

Rediger«« al Kommunelmrer. cand. phll. Oluf Egerod. Vanlate,
Til. Dam«« 127. Poslkonto 282.
Udgiv«« af Danek vegetarlek Forening. Vanle««.

15. Aargang	15. Marta 1921	Nr. 3

Indhold: Surrofatcr. - T»g el lysk Vejcclirbjrn. — Spredt oe sacnlel. — Fra Arbejd»mark«n. Moder og lign. — Annoncer.

Sukkerrationeringen ophørt. Se Side 18.

Surrogater.

I Novemberheftet 1920 af „Solblink" skriver en Anmelder af J. L. Saxon's Bog *„Kunsten at blive gammel, men være tins",* at Grønsagerne er Kreaturfoder og ikke Menneskeføde. Saxon skriver ogsaa i sin Bog, at Rodurterne og Grønsagerne kun er Føde for Svin, Kaniner, Køer o. s. v. Men herhjemme ser man, at Dr. Mich. Larsen ogsaa regner Grønsagerne med til vor Næring, læs saaledes hans Svar i „Solblinks Majhæfte 1020. Naar vore førende Vegetarer saaledes ser forskelligt paa Vegetarismen, forekommer det mig ikke saa underligt, at der hersker Usikkerhed med, hvad man kalder Vegetarisme. Og almindelige læge Vegetarer, som ikke har saa stort Begreb om disse Ting, men lader sig lede af Førerne, kommer nemt i Vildrede og ved til Slut snart sagt hverken ud eller ind. Jeg ved for mit Vedkommende, jeg bliver uklar. Det maa jo klart og bestemt kunne siges, hvad der er vor rette Føde og det, som ikke hører med dertil. Er der Uoverensstemmelse mellem Mich Larsen og Saxon, eller er de I Hovedsagen enige- Men hvorfor skriver saa Mich. Larsen, som han gør, nm Grønsagerne. Hvis de ikke hører med til vor Føde, mener jeg, at han uden videre skulde forkaste dem uden Hensyn til deres Rigdom paa Vitaminer, som maaske nok er den vigtigste Grund til, at han anbefaler dem. Jeg synes, Saxon staar mere klart der. Men har Saxon Uret, saa synes det mig. han gør Sagen en daarlig Tjeneste ved at skrive om Grønsagerne og Rodurterne, som han gør.

Orlolt, Saby d. 16. D<cb. 1920.

Chr. Rasmussen.

»

Under de Meningsudvekslinger, der nu og da finder Sted om den vegetariske Levemaade, fremkommer ikke sjældent Anskuelser, som bringer Tvivl i et eller andet Sind. Det er saaledes undcrlict at opdage, at Vegetarer, som i aarevis har levet uden Kød. og hvad dertil hører, stadig kan være i Tvivl om. hvad der egentlig er Menneskets rette Føde. Forklaringen maa vel søges deri. at de ved Overgangen til den vegetariske Madlavning fulgte det Monster, som var givet ved Kødretternes Tilberedning og derefter af Vane vedblev med den tillavede Mad, som kun skulde have været en *Overfrangskost.*

Naar saa en eller anden „renlivet" Vegetar lejlighedsvis henleder Opmærksomheden paa. at denne Levemaade med kogt (bagt) Mad strængt taget ikke har nogen synderlig Forbindelse med den egentlige vegetariske Kost, saa

bliver disse gode Folk ganske forbavset af en af de forende Vegetarer — har virkelig i af denne tilberedte Mad, og saa kommer en eller anden ung Fanatiker som f. Eks. den 72-aarige (!) Dr. Hj. Selldén (se „Solblink" for Novb. 1920) og paastaar, at alt saadant intet har med Vegetarisme at gore, og man mener saa pludselig at have gjort den Opdageise at .Førerne" ikke er enige; og hvordan skal det saa gaa os andre jævne Mennesker?

Det er vitterligt, at adskillige Mennesker har dette eller et andet Syn paa Forholdene, saa kunde det vel være rigtigt at gøre opmærksom paa, at det vist vil være særdeles vanskeligt at linde Uoverensstemmelse om hvac der er Menneskets egentlige naturbestemte Føde: Frugt, Frugt og atter Frugt!

I de Artikler, der har staaet i „Solblink" (se f Eks Maj 1920) vil vi linde fuldkommen Samstemmighed om, at raa Frugt og kun raa Frugt og maaske *raa* Grønsager er Menneskets *egentlige* Føde, selv Dr. Hindhede er al denne Mening. Og naar Dr. Mich. Larsen omtaler (kogte) Grønsager, bruger han ganske samme Udtryk som Red. Saxon, nemlig Ordet: *Surrogat!*

Nej det er ikke om Frugtkostens absolute Naturlighed ogTilstrækkelighed der er Uenighed; her er alle enige; men overfor alt andet er vi paa gyngende Grund, der kan Mening staa mod Mening; ganske vist ved man med Sikkerhed, at disse andre Fødemidler ikke indeholder Liggilt, men det er dog vist næppe tilstrækkelig Grund til at spise dem!

Der er derlor god Grund til saa indtrængende som muligt at tilraade Vegetarer, som i længere Tid har levet paa tillavet Mad, at forsøge med Raakost (Frugt); man vil meget snart opdage, at det gaar udmærket. *F—J*

Tag et tysk Vegetarbarn!

Vegetarer fra Tyskland beder os saa inderligt om at anbringe deres Børn hos Vegetarer. Vi har nu gjort Aftale med Komiteen for tyske Børns Anbringelse om, at den vil tage sig af det hele, naar vi blot anviser danske Hjem til de tyske Børn, hvis Adresser vi

. aer ner skal Intet betales for Rej-

Man bedes nu hurtigst melde til *Vegetarisk Oplysningskontor, Vanlose,* om manvilh ave et eller flere Børn, eller Pige o. s. v., saa at vi kan Faa Gang i Anbringelsen, eventuelt faa Born herop .«««•«»« • Maj.

Spredt og samlet.

Catinnerlncen. Efter at forrige Nr. al Solblink" var udkommet, meddeltes det som bekendt I Dagspressen, at Sukkerrationeringen skulde ophøre. Sukkermærkerne er kun Rabatmærker. Da man iøvrigt kan købe et ubegrænset Kvantum Sukker, bortfaldt hermed vor Ret til Ekstramærker. En Del Medlemmer har alligevel indsendt Ansøgning nm saadanne. Da vi har forfærdelig travlt, bedes inan udskylde, at vi ikke svarer hver enkelt Ansøger direkte, men blot gennem „SolbUnk . Hvls vi ikke inden 14 Dage hører andet derom, vil vi tillade os at anvende de indsendte Frimærker etc. til Bevægelsens Tarv.Tryksager og Porto stiger jo stadig, og Kontingentet er egentlig for lille.

Moder i private Hjem. De, der har deltaget i de selskabelige Sammenkomster hos Ing. *Seegelkes,* er enige om, at det er en behagelig Form for Møder. Er der ikke andre Medlemmer, der vil stille deres Hjem til Raadighed? Servering fordres der ikke meget af, da man kan holde Sammenskudsgilde, og Underholdningen skal vi gerne hjælpe med at arrangere.

1 Anledning af vor Anmeldelse i „Solblink" Nr. 12, 1920, af Hindhedes sidste Beretning, har vi modtaget følgende:

Naa, saa jeg „saver den Gren over, som jeg selv sidder paa". De tager Fejl! Aldrig nogensinde har jeg angrebet Vegetarismen. Jeg saver ikke i Grenen, men jeg søger at rense Grenen jor Skurv for at hindrer denne I at ødelægge Frugten Ingen Sandhed kan være tjent med at blive forsvaret med daarlige Argumenter. Dette er ikke sjældent hændt for Vegetarismen. Jeg søger at give Barnet saa skarpe Vaaben i Hænde, at det kan overvinde Verden Men det forstaar den Lille ikke endnu helt vel, men det kommer, naar han bliver større.

Iøvrigt takker jeg selvfølgelig for god Behandling. *itindhcJc-*

Udkommet er: *E. Dehn:* Er det kristeligt at straffe? Frlmodts Boghandel, 14 S. — *Anton Schmidt:* Afholdsbevægelsens Verdenshistorie, VII uei, Schweiz, Italien, Balkanstaterne. Asien. Afrika, Amerika, Australien. Danm Afliolds-Biblioteks Forlag, 250 S. — *Muller:* Mit System. 15 Minutters dagllet Arbejde for Sundhedens Skyld! 8. Oplag, 42 III, 96 S. Gjellerups Forlag Det er jo en Bog, der taler for sig selv.

Endelig har man tilsendt os: C. C. *Clausen:* Om 01 og Malt, udg. af De forenede Bryggener- Det er en historisk Afhandling, der selvfølgelig har til Hensigt at bevise, at Udgiverens Arbeide for at omdanne godt Korn etc. til i mildeste Fald værdiløst 01, er et samfundsnyttigt Arbejde. Det er mærkeligt at en saa overflødig Ting som 01 stadig kan hilde Menneskeheden saaledes i sine Garn, som den altsaa kan, naar man ser det Udstyr, der er ofret paa Skriftet. For os staar Øllet som Brændevinens Forløber, saa hvad skal man sige til en Mundfuld som, at „selv i de værste Krigsaar, hvor det kneb haardest med at fremskaffe Raamaterialeme" lykkedes det „at tilfredsstille denne stærke Efterspørgsel, der naturligt maatte opstaa i en næringsfattig Tid. hvor der tilmed herskede store Sygdomsepidemier, og hvor de sygdomsramte lærte at værdsætte det gode, maltstærke 01".

Verden vil bedrages!

Kontingentets Indbetaling. Se herom de to forrige Nr. Alle de spredtboende Medlemmer skulde nu have modtaget et Indbetalingskort enten direkte eller ved forrige Rationering Vi anmoder Dem da indtrængende om at indsende Kontingentet 4- eventuelle Gaver inden 1/4. Efter den Tid vil der blive udsendt Postopkrævninger, men det er et stort Arbejde for os, og dyrere for Medlemmerne, da vi maa lægge Portobeløbet til, saa send helst selv Beløbet til Postkonto 282, Vegetarisk Oplysningskontor. — Medlemmer af Afdelingerne kan ogsaa ad den Vej indsende Kontingent. — Husk, at Kontingentet er for lille.

Kontingentforhøjelse? Prisen paa „Solblink", Tryksager og Postforsendelser er 1111 ca. 5 Gange saa høj som før Krigen. Selv med den yderste Økonomi cr det kun muligt at faa det til at løbe rundt, hvis der indkommer mange Gaver og sælges en Masse Litteratur. Men det kan jo være, at Kontingentet maa sættes op; men vilde det egentligt være urimeligt? Tænk over, hvad de sparer ved at være Vegetar!

Uddannelsesfondet. Især de nye Medlemmer gøres bekendt med, at vi har et saadant Fond, der bl. a. skal tage sig af at uddanne Læger efter Naturhelbredelsesmetoden. I Øjeblikket studerer en ung Mand delvis med Understøttelse af Fondet. De, der har følt Savnet af virkelige Læger, bedes hjælpe Fondet i sit Arbejde ved at indsende større eller mindre Beløb til det under Adresse: Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse. Postkonto 282.

En Forening mod Vivisektionen er blevet stiftet for nylig. 1 Bestyrelsen er bl. a. Dr. Frk. *Gronberg-Petersen.* Vi venter at faa mere at vide herom senere.

Gaver. Med Tak kvitteres for flg. indkomne i sidste Maaned: S. Hesselager 5 00, N. Nielsen, Hlrp. 5,00, W 4,00, Valb. Frederiksen 1,00, L. P. Nielsen 1,00, Gazet Paturson 3,00. C. Jessen, Vejle 1,00, Krøyer. Kolding 3,00, Høse 1,00, Lyd. Jensen 1,00, Østergaard, Bramminge *2,00, Berthelsen, Strib 1,00, Rasm. Madsen 1,00, Godsejerinde Olga Knudsen 3,00, Haugaard, Skive 3,00, Nicolaisen, Slagelse 2,00, G. Schneekloth 13,00, Tony Müller 1,00, Frida Rasmussen, Gram 5,00. Th Andersen, Nysted 1,00, Crone Jensen 1,00, Amdisen 7,00, T. Albertsen 1,00, Lud. Nilsson 1,00, Blauenfeldt 2,00. Poulsen, Svennerup 3,00, Dir. L. Nielsen 2,00, Iversen, Ringkøbing 7,00, Rasmussen, Hemmestrup 1,00. Dueholm 10,00, A Kragh Pedersen 7,00. Rodemester Møller 20,00, Christensen. Trustrup 1.50. A. Larsen 0,50. *Til Uddannelses/ondet:* Fink-Jensen 10,00, Crone Jensen 20,00, Fokdal 3,00. Gak nu hen og gør ligesaa!

Pludselige Dodsfald. Mange vil have lagt Mærke til, at pludselige Dødsfald gerne indtræffer nogen Tid efter et heldigt overstaaet Sygdomstilfælde. Det forholder sig hermed saaledes, at man kun er kommen over Svgdomsanfaldet ved at *undertrykke* Sygdomsprocessen i Stedet for at lade den *udløse sig,* saa man opnaar Helbredelse. En kraftig Konstitution kan som bekendt holde en Sygdom nede meget længe, — *hvor* længe beror dels paa Konstitutionens Kraftighed og dels paa Sygdommens

Natur og [illegible] Gang°er brudt
dom, der allereidc aldrig kues
frem [illegible] kan holdes
saadan, at dut [illegible] har opnaaet
[illegible] !"S iaalanl Sygdoms-
en Lammelse a> <*ikker paa, at

S s f i æ

Sygdomsudbr
hold hertil ogsaa med større eksplosiv
Kraft. *Andr. Møller.*

s g. Life and Health" har
[illegible]Sréntdmirke. Advarsel mod at
sp£rigeligt. Der indies med d Ord.
„Mangen en har forl get sit Liv ved
at forkorte sin Spiseseddel". Der fort-
sættes: Det er ikke nødvendigt, at man
graver sin Grav med Tænderne". —*l*—

H S - W e ^ ^
blottet Ryg paa
Hjælper vrider et Haandklæde, sammen-
lagt [illegible] langs i 4 Tommers Bredde i
mege? koldt Vand og f R e " * ' ™ 6
kompres paa Rygrade.. [illegible]dtil Haaret.
Patienten kan dækkes med Lagen el.
lign. Behandlingen kan gentages. —*l*—

En prøvet Sammensætning ali naturlige

Fødemidler. Jeg begyndte i Oktober i
Fjor og gik langsomt frem, prøvende
mange forskellige vegetariske Fødemid-
ler — med den enkleste mulige Til-
beredning. Jeg fandt da, at groft, usy-
ret Hvedebrød var en ganske fortrinlig
M rge spis sammen med lante Mar-
gamine" Jeg ^ r a W ø r Spisningen eii Kop
ko[illegible]gt [illegible]and.

^U Middag: 1 h 2 Rundtenommer
proft Rugbrod med Plante-Margarine
Kr bagefter kogte Kartofler (kogte med
Skrællen paa og uden Tilsætning a
Salt) spist sammen med Plante-Mar-
[illegible]

^ T i f Alten: Kokosnød og bagelter
Dadler, (før Spisningen 1 i 2 Kopper
kogtVand). Det blev for mig de bedste
Fødemidler og den beste Sammensæt-
ning og jeg føler, at Sundhed og Livs-
glæde strømmer til mig i rigt Maal
med dem. *M- Mortensen.*

Vegetarismen og haardt Arbejde. 1 „Ve-
netarianen- skriver en Indsender: 1
Vinteren 1918 arbejdede jeg flere Maa-
neder i Skoven som Skovarbejder og
levede udelukkende af Planteføde. Jeg
spiste kun Brød. Kartoner og Æbler
og lidt Smør og Mælk Men jeg holdt
[illegible] mand mange andre. Jeg pro-
[illegible]5? fle?e Gange at hugge fra Kl. 7
vede Here s [illegible] næsten uden at
Mo'f" [illegible] blev ikke mere træt, end
hvilk [illegible] at jeg den følgende Morgen atter be-
[illegible]dte [illegible]jdet.
By?« [illegible]ifafogsaa prøvet og taaet be-
kræfter, [illegible] paakost bestaaende ude-
[illegible]cende If Frø? OR saadanne Grøn-
st« som ikke behøver * kogej,tam

S s W s a - [illegible] saadan Kost
[illegible] det saa
« & S S ? C"saa k Z derfi£5
[illegible] T e f nn-. FfUBt Og jeg kom bort fra
[illegible] sf re og er
ETo^Gr°ønå°ger, S e k g

s ^ w a f g g S

er saaledes, at jeg
som virkelig er Vegetar. Ved *F. J.*

Fabel En Høne, der lige skulde til at crlbe en Orm for at fortære den, blev i det samme grebet bag fra af en Menneskehaand „Hvad vil du g . skreg den skælvende af Angst, intei ondt", lo Mennesket, Jeg vil kuri spise hs» cia du kan opfylde din Bestem-
[illegible] [illegible] ilvær
S g i'mld-'ri-SJ et S K
den: „Hvorfor stritter du egentlig imod; sker der dig Uret? — Vilde du ikke Uge selv sluge et andet Dyr? - .Goar Sia æd mig da" vrissede Hønen, „den ehfndtøe Orm, hvis Liv du reddede skal være min Hævner: ®[t0]"f Liv skal engang tjene *den* til Fode og saa-
ledes opfylde *sin* Bestemmelse i n
væreisen".; (Eller »Veg. Vart«« ved *A- M.)*

Gyser man ved Tanken om at vaske sig i koldt Vand. dyp da Hænderne deri og vask et Lem ad Gangen der-med og tør det med et tørt Haand-klæde. Ved Hændernes Varme laar Vandet den rette Temperatur.

„Good Health•' ved *Th D*

Fra Arbejdsmarken.

Købenbavns Afd afholdt den 21. Fe-bruar den ordinære Generalforsamling i Rosengaarden 14 under Ledelse at Hr. Fink Jensen. Formanden, Hr H. L. Henriksen, aflagde Beretning og Regn-skab. som efter en lille Meningsud-veksling godkendtes. Valgene gav føl-

gende Resultat: De hidtidige Bestyre,-
sesmedlemmer Hr. *H. L Htnrtiaen^*
Frk. *C Hen*
S s « blev genvalgt.
S , ^ S ^ n t e mand. S p-
[illegible] F r u [8] T Æ r » " s »
og Hr. *Vodder,* og som Revisorer gen
valgtes d'Hrr. O M. *Petersen* og *B.*

S a
^ ^ l ' n ' ^ t e d ' v ^ r M ^ r T g
om en Forhøjelse af Medlemsbidraget,
uden at der blev truffet nogen Beslut-
ning. Det trykte Regnskab faas tilsendt
fra Vegetarisk Oplysningskontor, Van-
løse eller Nordisk Sundhedsforlag, 1ste d-
gade 7, Kbh. B. c- S.

Cnni[illegible] i 27 Febr havde en hel Del
[illegible] indfundet sig [illegible]illien
~ c ' a e [illegible] *Seegelse* i a r h y g-
Ingeniør geligt og behageligt Samvær tilbragte
vi flere Timer i disse Venners gode
Hjem. Det astronomiske Foredrag var
lærerigt, al den megen Sang og Musik
m. m. underholdende, og J i d e T . ,
cvandt før vi vidste af det. lak w
disse Venner baade for denne og alle
de mange andre Gange, vi nu har lun-
det os hjemme hos dem *H.*

Til Demonstrationsmodel i Københavns
H ' i 3 Marts havde en stor Forsamling
fndfundet sIR. Det stor«; Bord hvorpaa
de udstillede vegetar ske Retter var
a b r a t, y muk d k o e et af Hr.
V?as/fogh a ' n s Med^be ide re fra Skods-
borg. Den gennemsigtige Damper byg-
et af ls g ladet med diverse Syd-
frugter gio?de bl. a. stor Lykke Ved
Aftenmødet talte først Hr s l ^ k o e -
forstander *Vodder* i nogle utter,
hvorefter Hr. Grosserer *C. C- Hansen*
hnidt et kort belærende Foredrag. In-
teressen for de udstillede Retter var
Fadene blev tømt hurtigt, en Del

S s - æ ^ ^ S ?

Dame. der hjalp os med lidt Musik.^

Udstillingen al veget Re.^r ' Aarhus
h Ifi Fehr var efter de lokale tilaatb
enstemmige Udsagn særdeles vellykket.
Et Medlem skriver til os derom „v d
stillingen var fin fin og imponerede
øjensynligt Publikum. D e t e r v i s saa-
danne Udstillinger, der skal til for at
vinde Proselytter, siden finder de nok
Vej til den enkle Kost" Udstillingen
var iøvrigt besøgt af ca. 900 Mennesker.

Aarhus Afd. afholdt Generalforsamling
naa Lysbadeanstalten 27. Febr. For-
manden oplæste en Rapport over Ar-
bejdet Foreningen har haft eni Tilvæ st
if ialt 69 nye Medlemmer (Bravo Red.),
saa at del samlede Antall nu er 53.
e øb afholdt 12 Besty-
^ e s U d ^ e r ^ - - og Agitations-
møder. Regnskabet blev godkendt. En
Tak blev derefter rettet til Bestyrelsen
for det gode Arbejde i det svundne
Aar. en nye Bestvrelse bestaar af
Formand Fru Frida Hansen. Kassere,
Hr Orosserer Jensen Malle, sevcrei*
Frit Agda Hansen. Riis Skov, Besty-
relsesmedlemmer Fru Redaktor Øster-
gaard Brabrand. Hr. Kapelmester Hans
Ichreiber. Bestyrelsessuppleanter Hr
Tn'hnndler Thomsen og Hr. Direktør
7 P Hansen Revisorer Hr. Frugthandler
Erik'Olsen og Hr Tilskærer J Jensen.
E er hævet Generalforsamling spase-
rede hefe Forsamlingen ti Kvindernes
Spisesale i Mejlgade hvor ™ev
serveret en forfriskning af Lhocoiaae
og Kage.

Sydlyns Aid. afholdt Generalforsamling
paa Lysbadeanstalten Møllergade Søn-
dag d 27. Febr. I 1920 har været af-
holdt 2 Møder, begge med Foredrag,
et Husholdnlngskursus paa Raastrup
Kursted, varende 14 Dage OR med et
Elevantal af 11, samt afholdt 1 Smørre-
brødsdemonstration. M e ^ ^ a n t a U e t
var 70. Bestyrelsesvalg: *C. Christensen,*
Formand. Lysbadeanstalten. *Kirsten*
Hansen (Genvalg) og Sup-
pleanter: Frk. Ullerup. Fru Johans«
Revisorer: Fru A. Johansen, Overmon-
tør Chr. Beyer.

Møder og lign.

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

Københavns Afdelingen *Mandag di n 21. Marts Kl. 8.* Tandlæge *Fr.* fortne
taler i Rosengaarden 14* om ./<"»<*-
lægekunsten for og nu samt o m
„Tændernes Pleje"

Mandag den 4. April Ki .s : Hr.
Sløjdskolelorstander *N A Vodder* taler
om *„Fattigdommens Afskoffelse*

Mandag den 18. April Kl S: Dr

Frøken *Grønberg-Petersen* taler i Rosengaarden 14[1] om *„VegetariskLevevis"*.

Sydlyns Afdeling afholder Medlemsmøde Søndag den 17. April Kl. 3 paa „Anka".

ANNONCER

Ung Pige

fra Landet ønsker Plads til 1. Maj i et godt Hjem, hvor god vegetarisk Madlavning kan læres. Billet mrkt. 21 modlager Bladets Kontor.

Plads søges.

Ikke for streng, men hvor en god Husmoder vil lære mig Madlavning.
Øllegaard Poulsen, Ondrup, Odder.

En flink og paalidelig Pige

der har nogen Øvelse i Syning kan faa Plads 1. April eller 1. Maj.
Katrine Kristensen, Hejninge Børnehjem pr. Slagelse.

Husbestyrerinde

søger Plads i vegetarisk Hjem. Bill. mrk. „Husbestyrerinde", Solblinks Kontor.

Findes der ikke et vegetarisk Hjem, hvor en ung norsk Violinist kunde finde kærlig Omgang og Ophold. Telefon Ordrup 639.

Fysisk Kuranstalt

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:

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

Telf. 9656.

Forlang Prospekt.

Læs

Abonnement tegnes paa alle Posthuse eller i Expeditionen, Odense.

Nordens Broderskab

Illustreret Tidsskrift for ideelle Samfunds-Interesser.

Red. Eigil Solve. 3 Kr. pr. Halvaar.

10 Pd.s Frugt-Postpakker 10 Kr.

Abrikos. Fersken. Blommt r. Æblir, Dadler. Figen. Hassel og Valned. Korender og Rosiner.

10 Pd. tirrede Æbler og Fersken 10 Kr.

A Daaser Tomat-Puré å 2 Pd. 5 Kr.

Prima Varer og franko leveret.

AJb. Johansen,
Adolf Steens Alle Nr. 12.

Grint- I Gemyse billigste Oagspris.

Medlemmer at Veg. Forening 5 pCt. Rabat.

Er der noget i Vejen med Deres da henvend Dem til



Niels Offersen,

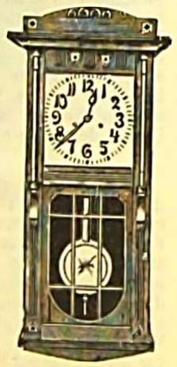
6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155

Eget Kepara-
tionsveerkstecJ.

Brilleglas indslibes efter La?gerecept.



Talestemmens retle Brug!

Undervisning gives ' t p®®J^ gpgels rationelle ^dannelse eft. Prof. Cng^. Metode. Stammen oi,
Elisabeth Arboe,
222 x.
Dosseringen 63 A-si »"•'

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

Strømper, Undertøj, Forfødninger.

Jydsk Trikotageudsalg & Masklnstrlkkerl
Skindergade 15. 6. Bj5rck.
Medlemmer Rabat.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Telefoner Central % 5b 9b 57 %58

A/S Sanafer

Telefoner Central 9b 5b 96 57 9b 58

«vt Kongensgade 3 (3 - 3 d

Kolonialafdeling: Kolonial, Konserves, Sundhedsfedevarer, diaetetiske Præparater m.m.

Medlemmer RabaU

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

Altid friske Specialiteter

for Vegetarer,

Sukkersyge

og Atholdsfolk.

— Medlemmer Rabat. —

^DttEDS FØDEVABB^

Udsagte Kolonialvarer H. Dagspris.

— Aaben hele Ugen. —

C A M A" Skindergade 28. — Kbhvn.

Specialforretningen „o a in m , —— Telefon seso

Køb^kontrolleret Havefrø

fra

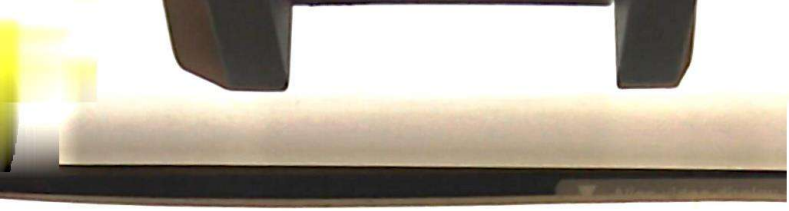
Ullerød Planteskole og Frøhandel

(Handelsgartner C. A. Larsen)

pr. Hillerod.

- Forlang vort rigt illustrerede Hovedkatalog tilsendt snarest. -

Bedste Kvalitet. Bedste Spireevne.



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

Trcdic meget forbedrede Udgave med Opskrifter paa over 1100 forskelliee Retter samt et særegent Afsnit om Børneernæring.Svangerskabsdiæt.Uieglvningsdiæt, Sygediæt for Mavekatarrh, Sukkersyge, Gigt o. s. v. af Overlæge *Carl Ottosen.* Over 600 Sider. Rigt illustreret. Pris heftet: Kr. 12,50, indb. Kr. 14,00.

50 vegetariske Retter ti! 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.

Oe 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 Kommunelærerindc *Etna 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. Kobenhavn B.

Vegetabilsk (specielt Plantesmør) og
Krone Vegetabil Margarine
leveres altid friskkærnet
direkte fra Fabriken.
Bringes overall I Byen. Forsende; over hele Landet.
„Kronen".
Godthaabsvcj 416. Tlf Damsø 85.
Udsalg: Vesterbrogade 136.
Tlf. Vester 7355.

„Sana" Specialitet:
SuniJhedsfHdewarer.
Medlemmer Rabat.
Coffeinfrl Kafle faa«; atter.
Smallegade 17. Kbh. F.
Telefon 6th. 682 x.

Skodsborg
Badesanatorium
(ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Morden
De bedste fysisk-dlætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang Ill. Prospekt.

Baastrup Karstod samt Vefjetarhjemmot „Anka"
(ved Christiansminde, Svendborg)
Vegetarisk Kost og Behandling.
Moderate Priser.
Anna Nielsen Ullerup.
Tlf. Svendborg 755.
Lukket i Vintermaanederne.

Vegetarisk Restauration,
Lovstrædc 8, 1
Telefon Byen 7419.
Morgenservering, Frokost og Middag
Smorrebrod og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernaringskilde.
Vegetariske Husholdning^kursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

f Drik dansk Sundheds-Te!l
Forseg Æble- ellar Jordbær-T«.
En odelagt Maue bragt I Orden
ved Urte-Te Drik al Nr. I eller lir 2
Ødelagte Nerver Ilgesaa.
Nalde- Kamille- og Hi,ld»-Ti.
Perikon- Malurt- og Rillike-Te.
*0 Ire pr. Pakke. 3 Pakkir Franto.
Albert Johansen,
Dansk Frugt- og Urte-T« Comp.
Adoll Steens Allé 12 - Till. Nora 3629 v.

Annoncenri«;*
Petitlinje eller J6 Kf. pr Side
Abonnementspris: S&K&ft;:;;la^po^c^b^n^e,,l,,et p"

Emil Kuccutent lio«tr\ldeen. Nørrrg»d; 30. Kbbv*.