

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

Redigeres af kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod (ansvh.), tlf. Godthåb 3492 x., Postkonto 282, og fuldm. St. Flink-Jensen, Usserød, Kokkedal.

Udgives af Dansk vegetarisk forening, Parkvej 40, Brønshøj.

16. årgang	15. Januar 1922	Nr. 1

Indhold: Godt nyt år. — Naturlæger i Danmark. — Vegetariske vidnesbyrd fra en engelsk skole. — Spredt og samlet. — Frivillige bidrag. — Møder o. l. — Foreningens nye adresse. — Annoncer.

Godt nyt år.

Vel mødt igen
paa årets nye dag
i glansen af den unge sol, som rinder;
bag står det gamle år med sine minder,
mens klokkeslag
i gryet toner frem.

Vel mødt hver en
i tro paa fælles sag,
hver sandheds sag, som føres skal til sejer!
Det gamle år er tabt, et nyt vi ejer, —
hør, hvor det jubler ud i fulde slag:
Godt år! Vel mødt igen! *Edith.*

Naturlæger i Danmark.

Spørgsmålet om lægehjælp har i vegetariske krese en ganske særlig stor betydning; vi slår os jo som bekendt i almindelighed ikke til tåls med de sædvanlige opskrifter til apothekerne, men kræver en noget mere rationel fremgangsmåde, når vore livsfunktioner af en eller anden årsag kommer i ulave. Den gamle vittighed om, at vegetarer ikke bliver syge, gælder, som man vil vide, desværre ikke; ja, det mål vi stræber efter: en udrensning af alt det, som virker hæmmende og svækkende på livskraften, medfører jo netop som oftest de smertesymptomer, som sædvanlig gaar under navn af sygdom! De naturlige fremgangsmåder, som vi ene anser for brugbare, fordi de alene virkelig fører til målet: helbredelse, har ialtfald i mange år ikke været i høj kurs, men tværtimod været ganske miskendt, og det er igrunden først i den sidste halve snes år eller så, at den officielle lægevidenskab har rettet blikket mod det vi plejer at kalde naturlægemetoden, undersøge den videnskabeligt og bruge den til gavn for den syge og lidende menneskehed.

Der er virkelig grund for os til at hilse ethvert fremskridt i denne retning med glæde og villigt indrømme, at det er gaaet fremad. Ikke alene adskillige private kursteder er nu indrettet på at yde vegetarisk kost og anvende fysikalske kure til patienterne, og det ikke blot på udtrykkeligt forlangende, men som et led i sygebehandlingen; men også på de offentlige hospitaler er det vitterligt således — ialfald flere steder — at vegetarer kan få kødfri kost og også, når det kniber, slippe for medicinsk behandling. Alt dette er godt og glædeligt og må påskønnes, men — det er for os ikke tilstrækkeligt.

Det vi trænger til er læger, som med erkendelse af det vidunderlige i naturhelbredelseskunsten forbinder evnen til at bruge de forskellige kurmidler, som virker understøttende og fremmende på det udrensningsarbejde, som organismen straks ved indtrædende sygdom selv sætter igang. Og her kan vi ikke nøjes med nok saa velvillige medicinere og kirurger, men må absolut have læ-

ger, som ved særligt studium og vegetarisk levevis er nøje fortrolig med alle forhold naturhelbredelsesmetoden vedrørende.

Er det muligt for os at få sådanne læger? Ja, vi har jo nogle få, som har gennemgået det lægevidenskabelige studium her i landet og ved at tage medicinsk embedseksamen fået ret til at praktisere som læger.

Men hvorledes stiller forholdet sig for sådanne, som udelukkende har fået uddannelse som naturlæger?

For at få dette for os så vigtige spørgsmål klaret, har vi henvendt os til sundhedsstyrelsen, som er den myndighed, der er justitsministeriets rådgiver i disse sager. Formanden, dr. med. *Tryde*, besvarede meget venligt vor forespørgsel, som gik ud på, hvorvidt der var mulighed for at opnå tilladelse for en i Tyskland uddannet naturlæge til at praktisere enten i almindelighed eller eventuelt kun blandt vegetarisk forenings medlemmer. Dr. med. Tryde hævdede, som givet, at en sådan tilladelse ikke vilde kunne opnås, thi ganske vist kan justitsministeriet give ret til, at folk uden medicinsk embedseksamen maa øve en nærmere begrænset lægevirksomhed; men en ansøgning herom vil i dette tilfælde sikkert ikke få sundhedsstyrelsens anbefaling.

Iøvrigt henviste doktoren til det forannævnte faktum, at der i lægeuddannelsen langt mere end det tidligere har været tilfældet lægges vægt på kundskab i anvendelsen af fysikalske kurmidler, og at kødfri kost mange steder uden vanskelighed vil kunne lås på både private og offentlige kuranstalter og hospitaler. At doktoren tillige mente, at vegetarerne selv var bedst tjente med læger, som havde den autoriserede danske medicinske embedseksamen, kan jo ikke undre, — men, når det tillige blev udtalt, „at vi, når alvorlige tilfælde indtraf, alligevel måtte ty til de almindelige læger", så ved vi af rig erfaring, at en række af de syge, som tyer til vegetarismen og naturlægemethoden (og altså som regel bliver raske!) først er bleven behandlet af både medicinere, kirurger og kloge koner og af dem er bleven opgivet som uhelbredelige.

Indtil videre synes der altså ikke at være nogen vej frem i denne sag. Vi må slå os til tåls og sætte alt ind på en livsførelse, som gør lægehjælp så lidt påkrævet som muligt. *F.-J.*

Vegetariske vidnesbyrd fra en engelsk skole.

(Uddrag).

En dr. W. A. Sibly, den ene af lederne af en privat drengeskole på henved 200 børn i Gloustershire, England, giver dels i et engelsk vegetarisk tidsskrift og dels i en brochure nogle værdifulde vidnesbyrd om den vegetariske diæts indflydelse på drengene i skolen.

Skolen blev grundlagt for 39 år siden af dr. S.s fader, og da han havde været vegetar i mange år, var det naturligt, at han gav de børn, som ønskede det, vegetarisk kost. Vegetarernes antal tiltog, og da begge sønnerne efter endt eksamen blev lærere ved skolen, besluttede de at gøre en af de 4 afdelinger, hvoraf skolen bestod, helt vegetarisk. Siden 1911 er der i denne afdeling ikke brugt føde af døde dyr. Da eleverne udgør $^1/_6$ af hele skolen — altså ca. 32 — har han ved de årlige undersøgelser af både den fysiske og åndelige tilstand hos alle 200 drenge haft lejlighed til stadige iagttagelser mellem vegetarer og kødspisere.

Af beretningen for 1920 hidsættes følgende: Først viser dr. S., hvorledes man i England begyndte at blive overbevist om, at vegetarisk levevis er mulig, ja vel endogså nu og da nyttig for voksne; men når det gælder den opvoksende slægt, fastholder man den formodede nødvendighed af kød. Men af beretningen fremgår det tydeligt, at børn ikke blot kan klare sig, men endog trives glimrende på en kost hvorfra kød og fisk er bandlyst.

Det fremhæves, hvor glade børnene selv er for den vegetariske kost og hvorledes der stadig ansøges om at få børn i den vegetariske afdeling, endogså fra kødspisende hjem. Kødspisende forældre bliver henrykte over deres børns udseende efter nogen tids ophold der. Efterspørgslen efter pladser er så stor, at S. kunde få dobbelt så mange pladser besat, hvis lokalerne tillod det.

De vigtigste af de fødemidler, som bruges, er brød, grød, smør, nøddesmør, makaroni, olivenolie, som de fleste drenge snart lærer at holde af, kartofler, grønsager, salat, vindruer, dadler, frisk frugt, buddinger o. l.

Om resultatet af denne kost meddeles: 2 gange årlig vejes alle børnene

og måles i højde og brystmål. Gennemsnitlig vokser vegetarerne mere end deres kødspisende kammerater og tiltager næsten 1 kg og i højden 2½ cm om året mere end de andre; de er også mere end jævnbyrdige, når det drejer sig om sport som fodbold, cricket, kapløb o. s. v.

Med hensyn til børnesygdomme siger beretningen, at vegetarismen kun har ringe betydning som beskyttelse mod angreb af mæslinger og lignende infektionssygdomme; men faren for komplikationer er muligvis mindre og vegetarerne kommer sig hurtigere.

Under den store spansksyge-epidemi for 1 år siden undgik et uventet stort antal af de vegetariske børn sygdommen. Bylder og den slags er sjælden blandt dem, men vegetarismens fordele svækkes endel derved, at børnene er født med en svag konstitution.

I åndelig henseende er de vegetariske børn mere end jævnbyrdige. Skønt vegetarerne kun udgør ⅙ af skolen får de dog mindst halvdelen af de hædrende omtaler ved almindelige eksaminer og det både i de højere og de lavere klasser. Sidste skoleår var i 6 kl., de 5 dygtigste vegetarer, 3 af de 4 sidste formænd i diskussionsklubben ligeledes, og ved konkurrencen i litteratur fik de alle præmie. En dag sagde forstanderfruen fra en af de andre afdelinger efter en koncert og aftenunderholdning, som helt og holdent blev udført af vegetardrengene: „Disse vegetarer er alle de bedste hoveder!" Denne kendsgerning beror sandsynligvis mere på diæten end på arvelighed.

Som prøve på vegetarisk levende drenges anskuelser berettes, at deres diskussionsklub kalder vaccination en forældet foreteelse. I flere debatter har de udtalt sig mod „blodsport", vivisektion og andet dyrplageri!

Fru Nelly Thürring i „Vegetarianen" ved F.-J.

Spredt og samlet.

Gaver. *Mindesmærket for fru Ottosen:* Gustav Hagelqvist, Möckeln, Sverige, 30,00, Akselbo, Randers, 2,00, lærer P. M. Hansen, Østerlars, 5,00, Bogtrykker B. Nielsen, 5,00.

Børnehjemsfonden: Vandreforeningen „Den hvide Syren", Odense, 10,00, Fink-Jensen, 3,00.

Foreningen: Anna Møller, 3,00, M. H-e. 5,00.

„Solblink"s ekstranummer: Marius Mortensen, Boller, 1,00; T. N., 5,00; Kæmpegård, 5,00; Hansson, Endal, 2,00; fru Andersen, Fåborgg, Århus, 2,00.

Uddannelsesfonden: Fink-Jensen, 10,00.

Rettelser til gavelisten i sidste nr.: Poul Hansen 1,00 *skal være 3,00.* Munkelig Larsen *skal være Munkehøj Larsen.*

Vi takker hjerteligst og beder fremdeles om gaver til vore forskellige formål; de sendes lettest på indbetalingskort til: Vegetarisk oplysningskontor, Parkvej 40, Brønshøj. Postkonto 282.

„Sundhedsbladnt"s redaktør, herr. overlæge *Carl Ottosen,* fejrede d. 1. Jan. 25 års jubilæum som redaktør. Selvfølgelig sendte vi en hilsen. *„Sundhedsbladet"* har gennem årene fået en stor udbredelse og indflydelse, og at redaktøren er en begejstret og meget dygtig talsmand for vegetarismen har naturligvis i høj grad præget det udmærkede redigerede blad. Vi ønsker hjertelig tillykke med håb om, at herr. overlæge *Carl Ottosen* endnu i mange år gennem *„Sundhedsbladet"* må få lejlighed til at udbrede de vegetariske livstanker i stedse større krese til gavn for land og folk. *F.-J.*

Sølvbryllup d. 3. Februar. Når vi her nævner fru *Trine Nielsens* navn, vil sikkert mange særlig af de ældre vegetarer huske denne udmærkede kvinde, der er begejstret og livlig interesseret for vegetarismen, ligesom hun også både i „Bort med tobakken" og i afholdskrese har et godt navn for sit ivrige arbejde. Hun og hendes mand fejrer nu deres sølvbryllup, og vi tager næppe fejl i, at adskillige af vore meningsfæller vil huske det brillante ægtepar på deres festdag. De var tidligere i Lundby, men deres adresse er nu: Hovmandsallé 7, Næstved. *F.-J.*

Vegetarisk børnebespisning. Fra *Nykøbing, Falster,* meddeler man os, at der i vinter påtænkes iværksat vegetarisk bespisning af fattige børn. Til støtte for denne sag ønskes gærne bidrag fra interesserede vegetarer, enten kontant eller i form af frugt, grønsager o. l.

Det er jo et meget interessant arbejde, der her påbegyndes, og formålet er

smukt. *Gaver* bedes sendt til *J. Andersen, Overgade 5, Nykøbing F.*

International vegetarkongres skal afholdes i Stockholm til næste år (altså i 1923). Vi opfordrer medlemmerne til allerede nu at tænke på at deltage så talrigt som muligt.

3die internationale anti-tobakskongres afholdes i Stockholm i juli måned d. å.

Det nya Palestina. Minnen och Intryck, från en Färd genom Bibelns Land av J. L. Saxon. Bokförlaget Nutiden, Stockholm. 380 Sider, rigt illustreret. — Vort svenske broderorgans redaktør har hermed udsendt en pragtfuld rejseskildring. Den behandler indgaaende alle det hellige lands forhold, og man sporer med glæde vegetarens synsmaade paa forskellige omraader.

„Billige naturkost" von Helene Volchert-Lietz. 28 S.

Et udmærket lille tysk skrift om *råkost*, der kort og klart gør rede for, hvilke fordele rå føde har fremfor kogt mad, der i de allerfleste tilfælde er et ringere fødemiddel.

Men da vore tænder og maver jo efterhånden — takket være bl. a. kogekunsten — er blevet afvænnet med at behandle de naturlige, rå fødemidler på rette vis, tilrådes for det første en grundig mekanisk findeling af både frugt, grønsager og korn og dernæst, men ikke mindst, en ganske særlig omhyggelig tygning; og hertil giver dette lille forstandige skrift en række gode råd, som det vil være klogt at følge.

Den, der med god vilje og energi griber sagen fornuftigt an, vil sikkert snart erfare, at råkost er til største fordel for pengepung, sundhed og arbejdskraft. *F-J.*

NB.: *Skriftet fås for 1 kr. + porto fra Veget. oplysningskontor.*

Fattigdommens afskaffelse. I et lille vejledende skrift har den utrættelige herr. N. A. Vodder givet en oversigt over en række institutioner og foreninger, som hver for sig bidrager til fremme af arbejdslyst og fornuftig livsførelse; hertil hører selvsagt også D. V. F.

Danmarks afholdsforenings årbog 1920/21 er udkommen. Den indeholder en række udmærkede oplysninger om arbejdet i denne vor største afholdsforening (56,000 medlemmer). Efter at den gamle høvding, Claus Johansen, er afgået som formand, har overretssagfører Hellesen overtaget denne betydningsfulde post — forhåbentlig også til lykke for afholdsbevægelsen. I de tidligere årbøger fandtes en liste over blade, som støtter afholdsbevægelsen (deriblandt også „Solblink"). Den findes ikke i denne årbog.

Vivisektion i skolerne. Gennem en række artikler er det kommen offentlig frem, at der i skolerne øves vivisektion; og da den er foretaget på „koldblodede" dyr, er den ovenikøbet „lovlig". Forældre med hjertet paa rette sted må unægtelig med nogen ængstelse sende deres børn i skole, når de på forhånd ved, at de udsættes for slige råheder. Heldigvis har den offentlige mening været på deres side, som bekæmper slig utilbørlighed.

Spedalskhed og vegetarisme. „Krigsråbet" fortæller om den koloni for spedalske, som „Frelsens hær" har på Sumatra, at dødeligheden er faldet med 50 % imod hvad den har været tidligere år. Grunden hertil maa sikkert søges dels deri, at de spedalskes arbejde består i dyrkning af egne småhaver, altså friluftsarbejde, men dels også i de dejlige frugter og andre vegetariske spiser, som patienterne får.

„Vaccination er en over 100 år gammel humbug" har den svenske provinciallæge dr. Erik Tretow udtalt.

(Vegetarianen).

Abonnement på Vegetarische Warte (se forr. nr. side 113) à 3,00 årligt kan endnu tegnes. Benyt postkonto nr. 282.

Kontingentopkrævningen skal vi jo snart til. Det er et meget stort arbejde. Let os venligst dette arbejde ved selv at indsende beløbet til Postkonto nr. 282, Vegetarisk oplysningskontor, Parkvej 40, Brønshøj. Benyt indbetalingskort (á 2 øre), så er portoen kun 5 øre (indtil 25 kr.), og der er plads til skriftlig meddelelse på venstre kupon. Kontingentet er: 5 kr. årligt for et enkelt medlem, 7 kr. for et ægtepar, 3 kr. for unge under 20 år, 50 kr. en gang for alle for et enkelt medlem, 75 kr. for et ægtepar („Livsvarige medlemmer"). Kontingentet til alle afdelinger kan sendes til oplysningskontoret, der så viderebefordrer det. — Landpostbudene modtager og kvitterer for indbetalingskort! send hellere beløbet straks, inden De glemmer det! De sparer også opkrævningsportoen fra os!

Rabat. Ved forevisning af medlemskort gives rabat ved indkøb i de fleste af de averterendes forretninger.

Vore gratisabonnenter. Vi sender „Solblink" gratis til en masse institutioner, læsestuer, biblioteker etc. Hver gang portoen er blevet forhøjet, har vi revideret listen, men vi har ikke nænnet at stryge ret mange. Nu da portoen til nytår jo stiger med over 100 % tog vi igen fat på listen — men den forblev omtrent urørt. Disse mange friabonnenter vil imidlertid tynge med nogle hundrede kroner på vort budget, der jo i forvejen er godt belastet. De af vore friabonnenter, der kan gøre det, opfordrer vi da herved til at godtgøre os expeditionsudgifterne med 1 kr. Beløbet sendes lettest til Postkonto nr. 282, Vegetarisk oplysningskontor, Parkvej 40, Brønshøj, (porto paa indbetalingskort, 5 Øre.)

Tegn abonnement på „Solblink". Beløbet kr. 4,30 aarligt sendes til postkonto nr. 282 (se ovenfor).

Naar man girerer os pengebeløb, da bemærk paa den venstre kupon, hvortil beløbet skal anvendes. Vi faar undertiden penge, vi ikke aner nogetsomhelst om anvendelsen af!!

Vi må advare mod en dame, der efterhånden har forskaffet sig plads i flere vegetariske familier som pige el. husbestyrerinde. Hun er noget forstyrret, forlader sin plads i utide og volder ofte bagefter sit herskab kval. Bl. a. omtaler hun meget ilde de forskellige vegetarer og veg. institutioner, hun er kommet i berøring med. Hendes beskyldninger mod vore kursteder og børnehjem er hårrejsende, men savner virkelighedens grundlag. Hendes plads er på et dertil indrettet hjem. Oplysningskontoret giver nærmere besked.

Bemærk! **Lovede frivillige bidrag.** Nedenstående findes en liste over de medlemmer, der i sin tid har tegnet sig for frivillige årlige gaver. Man bedes nu hurtigst meddele *Vegetarisk oplysningskontor, Parkvej 40, Brønshøj (Postkonto 282)*, hvilken af følgende udveje man foretrækker: 1) Selv at indsende gaven sammen med kontingentet (se om fremgangsmåden under stk. om kontingentindsendelse), 2) Selv at indsende det engang senere, og da når, 3) At lade det opkræve pr. post sammen med kontingentet eller 4) For sig selv senere, og da når. — Forandring i beløbets størrelse bedes også meddelt. Andre rettelser til listen udbedes ligeledes venligst. Især imødeses gerne tilsagn om nye gaver. Glem ikke: *Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond* og *Vendelboes sociale fond.*

Gaver til uddannelsesfondet: A. Andersen, Bagsværd, 5,00, Marius Andersen 25,00, Vald. Bendixen 100,00, J. Bjerre 5,00, P. C. Dueholm 10,00, O. Gregersen 5,00, H. L. Henriksen 25,00, Age Herløv 5,00, Crone Jensen 20,00, St. Fink-Jensen 10,00, Johannes Møller, Hjørring, 5,00, Kristoffer Rasmussen 100,00, Anna Schiøtt 10,00, Fru Skibsted 20,00, S. P. Wiene 20,00.

Frivillige bidrag til landsforeningen: A. Andersen, Bagsværd, 5,00, Marius Andersen 10,00, tjener Andersen, Århus, 5,00, Just Andersen 1,00, Vald. Bendixen 10,00, Chr. Beyer, Svendborg 2,00, Th. Christiani Bruun 20,00, H. S. Bryde 10,00, O. Dalsgaard 1,00, Vilh. Dalsjø 2,00, H. Deding 5,00, Th. Dietrichson 1,00, H. Esbensen 2,00, Valborg Frederiksen 1,00, Gerda Gjerulff 2,00, A. Gyldenkærne 2,00, Karen Hansen, Beder, 2,00, P. N. Hansen, Østerlars, 2,00, G. Hartmann 20,00, Vald. Hermansen 2,00, Dagny Hilligsøe 1,00, Bruno Høse 1,00, Gudmand-Høyer 1,00, S. Iversen 5,00, A. Jensen, Valby Langgade 16, 2,00, Jens Jensen, Vejstrup, 1,00, Lydia Jensen, Allégade 25 C, 1,00, M. Jensen, Stevnsgade 7, 3,00, Jensen Malle, Århus, 5,00, P. J. Jensen, Sandvig, 2,00, I. J., Valby, 20,00, Valeur-Kyhn 2,00, Juliane Langevad 2,00, Max Larsen 2,00, Rasmus Madsen, Jordløse, 1,00, Rasmus Madsen, Ingerslev, 2,00, Oscar Matthiesen 5,00, Elise Mogensen 2,00, Tony Müller 1,00, Alexandra Møller 1,00, Veronica Møller 2,00, rodemester V. Møller, Gammeltoftsgade, 20,00, Caroline Mørch 10,00, Kirstine Schrøder 2,00, Orla Nielsen, Dragstrup, 5,00, Hilding Norborg 2,00, Astrid Olsen, Hostrupsvej 10, 2,00, A. Krogh-Pedersen 7,00, Kirstine og Pauline Pedersen 10,00, Chr. Pedersen, Løkkegade 2, Ålborg, 2,00, Eleonora Raae 1,00. Anton Rasmussen, Odense, 10,00, Ellen Rimestad 4,00, Jakob Schmidt 4,00, S. Schneecloth 3,00, Gerda Schneecloth 10,00, Th. Spuhr 2,00, Therese Stamer 2,00, Agnete Stejnert 3,00, A. M. Storr 1,00, Agnete Sørensen, Fastrup, 2,00, L. V.

Sørensen, N. W. Gades Gade, 3,00, Peder Sørensen, Ulkendrup, 2,00, Carl Sørensen, Vilsted, 5,00, Agnes Thomsen, Njalsgade, 3,00, J. P. Thygesen 5,00, A. Ullerup 1,00, Otto Viking 5,00, Hanna Wallin 2,00, V. Wegener, Vejle, 10,00, Holger Dige 2,00.

Møder og lign.

Kobenhavns afdelingen. *Mandag den 30. Jan. kl. 8:* Hr. repræsentant . ge Psilander taler i K. F. U. K. — indgang fra Lille Kannikestræde 5 — om: *„Hvorledes man undgår kroniske sygdomme".*

Mandag den 20. Febr. kl. 8: Hr. dr. M. Hindhede taler i K. F. U. K. — indgang fra Lille Kannikestræde 5 — om: *„Paradis på jorden".* En række interessante *lysbilleder forevises.*

Mandag den 27. Febr. kl. 8 afholdes den årlige ordinære generalforsamling med den sædvanlige dagsorden: Formandens beretning, fremlæggelse af regnskab, valg af bestyrelse m. m. og eventuelt. Mødested: K. F. U. K. — indgang fra Store Kannikestræde 19. Man bedes møde talrigt.

Århus afdelingen. *Den 7. Febr. kl. 8,* Nørre Allé 30: Møde med foredrag, sang og musik. — *Den 21. Febr.,* samme tid og sted: Ordinær generalforsamling. Dagsorden: Beretning, regnskab, bestyrelsesvalg, eventuelt.

Sydfyns afdeling afholder *generalforsamling* paa lysbadeanstalten, Møllergade 53, Søndag den 26. Februar med dagsorden ifølge lovene.

Foreningens nye adresse.

Man bedes erindre, at formanden, kommunelærer, cand. phil. *Oluf Egerod* og dermed *Vegetarisk oplysningskontor* og *„Solblink"* er flyttet fra Vanløse til Parkvej 40 (Bakkehus nr. 152), Brønshøj, Kbh. Telf. Godthåb 3492 x. Postkonto 282.

ANNONCER

Ung Pige i Huset,

til vegetarisk Hjem. søges strax eller senere. Familiær Stilling. Møbelhandler Fr. Jensen, Willemoesgade 23, Kbh., Tlf. Øbro 2727.

Flink ung Pige

fra pænt Hjem, helst kendt med veget. Madlavning, kan faa Plads 1. Februar.
Sparekassedirektør *Junker-Andersen,* Rødding, Sønderjylland.

Engelsk.

Undervisning og Rejseforberedelse gives af Anna Storr, Forhaabningsholms Alle 28, St. tv. og Brogaard, Gentofte.

Fineste, holdbare „Cox Orange„ leveres: 1. kl. à kr. 1,20 pr. kg, 2. kl. kr. 0,90 pr. kg i fri emballage. Præmieret på udstilling i Odense 1917—20—21 og i Kerteminde 1919.
J. Larsen.
Hundslev N. Ladby St.

Drik Sundheds-Te!
Forsøg Æble- eller Jordbær-Te.
En ødelagt Mave bragt i Orden
ved Urte-Te-Drik Nr. 1 eller Nr. 2.
Ødelagte Nerver ligesaa.
Nælde-Te blod- nerve- og lungsstyrkende.
Sukkersyge drikker Humle- og Kløver-Te.
Albert Johansen,
Adolf Steens Allé 12. Kbhvn. F. Nora 3629 v.
40 Øre pr. Pakke. 3 Pakker franco.
15 Agitations-Pakker minus 10 %

„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.

Har De forsikret?
Jeg ordner alle forsikringer!
Livs-, syge-, ulykkes-, lovpligtig ulykkes-, brand-, vand- og stormskade-, ansvarsforsikringer.
Bedste selskaber.
Forlang tilbud.
Oluf Egerod.
Parkvej 40, Brønshøj. *Tlf. Godth. 3492 x.*

Ægteskab.

Vegetarisklevende, smuk, dannet, dansk, engelsktalende Herre i god Stilling, 26 Aar, søger ad denne Vej Bekendtskab, for senere Ægteskab, med en sund og naturlig, pæn, ung Pige, 20—25 Aar, med Interesse for en sundhedsmæssig Levemaade.

Fotografi bedes hoslagt.

Bill. mrk. „26 Aar" til „Solblink".

Fin Gemmefrugt.

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

Madsens Frugtplantage, Haastrup St., Fyn.

Frydenstrand Sanatorium.

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Strømper, Undertøj, Forfødninger.

Jydsk Trikotageudsalg & Maskinstrikkeri
Skindergade 15, G. Björck.
Medlemmer Rabat.

Fysisk Kuranstalt

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:

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

Telf. 9656.

—— Forlang Prospekt. ——

Telefoner Central 96 56 96 57 96 58

A/S 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.

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 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.

Nyt Missionshotel, Aarhus.
Frederiksgade 77. Veg. Kost faas.

Talestemmens rette Brug!

Undervisning gives i Talestemmens rationelle Uddannelse eft. Prof. Engels Metode. Stammen og Talefejl rettes.

Elisabeth Arboe,
diplom. Talelærerinde.
Dosseringen 63 A. St. Tlf. Nora 222 x.

„Sana" Specialitet: **Sundhedsfødevarer.** Medlemmer Rabat.
Ristede Ris faas atter.
Smallegade 17. Kbh. F.
Telefon Gth. 682 x.

Skodsborg Badesanatorium
(ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang ill. Prospekt.

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"
(ved Christiansminde, Svendborg)
Vegetarisk Kost og Behandling.
Moderate Priser.
Anna Nielsen Ullerup.
Tlf. Svendborg 755.
Lukket i Vintermaanederne.

Vegetarisk Restaurant,
Løvstræde 8, 1.
Telefon Byen 7419.
Morgenservering, Frokost og Middag,
Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde.
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

Amerikanske Militærstøvler.

Alle kan nu sikre sig et Par af disse jernstærke, mørkebrune, dobbeltsaalede **Fedtlæder-Snørestøvler** (bedste Pasform Dr. Munson Læst) portofrit tilsendt for **22 Kr. Officersstøvler** for **26 Kr.** Fine sorte dobbeltsaale **Boxcalfstøvler** for **30 Kr.** Hvad ikke tilfredsstiller ombyttes eller tages tilbage. Opgiv Nr. eller send Omrids af Foden ved Bestilling til:

E. Solkær,
Nørrebrogade 8, St., København N.

Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side. Rabat: 15 pCt. for 3 gange, 25 pCt. for 6 gange, 33⅓ pCt. for 12 gange.

Abonnementspris: 4,30 kr. aarlig. Kan bestilles paa alle postkontorer og hos landpostbudene samt hos redaktionen.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.