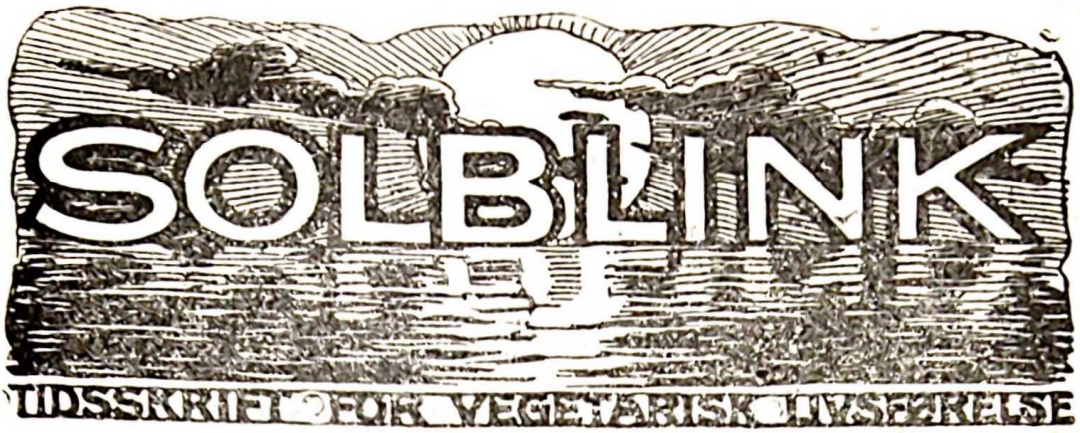

Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, Vanløse,
Tlf. Damsø 127. Postkonto 282,
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Vanløse.

15. Aargang	15. April 1921	Nr. 4

Indhold: Lidt om det kvægløse Jordbrug. — Spredt og samlet. — Fra Arbejdsmarken. Møder og lign. — Annoncer.

Lidt om det kvægløse Jordbrug.

Naar jeg af Solblink bliver opfordret til at give en lille Beretning om, hvordan det gaar med det kvægløse Jordbrug, skal jeg gerne efterkomme en saadan Opfordring, men maa paa Forhaand sige, at jeg ikke har noget større at meddele ud over, hvad jeg tidligere har skrevet.

Jeg maa sige, som det ofte hedder i Breve, at „alt gaar sin jævne Gang", men for dem, som sympatiserer med Tanken, kan det maaske ogsaa være kært at se en saa simpel Vending — særlig hvis man havde hørt alle de ildevarslende Spaadomme, der læstes over mig, da jeg for 7—8 Aar siden realiserede Besætningen.

Med Sandhed kan jeg gentage, hvad jeg tidligere har sagt, at som Landmand har jeg aldrig foretaget noget, der har bragt mig en saa vedvarende Tilfredshed, som da jeg solgte Køerne. Naar jeg fremsætter dette, faar jeg ofte et Svar omtrent som saa: „Du har altsaa siden haft større Indtægt." For mig er det største ikke det at faa de flest mulige Penge ud af Bedriften. Selvfølgelig skal man have dagligt Brød, men naar man ellers har det, saa er det største dog, om man Aaret om kan være glad i sin Gerning.

Nu er det slet ikke saadan, at jeg, ved at gaa over til det kvægløse, har maattet give Afkald paa en Del af min Indtægt. Med Hensyn til Skatteansættelsen, staar jeg betydelig over det normale af, hvad de, jeg ellers kan ligestilles med — kun at jeg ikke har Besætning — er ansat til. Dette tyder dog ikke paa, at min Form for Landbrug er mindre indbringende end den almindelige. Jeg har ikke i Krigstiden haft nogen af de Frøsorter, hvori der var „Gullasch", det er ikke det, der har bragt Indkomsten op. Naar nogle af mine jævnlige — som har Besætning — er højere oppe i Indkomst, saa skyldes det, at man sætter haardere „Pres paa Maskinen." Jeg er klar over, at man i det kvægløse kunde presse det betydelig højere op, end jeg gør. Der kunde saaledes med Fordel dyrkes særlig ædle Frøsorter og Haveprodukter, Ting som jeg af forskellige Grunde ikke har taget op. Den personlige Dygtighed spiller jo ogsaa en stor Rolle, og der er selvfølgelig Masser af Kvægbrugere, der i personlig Dygtighed overgaar mig. Men som sagt, det gaar særdeles tilfredsstillende, og selv de, der spaaede ilde, indrømmer, at Afgrøderne endnu staar fuldt tilfredstillende. I Sommer kom en Gaardmand fra Lolland her forbi, og da han saa min Hvedemark, udbad han sig en Samtale med mig. Det var, sagde han, den smukkeste han paa sin Rejse havde set, og han vidste, at jeg i en betydelig Aarrække ikke havde haft Staldgødning.

Rent samfundsmæssig set tvivler jeg ikke om, at det kvægløse yder betydelig mere, end hvor man omsætter Afgrøderne i dyriske Produkter. Hvilket uhyre Tab at opdrætte Svin, hvorved præcis de 80 % af Næringsværdien gaar tilspilde, og noget i samme Retning, sker jo saa godt som altid, hvor Plantestoffer omsættes i dyriske Produkter.

Det er mig fast ubegribeligt, at man i disse Tider, hvor Millioner dør af Mangel paa Næring, ikke griber den Tanke at undlade at fremstille de dyriske Produkter.

Skaberen lader Jorden frembringe sunde gode Fødemidler i Overflod til alle Klodens Beboere. Vi vil „forædle" disse Produkter, hvorved vi spilder saa enorme Masser af Næring og overgiver Menneskene en Vare, der bringer baade aandelig og legemlig Sygdom og Svækkelse. *Valdemar Bendixen.*

Spredt og samlet.

Tag et tysk Vegetarbarn. Se forr. Nr. Vi har kun faaet 3 Henvendelser. Er det virkelig alt, hvad *vi* kan præstere. Det er en umaadelig Skuffelse for vore Meningsfæller sydpaa.

Kontingentets Indbetaling. De spredtboende Medlemmer, der har modtaget Indbetalingskort til Postkonto 282, bedes venligst indsende Kontingent. I Løbet af kort Tid vil man ellers modtage Opkrævning, og det er jo dyrere (Portoen!). Man bedes endelig ikke returnere Opkrævningen, da Foreningen jo saa mister det udlagte Portobeløb.

De, der kan, bedes huske Gavefondet og Uddannelsesfondet. Ellers *kan* vi ikke klare den! Se iøvrigt de forrige Numre.

For flg. siden sidst indkomne Gaver kvitteres med Tak: Overlærer C. C. Petersen, Dragør, 2,00, Lærer Hansen, Østerlars, 3,00, Hove, Sandvad, 1,00, Bruun, Taars, 2,00, Skræder C. Jensen, Ø., 2,00, Arkt. Ørnsholt, Nakskov, 3,00, Sine Thuesen, 2,00, Storr, 1,00, K. Kristensen, Hejninge, 5,00, Fredslund, Enslev, 2,00, Frk. Ørnsholt, Striib, 1,00, Dige, 2,00, Hyldahl, 1,00, Th. Spur, 2,00, Munkehøj Larsen, 1,00, Martinsen, Løth, 1,00, M. Møller, Odense, 1,00.

Uddannelsesfondet: Fredslund, Enslev, 5,00.

Køb vor Litteratur! Se Fortegnelsen i Solblink Nr. 11 1920 eller skriv efter en. Indsend Beløbet + Porto paa Indbetalingskort til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse, Postkonto 282. Skriv Bestillingen paa den venstre Kupon.

Gør os en Tjeneste. Skaf os 4 Ekspl. af **2den** Udg. af Maja Schrøder: 75 Kartoffelopskrifter, som de offentlige Biblioteker *skal* have. Indsend Deres Ekspl., De faar da 3. Udg. i Stedet.

Stemme- og Talekultur. Jørgen Forchhammer: Den menneskelige Stemme. Gyldendal. 127 Sider. 7,00. — Viggo Forchhammer: Taleøvelser. Nyt Nord. Forlag. 178 S. 5,00. — Dore Sandal: Lyd- og Taleøvelser. Reitzel. 37 S. — Alle Lærere, Præster, Foredragsholdere samt enhver anden, der taler meget eller i det hele taget ønsker at tale et klangfrit rent, fuldttonende Sprog uden unødigt Slid paa Taleredskaberne, anbefales disse Bøger til Studium. Stemmekulturen er et forsømt Omraade, trods det, at Talen vel er det vigtigste Medium for alt Samvær — endnu et Bevis paa, at man lader det nærmeste ligge for det fjernere. Den første af disse Bøger giver med Illustrationer den teoretiske Side af Sagen, en dygtigt skrevet Akustik-, Stemme- og Lydlære, de to andre giver mere den praktiske Udformning gennem Øvelsesanvisninger, idet den mellemste er meget udførlig og den sidste beregnet til Skolebrug.

O. Olvik: *Behandling av Blodforgiftning, Bylder og Saar efter Naturlægemetoden.* 60 Øre. Forfatternavn og Titel taler jo for sig selv. Bogen faas gennem Veg. Oplysningskontor, Vanløse. Indsend Beløbet + Porto til Postkonto 282.

Walther Rathenau: Zur Mechanik des Geistes er nylig udkommen i dansk Oversættelse under Titlen: *Sjælen.* Der drøftes i denne Bog bl. a. Muligheden af et enklere, jævnere tarveligere Liv; og Forf. udtaler den Tro, at Flertallet vilde være villig til en Nedsættelse af Levefoden, hvis det blev alm. erkendt, at det vilde være gavnligt. Derefter hedder det (ordret gengivet efter Dr. Konrad Simonsens Oversættelse): „Det første Resultat vilde være, at en højst betydelig Del af det materielle Verdensarbejde, som nu til Dags forødes, vilde staa til Raadighed til Besparelser eller til Forbedring eller Forskønnelse af Livsforholdene. Thi naar man antager

at der til Tilberedning af Gifte til Beruselses-, Bedøvelses- og Sansepirringsmidler, til Modegøgl og overflødig Dekoration, til indbildt Nytte, fejlagtig Repræsentation og til at vække Misundelse med, gaar en Trediedel af alt menneskeligt Arbejde, i Form af Jordbundsprodukter, Kemikalier, Mineralier, Tekstilstoffer, Keramik og Læder-, Papir-, Sten- og Metalarbejder, og at Midler og Indretninger til Fremstilling og Transport til en gros og Detailhandel og til Anvendelse af disse Overflødigheder og Gyseligheder endnu sluger Halvdelen af dette Beløb, saa kan man rolig sige, at Halvdelen af den civiliserede Verdens Arbejde gaar til Frembringelse af Skarn, og at Halvdelen af dens Indkomster bruges til at betale med. —" *Andr. Møller.*

Frugthave med Sommerhus paa Thurø. Se Annoncen!

Raastrup Kursted har aabnet!

Vintersæsonen (Indendørsmøderne) i København Afd. afsluttes med Møderne 18/4 (Dr. Grønberg-P.) og 3/5 (Oluf Egerod), se under Møder og lign. Derefter tages fat paa Friluftsmøderne.

Den vegetariske Koloni ved Barcelona, som „Solblink" har omtalt, er forlængst opløst paa Grund af Uenighed mellem Medlemmerne; endog Politiet har maattet indblandes i Sagen. Man haaber imidlertid at faa dannet en ny Koloni paa andet Grundlag (ikke kommunistisk); hvorfor der nu søges efter kapitalstærke Deltagere. (Af et Brev fra A. M.)

Det engelske Livsforsikringsselskab Abstainers and General Insurance Co. oplyser, at Dødeligheden er 12 Procent mindre i Afholdsafdelingen end i den almindelige Afdeling, skønt der i denne er streng Undersøgelse, inden Optagelse kan finde Sted.

Af Birminghams 441.000 voksne Indbyggere døde i 1918 8573. Hvis der ikke havde været Spiritus i Byen — sagde en af Forsikringsselskabets Ledere ved Aarsmødet forleden — vilde 1000 af disse 8573 endnu have været i Live. Forbud vil — føjede han til — bringe Dødelighedsprocenten i de voksnes Klasse i Birmingham ned fra 19,4 til 17,1.

Selskabet har erklæret sig villig til, hvis der kan blive tilstrækkelig Tilslutning, at behandle Vegetarer som en særlig Afdeling for at konstatere deres Dødelighedsprocent.

Hvis det derved viser sig — som det uden Tvivl vil — at Vegetarer har en længere gennemsnitlig Levealder end andre, vil det betyde lavere Præmie og samtidig være en udmærket Agitation. Lokale Sekretærer for vegetariske Foreninger kan henvende sig til Selskabets Hovedkontor, 142 Edmund Street, Birmingham.

Veg. Messenger ved *Yogi Zilads.*

Tænderne. Det bedste Middel til at undgaa Vinstensdannelse paa Tænderne er at tygge Føden dobbelt saa godt som ellers er Tilfældet. Til hvert Maaltid bør spises Biskuits, Knækbrød eller lignende, der fordrer større Arbejde af Tænderne. Det bedste Middel til at holde Tænderne sunde og friske er at spise Appelsiner, Æbler, Pærer, Blommer eller andre Frugter. En sund Mund faar man ved bedre Tygning, der atter bevirker bedre Fordøjelse, bedre Helbred og større Modstandskraft.

Efter Good Health ved *H. R.*

Ydre og indre Forgiftninger. Alle i Legemet forekommende Gifte bidrager til Sundhedens Nedbrydelse og Livets Afkortning, baade de Gifte, man optager i Legemet (Stimulanser, uren Luft osv.), og de, som Legemet selv producerer under funktionelle Uordener, specielt dem, der bestaar i Hæmning af Udskillelsesprocesserne, *a*) gennem Huden (ved uhensigtsmæssig Paaklædning, uhensigtsmæssig Temperatur og ved manglende Renlighed), *b*) gennem Tarmen (foraarsaget ved uhensigtsmæssig Føde, Mangel paa passende Bevægelse, og ved Indførelse af Giftstoffer og af uheldige Blandinger) og *c*) gennem Urinvejene. — Naar man kender disse Forgiftningsprocessers store Udbredelse, kan man gøre sig en Forestilling om, i hvilken Grad alle Mennesker selv forkorter deres Liv, og hvor langt det er fra, at blot en eneste naar den Alder, han kunde og burde naa, og den Grad af Sundhed, som er ethvert Menneskes naturbestemte Tilstand. *(Andr. Møller)*

Han slog sig selv paa Munden. En Good-Templar, som man bestræbte sig for at overbevise om Vegetarismens Sandhed, havde efterhaanden faaet imødegaaet alle de Indvendinger, han rejste, og da han saa tilsidst ikke mere saa noget fornuftigt Argument, hvormed han kunde afvise de uvelkomne, ilde-

hørte Sandheder, afskar han videre Drøftelse ved stejlt at udbryde: „Jeg spiser nu Kød alligevel; for det smager mig!" — I Stedet for at han, som den naturlige logiske Konsekvens af at have erkendt en Paastands Uangribelighed, skulde have bøjet sig for den. — Da nu denne Good-Templar vilde bevæge en Bekendt til at afstaa fra Rusdrikken og havde udviklet alle de Grunde, hvorfor man bør være afholdende, og imødegaaet alle de Indvendinger, den anden kunde rejse, svarede denne tilsidst: „Jeg bliver nu alligevel ved at drikke; for det smager mig!"

Efter „Vegetarianen" ved *A. M.*

Hvorfor spise Kød? Et stort Antal af de mest almindelige Sygdomme er af Læger bleven erkendt hovedsagelig at skyldes Kødspisning, og baade ved disse og mange andre Sygdomme er alle Læger enige om at forbyde Kødspiser. (Rigtignok gaar Lægernes Vidnesbyrd i Reglen ikke ud paa, at det er Kødspisningen i og for sig, der er skadelig, men kun paa, at den *megen* Kødspisning er det; den mindre — og især mindre let paaviselige — Skade, som den maadeholdne Kødspisning gør, ønsker man ikke at se; man er endogsaa bange for at udtale sig om dens Sandsynlighed, da man ikke kan *„bevise"* noget herom). Det anerkendes af alle, at Mennesket ifølge sin Anatomi er bestemt til Planteføde; denne Sandhed er med Eftertryk blevet gjort gældende af alle fremragende Anatomer, ikke mindst af Cuvier og Darwin, de største af dem alle.

Den vegetariske Levemaade er desuden den mest økonomiske, og den giver den største Energi og Udholdenhed; i alle Udholdenhedsprøver, der er bleven afholdt i England og Tyskland mellem Vegetarer og Kødspisere, har Vegetarerne sejret; og det er Vegetarer der sidder inde med Verdensrekorden baade i Fodsport, Cykling og Byrdeløftning. — Alle Menneskets Træk- og Lastdyr er Vegetarer: Hesten, Muldyret, Æslet Oxen, Elefanten, Kamelen. —

(Efter J. Howard Moore ved *A. M.*)

Ploven. En Fredstanke. Jeg stod ved Siden af en graahaaret Kammerat paa Højen, hvor et Batteri var skudt i Stykker. Hvilke rædselsfulde Ødelæggelser! Der laa Hjul og sprængte Kanoner, Lig af Heste, sværtede Træstumper; og Jorden var revet op, som om det var gjort af Titanerne, der væltede Bjerge. Jeg saa til min Fælle; han stod og smilte med Haanden lagt paa en Kanon. „Er du gal? Hvad er her at le ad?" raabte jeg. Han svarede, idet han venligt klappede Kanonen: „Jeg ser den Plov, der skal støbes af denne samme Kanon, hvordan den atter skal vende den morderiske Jords frugtbare Furer. Jeg ser den gyldne Dag, da Brødet skal komme frem af disse Grave. Og efter Brødet vil der komme Forsoning, Fred og god Vilje". — Jeg omfavnede min gamle Ven, da jeg fattede hans Mening, for jeg syntes, at han med et Ord havde vendt Forbandelsen til en Velsignelse.

Kurt Münzer i »Arbejde adler«.

„Good Health" meddeler, at Støj i Hovedet og den dermed forbundne Tunghørighed oftest stammer enten fra Ørevoks eller fra Anæmi eller Nervesvækkelse. Ørevoks (som oftest er Aarsag til Tunghørighed) fjernes ved om Aftenen at hælde nogle Draaber varm Olivenolie i Øret og næste Morgen varsomt udsprøjte med Boraksopløsning (varm).

Er Aarsagen Anæmi eller Nervesvækkelse, bør man bruge rigelig frisk Luft, leve af enkel, sund, nærende Kost og afholde sig fra alle Stimulanser.

—l—

En finsk vegetarisk Kongres finder Sted i Uleåborg 17.—19. Juni. Afrejse fra Stockholm 12. Juni til Åbo. Ank. Uleåborg 16. Udgifter i Finland til Rejse og Kost fra Landstigning i Åbo til Afrejse fra Uleåborg ca. 1600 finske Mark (ca. 240 Kr.). Man kommer op i Nærheden af Midnatssolen. Nærmere ved Henvendelse til Formanden for Svenska vegetariska Föreningen, Red. J. L. Saxon, Lästmakaregt. 12, Stockholm. — Hvis nogle af vore Læsere tager derop, bedes det meddelt os, da vi ikke selv kan sende Repræsentant.

En international vegetarisk Kongres ventes afholdt i Paris i 1921. Sekretæren ønsker Hjælp fra alle interesserede, Translatører, Stenografer, Fotografer o. s. v. Adresse: M. J. Morand, 17. Rue Duguay Trouin, Paris. (Efter Veg. Mess.) ved Yogi Zilads.

Frelsens Hær og Vegetarismen. General Bramwell-Booth har udsendt en Rundskrivelse til Hærens Officerer om Vegetarismen. Han har selv levet vegetarisk i mere end 10 Aar og fremstiller i 19 Punkter udfra baade etiske, sociale og sundhedsmæssige Grunde,

hvorfor han mener, at Officererne bør gøre denne Levemaade til Genstand for en nøjere Prøvelse og samvittighedsfuld Overvejelse.

Efter *Andr. Møller* i „Agitatoren".

Jeg har fire gode Grunde til at være Afholdsmand skriver Guthrie i „Life & Health". Mit Hoved er klarere, mit Helbred er bedre, mit Hjerte er lettere og min Pung er tungere. *Yogi Zilads.*

Om „naturbestemt Føde" og „videnskabelig Livsførelse" skriver „Sundhedsbladet" i Nr. for Februar og Marts. Det vises klart, hvorledes Mennesket ubetinget hører til *Frugtspiserne* og kun ad Vegetarismens Vej opnaar det højeste legemlige Velbefindende, den største Udholdenhed og Arbejdsevne; derved tilvejebringes ogsaa de bedste Betingelser for Udfoldelsen af det rigeste Sjæleliv, den højeste Livsnydelse og den varigste Livsglæde. *F—J.*

Sang og Vegetarisme. Kød er ikke godt for Sangstemmer paastaar en berømt Tenor, som selv lever væsentlig af Vegetabiler. Som Bevis for sin Paastand henviser han til, at i Lande — f. Eks. England — hvor man spiser meget Kød, er gode Sangstemmer ret sjældne, medens der i Lande, hvor man mest lever af Planteføde, f. Eks. Italien, er Overflod af gode Sangere. Et Bevis fra Dyreverdenen gives ogsaa. Alle Sangfugle er hovedsagelig Vegetarer; de kødspisende Fugle kan kun „skratte".

(„Vegetarianer" ved *F—J.*)

Vegetarismens Triumf. Dr. Oldfield, en kendt vegetarisk Advokat, skriver: Jeg bor ved Jamaicas Bjergveje, og hver Nat vandrer kraftigt byggede Bønderkoner paa bare Ben den 14 Mil lange Vej fra deres Hjem paa Landet og ind til Byens Torv, hvor de skal være tidlig om Morgenen; bagefter gaar de saa den samme Vej tilbage. Men denne Tur paa 28 Mil er ikke det hele; nej, de bærer paa Hovedet Byrder saa tunge, at jeg med Nød og Neppe kan løfte dem — Sukker, Kartofler, Brødfrugter, Bananer o. s. v. Disse Kvinder er skabt som Skjoldmøer og fører sig som Dronninger; men deres Styrke og Udholdenhed beror paa, at de lever af Plantekost, Frugt, Mælk, Korn og Bælgfrugter. „Daily Chronick" ved *F—J.*

Fra Arbejdsmarken.

„Ernæringens Indflydelse paa Sundheden" var Emnet paa et Foredrag, som *Dr. Andersen*, Skodsborg, holdt i Københavns Afdelingen d. 7. Marts, og som havde samlet fuldt Hus. Foredraget var for en stor Del bygget paa Dr. Hindhedes Beretninger om Erfaringen med Rationeringen under Krigen. Det var et vellykket Møde.

Den 21. Marts skulde Tandlæge *Fr. Sonne* have holdt Foredrag i Københavns Afdelingen om *„Tandlægekunsten før og nu"* samt om *„Tændernes Pleje"*. Desværre blev Tandlægen syg, og Forlagsboghandler H. L. Henriksen og Repræsentant Aage Psilander maatte udfylde Aftenen, saa godt de kunde. Tandlæge Sonne har lovet os sit Foredrag en anden Gang.

Den 4. April havde Hr. Sløjdskoleforstander *Vodder* Foredrag om *„Fattigdommens Afskaffelse"* samlet en talrig Forsamling, der lyttede opmærksomt til de gode Ting, som Hr. Vodder fremdrog for vore Venner i Hovedstaden. Efter Foredraget paafulgte en længere meget interessant Diskussion, hvori flere deltog. Udfaldet blev en belærende og livlig Aften. Maaske nærmere Referat senere. *H.*

I Studenterforeningen talte — paa Initiativ af vort energiske Medlem *Aage Pagh-Hansen* — d. 9 ds. Overlæge *Carl Ottosen* om Ernæringen og den sjælelige Arbejdsevne. Den store Forsamling fulgte med Interesse det — som sædvanligt! — livlige Foredrag (med Lysbilleder), suppleret af Dr. *Hindhede*, *N. A. Vodder* og *Oluf Egerod.* De fremførte Udtalelser blev modtaget med Bifald. Trods gentagne Opfordringer kom der ingen Indvendinger, blot et Par Spørgsmaal. Vi tror mange af de unge Mennesker har faaet en Forstaaelse af, hvad det egentlig er at leve sundt, som vil blive af Betydning for dem. En Tak til Senoriatet fordi Aftenen blev overladt os. — Hvem skaffer os Indpas i andre Foreninger?

Aalborg Afdelingen afholdt Maanedsmøde d. 8. Marts. Tricotagehandler *Nyborg* og Sekretæren Hr. *Møller* gav en kort Oversigt over Arbejdet i det forløbne Aar. Regnskabet godkendtes.

Kassebeholdningen er nu 64 Kr. 21 Øre. Til Formand valgtes Maler *Bønnsdorf* og til Bestyrelsen Fru *Jensen* (Næstformand), Frk. *Stense Christensen* (Kasserer) og Skræder *Nielsen* (Sekretær) Suppleanter blev Bager *Møller* og Fru *Behrens*. Revisorer Bogholder *Pedersen* og Købmand *Jensen*. Det vedtoges at bestille Sundhedsbladet samt et tysk vegetarisk Blad for derved at kunne gøre Møderne mere indholdsrige, samt fremtidigt at holde Medlemsmøde i private Hjem. I Anledning af Foreningens Fødselsdag fortsattes Mødet ved et lille selskabeligt Samvær. Fru Jensen har overtaget Salget af Foreningens Litteratur.

Møder og lign.

Sydfyns Afd. Medlemsmøde Søndag d. 17. April Kl. 3 paa „Anka".

Københavns Afdelingen. *Mandag den 18. April Kl. 8.* Dr. *Frk. Grønberg-Petersen* taler i Rosengaarden 14[1] om *„Vegetarisk Levevis"*.

Mandag den 2. Maj Kl. 8 i Rosengaarden 14, 1. Landsforeningens Formand Hr. cand. phil. *Oluf Egerod* vil afslutte den nuværende indendørs Mødesæson med en Indledning til Diskussion: *„Er alle vi, der kalder os Vegetarer, virkelige Vegetarer"*.

Bestyrelsen.

ANNONCER

Ung Pige

søges 1. Maj til sammen med Husmoderen at udføre dgl. Husgerning. Kendskab til Madlavning ikke nødvendig. Ophold i Familien om ønskes. Boghandler Søren Wiene, Villa Landro, Almevej 4, Hellerup. Telefon Hell. 1278.

I vegetarisk Husholdning

søges Plads straks eller senere. Skriftlig Henvendelse til Frk. N. Frederiksen, Laxegade 22, København K.

Pige søger Plads

i et vegetarisk Hjem, gerne paa en Gaard, helst i Jylland. Bill. mrk. „K. S." til „Solblink".

Fuld vegetarisk Kost

i private Hjem. Paulsen, Vendersgade 12, 4. Kbh.

Thurø.

En lille Træsommerbolig paa Thurø, bestaaende af 2 mindre Værelser, Garderobe og Køkken, god Frugthave (Vinteræbler sidste Aar 700 kg.) Køkkenhave med Buske, Strandret, passende for Vegetarer, som har Brug for Frugten. Er til Salg straks, Salgspris 7000 Kr. Anvises af Frk. Anna Ullerup, Raastrup Kursted pr. Christiansminde.

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.

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.

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.

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.*



Altid friske Specialiteter for Vegetarer, Sukkersyge og Atholdsfolk.

— 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.
Aabent fra 1. Maj.

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

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.