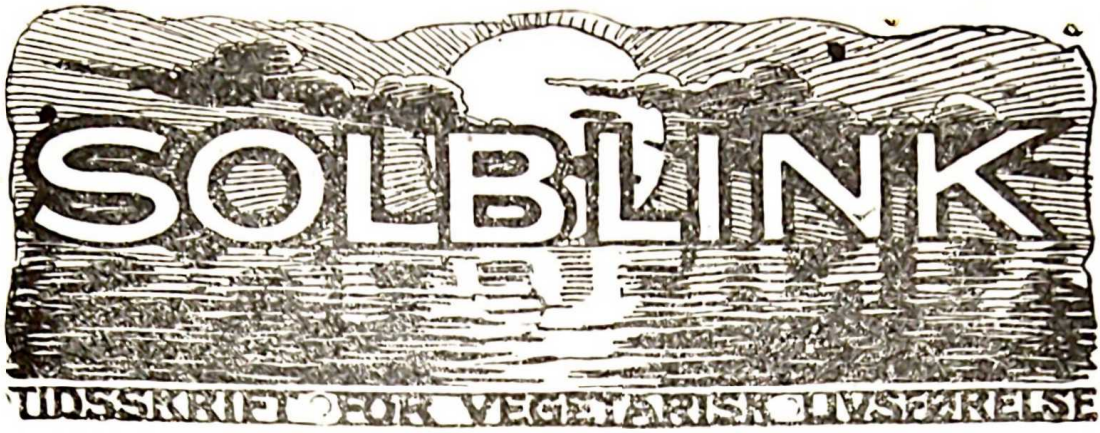


Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, Vanløse,
Tlf. Damsø 127. Postkonto 282,
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Vanløse.

15. Aargang	15. Marts 1921	Nr. 3

Indhold: Surrogater. — Tag et tysk Vegetarbarn. — Spredt og samlet. — Fra Arbejdsmarken. Møder 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 ung"*, 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 „Solblink"s Majhæfte 1920. 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, om 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.

Ortoft, Sæby d. 16. Decb. 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 underligt 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 Mønster, som var givet ved Kødretternes Tilberedning og derefter af Vane vedblev med den tillavede Mad, som kun skulde have været en *Overgangskost.*

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 forbavsede, ja forvirrede: De har virkelig i sin Tid faaet det Raad — ovenikøbet af en af de førende Vegetarer — at leve 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 gøre, og man mener saa pludselig at have gjort den Opdagelse, at „Førerne" ikke er enige; og hvordan skal det saa gaa os andre jævne Mennesker?

Da det er vitterligt, at adskillige Mennesker har dette eller et lignende Syn paa Forholdene, saa kunde det vel være rigtigt at gøre opmærksom paa, at det vist vil være særdeles vanskeligt at finde Uoverensstemmelse om, hvad 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 finde fuldkommen Samstemmighed om, at raa Frugt og kun raa Frugt og maaske *raa* Grønsager er Menneskets *egentlige* Føde, selv Dr. Hindhede er af 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 og Tilstrækkelighed 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 Liggift, men det er dog vist næppe tilstrækkelig Grund til at spise dem!

Der er derfor 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 skaffer. *Der skal intet betales for Rejsen.* Man bedes nu hurtigst melde til *Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse,* om man vil have et eller flere Børn, Dreng eller Pige o. s. v., saa at vi kan faa Gang i Anbringelsen, eventuelt faa Børn herop allerede i Maj.

Spredt og samlet.

Rationeringen. Efter at forrige Nr. af „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 om saadanne. Da vi har forfærdelig travlt, bedes man udskylde, at vi ikke svarer hver enkelt Ansøger direkte, men blot gennem „Solblink". Hvis 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.

Møder 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.

I 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 for 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. *M. Hindhede.*

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

Endelig har man tilsendt os: *C. C. Clausen:* Om Øl og Malt, udg. af De forenede Bryggerier. Det er en historisk Afhandling, der selvfølgelig har til Hensigt at bevise, at Udgiverens Arbejde for at omdanne godt Korn etc. til i mildeste Fald værdiløst Øl, er et samfundsnyttigt Arbejde. Det er mærkeligt, at en saa overflødig Ting som Øl 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 Raamaterialerne" 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 Øl".

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 + 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 nu ca. 5 Gange saa høj som før Krigen. Selv med den yderste Økonomi er 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. I Bestyrelsen er bl. a. Dr. Frk. *Grønberg-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 Uddannelsesfondet: Fink-Jensen 10,00, Crone Jensen 20,00, Fokdal 3,00. Gak nu hen og gør ligesaa!

Pludselige Dødsfald. 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 Sygdomsanfaldet 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 Styrke; men en alvorlig Sygdom, der allerede én Gang er brudt frem med Styrke, kan dog aldrig kues saadan, at den i aarevis kan holdes nede. Naar man „lykkelig" har opnaaet en Lammelse af et saadant Sygdomsudbrud, kan man være sikker paa, at den finale Katastrofe vil indtræffe inden 1 Aar efter, des hurtigere jo stærkere Sygdomsudbruddet har været og i Forhold hertil ogsaa med større eksplosiv Kraft. *Andr. Møller.*

Forspisning. „Life and Health" har bragt en udmærket Advarsel mod at spise rigeligt. Der indledes med de Ord: „Mangen en har forlænget sit Liv ved at forkorte sin Spiseseddel". Der fortsættes: Det er ikke nødvendigt, at man graver sin Grav med Tænderne". —*l*—

Mod Neuralgi anbefaler „Life and Health" Patienten at lægge sig med blottet Ryg paa et Leje, medens en Hjælper vrider et Haandklæde, sammenlagt paa langs i 4 Tommers Bredde i meget koldt Vand og lægger denne kompres paa Rygraden indtil Haaret. Patienten kan dækkes med Lagen el. lign. Behandlingen kan gentages. —*l*—

En prøvet Sammensætning af naturlige Fødemidler. Jeg begyndte i Oktober i Fjor og gik langsomt frem, prøvende mange forskellige vegetariske Fødemidler — med den enkleste mulige Tilberedning. Jeg fandt da, at groft, usyret Hvedebrød var en ganske fortrinlig Morgenspise sammen med Plante-Margarine. Jeg drak *før* Spisningen en Kop kogt Vand.

Til Middag: 1 à 2 Rundtenommer groft Rugbrød med Plante-Margarine og bagefter kogte Kartofler (kogte med Skrællen paa og uden Tilsætning af Salt) spist sammen med Plante-Margarine.

Til Aften: Kokosnød og bagefter Dadler, (før Spisningen 1 à 2 Kopper kogt Vand). Det blev for mig de bedste Fødemidler og den beste Sammensætning, og jeg føler, at Sundhed og Livsglæde strømmer til mig i rigt Maal med dem. *M. Mortensen.*

Vegetarismen og haardt Arbejde. I „Vegetarianen" skriver en Indsender: I Vinteren 1918 arbejdede jeg flere Maaneder i Skoven som Skovarbejder og levede udelukkende af Planteføde. Jeg spiste kun Brød, Kartofler og Æbler og lidt Smør og Mælk. Men jeg holdt bedre ud end mange andre. Jeg prøvede flere Gange at hugge fra Kl. 7 Morgen til 6 Aften, næsten uden at hvile, og jeg blev ikke mere træt, end at jeg den følgende Morgen atter begyndte Arbejdet.

Jeg har ogsaa prøvet og faaet bekræftet, at Raakost, bestaaende udelukkende af Frugt og saadanne Grønsager, som ikke behøver at koges, kan opretholde Organismen. I 1½ Aar levede jeg udelukkende paa saadan Kost og har aldrig befundet mig saa godt som dengang. Men saa kom der Misvækst paa Frugt, og jeg kom bort fra denne Livsførelse og tyede atter til Kartofler og Grønsager, som ikke kan spises raa. Min Erfaring om Vegetarismen, ogsaa for haardt arbejdende Mennesker, er saaledes, at jeg kalder den lykkelig, som virkelig er Vegetar. Ved *F. J.*

Fabel. En Høne, der lige skulde til at gribe en Orm for at fortære den, blev i det samme grebet bag fra af en Menneskehaand. „Hvad vil du mig", skreg den skælvende af Angst. „Intet ondt", lo Mennesket, „jeg vil kun spise dig, saa du kan opfylde din Bestemmelse i Tilværelsen". Hønen strittede heftig imod; men Mennesket spottede den: „Hvorfor stritter du egentlig imod; sker der dig Uret? — Vilde du ikke lige selv sluge et andet Dyr?" — „Godt! Saa æd mig da" vrissede Hønen; „den elendige Orm, hvis Liv du reddede, skal være min Hævner: dit stolte Liv skal engang tjene *den* til Føde og saaledes opfylde *sin* Bestemmelse i Tilværelsen". (Efter »Weg. Warte« ved *A. M.*)

Gyser man ved Tanken om at vaske sig i koldt Vand, dyp da Hænderne deri og vask et Lem ad Gangen dermed og tør det med et tørt Haandklæde. Ved Hændernes Varme faar Vandet den rette Temperatur.

„Good Health" ved *Th. D.*

Fra Arbejdsmarken.

Københavns Afd. afholdt den 21. Februar den ordinære Generalforsamling i Rosengaarden 14 under Ledelse af Hr. Fink Jensen. Formanden, Hr. H. L. Henriksen, aflagde Beretning og Regnskab, som efter en lille Meningsudveksling godkendtes. Valgene gav føl-

gende Resultat: De hidtidige Bestyrelsesmedlemmer Hr. *H. L. Henriksen*, Hr. *Psilander*, Fru *Date*, Frk. *C. Henriksen* og Hr. *Seegelke* blev genvalgt, deraf førstnævnte som Formand. Suppleanter blev Fru *Math. Rasmussen* og Hr. *Vodder*, og som Revisorer genvalgtes d'Hrr. *O. M. Petersen* og *B. Westergaard*.

Til Slut drøftedes Spørgsmaalet, om vi skal tage Entre ved vore Møder og om en Forhøjelse af Medlemsbidraget, uden at der blev truffet nogen Beslutning. Det trykte Regnskab faas tilsendt fra Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse eller Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7, Kbh. B. *C. S.*

Søndag d. 27. Febr. havde en hel Del Medlemmer indfundet sig hos Familien Ingeniør *C. Seegelke* i Gentofte. I hyggeligt 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 Tiden forsvandt, før vi vidste af det. Tak til disse Venner baade for denne og alle de mange andre Gange, vi nu har fundet os hjemme hos dem. *H.*

Til Demonstrationsmødet i København den 3. Marts havde en stor Forsamling indfundet sig. Det store Bord, hvorpaa de udstillede vegetariske Retter var anbragt, var smukt dekoreret af Hr. *Wasli* og hans Medarbejdere fra Skodsborg. Den gennemsigtige Damper bygget af Is og ladet med diverse Sydfrugter gjorde bl. a. stor Lykke. Ved Aftenmødet talte først Hr. Sløjdskoleforstander *Vodder* i nogle Minutter, hvorefter Hr. Grosserer *C. C. Hansen* holdt et kort belærende Foredrag. Interessen for de udstillede Retter var stor, Fadene blev tømt hurtigt, en Del Litteratur solgtes. Vi fik flere nye Medlemmer. Tak — bl. a. — til den unge Dame, der hjalp os med lidt Musik.

H. L. H.

Udstillingen af veget. Retter i Aarhus d. 16. Febr. var efter de lokale Blades enstemmige Udsagn særdeles vellykket. Et Medlem skriver til os derom: „Udstillingen var fin fin og imponerede øjensynligt Publikum. Det er vist saadanne 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 paa Lysbadeanstalten 27. Febr. Formanden oplæste en Rapport over Arbejdet. Foreningen har haft en Tilvækst af ialt 69 nye Medlemmer (Bravo! Red.), saa at det samlede Antal nu er 153. Der er i Aarets Løb afholdt 12 Bestyrelsesmøder, 5 Kursus og Agitationsmøder. Regnskabet blev godkendt. En Tak blev derefter rettet til Bestyrelsen for det gode Arbejde i det svundne Aar. Den nye Bestyrelse bestaar af Formand Fru Frida Hansen, Kasserer Hr. Grosserer Jensen Malle, Sekretær Frk. Agda Hansen, Riis Skov, Bestyrelsesmedlemmer Fru Redaktør Østergaard, Brabrand, Hr. Kapelmester Hans Schreiber. Bestyrelsessuppleanter Hr. Træhandler Thomsen og Hr. Direktør L. P. Hansen, Revisorer Hr. Frugthandler Erik Olsen og Hr. Tilskærer J. Jensen. Efter hævet Generalforsamling spaserede hele Forsamlingen til Kvindernes Spisesale i Mejlgade, hvor der blev serveret en Forfriskning af Chocolade og Kage.

Sydfyns Afd. afholdt Generalforsamling paa Lysbadeanstalten, Møllergade Søndag d. 27. Febr. I 1920 har været afholdt 2 Møder, begge med Foredrag, et Husholdningskursus paa Raastrup Kursted, varende 14 Dage og med et Elevantal af 11, samt afholdt 1 Smørrebrødsdemonstration. Medlemsantallet var 70. Bestyrelsesvalg: *C. Christensen*, Formand, Lysbadeanstalten, *Kirsten Hansen* (Genvalg) og *Erna Jensen*. Suppleanter: Frk. Ullerup, Fru Johansen. Revisorer: Fru A. Johansen, Overmontør Chr. Beyer.

Møder og lign.

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

Københavns Afdelingen. *Mandag den 21. Marts Kl. 8.* Tandlæge *Fr. Sonne* taler i Rosengaarden 141 om „*Tandlægekunsten før og nu*" samt om „*Tændernes Pleje*".

Mandag den 4. April Kl. 8: Hr. Sløjdskoleforstander *N A. Vodder* taler om „*Fattigdommens Afskaffelse*".

Mandag den 18. April Kl. 8: Dr.

Frøken *Grønberg-Petersen* taler i Rosengaarden 141 om „*Vegetarisk Levevis*".

Sydfyns 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 modtager 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.

Læs

Abonnement tegnes paa alle Posthuse eller i Expeditionen, Odense.

Nordens Broderskab

Illustreret Tidsskrift for ideelle Samfunds-Interesser.

Red. Eigil Sølve. 3 Kr. pr. Halvaar.

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.

10 Pd.s Frugt-Postpakker 10 Kr.

Abrikos, Fersken, Blommer, Æbler, Dadler, Figen, Hassel og Valnød, Korender og Rosiner.

10 Pd. tørrede Æbler og Fersken 10 Kr.

4 Daaser Tomat-Puré à 2 Pd. 5 Kr.

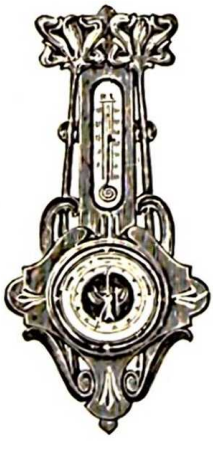
Prima Varer og franko leveret.

Alb. Johansen,
Adolf Steens Alle Nr. 12.

Grønt- & Gemyse billigste Dagspris.

Medlemmer af Veg. Forening 5 pCt. Rabat.

Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



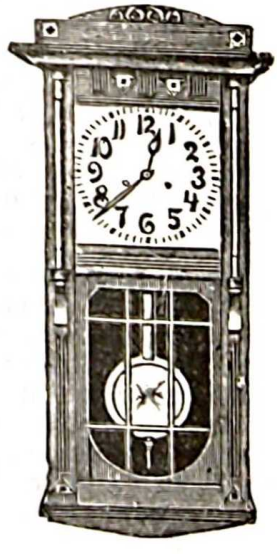
Niels Offersen,
6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155

Eget Reparationsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



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 & Maskinstrikkerl
Skindergade 15, G. Björck.
Medlemmer Rabat.

Nyt Missionshotel, Aarhus.

Frederiksgade 77. Veg. Kost faas.

Frydenstrand Sanatorium.

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

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.*

SANA SUNDHEDSFØDEVARER

Altid friske Specialiteter
for Vegetarer,
Sukkersyge
og Afholdsfolk.

— Medlemmer Rabat. —

Udsøgte Kolonialvarer til Dagspris.

— Aaben hele Ugen. —

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

Køb kontrolleret Havefrø

fra

Ullerød Planteskole og Frøhandel

(Handelsgartner C. A. Larsen)
pr. Hillerød.

— Forlang vort rigt illustrerede Hovedkatalog tilsendt snarest. —

Bedste Kvalitet. Bedste Spireevne.

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.
Coffeinfri Kaffe 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.

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 Rølike-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.
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: 2,50 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.