SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

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

15. Aargang | 15. Juni 1921 | Nr. 6

Indhold: Sundhedssamfund. — Økonomisk Frugtspisning. — Aarsmødet. — Foreningens Sommeradresser. — Spredt og samlet. — Møder og lign. — Annoncer.

Aarsmødet afholdes i Svendborg Søndag og Mandag 21.-22. August. Se Side 43.

Sundhedssamfund.

Det er ganske klart, at enhver, som enten med sig selv eller andre har haft Lejlighed til at erfare de ofte vidunderlige Virkninger af Naturlægebehandling og i det hele taget den Indflydelse, som vegetarisk Levesæt har paa raske og syge, maa fyldes af Længsel efter ogsaa at gøre andre delagtige i de Goder, man har modtaget eller faaet Blikket aabnet for.

Særlig de syge er det bittert at maatte lade vandre lidende rundt uden at være i Stand til at bringe dem den eneste virkelig værdifulde Hjælp, som Naturlægebehandlingen er. Heldigvis er der en Række Sanatorier, som arbejder paa naturligt Grundlag; de søges mere og mere og udvides stadig, saa flere og flere kan høste Gavn af de Goder, de byder. Men det er desværre kun de allerfærreste, som har Midler til at faa et Sanatorieophold af den tilstrækkelige Længde, og de Fripladser, der findes, kan selvsagt kun meget faa høste Gavn af.

Er der da ingen Mulighed for, at Sygebehandlingen paa et naturligt Grundlag kan gennemføres paa en saadan Maade, at den kan blive en virkelig Folkehjælp, som alle, der vil, kan faa Del i? Sanatorierne i deres nuværende Skikkelse er og kan som sagt kun være Tilflugtssted for de mere velhavende og kan derfor ikke have nogen synderlig folkeopdragende Betydning.

Men det er netop virkelige Folkeopdragere, som tiltrænges paa dette Omraade, hvis Slægten skal fornyes og blive legemlig sund og stærk. Her kaldes først og fremmest paa Vegetarerne: Træd frem i første Række og vær virkelige Forbilleder! Det er netop Mangelen heraf, hele vor nuværende Sygebehandling lider under; men Fremtidens Læger maa være Eksempler til Efterfølgelse for Patienterne og gaa foran dem i sund Levevis.

Det er i Forbilledet og i Efterlevelsen, at Sanatoriets folkeoplysende og folkeopdragende Værdi skulde ligge, men for Tiden indskrænker man sig væsentlig til at give Diætforskrifter og gør det ikke klart for de syge, at det er hele det hidtidige Grundlag for deres Livsførelse, der maa ændres. Efter Kuren vender de tilbage til de gamle Forhold og synes, at de har gjort umaadelig meget for deres Sundhed ved at gennemføre en Slags vegetarisk Levevis en Maanedstid — og falder saa i Forbavselse, naar de gamle Lidelser snart kommer igen, maaske endnu værre end før, fordi de atter begyndte at traske i det gamle Pløre.

De fleste Mennesker har ikke tilfulde forstaaet, at de gør deres Legemer Uret, hvis de ikke lever vegetarisk; men dette skal Vegetarerne gøre indlysende ved deres Eksempel.

Det er derfor ikke tilstrækkeligt at føre de syge til et Sanatorium, hvor de faar en mere eller mindre vegetarisk Opskrift udleveret; nej, hvis det hele skal nytte noget, maa de i længere Tid leve midt i en vegetarisk Bevægelse blandt renlivede Vegetarer; lære at tænke, føle og handle vegetarisk og faa Lejlighed til at sammenligne deres egen usunde Legemstilstand med de sunde og livsstærke Mennesker, de lever sammen med; det er netop ved at leve i et saadant vegetarisk Sundhedssamfund, at der opnaas Resultater, som faar varig Betydning.

Et saadant Samfund kan kun dannes af rettænkende Vegetarer, som vil arbejde paa Slægtens Fornyelse og nærer et brændende Ønske om at hjælpe lidende Mennesker; Forskelligheder i Kald og Stand er ingen Hindring, tværtimod, jo flere forskellige Fag, der er repræsenterede, des bedre baade for Samfundet og de syge, som søger dertil.

I denne lille Sundhedsby findes intet Sygehus; men hvert Hjem forpligter sig til Aaret rundt at have et eller to syge Menneske hos sig og betragte dem som Husfæller; de spiser ved Bordet og arbejder maaske lidt i Haven eller udfører andet Arbejde efter Evne; de faar saa deres Underhold og den nødvendige Pleje hos deres Værtsfolk; saaledes faar baade de syge og deres vegetariske Venner Gavn af Forholdet; alle Parter arbejder med paa, at Ejendommene bliver saa godt udnyttede, at de kan forrente sig, og Samfundet bliver uafhængigt af Ikke-Vegetarer, de kan fuldt ud leve efter deres vegetariske Livsopfattelse.

De syge, som kommer et saadant Sted hen, faar Blikket aabnet for den vegetariske Levemaades Fortrin, faar nyt Haab om Helbredelse, lever efter disse Værtsfolks Forbillede og bliver selv sunde og friske, og naar de saa efter Evne og Kræfter giver en Haand med i Arbejdet, kan et saadant Ophold gøres billigt, ja maaske helt betales ved det udførte Arbejde.

Ved Samtaler og Selvsyn lærer den syge den nye Levemaades Grundsætninger og ender maaske selv som udøvende Medlem af det Samfund, som viste Vejen frem til Sundhed.

En Læge er selvfølgelig nødvendig; men det skal være en Læge, som selv lever vegetarisk, og som gaar rundt fra Hus til Hus og giver alle nødvendige Raad om de syges Behandling, deres Arbejdsydelse o. s. v. og nøje vaager over det hele Samfunds Sundhedstilstand.

Hvis saadanne Samfund blev dannet, eller hvis allerede bestaaende vegetariske Kolonier optog disse Tanker og begyndte med at tage syge Mennesker til sig i deres Hjem, hvor mange syge og svage Stakler fra Land og By vilde da ikke blive hjulpne, og ganske sikkert vilde endnu flere blive vundne for den vegetariske Tanke, saa det nuværende Samfund af syge og halvraske Mennesker kunde blive fornyet, og virkelig Sundhed og Livskraft gennemtrænge Folket.

(Efter »Veget. Warte«)
F-J.

Økonomisk Frugtspisning.

Overlæge Carl Ottosen: Frugt og Nødder,
(Nordisk Sundhedsforlag.)
Alfred Bramsen: Kunsten at spise.
(Martins Forlag).

Da Kampen om Frugttolden for nogle Aar siden gik højt, paatog Overlæge Carl Ottosen sig at gøre rede for de Synspunkter, som talte for en Nedsættelse af denne urimelige Afgift. Forfatterens indgaaende Kendskab og Kærlighed til Emnet i Forbindelse med en særdeles klar og letfattelig Fremstilling har gjort „Frugt og Nødder" til et brilliant lille Skrift for enhver, som ønsker kort og klar Besked om Spørgsmaalet: Frugt som Næring (og som Ernæring). Vi faar ikke alene gode Oplysninger om Frugternes Kalorieværdi, men vi faar ogsaa at vide at, naar Talen er om Fødemidlernes „Spændkraft", da kommer Frugter og Nødder frem i allerførste Række, som de ypperligste af alle Fødemidler. For os kan alle disse Oplysninger kun være til Gavn i vort Arbejde for at naa frem til Idealet: Frugt som eneste Næring. (Bogen faas à 50 Øre + Porto gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse).

Desværre har Sagen en økonomisk Side, som ogsaa maa have sin Løsning; og hertil mener jeg, at det andet af de ovenanførte Skrifter kan yde et vigtigt Bidrag.

Skønt Vegetarerne i Madspørgsmaalet særlig har holdt sig til Fødens Art, kan det ikke nægtes, at dens Mundbehandling har været Genstand for den største Opmærksomhed.

Det er derfor heller næppe tilfældigt, at *Horace Fletcher's* nu saa berømte Opdagelse af de forbløffende Resultater, som opnaas ved den særdeles omhyggelige Tygning (Spytæltning), fik sin første Omtale herhjemme fra vegetarisk Side (Sundhedsbladet). To Aar senere udsendte Dr. *Bramsen* sit lille Flyveskrift: „Kunsten at spise."

Vegetarernes Opmærksomhed henledes paa den nye Udgave af det interessante Arbejde, som berører et saare vigtigt Punkt i Ernæringsspørgsmaalet; særlig Frugtspiserne bør mærke sig den omhyggelige Mundbehandling af Føden, fordi der herigennem aabnes en Mulighed for at udnytte Næringen saa stærkt, at Frugtspisning bliver økonomisk overkommelig for de fleste, som har Forstaaelse af og Vilje til virkelig at sætte noget ind paa at naa Idealet: Udelukende Frugtspise.

I den nye Udgave af Bogen er tilføjet et Afsnit om Fastekuren, som nu er blevet moderne, men som allerede for adskellige Aar siden er blevet omtalt og praktiseret af vore Naturlæger. Der synes da ogsaa at knytte sig forbavsende Virkninger til denne Helbredelsesmetode; men Dr. Bramsen understreger med Rette, at man efter en Fastekur selvfølgelig ikke maa genoptage den gamle forjaskede Maade at spise paa — i saa Fald nytter det hele jo intet. *F.-J.*

Aarsmødet.

Svendborg 21.—22. August 1921.

Aarsmødet afholdes paa Raastrup Kursted, Christiansminde, Svendborg. Forhandlingerne slutter om Søndagen Kl. 3½, hvorefter der er Friluftsmøde. Om Mandagen Udflugt til Chr. Rasmussens Gaard, Maglehøj, Vejstrup. — Indkvartering og Bespisning finder saa vidt muligt Sted paa Kurstedet og til rimelige Priser. Nærmere herom i næste Nummer.

Repræsentantvalg. — Hvem har Stemmeret? Ethvert Medlem stemmer paa Aarsmødet foruden med sin egen Stemme, med saa mange andre Stemmer, som han har Fuldmagt for (Lovenes § 8).

Fuldmagter sendes inden 15. August til Næstformanden, Faktor W. Date, Sct. Annægade 47, 4, Kbhvn. C. (Ferieadresse, næste Nr.). Det vil være praktisk at vente med Indsendelse til efter at næste Nr. (15. Juli) er udkommet. Heri vil findes en fuldstændig Medlemsliste med * ved de Medlemmer, som man antager vil møde. Stemmesedlen kan være et Brevkort, mærket „Stemmekort, Aarsmødet 1921." Det maa helst indeholde mindst 4 Navne. Møder Nr. 1 ikke, repræsenteres man af Nr. 2 o. s. v.

Alle, der mener at kunne overvære Aarsmødet, bedes da inden 10. Juli meddele Næstformanden det, at der kan sættes * ved Navnet. (Juni Maaned ud kan Meddelelse sendes til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse. Se iøvrigt under *„Foreningens Sommeradresser"*). En saadan Meddelelse medfører selvfølgelig ingen Forpligtelse til at deltage, ligesom man kan overvære Aarsmødet uden at have meddelt det i Forvejen. Har man indsendt Stemmeseddel, og alligevel selv møder, beholder man selvfølgelig sin Stemme.

Alle bør derfor indsende Repræsentationskort for det Tilfældes Skyld, at man ikke møder.

Forslag til Lovændringer. Kontingentforhøjelse. Hovedbestyrelsen foreslaar, at Lovenes § 5 og 6 forandres saaledes, at Kontingentet for de spredtboende Medlemmer forhøjes fra 2 Kr. pr. enkelt Medlem, 3 Kr. pr. Ægtepar og 1½ Kr. for unge Mennesker under 20 Aar til henholdsvis 5, 7 og 3 Kr. Indskudet forhøjes fra 50 Øre til 1 Kr. Afdelingernes aarlige Afgift forhøjes fra 80 Øre pr. Medlem over 20 Aar og 50 Øre pr. Medlem under 20 Aar til at være 50 % af de tre for de spredtboende Medlemmer nævnte Satser. — Afdelingerne maa saa holde ekstraordinære Generalforsamlinger i Løbet af Efteraaret for at faa deres Kontingenter forhøjet i Overensstemmelse hermed inden 1. Januar 1922.

Motivering af Forslaget til Kontingentforhøjelse. Før Krigen tog Postvæsenet 8 Øre aarligt for at befordre et Ekspl. af „Solblink", nu koster det 27 Øre og *fra 1. Jan. 1922 bliver det 62 Øre* (med Fare for Forhøjelse forinden). De øvrige Ekspeditions- og Trykningsudgifter andrager saa meget,

at Foreningens aarlige Udgift til „Solblink" pr. Medlem ligger noget over 2 Kr. Samtidig er jo Porto og Tryksagsudgifter steget betydeligt. Ved Hjælp af Gaver og Litteratursalg har Bestyrelsen kunnet holde det gaaende i Krigens Tid, men Forholdet er utilfredsstillende, hvorfor man anbefaler Forslaget til velvillig Modtagelse. Medlemmernes Indtægter er jo i det store og hele vel ogsaa steget, saa det kan nok forsvares, at vi beder om lidt større Bidrag til Arbejdet for vor Sag

Foreningens Sommeradresser.

Formanden er bortrejst, og Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse, lukket fra 1. Juli til 23. August. I denne Tid bedes Breve etc. sendt efter følgende Adresser: Alt hvad der angaar Foreningens Administration, Aarsmødet og „Solblink"s Redaktion, Adresse: Hr. Faktor W. Date, Sct. Annægade 47[4], Kbh. C. (Ferieadresse se næste Nr.).

Alt hvad der angaar Litteratursalg, Adr.: Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7, St., Kbhvn. B. Tlf. Vester 3509.

Breve, der i nævnte Tidsrum adresseres til vort Kontor i Vanløse, bliver af Postvæsenet omadr. til sidstnævnte af ovenst. Adr., hvorfra de videresendes til hvem de angaar.

Spredt og samlet.

Ca. 50 Medlemmer gjorde os den Sorg at returnere vore Opkrævninger. Dette betyder først en stor Sum af spildt Arbejde, Portoudlæg og Ekstraarbejde, endvidere, hvis Beløbet ikke senere indgaar, et direkte Tab for Udlæg til Postvæsenet og Solblink, som vi finder det urigtigt at bebyrde Foreningen med. Indsend derfor Beløbet, naar De nu faar en ekstra Paamindelse i Form af et Indbetalingskort.

Med Tak modtaget Gaver fra: Madsen, Aarhus, 2,00, Fru Gjerulf 2,00, Steinert 3,00, Wallin 2,00, Kyhn 2,00, Møller og Dresler 2,00, Thomsen, Kbhv., 3,00, Pedersen, Aalborg, 2,00, Helligsøe 1,00, Bagger 1,00, Hartmann 20,00, Rasmussen, Odense, 10,00, Ullerup 1,00, Jensen, Valby, 2,00, Jensen, Oure, 1,00, Olsen, Kbhv., 2,00, Kirst. Schrøder 2,00, Dalsjø 2,00, Petersen, Kbhv., 1,00, Dalsgaard 1,00, Sørensen, Blands, 2,00, wi 10,00, hl. 2,00, Milton Jensen 10,00, O. Offersen 2,00, Lærer C. Sørensen 5,00, Karen Hansen 2,00, Max Larsen 3,00, Bundgaard 5,00, Møller, Aalborg, 5,00, Wegener 10,00, Jensen-Malle, 5,00, Beyer, Svendborg, 2,00, Sørensen, Aarhus, 2,00, Stamer 2,00, Sørensen, Odense, 2,00, Fru Christiani Bruhn 22,00, Møller, Kbhv., 2,00, Norborg 1,00, Dødsbo 25,00, Marie Andersen 3,00. *Til Uddannelsesfondet:* Wiene 20,00, Bjerre, Attrup, 5.00, Gregersen 5,00.

Tyske Vegetarbørn. Er der ikke flere Familier, der vil tage et tysk Vegetarbarn. Man beder os saa mindeligt dernede fra, men der har kun meldt sig tre danske Familier.

Beretning over første internationale Anti-Tobakskongres, Kbhv. 25.—26. Juli 1920. Interessante Referater af Foredrag og Diskussioner etc. Faas fra Red. Anton Schmidt, Baldersgade 4. Kbh. L.

I Vegetarisk Restaurant, Løvstræde 8, 1., Kbhv., sælges veg. Litteratur, modtages Indmeldelser i Foreningen og mogtages Bestillinger paa vegetariske Tidsskrifter.

Medlemmernes Adresse. Meddel endelig Adresseforandringer til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse, inden 1. Juli, at Medlemslisten den 15. Juli kan blive helt nøjagtig.

Frk. Gerda Gulda, der har fejret saa store Triumfer i Udlandet, har fornylig vundet en stor Sejr. Det kgl. Theater har brudt ældgamle Grundsætninger, der kun tillader Elever fra Theatrets egen Balletskole at udføre Hovedpartier. Forleden Aften udførte Frøkenen Hovedpartiet i „Blomsterfesten i Genzano" foruden andre Solopartier, gjorde stor Lykke, og fik en enstemmig meget rosende Omtale i Pressen. Frk. Gulda er som bekendt fra Fødselen Vegetar.

F.-J.

Hr. Breckwoldt — den uopslidelige Vegetar — er nu atter paa Benene, bogstavelig talt. I den nærmeste Fremtid vil denne 56-aarige Sportsmand løbe Danmark rundt og vise Folk, hvad Vegetarismen kan føre et Menneske til. Bagefter rejser han til Indien og Japan for at studere Vegetarismen.

En rask lille Vegetar! Ca. 50 københavnske Drenge i forskellige Aldre fra 10 til 14 Aar, arrangerede 2. Pinsedag et Kapløb fra Sct. Hans Torv ad Nørre Allé, Tagensvej, Blegdamsvej, Østre Allé,

tilbage ad Nørre Allé til Torvet. Ca. 35 Drenge fuldførte Løbet, og den 11-aarige Svend Eigil Solkær (en Søn af Postbud E. Solkær) kom ind som en flot Nr. 1, ca. 25 Meter forud for Nr. 2 (12 Aar). Svend Solkær er født Vegetar, har aldrig smagt hverken Kød eller Fisk, han er blandt de første i Skolen baade i Klassen og i Gymnastiksalen, og da hans Forældre, før de blev Vegetarer, begge var svagelige, maa denne Sportspræstation, der gentog sig med samme Resultat faa Dage efter, betragtes som et godt Bevis for Vegetarismens Fortrin fremfor den almindelige blandede Kødkost. *V.*

Vegetarano, officielt Organ for Vegetara Ligo Esperantisto (Vegetarisk Esperanto-Forbund) udkommer hver anden eller tredje Maaned i Hamborg. Medlemsbidrag med Abonnement fl. 2 (to hollandske Gylden) = Kr. 3,90 p. t. Generalsekretær: *Maria van Ress*, Laren N. H., Noolsche Weg 390, Holland.

Redaktør og Kasserer: *Oscar Büne-mann*. Alstertrugchausse 586, Hamborg.

Sekretær for Danmark: *Frk. Margrethe Noll*, Fredericiagade 6, Kbh.

Bladet anbefales meget til alle Esperantokyndige Vegetarer, dets 6 Sider indeholder virkelig interessante Ting. Endvidere anbefales det alle, som endnu ikke er Sproget mægtigt, at ofre den Smule Tid, som skal til for at lære det.

Vi trænger til et godt internationalt vegetarisk Tidsskrift, som vi alle med Lethed kan læse, og som vil overflødiggøre alle de smaa nationale Udgaver, som altid har svært ved at klare sig; her er Betingelserne skabt, men saa maa vi ogsaa støtte Sagen — lære Sproget og melde os som Abonnent paa Bladet. *M. N.*

Den gamle sørgelige Vise. „Min Vej fører mig undertiden ud i La Velette-Kvarteret, hvor de store Slagtehuse er beliggende, og de Tilstande, Dyrene ankommer i, trodser enhver Beskrivelse. I Reglen trækkes de af ganske unge Mennesker, næsten Børn, der undervejs har mishandlet de arme Dyr paa det grusomste, slaaet dem med Knipler og stukket dem med skarpe Knive, saa at Huden mange Gange er et eneste, stort blodigt Saar. At en saadan Behandling ogsaa rummer en Fare for den offentlige Sikkerhed, siger sig selv, og i endnu højere Grad gælder dette de Dyr, der ankommer pr. Jernbanevogn. Der er ikke Tale om ved Hjælp af Planker at lette dem Udstigningen, men de piskes saa længe, til de selv springer ud af Vognen. Ofte brækker de et Ben eller to i Faldet, og saa faar de ligge i Snavs og Søle, til der bliver Tid til at faa dem transporteret videre".

L. Sw. i „Afholdsdagbladet".

Tving aldrig Børn til at spise! En Mængde Næring gaar tilspilde ved at Børn og mange Mennesker tvinges til at spise Ting, de nærer Modvilje overfor. Lyst og særlig Ulyst til Mad bør man skænke megen Opmærksomhed; Ulyst betyder næsten altid, at Naturen befaler os *ikke* at spise. Det er det vidunderlige indre Ernæringsinstinkt, som siger os, hvad vi bør spise og hvad vi bør lade staa.

Der vilde være meget mindre Utilpashed og ondt Lune og andre Fortrædeligheder i Verden, hvis Børn ikke blev straffede og kaldt „kræsne", fordi de afslaar at spise visse Ting; der er sikkert gode Grunde til deres Uvilje; man har ofte set Børn blive ligefrem syge, fordi Barnepigen eller (ak!) endogsaa Moderen vilde tvinge Maden i dem. Børn (og Voksne med) bør have Lov til at lade staa, hvad de ikke kan lide; og de maa have Lov til at levne, naar de ikke kan spise mere — selv om det saa strider nok saa meget mod „god Tone".

(Tildels efter Mrs. *Eustace Miles.) F.-J.*

J. P Jespersen: Muller-Øvelser for Skole og Hjem, 68 Sider (Jul. Gjellerup). Da I. P. Müller for en Snes Aar siden udgav „Mit System", tog Legemskulturen et mægtigt Opsving herhjemme; for første Gang blev der gjort noget alvorligt for at vække Sansen for rationel daglig Legemsøvelse; og mange Mænd og Kvinder har siden da høstet stort Udbytte og megen Nydelse af Systemet.

I rigtig Erkendelse af, at *Børnene* maa øves i daglig Brug af Musklerne og i daglig Badning og Frottering er dette Skrift udgivet. Det tilstræber at skaffe et kortfattet „5 Minutters System" indført i Skole og Hjem; det vil nok vare lidt, før Skolerne kommer med; men Forældre bør straks købe Bogen og straks tage fat med Børnene (og sig selv), det vil ingen fortryde. *F-J.*

En folkelig Restaurant i New York har fundet paa at udstyre Spisekortet med Madens Næringsværdi i Kalorier udfor

hver Ret. Samtidig angives, hvormange Kalorier, Mennesket daglig behøver for at opretholde Livet.

Og Gæsterne ser til deres store og forundrede Glæde, at de for en ganske latterlig Sum kan spise for flere Dage!

Idéen skal skyldes John D. Rockefeller. Den er i hvert Fald god nok.

(København).

Spanien har foruden de to hidtil eksisterende Vegetar-Foreninger i Madrid og i Barcelona faaet en tredie i Valencia, der har tilsendt os sit Blad, der bærer Navnet *Helios* (ɔ: Solen).

I **Belgien** har den vegetariske Forening genoptaget sin Virksomhed under Ledelse af Dr. *Ernest Nyssens,* — efter over 4 Aars Afbrydelse.

Tagore, den fejrede indiske Digter, Pædagog og Frihedskæmper er — naturligvis — Vegetar.

Møder og lign.

Københavns Afdelingen. *Torsdag den 23. Juni Kl. 6 eller senere* mødes vore Medlemmer med Venner paa *Albert Johansens* Landsted til **Sct. Hans Fest,** Vanløse Allé 4. Linie 13, Stoppested ved Stedet. (Godthaabsvej 139). Madpakke medbringes.

Musikalske Medlemmer forventes. Stor Tilslutnirg ønskes. I Tilfælde af Regn kan alle faa Tag over Hovedet. Ifjor tilbragte vi med *Tak* en fornøjelig Aften samme Tid og Sted.

Mandag den 27. Juni Kl 8: Stort **Frugthenkogningsmøde** i Rosengaarden 14, 1. Sal.

Mandag den 11. Juli Kl. 7: Hr. Repræsentant *Aage Psilander* og Hr. Assistent *Fr. Madsen* taler ved den store Talersten i Fælledparken.

Mandag den 18. Juli Kl. 7: Hr. Fabrikant *Albert Johansen* og Hr. Repræsentant *Aage Psilander* taler ved den store Talersten i Fælledparken.

Sydfyns Afdeling afholder Sommerudflugt til Tankefuld Søndag den 3. Juli. Samlingssted: Svendborg Banegaard Kl. 2½ (Tog afgaar 2[55]). Medlemmerne bedes møde talrigt. Madkurve medbringes.

Aarhus Afd. holder ingen Møder paa Lysbadeanstalten i Maj og Juni.

ANNONCER

Sommergæster modtages.

Folk der trænger til Hvile og 1. Kl. vegetarisk Kost, kan faa et godt Ophold til moderate Priser. Gode Værelser, smukke landlige Omgivelser, 5 Minutters Vej til fin Badestrand og stor Plantage tæt ved. Ærb. C. A. Gyldenhave, Ejer af Bakkegaarden i Løgstør.

Værelse søges

m. el. u. veg. Kost fra 18. Juli—20. Aug. i Kbh. under Feriekursus. Lærer Carl Sørensen, „Varna", Kærgaardsvej, Nykøbing, Mors.

Rejseledsager.

En Herre søger vegetarisk Rejseledsager til Syden i Eftersommeren. Honorar gives for Sprogets Skyld. Bill. mrk. „N. B." til Solblink.

Bolig søges

til Vegetarer. Hvem vil hjælpe? *Rosa* og *Andersa Kristensen,* Barak 170, ved Sundholm. Kbhvn. S.

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:

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

Telf. 9656.

Forlang Prospekt.

Læs

Abonnement tegnes paa alle Posthuse eller i Expeditionen, Odense.

Nordens Broderskab

Illustreret Tidsskrift for ideelle Samfunds-Interesser.

Red. Eigil 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 I. 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.

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.
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.