SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

Redigeres af kommunelærer, cand. phil. Olaf Egerod (ansvh.), tlf. Gothåb 2573 Postkonto 282,
og fuldm. St. Fink-Jensen, Usserød, Kokkedal.

Udgives af Dansk vegetarisk forening, Rødkildevej 40, Brønshøj.

16. årgang	15. November 1922	Nr. 11

Indhold: Er Vegetarerne bedre end andre? — Fra Vejle. — Dyr og mennesker. — Vaccinationen. — Spredt og samlet. — Udflugt. — Rekonvalescenthjem for børn. — Møder o. l. — Vor brevkasse. — Annoncer.

Er Vegetarerne bedre end andre?

Der er vel de Vegetarer, der mener, at de som Vegetarer maa være bedre end nogen af alle dem, der ikke er Vegetarer; — i hvert Fald er der dem, der tillægger nogle af Vegetarerne en saadan Mening.

At det vegetariske *Standpunkt* er væsentlig højere end det ikke vegetariske, *det* er en given Ting. Men deraf følger ikke, at Menneskene alene ved at indtage dette højere Standpunkt, bliver moralsk højerestaaende end enhver anden, der ikke indtager det. Her kommer det i første Række an paa, hvilken Plads Vegetarismen indtager i Livsanskuelsen, i hvilken Grad den hænger sammen med en Trang til i det hele at leve et godt og smukt Liv; og dernæst kommer det an paa, hvorledes det paagældende Menneske var i Forvejen, hvor højt hans Stade var inden han blev Vegetar, — hvilket jo har været bestemmende for hans Motiver til at blive Vegetar. Hvad vi kan fastslaa, er, at Vegetarismen *gør* et Menneske *bedre*, bedre end det samme Menneske var i Forvejen; *hvor meget* bedre, det afhænger som sagt af, hvorledes han *opfatter* Vegetarismen; at Plusset i alle Tilfælde skulde være stort nok til strax at gøre en bedre end en hvilken som helst Ikke-Vegetar, det er en grundfalsk Opfattelse. — Vegetarismen gør ikke nogen fuldkommen, heller ikke den der i Forvejen stod højere end nogen anden, ja, saa højt som det — uden Vegetarismen — er menneskelig mulig at staa; men den *forbedrer* dem alle, baade de højest- og de laveststaaende, og det i Forhold til, hvor højt en Plads Vegetarismen faar i deres Liv. Den som kun bevæges af snævre Sundhedshensyn, hæves ikke i synderlig Grad, den som bevæges af æstetiske Hensyn hæves langt mere, men mest hæves dog den der bevæges af etiske Motiver, den for hvem Vegetarismen bliver et nødvendigt Led i hans moralske Personlighed, et højt etisk Livs-Ideal, en Del af hans Religion.

Det, der frem for alt gør et Menneske bedre, er jo nemlig hans *Idealer* og hans Kærlighed til disse Idealer. Og den for hvem Vegetarismen bliver et saadant stort Ideal — og det er netop det, den kræver at blive, — han vil ogsaa igennem Vegetarismen blive et bedre Menneske. *Andr. Møller.*

P. S. Man tænker tit, naar man betragter mere fremragende Mennesker: „Hvis de nu blot var Vegetarer, hvor højt vilde de ikke kunne naa!" Og naar man betragter dem, der sidder i stor Elendighed, tænker man: „Hvis de blot blev Vegetarer, saa vilde de sikkert alene derved komme helt paa Fode."

A. M.

Fra Vejle.



Fra udstillingen i Vejle.

Vi meddelte i juni-nummeret af „Solblink", at Vejleafdelingen havde afholdt et madlavningskursus; i oktober måned har der nu også været et frugthenkogningskursus, og begge gange er det hr. Wasli fra Skodsborg badesanatorium, der har ledet undervisningen. Alle deltagere var begejstrede over den dejlige mad og den udmærkede måde at opbevare frugt og grøntsager på. — Efter det sidste kursus deltog afdelingen i „Vejle amts husmandsudstilling" i arbejdernes forsamlingsbygning og her blev den på kursuset steriliserede frugt udstillet tilligemed varer fra den sanitære fødevarefabrik, steriliseringsapparater o. l., samt en strålende samling vegetarisk smørrebrød; men trods den indbydende mad, hørte man de sædvanlige udtalelser om, at et lille stykke kød til måtte være nødvendigt; vi må altså stadig arbejde videre for at overbevise vore bysbørn om det modsatte — at man kan leve både bedre og billigere, få sundere legemer og større arbejdsevne som vegetarer. Der blev i det hele solgt for ca. 70 kr. litteratur, og vi fik 12 nye medlemmer i afdelingen. Ved en misforstaaelse afsattes en del litteratur, uden at pengene kom ind for bøgerne; formanden var borte en kort tid og ved tilbagekomsten var en del litteratur forsvunden tilligemed et par dejlige jordbær fra hans have.

F. F.

Dyr og mennesker.

For nogen tid siden kunde man læse i aviserne, at en videnskabsmand i Stockholm havde skåret stemmebåndsnerven over på sine forsøgshunde; de generede de omkringboende mennesker ved deres gøen, og deres „ven og herre" fandt så på denne snilde og bekvemme måde at få dem til at tie stille på — han havde nemlig ikke råd til at flytte dyrene hen på et sted, hvor andre kunde være i ro for dem. Nu skulde man tro, at alle mennesker uden undtagelse vilde fordømme en så nederdrægtig adfærd — men ikke destomindre har hr. dr. *Rygaard* i dagbladet

„København" forsøgt et forsvar, som også indeholder en overmåde betegnende bemærkning om, at man af den harme, sagen har vakt i dyrevenlige kredse, kan se, hvor svage fødder vivisektionsmodstanderne står på!

* * *

„Foreningen mod vivisektion" har ladet trykke et foredrag, som frk, *Anna Schiøtt* har holdt for medlemmerne; det gør rede for en del af de gruopvækkende lidelser, som mennesker mener at have ret til at påføre deres medskabninger blandt dyrene — i menneskelighedens navn!

* * *

En hestehandler i Vejle, der var tiltalt for at have vanrøgtet nogle islandske heste ved at lade dem gå på marken i is og sne uden tilstrækkelig læ og føde, blev forleden i følge „Vejle A. Folkebl." idømt en bøde på 150 kr.

Han havde ment, at hestene var vant til denne behandling fra deres hjemland.

Vi synes ærlig talt, at manden kan have nogen ret i sin opfattelse, hvad vejrliget angår, selv om vi naturligvis mener, at han ikke må sulte hestene. Forresten er det mærkeligt, at man så sjælden hører påtalt et andet dyrplageri, som dog foregår hvert år hele landet over, fordi det anses for at være økonomisk. Rundt om på landet kan man om sommeren forbavses over, at køerne i stedet for at græsse i sol og luft på marken bliver stående i staldens griseri og forpestede luft, mens fluerne plager de arme dyr, som ikke kan flytte sig; og her foregår malkningen af den „sunde og nærende" mælk! Der siges, at mælken bliver federe, når dyrene bliver staldfodrede; men hvorledes går det med kvægtuberkulosen o s. v.? Vi synes det er et dyrplageri, som overgår det med de islandske hestes vinterophold her i oktober måned.

* * *

Politiet modtog for nogle dage siden en meddelelse om, at en hest, der tilhørte en vognmand i København, var i en sådan forfatning, at der ikke kunde være tvivl om, at den var genstand for et endog ret ondartet dyrplageri. Veterinærpolitiet blev sendt ud til den pågældende vognmand, i hvis stald man fandt dyret i en ganske frygtelig forfatning. Hesten var ligefrem hængt op i en sele for at den kunde holde sig oprejst. Den var så radmager, at knogler overalt stak frem, og endvidere havde den en ondartet betændelse i munden, sikkert fremkaldt ved at den hele tiden måtte støtte underkæben mod krybben.

Hesten blev slået ned af politiet og det forlyder, at vognmanden skal betale en stor bøde. — Dette er dog altså ikke tilladt! For vi er jo dog mennesker!?

* * *

Vore grønlandske landsmænd kan glæde sig over vor store bevågenhed; for at skaffe dem (altså grønlænderne!) en ny indtægtskilde, har man eksperimenteret med garvning af hajskind til dametasker o. l. Man mener nu at have fået et godt resultat af anstrængelserne, og i den anledning skal vore egne mongoler sættes igang med at dræbe 100,000 hajer om året — som næringsvej!

* * *

Der tales undertiden om, at mennesker udviser en „dyrisk" optræden. Hvad mon det er for noget? *F.-J.*

Husk mødet d. 19. novbr. i Københavns afd.

Se Møder o. l.

Vaccinationen.

„Kvinden og Hjemmet" (Berl. Tid.) har bragt følgende artikler, som sikkert i højeste grad vil interessere vore læsere:

I den danske „Forening imod Vivisektion", som følgelig også er en antivaccinationsforening, stod for nogle måneder siden en yngre familiefader og talte kraftigt imod vaccination og de mange sørgelige følger af denne. Han beklagede, at han var i det pinlige tilfælde at have småbørn, som snart var skolepligtige og derfor nødvendigvis måtte underkastes vaccination — det var jo en lov, sagde han, som han ikke kunde gå udenom, uden at sætte sin stilling på spil. En dame, som personlig har haft de sørgeligste følger af vaccination, idet hun upåtvivlelig derigennem har fået ledtuberkulose, rådede ham til hellere at risikere sin stilling end lade barnet vaccinere.

Imidlertid forældrene håbede på, at barnet ligesom så mange andre børn vilde være stærkt nok til at reagere over for det giftige angreb. Da tiden kom, blev det vaccineret, et par dage efter blev det sygt, kom på hospitalet og døde 8 dage efter. Dette til advarsel for de mange sorgløse forældre, som uden at tænke over det eller spørge om nødvendigheden lader deres børn vaccinere. — Hvorfor denne frygt for kopper? Vi har jo ikke haft kopper de sidste menneskealdre, og der er jo ringe sandsynlighed for, at nogen koppeepidemi kan opstå i vort moderne samfund — først og fremmest på grund af vor forbedrede hygiejne, dernæst på grund af vort udmærkede karantæne- og isoleringsvæsen, men ikke mindst på grund af, at Finsen i sit røde værelse har fundet et ufejlbarligt middel mod kopper — men dette synes man at have glemt. I England er der ikke vaccinationstvang; ønsker en moder ikke sit barn vaccineret, kan det fritages — men hvorfor har vi det? Er det fordi loven nu engang byder det og ingen tænker på at få den forandret? — Vi taler så højt om den personlige frihed, som ikke tåler tvingende bånd eller forbud med hensyn til spiritus og tobak — tænker man mon på, hvilket indgreb i den personlige frihed vaccinationen er.

Hvorfor er der ingen læger, som taler mod vaccination? Der er sikkert også herhjemme flere, som er modstandere af denne. Skulde der ikke blandt læger ligesom indenfor præstestanden findes personligt tænkende individer? Når kommer den læge, som har mod og mands hjerte til at sige sin ærlige mening, at vaccinationstvang er et forældet standpunkt, en farlig og urimelig foranstaltning? *Ingeborg Plockross Irminger.*

* * *

Det må i højeste grad forbavse, at forf. til denne artikel ikke med et ord omtaler, at læge frk. *Grønberg-Petersen* har ført og stadig fører en energisk kamp mod vaccineringen. Imidlertid fremkaldte artiklen følgende overordentlig interessante indlæg:

Professorinde *Plockross Irminger* lyste i forrige numer efter en læge, der havde mod og mands hjerte til at sige sin ærlige mening om vaccinationstvangen. Vi henvendte os til den kendte børnelæge *Aage Bojesen* for at bede ham udtale sig, og han gjorde ingen vanskeligheder, var straks rede til at tale om sagen, der, sagde han, var en sag, der diskuteres stærkt mellem læger.

— Min mening er kun, at det nuværende tidspunkt til afskaffelse af vaccinationstvangen er dårligt valgt, fordi vi står overfor det øjeblik, hvor der atter lukkes op for Rusland, og en ting ved vi, at det altid er udefra, smittefaren truer. Vi er et lille land, og vi står højt med hensyn til sygdommes bekæmpelse og hygiejnen, men vi må ikke glemme den store fare, der ligger i, at vi er en passage og handelssamfærdselscentral, vi får alle slags herind fra de andre lande.

— Når De i øjeblikket erklærer Dem mod en ophævelse af vaccinationen, må man da forstå det således, at De senere kunde tænke Dem den afskaffet?

— Det, jeg kunde ønske, var en senere revision af loven; jeg tror, det kunde blive gavnligt. For at der findes ulemper ved enkelte tilfælde, er hverken jeg eller flere af mine kolleger blinde for.

Personligt vaccinerer jeg børnene, *fordi det er lov*, og når jeg gør det, lægger jeg vægten på tre ting: at vaccinere børnene *så sent som muligt*, så de er så store, at de bedre kan yde modstand mod infektionen, at vælge en god årstid, helst foråret, så de kan have sommeren at rette sig i. Dernæst *vaccinerer jeg aldrig et barn i en svaghedsperiode*, f. eks. efter en forkølelse eller en kighoste. Er barnet svageligt, er det afgjort, at vaccination kan blive årsag til forskellige sygdomsudbrud, en latent tuberkulose kan således blive manifest.

For det tredie er det ikke ligegyldigt, *hvorledes* vaccination foretages; jeg holder på forbinding og megen omhu efter behandlingen.

Det vilde, synes jeg, være heldigt, om loven kunde give lægen dispensation i påkrævede tilfælde og tillige mulighed for at opnå udsættelse udover den skolepligtige alder, så vaccinationen kunde foretages endnu senere.

— Hvorledes tror De, forholdet vilde blive, om vaccination blev en frivillig sag?

— Hvis det blev frivilligt, vilde praktisk talt ingen børn blive vaccinerede. Derfor skal man være varsom med det forslag. Kan man skyde en breche i muren, skal det gøres, så følgerne bliver

til gavn for samfundet, og vi må dog stadig huske, at har vi end kun kopper i enkelte småepidemier, er det en *livsfarlig* sygdom, der har en *mægtig smitteevne.*

Det, der skulde opnås, var ikke en fritagelse for vaccinationstvangen, men en noget vanskelig tilgængelig dispensation, der kunde bevilliges i visse tilfælde ved huslægens og sanitetslægens (kredslægens) henstilling. *X. M.*

* * *

Hertil bemærker forf. af den første artikel:

Der er altså en læge, tilmed en børnelæge, som indrømmer, at vaccinationen er farlig — han gaar endog så vidt, at han foreslår, at vaccinationstiden udsættes, til børnene er bleven så store, at de går i skole. Nu må et barn ikke engang komme i børnehave uden først at være vaccineret. Lægen fortæller endvidere, at han er meget samvittighedsfuld, når han vaccinerer, og altid sørger for, at børnene ikke nylig har været forkølet, haft kighoste eller lign. — det er jo meget beroligende, men tør man håbe, at alle læger er lige så samvittighedsfulde, navnlig de, som ikke tvivler om vaccinens lykkebringende egenskaber? De svagelige børn bør fritages, mener doktoren, vel at mærke efter samråd med et par læger; — men hvad skal man så sige, når de fuldkommen raske børn bliver syge, ja, måske dør efter indpodningen? — Man skulde synes, at her kun kan være tale om et enten — eller; enten er det farligt at vaccinere, eller også er det det ikke; er det farligt, er det da ikke rimeligt at forkaste den gamle metode og skærpe de andre forebyggende midler, vi har til rådighed mod smittefare, nemlig hygiejnen? Både den samfundsmæssige og den personlige hygiejne lader meget tilbage at ønske i dette uvaskede Danmark.

Man kunde bedre forstå, om det var influenza, vi skulde vaccineres imod; det er dog en sygdom, som hyppigt gæster os som epidemi og som både er farlig og dødelig. Kopper er jo dog kun et spøgelse fra fortiden, som end ikke vore bedsteforældre har set. Det er jo muligt, at der fra udlandet, trods vort vagtsomme karantænevæsen, kan tilføres os kopper, men når man venter det, har man så røde afdelinger paa alle hospitaler til at modtage disse koppepatienter? Det er jo dog en kendsgerning, at Finsens røde værelse har stået sin prøve som helbredende middel mod kopper. Den engelske læge C. Black havde allerede i 1867 godtgjort, at kopper helbrededes og ardannelse blev undgået ved anvendelse af komplet mørke. Da man fandt det inhumant at indespærre patienterne i mørke stuer, blev det opgivet og siden glemt, indtil Finsen tog sagen op igen og fandt på at anvende rødt lys. Det lykkedes ham ikke at prøve metoden her i København, hvor der stadig ingen kopper viste sig, men i 1893 udbrød der kopper i Bergen, det røde værelse blev forsøgt og viste sig til fuldkommenhed at være godt. Hvor besynderligt, at dette synes man slet ikke at regne med; det er dog en trøst, at vi i det røde værelse har et virkelig godt og helbredende middel, om den ulykke skulde ske, at vi fra Rusland skulde blive påført en koppeepidemi. *Ingeborg Plockross Irminger.*

* * *

Vi glæder os naturligvis over, at spørgsmålet kommer under debat, og håber, at der stadig må være varme forkæmpere for afskaffelse af vaccinationstvangen. At *medicinaldirektøren* i embeds medfør har fundet anledning til i dagbladet „København" at fastslå vaccinationen som en nødvendig vidunderkur er jo ikke mærkeligt. Man kan vel ikke forlange, at han egenhændig skal dreje halsen om på de gæs, han er sat til at vogte.

Spredt og samlet.

Nyt telefonnummer. Oplysningskontorets (og Egerods) telefon er nu Gothåb 2573.

Lodtrækningen. Ifølge opfordring udsættes lodtrækningen til nytår, og udfaldet bekendtgøres i „Solblink" nr. 1 1923. Man vil da kunne benytte lodsedlerne til julegaver, ligesom forhandlerne kan benytte den milde julestemning og den gode tid og lejlighed i julen til at afsætte endnu flere lodsedler.

Forhandlerne bedes indsende opgørelse senest $^{5}/_{1}$ 23, men for at vi kan danne os et skøn over, hvorledes salget går, bedes man med det samme sende os et par ord om, hvorledes salget hidtil er gået. Man bedes sætte alt ind på at gennemføre et stort salg — der skal jo sælges 350 sedler, inden der bliver

overskud. Nye forhandlere antages gerne. Husk det er *for børnenes skyld.*

Henvendelse til *vegetarisk oplysningskontor*, Rødkildevej 40, Brønshøj. Telf. Gothåb 2573. Postkonto 282.

Søndag d. 19. novbr. kl. 8 støtter vi alle dr. Mich Larsens børnehjemsfond ved at overvære frøken Dagmar Framery's foredrag i K. F. U. K. — Ungdomssalen. Se under møder og lignende. Tag venner og bekendte med.

Århus afdeling. *Medlemmer af århus afdeling, se her!* Medlemskortet giver i December måned adgang til en gratis lysbehandling på Århus lysbadeanstalt, Nørreallé 30.

Udflugt.

Søndag den 26. ds. bliver der udflugt med besøg på et vegetarisk børnehjem (ikke Charlottenlund). Tog afgår fra Københavns hovedbanegård kl. 7^{02} eller 8^{00} formiddag. Sangbogen og mad til hele dagen medbringes. Nærmere gennem oplysningskontoret, Rødkildevej 40, Brønshøj. Telf. Godthåb 2573.

Rekonvalescenthjem for børn.

I Charlottenlund har der siden juni måned været et rekonvalescenthjem for fattige københavnske pigebørn. Det er overordentlig godt indrettet i en nyopført villa, og de børn, som kommer herud et par måneder eller så, har de bedste ydre betingelser for at komme sig. Det er frk. *Gudrun Smitt*, der har åbnet dette hjem og med stor forståelse af, at det drejer sig om at give sådanne børn en kost, der kan tilføre dem ny kraft uden at irritere nervesystemet, har frk. *Smitt* gennemført en sund vegetarisk levevis.

Hjemmet opretholdes delvis ved private gaver, så det er nødvendigt, at virksomheden stadig har forstående venner; det er særlig børn af ubemidlede forældre, der har bopæl i Københavns mindre sunde kvarterer, som optages. Det er glædeligt at se, at de tilsynsførende læger intet har haft at indvende, og de børn, vi så, da vi aflagde et besøg derude, var da også tydelige vidner om, at der ad denne vej hurtig kan komme røde runde kinder på svage børn fra København.

F-J.

Møder og lign.

Københavns afdelingen. *Søndag d. 19. novbr. kl. 8* i K. F. U. K. — Ungdomssalen. — Indgang fra Lille Kannikestræde 5. Vort mangeårige, trofaste medlem, frøken *Dagmar Framery*, vil tale om sin rejse *„Jorden rundt uden penge"*. Frøken *Framery* har i sin tid virkelig fuldført ovennævnte rejse, jorden rundt uden penge, medførende en lille sort missekat. Selv de artikler til bladene, som frøkenen skrev undervejs, blev ikke honoreret, før rejsen var tilendebragt. Der vil blive sang og musik ved dette møde. Adgang 50 øre — børn 25 øre. *Hele indtægten tilfalder ubeskåret dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.* Dette møde vil kun blive bekendtgjort i „Solblink". Man bedes agitere for stor tilslutning.

Århus afdeling. Vegetarisk forening afholder stort offentligt agitationsmøde først i December (se dagbladene).

Vor brevkasse.

Bag sløret. Under denne overskrift findes der i „Solblink" 15. oktbr. 22 et stykke, som jeg synes, der burde være flere af. —

I nævnte stykke er der fremført to billeder. Det ene: Et muntert selskab omkring et bord, hvorpå der står dampende steg af okse, svin, lam og fjerkræ, i Afrika og flere steder tillige steg af menneskekød. — Det andet billede kan betegnes med det ene ord „slagtning". Tænk, at skulde slagtes. — Dyr opfødes alene til dette brug at slagtes. Det har truffet, at jeg har bedt en og anden om at komme med hen og se på svineslagtningen. — Nej, det skal de ikke have noget af. — Det er fejlt, når der anføres, at den slagne okse brøler. — Fra ulykkestilfælde ved man, at et slag eller skud ført på rette måde gør bevidstløs. — Når svin ikke bedøves med et skud i hovedet under slagtningen, er det vist fordi, det vil koste c. 25 øre mere at få hvert svin slagtet. Dette kan i saa tilfælde tjene som maalestok: Saa megen hensyns-

løshed for 25 øre. — På de offentlige slagtehuse bruges der maske, når køer og heste slås ned. Det ser grimt ud, men man ved jo, at dyret dræbes på en mindre pinefuld måde. — Slagtning andre steder har kunnet være uhyrlig. For de fleste er slagtning modbydelig; men jeg kender en, som selv har fortalt, at han følte en behagelig lyst ved at stikke kniven ind i svinets bryst. Der findes jo også voldtægtsforbrydere, som flænger og sønderriver offerets legeme, og vivisektøren Mantegazza, som har gjort smerten til sit specialstudium, og dertil konstrueret en hel serie maskiner til at pine forsøgsdyret i, lige op til den umålelige smerte, beretter selv, at han fortsatte disse forsøg „med særlig fornøjelse". Hvert forsøg kunde vare 1 à 2 dage. — Denne sidste beretning er taget efter det lille hefte af Elna Tenow: „Videnskabens ofre", udgivet af „Nordisk samfund til bekæmpelse af det videnskabelige dyrplageri", Stockholm.

Ærbødigst *R. Sørensen*, Hornsyld.

Husk bortlodningen

til fordel for

Dr. Michael Larsens vegetariske børnehjemsfond.

ANNONCER

En dygtig **Stue- og Kokkepige**, uddannet i vegetarisk Madlavning eller med Lyst til at uddanne sig heri, søges her paa Hjemmet.

Fredensvej 29, Charlottenlund. Telefon Ordrup 2166. *Gudrun Smitt.*

Paa Grund af Sygdom kan en flink og sund Pige faa en god og let Plads hos os.

Skotøjshandler *Joh. Bruun*, Taars, Vendsyssel.

En ung Dame eller Herre, Vegetar, kan faa ophold hos Overlærer Bording, „Uhrskovhus", Vejle.

Undertegnede søger, paa Grund af Giftermaal, Plads i vegetarisk Hjem som Husbestyrerinde eller Enepige fra 1. Januar.

Jutta Brandt, Hørdum Skole, Hørdum St.

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.

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.

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"
(ved Christiansminde, Svendborg)
Lukket i Vintermaanederne!

Vegetarisk Kost, Lysbade og andre Bade. Behandling og Massage efter Skodsborg Metoden gives af Sygeplejersken og Indehaveren af Lysbadeanstalten i Svendborg. — Patienterne tilses af Dr. Liebmann, Turø. Moderate Priser. *Anna Nielsen Ullerup.*
Telef. Svendborg 755.

„Sana“ Specialitet: **Sundhedsfødevarer.**
Saftpriserne nedsatte.
Smallegade 17. Kbh. F.
Telefon Gth. 682 x.
Medlemmer Rabat.

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

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

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

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. ——

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 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt hos redaktionen.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.