til en stedse mere bydende Pligt at vende sig til det rette; jo ældre man bliver, des mere skæbnesvangert bliver det at fremture i Fejlene, og der kommer det Punkt, hvor den gamle bliver lige saa ømtaalelig som det spæde Barn, og hvor Livets Bevaring vil fordre en lignende enkelt, ren og mild Kost som den, Spædbarnet plejer at nyde; og jo galere man har levet, des før naas dette Punkt.

Men bliver man aldrig „for gammel" til at aflægge sine Fejl, saa kan man snart blive for gammel — eller rettere for *undergravet*, (thi det er jo ikke Alderen i og for sig, ikke Antallet af Aar, det kommer an paa), til at kunne opnaa at faa sit Helbred nogenlunde restitueret, og jo galere man har levet, des før bliver man for „gammel" til at kunne opnaa en virkelig god Sundhedstilstand. — De vegetariske Foreninger Verden over har forøvrigt adskillige raske 90-aarige Medlemmer, som først er bleven Vegetarer omkring de 70.

Andr. Møller.

Hvorfor agiterer vi for Vegetarismen?

Da jeg sidste Sommer var ude paa den meget omtalte Agitationsrejse, blev jeg flere Steder spurgt, hvorfor jeg kom, om der var nogen, der betalte mig for det. Derved kom jeg til at tænke over mine Grunde; thi naar man kommer og raader Folk til at forandre Levevis, medens de befinder sig saa vel ved den tilvante, og lever saa friske som Fiskene i Vandet eller Frøerne i Muddergrøften, kan der let synes at være noget paatrængende og anmassende deri; man maa da have gyldige Grunde og selv være klar over dem.

Jeg spurgte da først mig selv, om det ikke var simpel Forfængelighed, der drev mig, Lysten til at høre mig

selv tale eller Glæden ved at blive omtalt i Bladene. Jeg tror dog ikke, at Grunden ligger der; thi det falder mig lettere at tie end at tale, ligesom jeg ogsaa tror, at det vilde passe bedre for min Natur at leve som de stille i Landet, og nøjes med at hyppe mine egne Kartofler, naar der ikke var saa meget omkring mig, der var af Lave.

Om det da var religiøse Grunde, der var Drivfjederen? Da min Religion bestaar af Naturalisme og Humanisme, og da enhver naturstridig Handling ogsaa bliver menneskefjendtlig, altsaa inhuman, kan det maaske nok siges, at der kommer religiøse Motiver med.

Men jeg har ogsaa opdaget, at der kommer egoistiske Grunde til. Jeg kunde saaledes have haft langt større Glæde af Livet, dersom Ernæringsforholdene havde været fornuftig ordnede før min Tid. Nogle Eksempler vil vise det: Fra min tidlige Barndom har jeg været forældreløs, og blev som eneste Barn overladt til fremmede. Derved blev jeg unddraget den Lykke, som det dog for mange er, at have sine Forældre om sig op gennem Barndommen og Ungdommen og vokse op mellem Søskende. Da jeg var 12 Aar gammel, blev jeg mærket for Livet med en misdannet Finger; thi da jeg 11 Aar gammel kom bort fra mine fattige Plejeforældre ud at tjene hos velhavende Gaardmandsfolk, fik jeg mere Sulemad, end jeg har kunnet taale, og et Aar efter kom der en smertefuld Udrensning gennem en bolden Finger. Da jeg saa kom op i 20erne, begyndte jeg saa smaat at spytte Blod, og i 30—40 Aars Alderen plagedes jeg af kolde Øren, selv i de varmeste Sommerdage. Nu, da jeg er 68 og har levet 13 Aar vegetarisk, fejler jeg egentlig ikke noget; nu har jeg det vist snart som Skovens gamle Ege, der staar for baade godt og ondt.

Samtidig hermed har jeg saa set jævnaldrende Venner og Bekendte dø, tilsyneladende umotiveret, ofte i deres bedste Alder.

Ved Siden af disse mere alvorlige Indtryk kommer der jævnlig flygtige Indtryk, som stemmer Sindet trist. Nu ringer Dørklokken, og uden for staar En og beder om Penge eller Mad. Det er uhyggeligt at se et Menneske i den Stilling, og dobbelt uhyggeligt, naar man ikke kan yde nogen virksom Hjælp. En anden Gang staar der En og vil sælge Postkort, Brevpapir eller Snørebaand, som jeg sjældent har Brug for, og det er ogsaa kedeligt at sige nej og dermed volde en ny Skuffelse.

Disse Eksempler blandt mange andre maa være nok til at vise, at Egoismen kan være et virksomt Agitationsmotiv.

Den egentlige og virksomste Grund for mig, som for mange flere, bliver dog nok snarere en almen menneskelig Pligtfølelse, i Følge hvilken man raaber Varsko, naar man ser Mennesker styre hen mod en Afgrund, mod en Fare, som de ikke selv ser eller aner, og man bliver ved at raabe, indtil vedkommende er bleven opmærksom paa Faren og har indrettet sig derefter. *N. A. Vodder.*

Spredt og samlet.

Frugtindkøbet. I Lighed med afvigte Aar bliver der i Aar truffet Aftale om Levering af Frugt. Læsere, der vil være med til Indkøb, bedes henvende sig til undertegnede snarest muligt. Jeg kan endnu ikke opgive nogen Pris, da Leverandøren ikke har sin Kalkulation i Orden, men der vil blive sendt Meddelelse derom til de Købere, der ønsker det, og som vedlægger Svarporto. I næste Nr. af Solblink vil der forøvrigt fremkomme nærmere Oplysninger.

Under Hensyn til en Husmoders Kritik af sidste Aars Indkøb gør jeg opmærksom paa, at Husmødre, der selv kan komme i Forbindelse med Frugtavlere, antagelig vil kunne købe usorteret Frugt til billigere Priser; men for Forbrugere, der ikke er saaledes stillet, vil Frugtpriserne gennem Fællesindkøbet rimeligvis komme til at ligge omkring Halvdelen af de almindelige Butikspriser. Priserne vil dog sikkert ikke blive billigere end sidste Aar, maaske endda lidt højere; det er jo desværre et daarligt Frugtaar.

Wilh. Date,
Sct. Annægade 47[4].
København C.

Husk Kursuset i vegetarisk Madlavning 4.—18. Sept. paa Raastrup Kursted, Christiansminde, Svendborg. Pris: 50 Kr. for hele Kursuset. Man melder sig direkte til Bestyrerinden, Frk. *Anna Ullerup.* Se nærmere i forrige Nr. af „Solblink".

Angaaende ekstra Sukker- og Hvedebrødsmærker samt Ombytning af Rugbrødsmærker mod Lægeattest for Sept., Oktbr., Novbr., bedes man *snarest muligt* henvende sig til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse. Følg nøje den tilsendte Vejledning. Husk især, at man skal leve fuldt ud vegetarisk for at faa disse Mærker; det er ikke nok at være Medlem af Foreningen. Har man ikke tidligere modtaget Mærker gennen Foreningen, maa man med to Vitterlighedsvidners eller en Læges Underskrift godtgøre, at man lever vegetarisk. Hvad angaar eventuelle Beløb, man medsender til Foreningen i denne Anledning, bedes man bemærke, at de helst ses indsendt paa *Indbetalingskort*, se Notitsen herom andet Steds i Bladet. — Husk de nye Portosatser! Mærkerne vil saavidt muligt blive afsendt i Tiden fra 5.—12. September. *Efter den Tid modtages nødigt Ansøgninger.*

Vort Vandrekøkken. Er der ingen af vore Husmødre, der eventuelt vil kunne paatage sig en enkelt Gang eller en Gang imellem og holde Kursus i vegetarisk Madlavning. Henvendelse til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Naar »Solblink« udebliver, da henvend Dem først til Deres Postkontor, inden De skriver til os. Meld altid Flytning! Næste Nr. af „Solblink" udgaar d. 15. Okt., o. s. v. d. 15. i hver Maaned.

En ung vegetarisk Pige fra Sjælland er kommet til Kbhvn. for at læse til Læge. Hun bor paa Fr.berg og vilde gerne have Kost i Nærheden, eventuelt et andet Værelse. Ligeledes kunde hun ønske et Par Timers Arbejde daglig. Er godt anbefalet af kendte Medlemmer af Foreningen. Henvendelse til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Om Indbetalingskort. Ved Pengeforsendelser i enhver Anledning til Foreningen eller Vegetarisk Oplysningskontor bedes Indbetalingskort benyttet. De faas à 1 Øre paa Posthusene.

Fordelene er mange, bl. a.:

Det er billigere for Afsenderen, da Portoen kun er 5 Øre indtil 25 Kr., 10 Øre indtil 100 Kr. og 20 Øre derover.

NB. 1. De kan endda skrive et helt lille Brev paa Kortets venstre Kupons Bagside.

Det er lettere for Modtageren, da Pengene sættes direkte ind paa Kontoen, og kun Kuponen tilsendes Modtageren.

Husk venligst dette ved Køb af Litteratur, Indsendelse af Gaver, Kontingenter o. s. v.

NB. 2. Det vilde især være os kært, om man i Stedet for at sende os Frimærker, f. Eks. ved Rekvisition af Rationeringsmærker vilde sende os Beløbet pr. Indbetalindskort, saavidt det er muligt.

Hjælpende Kræfter. Oplysningskontoret kunde godt ved enkelte Lejligheder bruge nogle hjælpende Kræfter til Arbejde hjemme eller ude. F. Eks. faar vi nok Lov til at sælge Litteratur ved Kolonihaveforbundets Udstilling i Tivoli nu i Efteraaret. Hertil behøves nogle dygtige Sælgere. Ærede Læsere, der vil tilbyde deres Hjælp ved denne og andre Lejligheder, bedes sende os Meddelelse derom.

Fotografierne fra Aarsmødet. Første Oplag er udsolgt, andet Oplag i Arbejde og vil snart blive udsendt. Bestillinger modtages endnu. Se forr. Nr.

Syltning uden Sukker. Syltetiden er inde. Anskaf derfor *Oluf Egerod's:* „Om Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager", 25 Øre eller *Maja Schrøder's* Piece med samme Titel, 10 Øre. Faas mod Indsendelse af Beløbet + Porto (benyt Indbetalingskort) til Veg. Oplysningskontor, Vanløse.

Al vor Litteratur faas foruden gennem Oplysningskontoret hos Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7, St., Kbh. B., lige ved Hovedbanegaarden. (Forlaget er lukket om Lørdagen). Se iøvrigt Annoncen. Fuldstændig Litteraturfortegnelse fandtes i September-Nr. af Solblink i Fjor.

Opraab til Danmarks unge Vegetarer! Lad os danne en Korrespondanceklub eller noget lignende. Det vilde være baade nyttigt og fornøjeligt paa denne Maade at komme i Forbindelse med Meningsfæller.

Det er netop en Ungdomsbevægelse vi savner. Den maa til for at sikre Vegetarismens Fremtid. Det er hos Ungdommen, de nye Idéer findes, og det er dem, vi skal have frem.

Et lignende Opraab har været i det svenske Tidsskrift „Vegetarianen" og ventes at komme i det norske Tidsskrift „Naturlæ[illegible]en". Det er saa Meningen, at vi skulde samles alle i en Klub. Jeg vilde være glad ved at høre de forskellige Medlemmers Mening om

dette. De bedes da skrive til *K. Thamsen*, Furutorpsgatan 23, 1. Helsingborg.

Tandbørstning. Tandlæge, Prof. *Carl Christensen*, har i et Foredrag i „Foreningen for experimental Pædagogik", ydet et smukt Bidrag til Bekæmpelse af Medicin-Troen. Han oplyser, at Tandbørstningen egentlig kun gør Nytte som *Massage* af Tandkødet, mens den som Rensningsproces er ret værdiløs, og at de mange desinficerende Tandrensningsmidler gør mere Skade end Gavn, idet de foruden at de ganske vist nok *renser*, tillige *virker ødelæggende* paa dem. De dræber vel Bakterierne, men den Fortræd disse gør, er betydningsløs i Sammenligning med dem, som foraarsages af de unaturlige Rensnings-Medikamenter, Mundvand, Tand-Créme og Tand-Pasta og hvad al det kunstige Stads hedder. Tandbørstning eller rettere Tand*kødsbørstning* har kun Værdi som et Surrogat for en kraftig Brug af Tænderne til Tygning. Det naturlige og derfor eneste rette Tand-Middel er altsaa: *Tygning.* *A. M.*

Børnenes Tænder har aabenbart haft godt af Krigsaarene; det grove klidholdige Brød har givet Børnene Lejlighed til at bruge disse uundværlige Redskaber; fra Sverige meddeles saaledes, at en Undersøgelse af Børnenes Tænder (i Göteborg) har givet til Resultat, at hos 40 % af 14,000 undersøgte Skolebørn, var der indtraadt en væsentlig Bedring i Tændernes Tilstand. Denne Forandring til det bedre kan kun forklares ved, at Børnene ikke har faaet saa meget Fintbrød og søde Sager. Især Krigsbrødet med dets rigelige Klidindhold tilførte Tænderne mere Kalk og Næringssalt; derved er fremkommen en stærkere Forkalkning, som har været af fortrinlig Virkning.

(Eft. *Veg. Warte*)
ved F. J.

Det gaar tilbage med alt, ogsaa med »Ota« Havregryn. Engang var disse Havregryn en saa fin Vare, at den solgtes i dato-*plomberede* Pakker; senere nøjedes man med at give Pakkerne et Dato-*Stempel*; man skulde paa den Maade kunne sikre sig Grynenes Friskhed, som Fabrikken selv skrev var af stor Betydning. Nu maa Salget sagtens være gaaet stærkt ned, — (vel p. Gr. af de opskruede Priser, 82 Øre i St. for 25) — saa det ikke lader sig gøre at faa Pakkerne afsat, inden de bliver for gamle; men vor vidunderlige moderne Tids geniale tekniske Videnskab har skaffet Raad for *den* Ulempe! Og Grynpakkerne bærer nu en Notits om, at Grynene *præpareres* efter en „særlig Metode" — (Leve den moderne Videnskab!) — saa de „bevarer deres Aroma og friske Smag" etc. — ja, kan man blot narre *Smagen*, denne Organismens lumpne Ordensvogter (saadan en „preusisk" Politispion!) — saa er alting godt! — (God Orden er jo ikke i Kurs her i Danmark; her gælder det i alle Forhold, at det „gør ikke saa nøje", det „gaar ikke saa strengt"). Ogsaa paa dette Omraade er altsaa nu den Vare, der er *udsøgt* tillige bleven en *forgiftet* Vare, saa de tarvelige Gryn maa være at foretrække. Var ikke Præpareringsmidlet Gift — dersom det er muligt, at det *kan* være andet — saa fik man vel at vide, *hvad* det var; men det store „ærede Publikum" er jo henrykt, naar bare de faar at vide, at det er *„præpareret* ved en *særlig Metode"*; de aner ved disse Ord straks den store og hellige Videnskabs og Tekniks almægtige Finger — og ligger paa Maven bedaarede, — fortryllede!

Juli 1920. *Andr. Møller.*

Bliver Jødestaten en Vegetarstat? Jødiske Vegetarer tager stærkt til Orde for, at den paatænkte jødiske Kolonisation i Palæstina skal bygge paa vegetarisk Grund, og hævder endog, at dette vil være en væsentlig Betingelse for dens Trivsel. En Koloni, der hovedsagelig bestod af Havebrugere vil have de bedste Betingelser for at lykkes; ogsaa Kornavlen skulde da trænges tilbage til et Minimum (Brød kan jo fremstilles af Frugt; Mel kan laves af tørrede Nødder, Agern, Bær, tørrede Bananer etc.). — Se *„Die Volksnahrung des biblischen Judentums"*. Erstes Flugblatt des *„Daniel Bundes"* og *„Die Nahrung in der Urzeit"*. Frankf. Zeit. 12. VIII 1919).

Jøderne menes at have ganske særligt Anlæg for Havebrug, men de har endnu ikke erkendt dette deres Kald; de maa først forstaa, at det ideale Liv, baade økonomisk, hygiejnisk og etisk kræver, at man søger sit Underhold af Jordens Frugter alene, først da vil Kaldet gaa op for dem, og først da vil det være muligt gennem jødisk Kolonisation atter at gøre Palæstina til et særligt jødisk Land og Hjemsted for

jødisk Kultur. — Alle de gamle Samfund vakler p. Gr. af den med Kødspisningen følgende stadige Fremskriden af baade økonomisk, moralsk og almenaandeligt Forfald; et *nyt* Kødspiser-Samfund er der ikke Plads for her paa Jorden, det vilde kvæles i Fødselen. Men en vegetarisk Stat vilde være et straalende Forbillede for alle andre Stater; og kunde Jøderne danne en saadan, saa vilde den gamle Profeti opfyldes, at alle Folk skal strømme til Zion og alle Jordens Slægter velsignes ved Paavirkning af jødisk Aand. — Den jødiske Vegetarbevægelses Flyveblade sendes gratis til enhver, der henvender sig derom til *Dr. Nathan Chavkin, Bergmannstrasze 7, München.*

Andr. Møller.

Modstand mod Vivisektion etc., begrundet paa en anden Maade end den gængse. *Annie Besant*, den kendte teosofiske Aandsøverste, siger i et Foredrag efter først at have fremhævet Tankens helbredende Magt gennem Suggestion, Hypnose etc.: „Der er nogle af den moderne Lægevidenskabs Metoder, som Teosofien paa det kraftigste maa fordømme. Den erklærer for det første, at ingen Kundskab, som er erhvervet fra et forpint Dyr, der underkastes Vivisektionens Tortur, er lovlig, selv om den var lige saa nyttig, som den har vist sig at være unyttig. Den erklærer for det andet, at al Indpodning af syge Stoffer som Vakcine, Serum o. s. v. i sunde Legemer er ulovlig, og den fordømmer alt saadant. Den erklærer sluttelig, at alle den moderne Videnskabs urene Indsprøjtninger, ved hvilke der anvendes dyriske Fluider i den Hensigt at genoprette Menneskets udtømte Livskraft, er ødelæggende for det Legeme, i hvilket de indføres."

En Svømmetur over Kanalen er i Sommer udført af en bekendt Dame inden for det engelske Selskabsliv, Mrs. A. Hamilton. I en Samtale med et Blad oplyser den uforfærdede Dame, at siden hun var Barn, har hun været i Vandet hver Dag. Hun hævder, at Svømning er et udmærket Middel til Fremme af Kvindens Helbred og Skønhed.

Paa et Spørgsmaal om, hvorledes hun vilde træne til sit store Maal, svarede hun: „Ved at leve spartansk og gøre mig vel egnet dertil ved regelmæssig Svømning. Jeg behøver ikke at give Afkald paa gode Maaltider, Drikke og Cigarer, thi jeg er allerede Vegetar, Afholdsmand og Ikke-Ryger."

Modermælken. Socialdemokraten har bragt en lang og aldeles fortrinlig Artikel af Dr. Richard Hogner; der gøres deri klart og rigtigt rede for, hvor vigtig Modermælken er for Barnet; bl. a. fordi Dyremælken savner visse Stoffer, som er absolut nødvendige for Udviklingen af et godt Nervesystem og en fin Hjærne.

„Life and Health" anbefaler som Værn mod „Spansk Syge" varme Bade, let Kost, frisk Luft ude og inde, let men tilstrækkelig Beklædning. —*l*—

Ifølge **„Fremad"** er der i Holland dannet et *„Yngre socialistisk Forbund"*, som forpligter sine Medlemmer, der hovedsagelig udgøres af den intellektuelle Ungdom, til *Afhold og Vegetarisme.* *(Ved A. M.)*

„Jeg har ikke øjet en Filp i 20 Aar, og jeg har dog været sammen med Konger og Standspersoner. Jeg klarer mig med et lint hvidt Silketørklæde, som jeg binder lidt likst om Halsen ..."

Joh. Skjoldborg.

Fra Arbejdsmarken.

1ste Internationale Anti Tobaks-kongres afholdtes i Kbh. 25.,—26. Juli 1920. Der var Deltagere fra Skandinavien, Amerika, England, Tyskland og Tschechoslovakiet. Mødet resulterede i en Reorganisation af Den internationale Antitobaksliga. Vi refererer ellers kort. Dr. *Mich. Larsen* fungerede som Præsident og Fru *Edla Larsen*, Dr. *Carl Ottosen*, Ing. *C. Seegelke* og Kommunelærer *Oluf Egerod* som Tolke. Dr. *Mich. Larsen* talte om Tobaksnydelse og Sundhed, Dr. *H. Stanger*, Bøhmen, om Den nye Tid og Antitobaksbevægelsens Opgaver, Dr. *C. Ottosen* om Nikotinens svækkende Virkninger, Tegnelærer *Rich. Brettschneider*, Dresden, forklarede nogle udmærkede Billeder og grafiske Fremstillinger, han havde medbragt, Fru *Johanne Ottosen* talte om Kvindernes Stilling til Antitobaksbevægelsen og Kommunelærer *Oluf Egerod* om Vegetarisme og Antitobaksbevægelse. Endvidere var der Beretninger om Bevæ-

gelsens Stilling Verden over. Langt de fleste af Talerne og en stor Del af Forsamlingen var Vegetarer. Der udkommer senere en Beretning med fuldstændigt Referat af Foredragene. Den faas ved Henvendelse til Formanden for Landsforeningen Bort med Tobakken, Red. *Anton Schmidt*, Baldersgade 4. Kbh. L. Se endvidere Bladet „*Frisk Luft*" Aug. 1920 og flg. Nr.

Ved Dr. Andersens Foredrag om Øjendiagnosen 2/8 var Lokalet saa aldeles stuvende fuldt, at mange ikke kunde komme ind. Det var et uhyre interessant Foredrag og saa vegetarisk sandt, at de tilstedeværende Læger maatte give deres Følelser Udtryk i Tilraab som „Kvaksalveri", (Dr. A. har fransk og engelsk Lægeeksamen og praktiserer i London). Vi henviser iøvrigt vore Læsere til at sætte sig ind i Sagen gennem Piecen: „Vad var och en bör veta om Ögondiagnosen", Pris 1,60 (incl. Porto). Bestil den paa Indbetalingskort, adr. til Vegetarisk Oplysningskontor, Postkonto 282. Bogen blev den Aften revet væk, og vi maatte tage mod Bestillinger fra de mange der *vilde* vide nærmere Besked om dette interessante Emne.

Det var Synd for alle dem, der ikke var med paa Fodturen 8/8, og en herlig Dag for Deltagerne, tilbragte paa for de fleste ukendte, men meget interessante Steder paa Amager.

Paa Vegetarhjemmet »Anka« ved „Christiansminde" havde Kurgæsterne fra „Anka" og Raastrup Kursted 15. August arrangeret en lille Festlighed, Hr. *E. Solkær* holdt et lille kvikt Foredrag om Naturhelbredelse, hvorefter Hr. *Emil Vodder* sang en Del smukke Sange akkompagneret af Frøknerne *Marstrander* og *Langevad*. Sidstnævnte gav tillige et Par Sangnumre til eget Akkompagnement. Mødet afsluttedes paa Kurstedet, hvor Frk. *Ullerup* lod servere en lille Forfriskning.

Vegetus.

Møder og lign.

Københavns Afdeling indleder den nye Mødesæson med et *Frugthenkognings-møde* i Rosengaarden 14 I d. 20. Sept. Kl. 8, hvor Fru *M. Henriksen*, Næstved, vil tage Ledelsen. De Møder, som Afdelingen vil faa i ovennævnte Sal, vil foreløbig finde Sted Mandage, den eneste Aften i Ugen vor Forening kan raade over Lokalet. Der vil blive afholdt Foredrag d. 4. og 18. Oktober og d. 16. og 29. November, hvorom nærmere Bekendtgørelse vil findes i Dagbladene samt i Solblink for 15. Okt.

ANNONCER

I stille, venligt Hjem ønsker 55-aarig Dame møbl., *roligt* Værelse med Rengøring. Nærmere Aftale ang. enkel Kost. Bill. mrk. „By el. Land" med Oplysn. og Pris for Værelse, til Bladet.

Verdens bedste Støvle.

Ved direkte Forbindelse med et stort Importfirma kan jeg nu levere en enestaaende stærk, flot, brun langskaftet Snørestøvle, stiv Taanæse, dobbelt Saal, garanteret vandtæt til 60 Kr., en kort brun dito 33 Kr. Hvad ikke passer, ombyttes eller tages tilbage. Opgiv Nr. eller Fodens Længde ved Bestilling til:
Postbud *E Solkær*,
Nørrebrogade 8 St. th., København N.

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:

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

Telf. 9656.

—— Forlang Prospekt. ——

Lægernes Vildfarelser.

af Kommunelærer cand. phil.
Oluf Egerod.

—— 75 Øre. ——

En god Fører til Forstaaelse af Vegetarismen og Naturhelbredelsen.

Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Postkonto 282.

Strømper, Undertøj, Forfødninger.

Jydsk Trikotageudsalg & Maskinstrikkeri
Skindergade 15, G. Björck.

Kemisk Tøjrensning.

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

Nyt Missionshotel, Aarhus.

Frederiksgade 77. Veg. Kost faas.

Frydenstrand Sanatorium.

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Fodtøj.

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

Telefoner Central 9656 9657 9658

A/S Sanafer

Telefoner Central 96 56 96 75 96 58

St. Kongensgade 36-38

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

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

Medlemmer Rabat.

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



Altid friske Specialiteter
for Vegetarer,
Sukkersyge
og [illegible]sfolk.

— Medlemmer Rabat. —

Udsøgte Kolonialvarer til Dagspris.

— Aaben hele Ugen. —

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

„Jordbærdronningen“ er den bedste Jordbærsort, der er fremme – for Tiden. –

Sunde Planter forsendes overalt à 5 Kr. pr. 100 og 1 Kr. pr. 10 Stk. + Porto.

Ullerød Planteskole og Frøhandel
pr. 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 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 4 Kr. — indb. 5 Kr.

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

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

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

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

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

Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7, København B.

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

„Sana" Specialitet:
Sundhedsfødevarer.
Medlemmer Rabat.
Smallegade 17. Kbh. F.
Telefon Gth. 682 x.

Skodsborg Badesanatorium
(ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang ill. Prospekt.

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"
(ved Christiansminde, Svendborg)
Vegetarisk Kost og Behandling.
Moderate Priser.
Anna Nielsen Ullerup.
Tlf. Svendborg 755.

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

Vegetarisk Oplysningskontor
Dannebrogsallé 27[1], Vanløse. Tlf. Vanløse 127

Drik dansk Sundheds-Te!
Forsøg Æble- eller Jordbær-Te.
En ødelagt Mave bragt i Orden
ved Urte-Te-Drik af Nr. 1 eller Nr. 2.
Ødelagte Nerver ligesaa.
Nælde- Kamille- og Hylde-Te,
Perikon- Malurt- og Røllike-Te.
40 Øre pr. Pakke. 3 Pakker Franco,
Albert Johansen,
Dansk Frugt- og Urte-Te Comp.
Adolf Steens Allé 12. – Telf. Nora 3629 v.

Annoncepris: 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.