

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

15. Aargang	15. August 1921	Nr. 8

Indhold: »Mit System«. — Aarsmødet. — Indkvarteringen til Aarsmødet.— Foreningens Sommeradresser. — En Bibelstudie om Ernæringen. — Tænderne, Videnskaben og Skolen. — Spredt og samlet. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Annoncer.

Husk: Vi mødes ved Aarsmødet paa Raastrup Kursted den 21. og 22. August.

„Mit System".

I. P. Muller: Mit System, 8. Oplag, 96 Sider. (Jul. Gjellerup).

Trykt i 1½ Mill. Eksemplarer paa 24 forskellige Sprog! Det er da en Udbredelse, som forslaar noget; og at dette vidunderlige Hjemme-Gymnastiksystem fortjener at kendes af helst alle Mennesker, er der vist ingen Tvivl om. I den nylig udkomne 8. Udgave er der foretaget meget væsentlige og betydningsfulde Ændringer, som i dette Tilfælde ogsaa er Forbedringer.

Som det var at vente, har Forfatteren til „Mit Aandedrætssystem" lagt en betydelig større Vægt paa Aandedrættets rette Udførelse under Legemsøvelserne end tidligere; det er ikke særlig Musklernes Opøvelse, der er Hovedsagen, men det er de indre vitale Organer, der skal udvikles til den størst mulige Fuldkommenhed og Styrke. Lunger, Hjerte, Nyrer og Lever skal ikke bæres rundt i Kroppen, som om de laa klemt fast i den stive Benkasse, som Kropstammen efterhaanden er bleven hos moderne Mennesker.

Den Legemets Bøjelighed og Smidighed, som desværre er gaaet tabt hos de fleste, har haft skæbnesvangre Følger for de indre Organer. Men ved daglig Brug af „Mit System" bliver det muligt at modarbejde eller helt fjerne Stivheden.

Hele Systemet igennem gives der nøjagtige Forskrifter til den rette Øvelse af Aandedrættet (Dybaandingsøvelser), saaledes at baade svage og stærke Mennesker lærer at faa det bedst mulige Resultat.

Saa betydningsfuldt dette end er, saa nøjes Systemet dog ikke hermed; Aandedrætsøvelserne er uadskillelig forbunden med Vandbad og Luftbad.

Frisk Luft, Sollys, Vand og Gymnastik, det er de mægtige Kræfter, som i „Mit System" er taget i Brug for at hidføre en Fornyelse af Menneskelegemet.

Adskillige andre nyttige Vink om Sundhedsrøgt er strøet rundt om i Bogen. I Kostspørgsmaalet indtager Forfatteren desværre det saa almindelige Maadeholds-Mellemstandpunkt, som ganske vist hverken fornærmer Læger eller Slagtere, men som til Gengæld er overmaade langt fra Vegetarismen.

Bortset herfra, er denne dejlige Bog en Guldgrube, ikke mindst for os, som har den vegetariske Pligt og vidunderlige Nydelse daglig, d. v. s. mindst een Gang hver Dag, at lade vort Legeme gennemskylles i Vandets, Luftens og Solens foryngende Bad. *F-J.*

Aarsmødet.

Svendborg 21.—22. August 1921.

Aarsmødet afholdes paa Raastrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.

Kl. 7¾ Form.: Frokost paa Kurstedet for de saa tidligt ankomne Deltagere.

Forhandlingerne begynder Kl. ca. 9.

Dagsorden: 1) Valg af Dirigent 2) Beretning. 3) Regnskab. 4) Lovændring (Kontingentforhøjelse). 5) Beretning og Regnskab for Mich. Larsens Børnehjemsfond. 6) Valg. 7) Stedet for næste Aarsmøde. Eventuelt.

Kl. ca. 1 er der **Middagspause**, hvorefter Forhandlingerne fortsættes Kl. 2.

Kl. 4 **Friluftsmøde.**

Kl. ca. 6½ **Aftensmaaltid** paa Kurstedet.

Mandag Morgen Kl. 7¾ er der **Frokost** paa Kurstedet. Derefter bliver der Lejlighed til at tage med Damper fra Christiansminde til Taasinge og se Troense og Valdemars Slot. Dampbaaden returnerer Kl. 12, hvorefter der er **Middag** paa Kurstedet Kl. 1.

Hr. *Chr. Rasmussen* og Hustru har indbudt Aarsmødet til en Sammenkomst paa deres Ejendom, „Maglehøj" pr. Vejstrup, hvor Aarsmødet slutter. Tog dertil afgaar fra Christiansminde Kl. 3.

Priserne paa Kurstedet er: Frokost eller Morgenmaaltid 1 Kr., Middag Kr. 1,50, Aftensmaaltid Kr. 1,50.

Medlemmerne erindres om, at det endnu kan naas at indsende Stemmekort. De adresseres til Hr. Wilh. Date, Raastrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.

Vi opfordrer endnu engang Medlemmerne til at deltage i Aarsmødet i saa stort Tal som mulig. Det bliver mere interessant, jo flere der er mødt, og vi ved jo alle, af hvor stor Betydning det er for Organisationsliv, at Medlemmerne lærer hverandre at kende. Det er den bedste Maade at vise sin Interesse for Sagen paa, enten ved selv at komme til Stede eller lade sig repræsentere ved en af de Mødende.

Indkvarteringen til Aarsmødet.

Medlemmer, der ønsker sig indkvarteret ved Indkvarteringsudvalgets Foranstaltning, kan endnu naa at meddele til Formanden for Sydfyns Afdeling, Hr. *Anton Christensen*, Svendborg Lysbadeanstalt, Møllergade 53, ¹, Tlf. 1080: 1) om de kunde ønske sig indkvarteret privat (hvis der er Plads), 2) om de ønsker sig indkvarteret paa Raastrup Kursted, 3) om de ønsker sig indkvarteret paa Hotel (Oplysning om hvilket Antal Senge man ønsker, samt den omtrentlige Pris, man kan tænke at give, bedes indsendt samtidig).

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: Hr. *W. Date*, Adr. Raastrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.

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.

Formandens Adr. er indtil 15. August: Hr. *Oluf Egerod*, Privetts Hotel, 4 Guilford Pl., Guilford St., W. C. 1, London.

En Bibelstudie om Ernæringen.

Ifølge Bibelens Beretning er det ikke nødvendigt, at Alder er ledsaget af Svækkelse, Jacob var ved godt Helbred, da han var 130 Aar, 1. Mos. 47, 9, og da han døde, var han i Stand til at bevæge sig frit som før, 1. Mos. 49, 33. Moses blev 120 Aar, men hans Syn var ikke svækket eller hans naturlige Kraft forringet, 5. Mos. 34, 7., og Kaleb var lige saa krigsdygtig, da han var 85 Aar, som da han var 40, Jos. 14, 10. 11.

Ægypterne og andre Nationer udenfor Israel led af talrige Sygdomme. 5. Mos. 28, 22. 27.—29. 60. 61.

Da Israel begærede Kød, fik de det een Gang, og derefter fik de Planteføde, som bevarede dem imod Sygdomme gennem hele Ørkenvandringen. 2. Mos. 16, 3.—26. Men da de foragtede Mannaen, 4. Mos. 11, 4.—6., fik de Kød efter deres Ønske, men de forspiste sig deri, saa baade Sygdom og Død blev Følgen. 4. Mos. 11, 31.—33.

Den Føde, som Gud oprindelig tillod Mennesket, var Nødder, Korn og Frugt, 1. Mos., 1, 29, og efter Syndefaldet fik de hertil føjet Markens Urter ɔ: Grønsager. 1. Mos. 3, 18 Efter Syndfloden blev Kødspisning tilladt, 1. Mos. 9, 3., men Blod maatte ikke spises, 1. Mos. 9, 4. Ja, den, der spiste Blod, skulde endogsaa udryddes af sit Folk. 3. Mos. 7, 26.—27. og 17, 10.—12. Ifølge Apostlenes Gerninger er Afholdenhed fra Blod ligeledes godt for de Kristne. Ap. G. 15, 28.—29.

Det er ejendommeligt at sammenligne Levealderen før og efter Kødspisningen blev tilladt, og det er interessant at se, at Noah naaede fuldtud Adams Alder. Adam blev 930 Aar og Noah 950 Aar.

Men efter at Kødspisningen var bleven tilladt, blev Noah hengiven til Drik. 1. Mos. 9, 20.—23.

Salomon sætter Drukkenskab og Kødspisning i samme Række, Ordspr. 23, 20.—21. Elis Sønner spiste blodigt Offerkød i Templet imod Budene 1. Sam. 2, 12.—16. De levede ogsaa et udsvævende Liv, 1. Sam. 2, 22.

Det var paa Ernæringens Omraade, at vore første Forældre syndede, 1. Mos. 2, 16.—17. Ved deres Ringeagt for Guds Befalinger angaaende Føden kom Sygdom og Død ind i Verden. 1. Mos. 3, 1.—6.

Baade med Hensyn til Kødspisning og Spisning af Fisk er der særlige Indskrænkninger, 3. Mos. 11, 4.—8. og 9.—11. At spise Svinekød og Mus anses for lige forkasteligt, og er endogsaa ifølge Esajas 66, 16. og 17. blevet Genstand for Fordømmelse.

Ifølge 1. Kor. 3, 16.—17. vil Gud ødelægge dem, der ødelægger deres Legemer, medens den sande Kristne skal ære Gud i alle Ting. 1. Kor. 6, 19.—20. og 1. Kor. 10, 31.

I Rom. 12, 1. faar vi derfor Apostelens Opfordring til et rent og offervilligt Liv i alle Henseender, til en Tjeneste, som kaldes vor fornuftige Gudsdyrkelse, og indeholder Befalingen om et rent Liv, idet vort Legeme skal udføre Guds Vilje, ligesom det ogsaa af Apostelen anses for den Hellig Aands Tempel. 1. Kor. 3, 16. og 17. samt 1. Kor. 6, 9.

— — —

Som Supplement til ovenstaaende:

1. Moseb. 1, 22.—23. „Og Gud Herren sagde: Se, Adam er bleven som En af os til at kende Godt og Ondt; men nu, paa det han ikke skal udrække sin Haand og tage ogsaa af Livsens Træ og æde og leve evindeligen: da forviste Gud Herren ham af Edens Have, til at dyrke Jorden, som han var tagen af." Ordet viser, at var Adam forbleven i Edens Have og havde spist af den fuldkomne Næring, saa vilde han være vedbleven at leve. Man kan tro paa det eller lade være; men den Kendsgerning, at Bibelen her bestemmer Frugter og Nødder som den fuldkomne Næring, kan ikke omstødes, ejheller at „Adam blev forvist til at dyrke Jorden", hvilket med Moralen i Beretningen om vore første Forfædre i Erindring absolut ikke vil sige: at opdrætte Dyr og dræbe dem for bagefter at æde dem.

Tænderne, Videnskaben og Skolen.

Prof. Carl Christensen holdt ifjor i „Forening for eksperimental Pædagogik" et Foredrag om ovenstaaende Emne, hvoraf her hidsættes et ganske kort Udtog.

Taleren omtalte Tandplejen i Oldtiden og nævnede bl. a. en 4 à 5000 Aar gammel Recept paa Tandpasta bestaaende af pulv. Flint og Pyromorfit udrørt i Honning.

I Middelalderen var det en almindelig Antagelse, at Tandsygdommen skyldtes Orm — man hører endnu den Dag i Dag Folk tale om „ormstukne" Tænder — og en probat Kur var at røge Ormene ud med Bulmeurt paa Gløder. Vi ler ad dem, der røg Ormen ud, men i højtidelig Alvor dræber vi nuomstunder selv Tandbakterierne med antiseptisk Skyllevand; det er det samme paa en lidt anden Maade.

Den moderne Lægevidenskab er ikke trængt til Bunds i Spørgsmaalet om Aarsagen til Tandkaries. Ganske vist konstaterede en amerikansk Prof. Miller, at „ved Paavirkning af gæringsvækkende Bakterier omdannes sukker- og stivelseholdige Madrester til Mælkesyre, der opløser Tandemaillen og derved aabner Døren for andre Bakterier, som saa trænger ind i de fine Tandbenskanaler og afkalker og opløser Tandbenet", men derved blev Tingen ikke mere begribelig end den var i Forvejen.

Faren skulde altsaa ligge i Kulhydraterne og de Bakterier, der omdanner dem til ædende Syrer. Men da det ikke

vel lod sig gøre at føre en effektiv Blokadepolitik mod Mel- og Sukkerspiser, slog man ned paa den Opgave at bombardere Bakterierne med Antiseptika. Desinfektion af Tænderne blev Parolen, og Tandeliksir- og Mundvandsfabrikanterne kappedes om at bringe tandbakteriedræbende Midler i Markedet. Det blev ligefrem en Troessætning, at „rene Tænder kan ikke fordærves", men Tiden viste, at Videnskaben her for tidlig havde proklameret en Sejr. Selv de grundigste Forbrugere af desinficerende Midler fik Karies — maaske i højere Grad end de, der intet brugte.

Hvad nu det angik med Kulhydraterne som særlig tandbakteriefremmende Fødemidler, viste det sig ogsaa at være en forhastet Slutning, da f. Eks. de melspisende Philipinere stod paa Højde med de kødædende Eskimoer med Hensyn til gode Tænder.

Heller ikke var det korrekt, hvad den tyske Tandlæge Dr. Röse mente at have fastslaaet, at Manglen af Kalk i Drikkevandet medførte daarlige Tænder, thi paa Øen Gotland har man netop det haardeste Vand og de daarligste Tænder.

Saa opdagede man en skønne Dag Vitaminerne, som vil være dette Blads Læsere tilstrækkelig bekendt. Hvorfor skulde nu ikke disse mærkelige Vitaminer, som den moderne Tilberedning af Fødemidlerne maaske udrydder i alt for høj Grad, have Indflydelse paa Tænderne. Endvidere har den nyere Tid faaet Øjnene op for den saakaldte „indre Sekretion", hvis Betydning for Tændernes Udvikling heller ikke maa undervurderes.

Vitaminer og Kirtelfunktioner fører Tanken hen paa Modermælken, der foruden de behørige Kalorier af de gammelkendte Næringsstoffer, sikkert ogsaa indeholder det fornødne Kvantum af den Slags mærkelige Stoffer, som det endnu er forbeholdt kommende Tider at skaffe Rede paa.

At Børn, som er opammede paa naturlig Maade, gennemgaaende har mere modstandsdygtige Tænder end „Flaskebørns", det er godtgjort ved forskellige Undersøgelser.

Alt dette problematiske er maaske noget utilfredsstillende for Pædagoger, der er vant til selv at docere sikker og afgæret Viden, men vi kommer nu til Slut til det mere haandgribelige, nemlig de Forholdsregler der støtter sig til praktisk Erfaring.

Undersøger vi Tænderne hos en Hund, der lever et nogenlunde passende Hundeliv, og hos en Fruerhund, som har lutter gode Dage, finder vi, at den første har sundt og friskt Tandkød og dito Tænder, medens den sidste har belagt og slimet Tandkød og Tænder, der er paa Vej til Fordærvelsen! Grunden hertil maa sikkert søges i, at den fattige Hund maa bruge sit Tyggeapparat kraftigt, medens den velhavende kan nøjes med at gumle sine Flødeboller i sig.

Samme Slutning kom den schweitziske Prof. Blunschli til, da han for nogle Aar siden foretog en Del Undersøgelser af vilde og tamme Abers Tænder. Han drog deraf den Slutning, at det er Tandsystemets Uvirksomhed, der betinger de daarlige Tænder.

Da nu den moderne Kogekunst stiller meget smaa Fordringer til Tænderne, og dette maa anses for den væsentligste Aarsag til Karies, vil det være rigtigt at bestræbe sig for at fremelske den Tyggegymnastik, som de kultiverede Fødemidler lader os savne. Men hvilken Moder nænner at give sit Barn Skorper eller haardt Brød, naar de holder mere af fint Brød opblødt i Kaffe; og vil ikke Bananer og Bændellakrits blive foretrukket for en frisk Gulerod eller Johannesbrød. Som Alfred Bramsen siger: „Hverken Voksne eller Børn gider tygge i vore Dage".

Derfor vil det sikkert være af stor Betydning, om man fra Skolens Side kunde bidrage til at lære Børnene den næsten uddøde Kunst at tygge. Men foreløbig maa man nøjes med det lettere overkommelige Surrogat, Tandbørstningen, som ikke alene skal tjene til at rense Tænderne, men ogsaa give en kraftig Frottering eller Massage.

Det gælder ikke om at benytte antiseptiske Tandmidler, Saltvand er udmærket, og Hovedvægten bør lægges paa den mekaniske Rensning.

Et Skridt længere frem mod Maalet er det at bruge Tænderne kraftigt til Tygning. Ethvert Organ styrkes ved at anvendes efter sin naturlige Bestemmelse, og Tyggeapparatet danner næppe nogen Undtagelse fra denne Regel.

Efter »Dansk Sundhedstidende«.

Ved *Yogi Zilads.*

Spredt og samlet.

Verdensmesterskabsløbet. I det store Landevejsløb den 4. August d. A. deltog bl. a. ogsaa Vegetaren Mr. C. F. Davey fra England. Af de 21, der startede, fuldførte Mr. Davey de 190 km pr. Cycle med Glans og kom ind som den tredie. Der var ikke mange Minutters Forskel paa den første og den tredie, og Mr. Davey var i alle Henseender vel tilpas ovenpaa den anstrengende Tur. Mr. Davey har været Vegetar i 12 Aar, og hans Alder er ikke højere, end at han har de bedste Udsigter til at blive Verdensmester i en nær Fremtid. Sportsmanden og Vegetaren Hr. Breckwoldt var selvfølgelig paa Cykle den Dag for at assistere Mr. Davey og andre Deltagere i Turen, hvor han kunde.

Sammen med Mr. Davey havde vi Fornøjelsen at træffe en ældre Herre, Mr. H. Light, Kaptajn i 20 Aar af den vegetariske Cycling- og Atlet-Club, London. Mr. Light har været renlivet Vegetar i 33 Aar. Lægen sagde til den den Gang unge Mands Moder, at Sønnen muligvis kunde leve Vinteren over, men den paafølgende Sommer kunde han ikke gennemleve. Mr. Light sagde da til sig selv: „Dø skal jeg, enten jeg saa dør som Vegetar eller som Kødspiser, det gør ligemeget." Mr. Light slog da ind paa den vegetariske Levevis, og han lever endnu. Mr Light omtalte mange interessante Erfaringer, som han havde gjort i sit store Arbejde for Vegetarismens Fremme i England i de mange Aar, han havde levet. Det var en meget behagelig Overraskelse, disse Herrer fra England bragte os, ved at aflægge Besøg hos os. En Tak til Hr. Breckwoldt, Hr. Student Vodder og Hr. Pagh-Hansen for al velvillig Assistance i de Dage. *H. L. H.*

Hvornaar bliver det saaledes hos os? Japans Regering har udsendt en Række Sundhedsraad, hvoraf nævnes: Lev saa meget som muligt i fri Luft og i Solskin! Undgaa Rum med daarlig Luft! Sov i et godt udluftet Værelse! Sørg for Bevægelse og dybt Aandedræt! Spis kun lidt (helst slet ikke) Kød! Tyg Føden godt! Tidlig op og tidlig til Ro! Brug ofte Bade! Tag en virkelig Hviledag en Gang ugentlig!

(Efter »Life and Health« — *I* —).

Fedme og Dødelighed. En Række Tal, som er tilvejebragt af det amerikanske Livsforlængelses-Institut og repræsenterer 43 amerikanske Livsforsikringsselskabers Erfaring, viser, at ligesom Dødsprocenten tiltager med tiltagende Brug af Alkohol, saaledes tiltager den ogsaa med forøget Vægt.

(Efter »Life and Health« ved *C. J.*)

Meget sandsynligt! Japaneserne finder, at den hvide Race har en ubehagelig Hudlugt, og mener, at den hidrører fra Kødspisning.

(Efter »Vegetarian Magazine« — *I* —).

Viljen. Det er i Sandhed trist at konstatere, at Fraaseri-Lysten stadig for Folk i Almindelighed er den afgørende Bevæggrund til Opretholdelsen af Kød-Fordommens Slaveri. Hverken de klareste Beviser eller Frygten for nogen af de Ulemper og Lidelser, som Kødspisning er Kilden til, gør tilstrækkeligt Indtryk til at fortrænge Virkningen af det Lyst-Indtryk, som den aarelange Kadaverspisning har rodfæstet saa dybt i deres Kød — om ikke i deres „Hjerter". *Dette viser, hvor lidt Viljen endnu er udviklet hos Størstedelen af Menneskene.*

(Dr. *Jules Grand* i »Bulletin de la Soc. veg. de France« ved *A. M.*)

En moderne Pels. I „The vegetarian Magazine" fandtes for nogen Tid siden en Notits om en Pels, som daværende Præsident Wilsons Hustru havde anskaffet. Denne Pels var bl. a. lavet af 800 Muldvarpeskind. 800 smaa, uskyldige, livsglade Skabninger maatte brutalt myrdes for at tilfredsstille en Kvindes Forfængelighed — og den Kvinde var den fredselskende Præsidents Hustru.

Jo vist er vi civiliserede.

Yogi Zilads.

Dersom man ønsker at være sund, da tilbring saa megen Tid som mulig i fri Luft. Kan man ikke paa Grund af sit Arbejde gøre det om Dagen, da sov i saa meget frisk Luft som muligt. Hold blot Hovedet fri for Træk og Sengen varm. Luften om Natten er renere end om Dagen, da den er fri for Støv.

(Göod Health ved *Th. D.*).

Jødisk-Internationale Vegetarkolonier i Palæstina. Den tysk-jødiske Vegetarforening *„Danielbund"*, der bl. a. har til Opgave at virke for at den jødiske Kolonisation i Palæstina skal blive vegetarisk og derfor hjælper sine Medlemmer til at faa Jord i dette Land,

har nu grundlagt den første Række Kolonier, der er planlagt, og som Forbundet har kaldt *Danieliten-Kolonier*, og til hvilke man ønsker Tilslutning af ædeltsindede Vegetarer af alle Nationer og alle Religioner. Familier paa 5-7 Personer faar indtil ½ ha af den bedste Jord, hvad der er fuldt tilstrækkelig til deres Ernæring. De for Bedriften hensigtsmæssige maskinelle Arbejder af større Omfang skal drives i Fællesskab med de bedste moderne Maskiner. *Andr. Møller.*

I England har man under Overvejelse at oprette en vegetarisk Børnehave (Kostskole).

Dr. J. M. Peebles opgiver følgende Aarsager til, at han i sit 98. Aar endnu er frisk og sund: Da jeg har afholdt mig fra Spiritus og Kød omtrent 60 Aar, lever jeg praktisk talt af Solskin — det vil sige jeg lever af Præparater af Hvede, Havre, Byg, Majs etc., Æbler, Ferskner, Pærer, Figner, Appelsiner, Bær og andre Frugter, der alle vokser og modnes i Solskinnet — i Guds gyldne Solskin, der saa naadigt og rigeligt fylder Marker og Haver, saa vi kan holde Fest paa det sundhedsgivende Værdier.

Men giver Kød da ikke Livskraft og Styrke, spørger man. Spørg Elefanten, Kamelen, Hesten, Oksen og Rensdyret i Nordlandenes Sne og Is. Jeg raader mine Venner til at tænke lidt over den Sag. Veg. Mess. ved *Yogi Zilads.*

Fra Arbejdsmarken.

Københavns-Afdelingen har holdt tre Friluftsmøder i Juli Maaned d. A. Den 11. Juli talte Hr *Psilander* og Hr. *Madsen* i Fælledparken. Dette var et godt og velbesøgt Møde. Brandvæsenet foraarsagede imidlertid lidt Uro i Forsamlingen en Overgang ved sin vilde Kørsel frem og tilbage ad Vejene nær Mødestedet, men dette var kun rent forbigaaende. Interessen hos Tilhørerne samlede sig atter snart om de gode Ting, som vore ærede Talere havde at meddele.

Den 18. Juli talte Hr. Fabrikant *Albert Johansen* og Hr. Repræsentant *Aage Psilander* — ogsaa i Fælledparken. Dette Møde var godt besøgt, og ved denne Lejlighed solgte vi særlig mange Bøger. Mødet var vellykket.

Den 31. Juli talte Hr. *Breckwoldt*, Hr. *Albert Johansen* og Hr. *Psilander* paa Amager Fælled. Det er Fru *Rosa Kristensen* og hendes Datter, der har Æren af dette Møde; mange Barakbeboere m. fl. havde givet Møde og lyttede opmærksomt til de nye Sandheder, der ved denne Lejlighed kom dem for Øren. Efter Friluftsmødet samledes en hel Del Indbudte i Fru Kristensens gæstfrie Hjem, hvor vi anvendte et Par Timer i hyggeligt, selskabeligt Samvær. Herved en Tak til Fru Kristensen og hendes Datter for denne Sammenkomst og for alt det Gode, der fulgte med.

Møder og lign.

Fodtur til Svendborg. Hvem har Lyst at gaa til Aarsmødet sammen med Vandreklubben „Den hvide Syren"s Medlemmer? Der startes Lørdag den 20. August Kl. 3 Morgen fra Odense til Nyborg, hvor eventuelle raske Vegetarer fra Sjælland kan slutte til ved Middagstid („Den hvide Syren"s Medlemmer vil møde op *udenfor* Nyborg Banegaard, naar Middagstoget kommer, de vil være kendelige paa det vegetariske Emblem og glade Ansigter). — Derfra gaar Vejen lige til Raastrup Kursted, hvortil man, om alt gaar godt, ankommer Kl. ca. 7.

Vejen Odense—Nyborg er ca. 30 km og Nyborg—Svendborg ogsaa ca. 30 km.

Alle, som vil med, bedes sende et Par Ord til Undertegnede, om hvor de slutter til.

Mad til hele Dagen medbringes af hver især.

Paa „Den hvide Syren"s Vegne:
Knud Thamsen,
Damhusvej 15, Odense.

ANNONCER

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

„Landet".

Vort bedste og billigste Ugeblad, Danmarks mest udbredte vegetariskvenlige Ugeblad. Stærkt stigende Oplag. Interessante Artikler. Fængslende Fortællinger. Gode Billeder Bestilles overalt hos Postvæsenet. Kun 75 Øre Kvartalet.

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.

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.

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.

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



Altid friske Specialiteter for Vegetarer, Sukkersyge og Afholdsfolk.

— 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 Læreinder. 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.