

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod (Ansvh.), Tlf. Godthaab 3492 x. Postkonto 282, og Fuldm. St. Fink-Jensen, Usserød, Hørsholm.

Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Parkvej 40, Brønshøj.

15. Aargang | 15. December 1921 | Nr. 12

Indhold: Sang af Jubilæumskantaten. — Jubilæumsfesten. — Kronisk Forstoppelse. — Brudte Blomster. — Spredt og samlet. — Foreningens nye Adresse. — Fra Arbejdsmarken. — Annoncer.

Sang af Jubilæumskantaten.

(Mel.: Høje Nord — —.)

Livets Land, Verden stor
med dit Net af tusind Veje,
du blev Slægtens Arv og Eje,
vi blev Børn af Moder Jord.
I den Jord, et Sagn fortæller,
er en kostbar Skat lagt ned,
Kampen gælder, hvem der finder
Skattens Sted.

Moder Jord, i dit Skød
fandt vi Lykkens gyldne Gave,
i Naturens skønne Have
sejrer Liv og viger Død.
Derfor synger vi til Ære
for den friske fri Natur;
Sol skal tære, smuldre hver en
kunstig Mur.

Ren og sund, stærk og sand,
løft i Livslyst kun dit Bæger,
det som ildner, trøster, læger,
Livets Drik, det klare Vand.
Der er ingen Gift paa Bunden,
ingen Sansers Rus til Død, —
den er runden af alt Ophavs Moderskød.

Livets Land, Verden stor
med et vildsomt Net af Veje,
du har Roser nok i Eje
for det Sind, som ser og tror.
Og det Uskyldsblod, som pletter
Jordens rige Blomsterflor,
af vi tvætter ved et duftfyldt
Skønhedsbord.

Edith.

Jubilæumsfesten.

Der var en lys og festlig Glæde over alt og alle paa denne herlige Aften. Straks man traadte ind i den store, hyggelige Sal fangedes Øjet af smaa festlige Borde, som stod pyntede med rød-hvide Flag og med Blomster; og i Skaale og paa Fade laa alle de dejligste Frugter og lækre Kager, grønne Druer og rødkindede Æbler, Pærer Nødder, Figen og gyldengule Bananer, alt i overstrømmende Mængde.

Til en Begyndelse var der vel maaske nok lidt Ængstelse for, om Deltagerne vilde møde op i saa stort Tal, som man gærne ønskede; men henimod Kl. 6 maatte alle Bekymringer svinde, for da viste det sig, at der strømmede saa mange festglade Mennesker ind, at alle Siddepladser blev optaget, og mange maatte staa op.

Kantaten.

Fra Tribunen bød Landsforeningens Formand, Hr. *Oluf Egerod* kort Velkommen, og Frk. *Sigurdsson* traadte derefter frem og reciterede Kantatens første Del. Det var poesifulde og tankerige Ord om den Opgave „de første som Sagen bar i Livslarmen frem" satte sig for 25 Aar siden:

At aande en Sundhedens Rødme ind
over Tidens sygnende gustne Kind —
at redde Livsaandens Gnist fra Død
og holde den tændt i en evig Glød.

— — —

At rejse det Billed af Støv paany,
som fødtes af Aand i Tidernes Gry
— — —

Det mærkedes tydeligt, at Forsamlingen var lydhør og modtog Ordene med en Forstaaelse, som ogsaa sporedes i den Kraft, hvormed alle deltog i Fællessangen i Kantatens 2. Del.

Saa lød Recitativet atter; skønne Ord om et Liv frigjort fra Vanetrældommens Fængsel, fra Nydelsernes Tvang; et Liv i Kærlighed til det Sande og Rene i Lydighed mod Naturen. Men vi maa huske, at denne Aften ikke blot er en Mindets Aften, men ogsaa en Ansvarets Aften, thi: „Der stiger Krav fra store Minder", og i det næste kvart Aarhundrede maa vi arbejde hen til, at der vindes dobbelt Sejr.

Aftenunderholdningen

tog saa sin Begyndelse. Uagtet Hr. kgl. Skuespiller *Johs. Poulsen* kort efter skulde være paa Teatret, mødte han dog og glædede os ved sin mesterlige Oplæsning. Først et Par Smaating af Oehlenschläger og Thode, som havde nogen Tilslutning til vegetariske Tanker; men derefter læste han med uforlignelig Kunst nogle af H. C. Andersens Eventyr, vi kendte dem jo allesammen, men dette var en ny Oplevelse af dem, en dybere Forstaaelse af deres rige Indhold.

Imidlertid var ogsaa Hr. kgl. Kammersanger *Peter Cornelius* kommen til Stede. Med vanlig Stemmepragt tog han alle Tilstedeværende med Storm, først med et Par kønne Smaasange og sidst med Gralsfortællingen af „Lohengrin". Bifaldet blev herefter saa voldsomt, at et Par Ekstranumre ikke kunde undgaaes. Saa sluttede denne Del af Underholdningen med, at Frk. *E. von Thal* overordentlig smukt og dygtigt spillede Festmarchen af „Tannhäuser".

Fællesbordet

stod parat i Salens Baggrund, og ved Æresbordet i Midten bænkedes først og fremmest vor Æresformand, Hr. Dr. *Mich. Larsen og Frue* og Foreningens Medstifter og første Sekretær, Hr. Redaktør *Figgé med Frue*; ved deres Side Foreningens første Kasserer, Frk. *Anna Møller*; vi havde saaledes den store Glæde at have hele Foreningens første Bestyrelse som vore Hædersgæster. Men desuden ser vi en Mængde kendte Vegetarer, der har modtaget Indbydelse som Foreningens Æresgæster for denne Aften.

Telegrammer og Taler.

Straks efter Fællesmaaltidets Begyndelse oplæste Hr. *Egerod* en Række indløbne Telegrammer og Breve: fra *„Norsk vegetarisk Forening"*, fra *Nina och Tor Wennerberg*, Helsingborg, fra den tyske Vegetarforening, fra „16 Vegetarianere paa *Juelsminde Kuranstalt*", fra *„Den hvide Syren"* i Odense, fra *Aarhusafdelingen*, fra Fru *Trine Nielsen*, Næstved; fra „Svenska vegetariska föreningen" var indløbet følgende Lykønskningsskrivelse:

Till Dansk vegetarisk forening
på 25-årsdagen.

Dansk vegetarisk forening hälsas på sin 25-årsdag varmt av sin yngre syster.

På minnets dag känna vi särskilt behov av att hylla pionjären d:r Michael Larsen. Det är er stolthet att i Edra leder ännu se hans gråa huvud lyfta sig som en hederskrona, vördad och aktad som han är i hela världen som en av den internationella vegetarismens heroer. Under hans kunniga, verksamma och oegennyttiga ledning bruto ni mark för vegetarismens sak i Norden.

Sedan Dansk vegetarisk forening stod fadder vid vårt dop har samarbetet mellan oss och er alltid varit lika hjärtligt som för oss fruktbärande, och vi uttala vår glädje över att de av d:r Larsen i det fallet inledda traditionerna fortsatts, först av den energiske ingenjör P. Schröder och sedan av er nuvarande sympatiske ordförande kommunelärer cand. phil. Oluf Egerod. Låtom oss alltjämt hålla samman! Ännu står världen så lågt på kulturens trappa, att folk med våra idéer måste utgöra en ringa minoritet. Så mycket nödvändigare är det därför, att vi fylka tätt.

Vi önska er all den fremgång, som kan givas. Edra segrar äro våra segrar. Leve vår ädla och fagra syster Dansk vegetarisk forening!

Å Svenska veget. föreningens vägnar

J. L. Saxon,
ordförande.

Arvid Bertil,
sekreterare.

Herefter gav Hr. *Egerod* Ordet til Dr. *Mich. Larsen*, der i sin Tale dvælede ved Foreningens Oprindelse og første Leveaar og gav en Oversigt over

dens Liv gennem Aarene; særlig nævntes, hvorledes Hr. Redaktør *Figgé's* praktiske Medvirken var af afgørende Betydning ved Foreningens Stiftelse, og hvorledes dens Liv kun var bleven bevaret, fordi dygtige Mænd som *Bøkelund*, Ingeniør *P. Schrøder* og Kommunelærer *Egerod* havde sat et stort og uegennyttigt Arbejde ind paa Vegetarismens Fremgang. En særlig Hilsen bragte han Dr. *Hindhede* og hyldede ham som den Mand, der ved sine nu verdensberømte Undersøgelser har lagt den urokkelige videnskabelige Grund under de vegetariske Theorier. Redaktør *Figgé* talte for Foreningen med Ønsket om, at Forstaaelsen af Vegetarismen maatte brede sig ud over Land. Boghandler *Wiene* talte for Dr. Mich. Larsen. Overlæge *Ottosen* omtalte de Grunde, hvorfor han var Vegetar og sluttede med en varm Tak til Dr. Mich. Larsen, for alt hvad han havde været for ham i de svundne 25 Aar. Fru *Edla Larsen* talte til og for Ikke-Vegetarerne og opfordrede til at prøve Vegetarismen.

Frk. Dr. *Grønberg-Petersen* dvælede særlig ved, hvad Vegetarismen i videre Forstand formaaede at give. Saa tog Hr. *Egerod* Ordet og talte for alle de mange, som vi særlig skylder Tak for godt vegetarisk Arbejde og nævnte bl. a. *Vodder* sen., Fru og Frk. *Guldbjerg*, Frk. *Anna Ullerup*, *Kristoffer Rasmussen* og *Hustru*, Ingeniør *Schrøder*, Dr. *Hindhede* og *Fr. Madsen* (Hindhedes!). Frk. *Sigurdsson* blev med Tak afsløret som Kantatens Forfatter. Hr. *H. L. Henriksen* takkede han hjerteligt for det store og opofrende Arbejde han ved denne Lejlighed, som saa mange Gange før, har udført for os; endvidere takkede han alle de Medlemmer, som paa den ene eller den anden Maade havde bidraget til Festen ved Gaver, Arbejde eller paa anden Vis. Sin Tale samlede han i en Tak til sin Hustru, Fru *Egerod*, der i mange Aar havde bragt et stort Offer ved at give Afkald paa ham, for at han kunde arbejde for Vegetarismen. Hertil sluttede Forsamlingen sig med meget kraftige Leveraab. *Kristoffer Rasmussen* hilste fra Sydfyns Afd. og manede til Enighed og gensidig Hjælp i Arbejdet.

Dr. *Hindhede* talte saa, sprudlende og med Lune. Han gjorde ved denne Lejlighed Rede for, hvorfor han ikke kaldte sig Vegetar, uagtet han stod i særdeles venskabeligt Forhold til os. „Vegetarismen og jeg er som 2 røde Køer." Vi fik derefter en kort og yderst interessant Redegørelse for Dr. H.'s Studier over den vegetariske Kosts Overlegenhed som Tuberkulosediæt. Ingeniør *P. Schrøder* talte om det Arbejde i Tro, Haab og Kærlighed, der her var udrettet for at sprede Lys og vise Vej ud af Taagen. *Fink-Jensen* takkede vore Ledere gennem Aarene for deres banebrydende Arbejde; en særlig Tak rettedes til Hr. Egerod for hans ivrige Virksomhed i de senere Aar. *Frk. Bording* bragte en Hilsen fra Norge og manede særlig til Fremme af Ungdomssagen. „Tro paa Ungdommen, faa Ungdommen med, saa er Sejren vor". Hr. *Vodder jun.* talte for Lederne og Hr. *Vodder sen.* for Ingeniør Schrøder. „Bort med Tobakken" takkede ved Hr. Skomagermester *Rasmussen* for godt Samarbejde. Hr. *Buchholz* hilste fra Odense Afd.; Frk. *Lauridsen* fra „Det hvide Baand" med særlig Tak til Hr. og Fru Mich. Larsen. Dr. *Nelson* bragte som Repræsentant for Skodsborg Sanatorium en hjertelig Lykønskning og endelig talte Frk. *Noll* for Frk. Dr. Grønberg-Petersen og opfordrede Vegetarerne til at støtte hende i Kampen mod Vivisektionen. Saa hævedes Bordet og

Aftenunderholdningens anden Del

tog sin Begyndelse. Frk. *von Thal* spillede en ejendommelig „Melodi" af Rachmanioff. Fru *Thora Christiani-Bruun*, der ogsaa tidligere har glædet os med sin smukke Sangkunst, havde valgt nogle ganske henrivende Smaasange af Roger Henriksen, Grieg og Heise; Frk. *Ingeborg Petersen* og Hr. Koncertsanger *Th. Nielsen* gav hver for sig deres fortrinlige og meget paaskønnede Bidrag til den righoldige Aften ved udmærkede Prøver paa fin og forstaaende Sang.

— Hermed sluttede saa Aftenen. Hr. Egerod takkede endnu engang hjerteligt alle de Medvirkende Kunstnere og Hr. Ingeniør Segelcke, der saa udmærket havde ordnet Aftenunderholdningens Program.

— Denne Aften vil blive staaende i alle Deltagernes Minde ikke alene som en smuk Oplevelse, men som en Fest fuld af Haab om Vegetarismens Sejr ad Aare. *F.-J.*

⊡

Kronisk Forstoppelse.

Aarsagen til denne kedsommelige Plage, som saa mange Nutidsmennesker lider under, kan være meget forskellig, mange Gange kan man finde Spiren hertil i de første Leveaar f. Eks. ved en forkert Behandling af den saa almindelige Børnekolerine. En af de vigtigste Betingelser for en daglig Afføring er den af Slimhinden afsondrede Slim, den holder saavel Tarmen som selve Afføringsprodukterne slibrige og glatte, saa at disse lettere lader sig bevæge. Er nu Slimhinden tør og ude af Stand til at producere den fornødne Slim, da mangler Tarmen dette naturlige Hjælpemiddel for at kunne udføre sit Arbejde. En anden vigtig Betingelse for en daglig Afføring er, at Galdeblæren afsondrer den fornødne Mængde Sekret til Tarmen; Galden er blandt andet et naturligt Pirringsmiddel for Tarmen, og mangler den, da bliver Afføringen træg.

Naturligvis kan man ad kunstig Vej skaffe Afføring enten ved at bruge Afføringsmidler eller ved Brugen af Klyster, dette hjælper i Øjeblikket, men man slapper Tarmmuskulaturen; man gør f. Eks. en slimfattig Tarm endnu mere tør ved daglig at bruge Klyster.

Desværre er en daarlig Afføring ingen lokal afgrænset Sygdom, Aarsagen sidder i den slet funktionerende Tarm, men Følgerne og Sporene kan paavises overalt i Legemet. Affaldsprodukterne bliver — jo længere de ligger i Tarmen — forandret til Gifte, som opsuges af denne, der gaar over i Blodet, og man har — kort sagt — en Selvforgiftning, ligegyldig hvad Aarsagen end er til den daarlige Fordøjelse. Det viser sig ogsaa, at de allerfleste Sygdomme og Skavanker kan føres tilbage til en daarlig arbejdende Tarm. Men det vil altsaa sige, at det allervigtigste er at sørge for en ordentlig daglig Afføring.

I en saa kort Artikkel kan man umulig komme ind paa Enkeltheder og Raad, da Aarsagerne som sagt kan være saa højst forskellige, derfor vil ogsaa Behandlingen blive forskellig for hvert enkelt Tilfælde. Det gælder naturligvis først og fremmest om at faa bestemt Aarsagen til Forstoppelsen og søge at faa denne fjærnet. Men Grundbetingelsen er dog saa temmelig ens, nemlig at faa Stofskiftet i et livligere Tempo; dette kan opnaas ved f. Eks. Underlivsbade, Luft- og Solbade, Massage, Gymnastik og Aandedrætsøvelser, alt afpasset for hvert Tilfælde. Dernæst er en fornuftig, vegetarisk Diæt absolut nødvendig. Æg, Ost, Te, Chokolade og Melspiser bør man undgaa, samt gøre sparsom Brug af modne Bælgfrugter og Kartofler, hvorimod Frugt, Grøntsager og groft usyret Brød er udmærket, og hvor Tarmen kan taale det, er Raakost naturligvis noget af det bedste.

En god Regel for de Mennesker, der er plaget med Forstoppelse, er at spise saa lidt som muligt og tygge saa godt som muligt.

Berlin, $^{25}/_{10}$ 1921. *Maja Angelo.*

Brudte Blomster.

Blomster i Glas
foran mig staar,
bader i Vand
blødende Saar.

Brudte med Vold
staar I nu her,
længes imod
Have og Træ'r.

Lunende Sol
varmer ej mer,
nærende Muld
Stilken ej bær.

Leve til Pynt
bli'r jeres Lod;
kummerligt Liv,
stingende Brod!

Maatte for mig
aldrig det ske,
lignende Liv
leve i Ve.

Maatte jeg gro
uden Fortræd;
true man ej
Stilken saa spæd.

Ikke til Pynt,
ene til Gavn,
Væksten jeg gi'r
under mit Navn.

Lidt er mig kær
sødlig en Lugt;
vundet er alt:
bærer jeg Frugt.

Cay Benzon
(i „Katholsk Ungdom").

(Under Diskussionen efter Foredraget i Kbhvns. Afdl. d. 5. ds. viste det sig, at flere af Deltagerne nærede lignende Tanker, som ovenstaaende Vers giver Udtryk for; vi gengiver dem derfor her.)

Spredt og samlet.

Gaver. *Mindesmærket for Fru Ottosen*: A. Betz 5,00, „Z" 10,00. Chr. Guldbjerg 5,00, Frk. Sidenius, Marstal, 5,00. *Foreningen*: Fru A. Skibsted 10,00, „Z" 10,00, Frk. Anna Møller 4,00. *Uddannelsesfonden*: Kristoffer Rasmussen, Vejstrup, 100,00.

Vi takker hjerteligst og beder fremdeles om Gaver til vore forskellige Formaal; de sendes lettest paa Indbetalingskort til: Vegetarisk Oplysningskontor, Parkvej 40, Brønshøj. Postkonto 282.

Mindesmærket for Fru Johanne Ottosen. Vi gør opmærksom paa, at Indsamlingen slutter inden Jul, hvorfor Bidrag snarest bedes indsendt.

Notitser fra Jubilæumsfesten. *Kantaten* faas for 25 Øre fra Landsforeningens Kontor. —

Pengegaver, Gaver i Form af Frugt, Nødder, Kager, Blomster og Grønt m. m. bidrog til, at Jubilæumsfesten gav et lille Overskud. —

Aarhus, Sydfyns, Odense og selvfølgelig *Kbhvn.s Afd.* havde Repræsentanter ved Festen; desværre savnede vi baade *Aalborg* og *Vejle*. —

Der var mange, der hjalp med til Festens gode Resultat; vi nævner i Flæng (og glemmer vist desværre een og anden!): Fru *Mathilde Rasmusseu*, Hr. og Fru *Date*, Fru *Guldbjerg*, Frk.rne *Frederiksen, Terslev, Knudsen* og *Blad*, Fru *Louise Christensen*, Næstved, Hr. *Alb. Johansen*, Hr. *Vodder*; endelig Hr. Forlagsbogh. *Henriksen* og *flere af hans Familie* og sidst men ikke mindst Lederen af hele „Spiseafdelingen", Fru *Marie Jensen*. Vi skylder dem alle Tak for deres fortrinlige Arbejde.

Gaver til Bordet var sendt fra Fru *Schrøder, Bendixen*, Langeland, *„Sana"*, Fru *Guldbjerg*, *Den sanitære Fødevarefabrik, Alb. Johansen* o. fl.

Udmeldelsesfristen er jo nu — se de forrige Nr. — udløbet. Vi takker de Medlemmer, der er blevet i Foreningen, og beder dem føle sig baade juridisk og moralsk forpligtede til at indløse Opkrævningen, naar den nu kommer i det nye Aar. Vi anmelder nu „Solblink" til Dem for det nye Aar. Vore Ekspeditions- og Opkrævningsudgifter nærmer sig stærkt Kr. 1,50 pr. Medlem. Hertil kommer Udgiften til „Solblink"s Trykning, saa man kan forstaa, at vi af mere end een Grund bliver fortvivlet, naar man returnerer vor Opkrævning — og bagefter ikke engang svarer paa vore Forespørgsler om Grunden. Saa hensynsløse var desværre mange i Aar.

Medlemmernes Adresser. Afdelingernes Bestyrelser bedes venligst inden Nytaar sende Vegetarisk Oplysningskontor Parkvej 40, Brønshøj, en Fortegnelse over Rettelser i Sommermedlemslisten (se Solblink $^{15}/_{7}$ 21) Afgang og Tilgang. De enkelte Medlemmer bedes sende Bestyrelserne, — de spredtboende Medl. Oplysningskontoret, — Adresseforandringer, i god Tid, at alt er i Orden til Solblink først i Januar anmeldes gennem Postvæsenet for hele Aaret 1922.

„Nordens Jul", redigeret af Eigil Sølve, den kendte Afholdsagitator, der særligt arbejder for skandinavisk Samarbejde mellem Afholdsfolkene. Dette Julehæfte indeholder Bidrag paa alle 3 nordiske Sprog, 72 Spalter Tekst, 50 Billeder. Pris Kr. 1,00. Faas gennem „Nordens Broderskab, Odense".

„Vegetarische Warte", det store tyske vegetariske Tidsskrift, der udkommer hver 14. Dag, kan bestilles gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Parkvej 40, Bakkehusene 152, Brønshøj, Kbh., Tlf. Godthaab 3492 x. Beløbet, Kr. 3,00, kan indsendes til Postkonto Nr. 282 for kun 5 Øre, naar Indbetalingskort benyttes. Bestillingen kan da skrives paa Kortets venstre Kupon. Bestilling for 1922 bedes snart indsendt.

„Sygekassernes Sundhedsblad" har efter „Solblink" gengivet hele Seminarielærer A. Bergstens Foredrag om „Vegetarismens Ethik". Bladets Redaktør, Kontorchef, Fysikus A. Johansen, kalder det „en udmærket, velovervejet og tankevækkende Artikel".

Foreningens nye Adresse.

Formanden, Kommunelærer cand. phil. *Oluf Egerod*, og dermed Vegetarisk Oplysningskontor, „Solblink" etc. er nu flyttet fra Vanløse til: Parkvej 40, Bakkehusene 152, v. Bellehøj, Brønshøj, København.

Nyt Telefon-Nr.: Godthaab 3492 x. Maaske Telefonen vil være afbrudt nogle Dage, ring da til Kbhvn. Afd.s Kontor (Nordisk Sundhedsforlag): Vester 3509. Post til vor gamle Adr. bliver selvfølgelig omadresseret.

Fra Arbejdsmarken.

Københavns Afdelingen holdt ekstraordinær Generalforsamling d. 5. Decbr. Bestyrelsens Forslag om Kontingentforhøjelse blev efter nogen Diskussion vedtaget; dog tilføjedes en Opfordring til Hovedbestyrelsen om at undersøge Muligheden af en Nedsættelse af Kontingentet og fremsætte Forslag herom paa næste Aarsmøde. — Derefter holdt Fuldmægtig Fink-Jensen Foredrag om „Havebrug" med særlig Omtale af Havens Plads i den vegetariske Livsan-

skuelse. De ikke mange Tilstedeværende var saare opmærksomme Tilhørere og bagefter var der et interessant Ordskifte om Foredraget.

Aarhusafdelingen holdt ekstraordinær Generalforsamling den 21/11 og vedtog Kontingentforhøjelsen. Lovenes § 4 lyder herefter saaledes: „Kontingent pr. enkelt Medlem er mindst 5 Kr. aarligt, og for et Ægtepar mindst 7 Kr., og for Medlemmer under 20 Aar mindst 3 Kr. Heri er indbefattet Betaling for Medlemsbladet. Kontingentet opkræves som Regel forud for et Aar ad Gangen. Livsvarige Medlemmer betaler mindst 50 Kr. een Gang for alle for et enkelt Medlem og 75 Kr. for et Ægtepar." — Kursus i veget. Kogekunst blev afholdt fra 22.—24. Novbr. med god Tilslutning og udmærket Interesse. Der blev solgt Litteratur for over 100 Kr. og indmeldt 10 nye Medlemmer.

Aalborgafdelingen holdt Generalforsamling den 11. Oktbr. og fastsatte efter nogen Diskussion Kontingentte fra 1/1 1922 saaledes: For enkelte Medlemmer 4 Kr., for et Ægtepar 5 Kr.

ANNONCER

Hvem kender Adressen

paa Fru *Christel Sørensen*, forh. Amagertorv 17, 2. o. G. og Baldersgade 41, 2.? Sendes til Red.

Lad Væggene limfarve.

Billigere end Tapet. Farverne afstemmes efter Interiøret.
Wilh. Søderberg, Wildersg. 38, 4. o. G. Kbhvn. C.

Fin Gemmefrugt.

Smuk og holdbar „Cox orange", „Nonnetit", „Filippa", „Bismark", forskellige Reinetter o. s. v. leveres fra 30—35—40—45 Øre pr. Pund.
Madsens Frugtplantage, Haastrup St., Fyn.

40 Øre pr. Pakke. 3 Pakker franco.

Drik Sundheds-Te!

Forsøg Æble- eller Jordbær-Te.
En ødelagt Mave bragt i Orden
ved Urte-Te-Drik Nr. 1 eller Nr. 2.
Ødelagte Nerver ligesaa.
Nælde-Te blod- nerve- og lungestyrkende.
Sukkersyge drikker Humle- og Kløver-Te.
Albert Johansen,
Adolf Steens Allé 12. Kbhvn. F. Nora 3629 v.

15 Agitations-Pakker minus 10 %.

Sukkersyge-Forskrifter.

Forsendes franco mod 1 Kr. i Frimærker.
Frit ved Køb af 15 Pk. Frugt- og Urte-Te.

Større Bestillinger. Større Rabat.

D. K. Dansk Køkkens Bagepulver.

Danmarks bedste Bagepulver.
Faas i vore Te-Depoter.
35 Øre pr. Daase. 3 Daaser 1 Kr.
250 Grams Pakker til 5 kg. Mel 1 Kr. 25 Øre.
De fineste Anbefalinger og Steins Analyse foreligger.
Albert Johansen,
Adolf Steens Allé 12. Kbhvn. F. Nora 2629 v.

Større Bestillinger. Større Rabat.

Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



Niels Offersen,

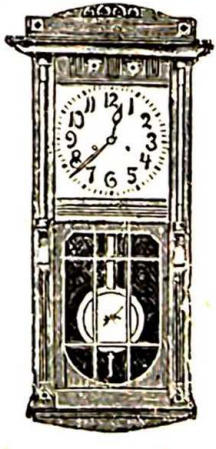
6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155

Eget Reparationsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



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 Samarfer

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.

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.

Amerikanske Militærstøvler.
Alle kan nu sikre sig et Par af disse jernstærke, mørkebrune Fedtlæderstøvler med dobbelte Saaler og fast Pløs til 22 Kr. (+ Porto). Fine, flotte Officersstøvler 26 Kr. (+ Porto). Forsendes overalt pr. Efterkrav. Garanti for fuld Tilfredshed eller Pengene tilbage. Opgiv Nr. eller send Omrids af Foden ved Bestilling til
E. Solkær,
Nørrebrogade 8, St., København N.

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: 4,30 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.