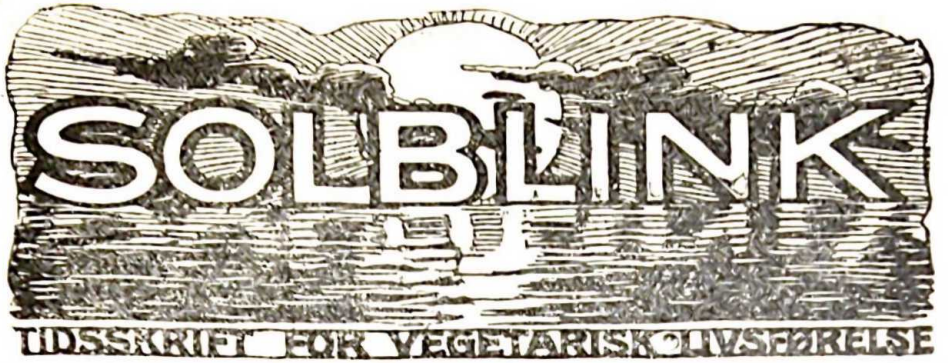


Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod (Ansvh.), Vanløse, Tlf. Damsø 127. Postkonto 282,
og Fuldm. St. Fink-Jensen, Usserød, Hørsholm.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Vanløse.

15. Aargang	15. Oktober 1921	Nr. 10

Indhold: Hindhedes sidste Beretning. — Jubilæumsfesten. — Spredt og samlet. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Frugtindkøbet. — Annoncer.

Hindhedes sidste Beretning.

14. Beretning fra M. Hindhedes Kontor for Ernæringsundersøgelser.

„Hjælp dig selv!" Anvisning for Studenter til Selvhusholdning af M. Hindhede og M. Stokholm. Jac. Lunds Bogh. 30 Sider. Pris 1 Kr.

Naar en Beretning af Hindhede udkommer, bør Vegetarerne i egen Interesse anskaffe den og læse den grundigt; det vil til enhver Tid give Udbytte og ikke sjældent kaste nyt Lys over et eller andet Punkt, som maaske hidtil ikke har været klart. Selv om denne sidste Beretning ikke netop bringer Ting for Dagen, som for os er Nyheder, saa bekræfter den dog paa den smukkeste Maade, at den Levevis, som vi er inde paa tilfulde kan staa for en videnskabelig Kritik.

Det er denne Gang en Undersøgelse af vor udmærkede Meningsfælle Hr. Lærer *M. Stokholms* Levemaade paa en Tid, da han gennemgik Statens etaarige Gymnastikkursus.

Hr. S. havde da allerede levet 12 Aar paa en meget enkel vegetarisk Kost; det lykkedes ham at opnaa Hr. Hindhedes videnskabelige Kontrol i Kursustiden; han maatte selv klare hele Husholdningen; og naar man ved, i hvilken Grad der aandeligt og legemligt lægges Beslag paa en Mands Kraft under disse Kursus, kan man ikke noksom beundre den Energi, der her er lagt for Dagen.

Hvori bestod saa denne Kost? Brød, Grød, Kartofler, Plantemargarine og lidt Frugt! — altsammen saa enkel tilberedt som muligt. Og naar Hr. S. valgte denne Kost var det, foruden af praktiske Grunde, fordi det efter hans egen Overbevisning er langt det sundeste baade for Sjæl og Krop og tillige den Levemaade, der frigør det størst mulige Fond af Arbejdskraft og Arbejdsglæde. Og Hr. Hindhede giver denne Overbevisning sin fulde videnskabelige Tilslutning og fastslaar, at der efter hans udstrakte Erfaring ingen Tvivl kan være om, at Spisesedlen er fuldt tilfredsstillende.

Mon det nu ikke maatte pine en Mand som Hr. Stokholm at gaa selv og „kokkerere", naar Dagen iøvrigt var fuldt optaget af andet Arbejde? Ja, her maa henvises til selve den Del af Beretningen, som Hr. Stokholm selv har affattet, den ligefrem strutter af jævn og munter Livsglæde; og Hr. Hindhede fremhæver da ogsaa som Slutbemærkning, „at det fremgaar tilstrækkeligt af Hr. Stokholms Ord, at han har opdaget Livsnydelsens store Hemmelighed, nemlig, at den største Nydelse i Verden er at være af en saa fuldkommen legemlig og sjælelig Sundhed, at man ikke føler mindste Trang til giftige Nydelsesmidler".

Det maa glæde alle Vegetarer, at Hr. Stokholms begejstrede Interesse har

været Aarsag til denne sidste Beretnings Fremkomt; vi faar derved ny Lejlighed til at fremhæve og takke for det fortjenstfulde Arbejde, Hr. Hindhede nu i en Aarrække har øvet for at bringe det forkludrede Ernæringsspørgsmaal paa ret Køl.

St. Fink-Jensen.

Jubilæumsfesten.

Forberedelserne til vor 25 Aars Jubilæumsfest Søndag d. 27. Novbr. Kl. 6 i K. F. U. K.s store Sal, Kannikestræde, er i fuld Gang.

Programmets Omrids er følgende: Kort Aabningstale; Kantate; Koncertnumre; Fællesbord med officielle Taler og Ordet frit; Koncertnumre; frit Samvær.

Der vil blive sørget for et godt musikalsk Program. Mange kendte Vegetarer i Skandinavien er indbudte eller ventes at komme til Stede, saa Aftenen vil sikkert blive meget interessant.

Naar vi har valgt ved Bordet at servere Frugt (af alle Slags), Nødder, Kage og Æblete, er det af flere Grunde. Vi kan da overtage Serveringen selv og gøre det billigere og lettere. Vi kan vise i Praksis, hvor let man kan arrangere et saadant Festmaaltid, og vi kan vise, at det ikke er Mundsvejr, naar vi stadig taler om Frugt som vor naturbestemte Føde. Hvad kan vel ogsaa mere fryde en Vegetars Øje end et herligt Frugtbord!

Vi paakalder nu imidlertid vore Venners Bistand paa følgende Omraader:

Vi beder de af vore Læsere, der har poetisk Aare, om

at skrive en Kantate.

Vi foreslaar, at den dels skal fremsiges og dels synges af Forsamlingen. Vi anmoder om, at ærede Udkast maa blive sendt til Formanden inden 10. Novbr., Bestyrelsen vil saa træffe Valget mellem Udkastene.

Endvidere vilde vi sætte stor Pris paa, om nogen vilde

forære os Frugt, Kager, Blomster etc.

Hvis man gærne vil afse nogen god Frugt, eller bage nogle lækre Kager til os (eventuelt Foræring), eller hjælpe os med pæne Blomster, Papirservietter o. s. v., da bedes man inden 20. Novbr. meddele det til Fru *Marie Jensen*, Møbelforretningen, Willemoesgade 23, Ø., Tlf. Øbro 2727. Samme Sted bedes de eventuelle unge Damer melde sig, der vil

hjælpe med Servering, Udsmykning etc.

Jo mere vore Medlemmer i Forvejen vil interessere sig for Festen, des bedre vil vi kunne gennemføre den, og des mindre Udgift vil den foraarsage vore noget slunkne Kasser.

Alt hvad angaar

Billetsalget,

ordnes gennem Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7 St., B., Tlf. Vester 3509. For at vi kan faa noget Skøn over, hvor mange der vil deltage, ser vi helst, at man tegner sig eller køber Billet i Tide. Der vil i næste Nr. komme en Fortegnelse over de Steder, hvor man kan købe Billetter (f. Eks. Sana, Sanafer, Bogh. Wiene, Urmager Offersen, Alb. Johansen, Veg. Restaurant, Hr. Bjørck). De af vore Medlemmer, der vil gøre os den Tjeneste at sælge Billetter i Forvejen, bedes henvende sig til ovennævnte Sundhedsforlag (Hr. H. L. Henriksen) og faa Billetter i Kommission (uden Forbindende). Hver 10 solgte Billetter giver 1 gratis. Der er Plads til 500 Deltagere og vore faste Forhaandsudgifter er et Par Hundrede Kroner, saa man forstaar, der maa arbejdes. Derfor en kraftig Opfordring til enhver om at finde sit at hjælpe os med og paa Forhaand Tak til alle, der vil vil hjælpe — og dem, der vil komme.

O. E.

Spredt og samlet.

Gaver. Siden sidste Opgør indkommet: Aakerlund 1,50, Hilda Hermansen 5,00, Hallgreen 5,00, Veterinærinspekt. Poul Hansen 5,00, A. D. Schmidt 5,00, M. C. Svendsen 10,00, M. G. 10,00, Agnes Thomsen 1,00 (sidstn. 3 Bidrag til „Solblink"s Ekstranummer), Fru Isen 70,00 (til Børnehjemsfonden). Vor bedste Tak!

Udmeldelserne strømmer heldigvis ikke ind — men der er stadig en Del Medlemmer, vi ikke kan faa Kontingentet fra for i Aar, trods det, at de har voldt os Udgifter à ca. Kr. 2,50 ved ikke at melde sig ud i Tide.

Vi haaber jo, at vore Medlemmer maa indse, at det nye Kontingent er nødvendigt, og at det kun repræsenterer en Brøkdel af den Gevinst man (blot ved at handle i de averterende Forretninger, der giver Rabat) hvert Aar har

af at være Vegetar. Men hvis der er nogen, der ikke ønsker at betale næste Aar, saa hellere Udmeldelse inden 15. Decbr., end den Ulejlighed og Tids- og Pengespilde, vi har af forgæves at kræve dem.

Medlemsmærker à Kr. 1,25 plus Porto, faas gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse, Postkonto Nr. 282 (Skriv Bestillingen paa Indbetalingskortet). Ved Jubilæumsfesten bør vi alle bære Naalen!

Klicheen til „Solblink"s Hoved er snart opslidt. — Forandring fryder — skulde vi ikke se at faa lavet en helt ny Tegning? Er der ingen af vore Tegnere, der vil gøre os den Tjeneste at forfærdige et Udkast til et nyt Hoved. Konkurrencen er aaben. Æren vinker! Eventuelle Udkast sendes til Red. inden 15. November.

Mindesmærke for Fru Johanne Ottosen. Nordsjællandskredsen af Danmarks Afholdsforening har sat sig i Spidsen for en Indsamling. Vi opfordrer vore Medlemmer til at indsende et Bidrag til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse. Postkonto 282.

Lodtrækningen paa Raastrup Kursted: Bordløberen blev vunden paa Nr. 68. Trediedelen af det indkomne Beløb er skænket til Dr. Mich. Larsens Børnehjemsfond (se Gavelisten).

Til Eftertanke. Ved den i Tivoli i September afholdte Havebrugsudstilling burde vi have været repræsenteret. Naar vi ikke var det, skyldtes det flere Grunde. Ledelsen forlangte almindelig Stadebetaling af os. Kolonihaveudstillingen i Fjor forstod vor Stilling og Opgave og gav os gratis Plads. I Aar forlangte man op mod et Par Hundrede Kroner for en brugelig Plads + Afgift af Bogsalget (hvor Boghandlerforeningen dog var ret rimelig). Med Smørrebrød etc. var vore faste Udgifter kommet op paa mellem 300—400 Kr. Alligevel havde vi vel nok grebet Chancen for Agitationen, hvis vi havde haft ledende Kræfter nok. Her viser det sig, hvor godt det var, om vi havde haft en Formand og Ledere med Tid, Initiativ og Kræfter. Vi beklager, at vi ikke har de rette Kombinationsforhold heraf inden for Bestyrelserne og beder Medlemmerne afhjælpe Mangelen ved kommende Valg.

Formanden.

Ekstranummer. Den 1. Oktober udsendte vi et stort Ekstranummer med Referater af Sundhedsugen paa Frydenstrand Sanatorium i Sommer. De Abonnenter, der ikke har faaet det, bedes rekvirere det hos Postvæsenet. Bladet har intet Nr., blot Datoen 1. Oktober 1921. — Det blev os en temmelig dyr Historie — trods det, at vi fik Bladet billigt som Særtryk af Sundhedsbladet. Med Ekstraporto til Postvæsenet blev det ca. 250 Kr. Hvis vi ikke skal blive nødt til at springe et af de ordinære Numre over, vilde vi gerne skaffe Dækning paa en eller anden Maade. Enkelt-Nr. sælges à 50 Øre. Bestilles lettest samtidig med Betalingen (+ Porto) gennem Postkonto 282, Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse, hvortil ogsaa eventuelle Gaver til Bestridelse af Udgifterne sendes.

Nordisk vegetarisk Korrespondanceforening er nu dannet og optager Medlemmer fra de fire nordiske Lande: Sverige, Norge, Finland og Danmark. Medlemsbidraget er 2 Kr. aarlig. Vi opfordrer danske Vegetarer til at være med i dette nordiske Samvirke; Indmeldelse sker til Foreningens Præsident, Hr. *Ante L:son Antee*, Sysslebäck, Sverige.

Sveriges vegetariske Forening holdt Aarsmøde i Stockholm den 11. Juni; der er 910 Medlemmer og Aarsregnskabet balancerer med ca. 5000 Kr. Ogsaa vore svenske Frænder har haft økonomiske Vanskeligheder, idet Regnskabet viser et Underskud paa ca. 1000 Kr., som dog er bleven dækket ved Medlemmernes Offervilje. Foreningen vedtog bl. a. at arbejde for en Nedsættelse af Frugttolden. — Redaktør *Saxon* genvalgtes til Formand.

6. nordiske vegetariske Kongres afholdtes i Uleåborg i Finland d. 17.—19. Juni. Det er vel næppe helt korrekt at kalde dette Møde for „nordisk"; efter Beretningerne at dømme har kun svenske og finske Vegetarer været tilstede, medens ingen Repræsentanter for Norge eller Danmark var mødt — men der er jo ogsaa en lang Vej til Uleåborg!

Mødet var ordnet af den finske Vegatarismes fornemste Kraft, Fru *Anna Kurimo*, og Deltagerne har aabenbart haft stort Udbytte af Sammenkomsten. Mødet sluttede med en offentlig vegetarisk Middag, hvortil flere af Byens Spidser havde givet Møde, deriblandt

et Par Læger. Alt i alt vil Mødet sikkert betyde en Styrkelse af den unge finske vegetariske Bevægelse.

Naar der næste Gang indbydes til nordisk vegetarisk Kongres, haaber vi paa en Ordning, som aabner Mulighed for et virkelidt Fremmøde af Repræsentanter for alle de nordiske Landes Vegetarer.

Fra Arbejdsmarken.

Forfatterinden Fru Olga Eggers talte i Københavns Afdelingen den 3. Oktober om „Samfundsfølelse". Vejret var mindre godt, og det var første Gang vi var samlet i vort nye Mødested, saa Tilhørerantallet var imod Sædvane kun ringe. Men de tilstedeværende lyttede opmærksomt til det interessante Foredrag og deltog livligt i den derpaa følgende Diskussion. Idet Fru Eggers bl. a. omtalte de fortvivlede unge Mødre, som saa sig nødsaget til at anbringe deres spæde Børn i — f. Eks. — en Skarnkasse eller lignende, fordi de ikke vidste deres levende Raad med Hensyn til at forsørge dem, sagde Fruen, at „Samfundsfølelsen burde være saa stor, at enhver saadan stillet Moder kunde ringe paa ved en hvilkensomhelst Dør og faa Hjælp". Dette vil med andre Ord sige, at vi Mennesker ikke skulde leve os selv, men leve for at være til Nytte for andre. Det er et herligt Formaal med Livet. Andres Nød er vor Nød.

Odense Afdelingen havde i Dagene 16.—21. September Anledning til at slaa et større Slag for Vegetarismen her paa Stedet.

Fyens Stifts Gartnerforening holdt sin aarlige Udstilling i fire Dage 16.—19. September paa Fyens Forsamlingshus.

Odense Afdelingens Formand, Fru *Rasmussen*, anmodede Bestyrelsen for Udstillingen om at faa anvist en Plads, hvilket med stor Beredvillighed blev indrømmet.

Fru Rasmussen fik saa Ekspresbud efter Fru *Hansen*, Aarhus Lysbadeanstalt, som tidligere havde givet Løfte om st hjælpe Odense Afdelingen med sine rige Evner som vegetarisk Agitator.

Fru Hansen kom og Torsdagen den 15. September var der Travlhed i Fru Rasmussens Hjem, hvor alt blev fremstillet til Udstillingen og Resultatet blev noget aldeles enestaaende, og alle de mange Mennesker — Udstillingen var besøgt af ca. 9000 betalende Medborgere fra det ganske Fyens Land — standsede foran „Vegetarisk Forening"s Udstilling. Fru Hansen fortalte hver Gang, det lykkedes et nyt Hold at trænge sig frem, hvad Retterne var lavet af, hvad Hensigten dermed var, at der efter Udstillingen blev afholdt et vegetarisk Kursus, og at der ved Siden af Udstillingen solgtes vegetarisk Litteratur.

I en ustandselig Strøm gled en beundrende Skare forbi Udstillingen, spurgte, fik Svar og købte Litteratur og for den der som Undertegnede i længere Tid havde Lejlighed til at se paa, hvad der foregik, var det en Oplevelse at se og høre alle disse interesserede Mennesker, hvoraf vel nok de fleste kun kendte meget lidt til Vegetarismen; de fik i disse faa Øjeblikke, som Fremvisningen varede for hvert Hold, lært, at her var Muligheden for at skaffe sig selv og deres Familie en billigere og bedre Kost, mange gik beriget bort og flere kom atter og atter forbi Udstillingen for at stille Spørgsmaal til Fru Hansen, som hele Tiden var i travl Virksomhed bistaaet af Fru Rasmussen og hendes Datter.

Efter disse travle Dage paa selve Udstillingen afholdt saa Fru Hansen et 3 Dages vegetarisk Kursus paa „Ny Missionshotel", hvor alle de Damer, der havde meldt sig, fik Undervisning i vegetarisk Madlavning.

Resultatet af denne store Agitation for Vegetarismen, kan ikke saadan lige med et opgøres, men der blev kastet mangt et Frø ud, som før eller senere vil bære Frugt. — Odense Afdeling maa nu ruste sig til, naar der atter bliver en Lejlighed til et nyt Fremstød, om ikke før saa ved Gartnernes Udstilling til næste Aar, at kunne tage fat med friske Kræfter. Afdelingen skylder sin Formand, *Fru Rasmussen*, sin varmeste Anerkendelse for det store Arbejde hun har gjort her, og dernæst staar den i stor Gæld til Fru *Hansen*, Aarhus, som saa beredvillig kom, og som med saa stor Dygtighed ledede hele Arrangementet.

E. Th.

Møder og lign.

Københavns Afdelingen. *Mandag den 7. November Kl. 8*: Hr. Tandlæge Fr. Sonne taler i K. F. U. K. — Indgang fra Lille Kannikestræde 5 — om „Tand-

lægekunsten før og nu" samt om „Tændernes Pleje".

Søndag den 27. November Kl. 6: Dansk Vegetarisk Forening fejrer sit 25 Aars Jubilæum ved en Sammenkomst i K. F. U. K.'s Festsal — Indgang fra Store Kannikestræde 19. Herom se andet Steds i Bladet.

Mandag den 5. December Kl. 8: Ekstraordinær Generalforsamling i K. F. U. K. — Indgang fra Lille Kannikestræde 5. *Forslag til Lovændring:* Bestyrelsen foreslaar, at Lovenes § 4 forandres saaledes, at Kontingentet forhøjes fra 3 Kr. pr. enkelt Medlem, 4 Kr. pr. Ægtepar og 2 Kr. for unge Mennesker under 20 Aar til henholdsvis 5, 7 og 3 Kr., Indskudet bortfalder. Denne Forandring gøres nødvendig derved, at Landsforeningen har set sig nødsaget til fra Nytaar af at forhøje vor Afgift til Medlemsbladet „Solblink" fra 80 Øre pr. Medlem til 50 pCt. af de tre ovenfor foreslaaede Satser. Vort kære Medlemsblad kan vi ikke undvære. — Der vil ogsaa blive Foredrag ved samme Lejlighed.

Sydfyns Afdelingen holdt ekstraordinær Generalforsamling den 25. September. Kontingentforhøjelsen vedtoges efter samme Regler som Landsforeningens. Derefter drøftedes Virksomhedsplanen for det kommende Aar, og alt tyder paa, at der vil blive sat store Kræfter ind paa at gennemføre et godt Arbejde. Efter Mødet bød Frk. Anna Ullerup, Raastrup Kursted, paa et af sine bekendte Aftensborde.

Odense Afdelingen. *Generalforsamling* afholdes paa Odense Lysbadeanstalt, Vestre Stationsvej 3, den $^{2}/_{11}$ (første Onsdag i November) Kl. 8 Aften. Alle Afdelingens Medlemmer bedes møde.

Bestyrelsen.

Aarhus. Fru *Frida Hansen* agter at forfølge Sejren fra Odense; sidst i denne Maaned har Gartnerne Udstilling i Aarhus og Fru *Hansen* er bleven anmodet om at deltage med Udstilling af vegetariske Retter, Henkogning, Litteratursalg etc.

Frugtindkøbet.

Efter modtaget Tilbud paa Frugt til Vegetarisk Forenings Fællesindkøb kan Priserne opgives som følger:

Cox Pomona, 1. Kval.: 60, 70 og 80 Øre pr. kg. Cox Pomona, 2. Kval.: 35 og 42 Øre pr. kg. Cox Orange: 110, 130 og 150 Øre pr. kg. Pederstrup Reinetter: 70, 80 og 90 Øre pr. kg. Ildrød Pigeon: 100 og 125 Øre pr. kg. Forskellige Spiseæbler (ikke blandede): 60, 70 og 80 Øre pr. kg. Vinter Guld-Permain: 90, 100 og 110 pr. kg. Vinterpærer: 15, 18 og 20 Øre pr. $^{1}/_{2}$ kg.

Bestilling bedes indsendt **omgaaende**, da Beholdningen af f. Eks. Cox Pomona er begrænset. Frugten leveres i Kasser med ca. 17—20 kg pr. Kasse. Der leveres ikke mindre Kvantum af nogen Sort end *en Kasse (ca. 17-20 kg)*.

Jeg har skrevet til Portugal efter Pris paa Honning, og venter Svar med det første. Medlemmer, der ønsker at deltage i dette Indkøb, bedes henvende sig snarest; jeg skal da sende Meddelelse om Pris, naar jeg har modtaget den. Jeg beder Dem bemærke, at Bestilling af Honning er bindende, og at Beløbet — af Hensyn til Køb af Valuta — maa indbetales ved Ordrens Afgivelse.

Jeg har samtidig anmodet om at faa Val- og Hasselnødder. Har det Interesse for Medlemmerne?

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

ANNONCER

Pige søger Plads

i et vegetarisk Hjem i Jylland fra 1. November. *Kathrine Sørensen,* Nyborggaard, Fasterholt St.

Enepige.

En ung Pige søges til November i et vegetarisk Hjem.

Vedkommende maa være dygtig og paalidelig og med Venlighed ville tage sig af en svagelig 13 Aars Pige.

Skriftlig Henvendelse til Ingeniør *C. Bruun,* Østerfarimagsgade 77, I, Kbhvn.

Vegetarisk Pleje

for mindreaarig Barn gives. Enkefru *Rosa Kristensen,* Hellebækgade 13 III, København L.

En pæn rolig Herre, 45 Aar, som staar ene, uddannet Samarit, kendt med vegetarisk Levevis og en Del Naturhelbredelsesmetoder og Sygepleje, nogen Formue, som ønskes anvendt til fælles Bedste, søger ad denne Vej Bekendtskab med en vegetarisklevende pæn Pige eller Enke, helst med en Forretning, for senere Ægteskab. Billet mrkt. 200 til Veget. Oplysningsk., Vanløse.

Norge.

Vegetarisk Rekreationshjem nær Kristiania søker en flink, troende Pige til hjælp for Husholdersken, med øvelse i madlavning og praktiseret i alle huslige gjøremaal.

Løn Kr. 70 pr. mnd. Tiltrædelse snarest. Ansøgning med attester, oplysning om alder etc. bedes sendt *frk. Christoffersen. Sætervold Hvilehjem.*
Lysaker pr. Kristiania.

Amerikanske Militærstøvler

(Officerstøvler).

Nu kan jeg igen levere disse jernstærke, mørkebrune Fedtlædersnørestøvler med dobbelte Saaler og fast Pløs til 28½ Kr. plus Porto. Forsendes overalt pr. Efterkrav. Hvad ikke tilfredsstiller, ombyttes eller tages tilbage til fuld Pris. Opgiv Nr. eller send Afrids af Foden ved Bestilling til
E. Solkær,
Nørrebrogade 8, St., København N.

Dansk Køkkens Bagepulver.

Danmarks fineste Bagepulver.

Faas i vore Te-Depoter.

35 Øre pr. Daase. 3 Daaser 1 Kr.

Større Bestillinger. Større Rabat.

Telefon Nora 3629 v.

Adolf Steens Alle 12. Kbhvn. F.

Albert Johansens

Sukkersyge-Forskrifter.

Forsendes franco mod 1 Kr. i Frimærk.

Frit ved Køb af 15 Pk.
Frugt- og Urte The.

Telefon Nora 3629 v.

Adolf Steens Alle 12. Kbhvn. F.

Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



Niels Offersen,

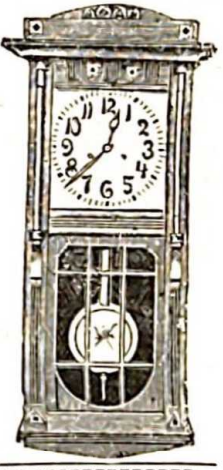
6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155

Eget Reparationsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



A/S Bornholms Margarinefabrik.

Prima Vegetabil Margarine. Garanteret ren.
Fineste Velsmag. Drøj i Brugen.

Prima Palmin, ældtelig.

Vegetar! forlang den hos Deres Handlende.

Hovedoplag:

E. G. Jensen & Co., Sofievej 4, V.

Telefon Nora 1440. Tlgr.-Adr. „Vegetus".

Gemmefrugt.

Smuk og holdbar leveres. Cox orange 45, 55 og 65 Øre, og Pederstrup Reinette 45 à 50 Øre pr. Pd. Fri Emballage. Mindste Levering 40 à 50 Pd.

Viggo Petersen,
Sanderum, Odense.

Frydenstrand Sanatorium.

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Nyt Missionshotel, Aarhus.

Frederiksgade 77. Veg. Kost faas.

Talestemmens rette Brug!

Undervisning gives i Talestemmens rationelle Uddannelse eft. Prof. Engels Metode. Stammen og Talefejl rettes.

Elisabeth Arboe,
diplom. Talelærerinde.
Dosseringen 63 A. St. Tlf. Nora 222 x.

Strømper, Undertøj, Forfødninger.

Jydsk Trikotageudsalg & Maskinstrikkeri
Skindergade 15, G. Björck.
Medlemmer Rabat.

Fysisk Kuranstalt

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:

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

Telf. 9656.

—— Forlang Prospekt. ——

Telefoner Central 96 56 96 57 96 58

A/S Sanafer

Telefoner Central 96 56 96 57 96 58

St. Kongensgade 36-38

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

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

Medlemmer Rabat.

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



Altid friske Specialiteter for Vegetarer, Sukkersyge og Atholdsfolk.

— Medlemmer Rabat. —

Udsøgte Kolonialvarer til Dagspris.

— Aaben hele Ugen. —

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

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 heftet: Kr. 12,50, indb. Kr. 14,00.

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

Vejen til Sundhed af Overlæge *Carl Ottosen*. Anden meget forbedrede Udgave. Henved 400 Sider. Rigt illustreret. Pris heftet 5 Kr. — indb. 6 Kr.

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

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

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

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

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

Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7, København B.

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

„Sana" Specialitet: **Sundhedsfødevarer.**
Medlemmer Rabat.
Ristede Ris faas atter.
Smallegade 17. Kbh. F.
Telefon Gth. 682 x.

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

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

Vegetarisk Restauration,
Løvstræde 8, 1.
Telefon Byen 7419.
Morgenservering, Frokost og Middag,
Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde.
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

Æble-Te og Urte-Te I. og II. 50 Øre Pk.
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.
Æble-Te og Urte-Te I. og II. 50 Øre Pk.

Annoncepris: 30 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 36 Kr. pr. Side.
Rabat: 15 pCt. for 3 Gange, 25 pCt. for 6 Gange, 33⅓ pCt. for 12 Gange

Abonnementspris: 3,50 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.