

Redigeres af kommunelærer, cand. phil. Oluf 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. December 1922 | Nr. 12

Indhold: Noget at tænke over. — Om Vaccinationen mod Kopper. — Et børnehjem. — Vegetarismen er den første Betingelse for Fred. — Spredt og samlet. — Møder o. l. — Fra arbejdsmarken. — Annoncer.

Noget at tænke over.

Sand lægekunst begynder med jordbruget og ikke i vivisektionslaboratoriet. Men dette er det vanskeligt at få folk til at fatte. Hverken gårdbrugere, gartnere eller læger vil høre noget om det. Men alligevel: Det er dog sandt!

En missionærfrue fortalte mig nylig om, hvor elendig det stod til med folkehelbredet i Kina. Særlig var det galt med fordøjelsesorganerne hos børnene. De gik der med store maver og tynde ben. Det eneste, som var tykt på dem, var maven, sagde hun, forresten var det bare skind og ben, og dødeligheden var også stor.

Jeg spurgte så, hvad hun troede, dette kom af.

Dertil svarede hun, at hun troede, det kom af kosten. Hvis europæerbørn begyndte at leve på kineserkost, så blev de også syge på samme måde, sagde hun. Og den egentlige grund troede hun var, at kinesermaden bestod af så mange grøntsager.

Selvfølgelig er det ikke grøntsagerne, som sådan er skyld i dette. Det er nok hellere den gødning, grøntsagerne får, som er skyld i dette.

I Kina, som vistnok også desværre hos os mange steder, gødes grøntsagerne med bare frisk menneskeafføring. Jo mere man kan få på dem af dette, desto bedre, desto større bliver de og desto større afkastning giver de. Men giftige bliver de også, det er klart.

Prøv bare grøntsager, som er drevet således frem herhjemme. Kog og nyd dem! — — — Der er en dårlig lugt af dem i køkkenet under kogningen, og en dårlig smag har de, når de kommer på bordet. Men så svinagtig kinesisk er vi herhjemme også, at vi avler vore grøntsager på slig skidt. Det giver en stor afkastning, og så får det gå, som det kan med folkehelbredet!

Men al den gift, som indeholdes i de dyriske fækalier og ligeså i de menneskelige fækalier, tilintetgøres ikke ved at optages i planten, ligesålidt som den gift vi optager i vore legemer, tilintetgøres ved det. Den forgifter bare vort legeme og gør det sygt. Det samme gør også fækaliegiften med plånten. Men disse forgiftede planter, forgiftet af vor egen udskilte stofvekselgift, skal så vi mennesker spise i os med vore grøntsager, og endda tror vi, at vi kan holde os friske af sådan mad! Tåbelighed!

Den dyriske gødning kan nok benyttes i vore jordbrug og havebrug, ja, er kanske også tildels nødvendig mange steder, men den bør afgiftes, før den anvendes på vore havevækster. Det kan gøres ved at kompostere den. Bring den sammen i kompost med sand, mørtel eller muldjord, ler o. s. v., og lad den ligge et par år og gære, så omdannes de giftige kvælstofprodukter til ammonjak

og forsvinder. Igen har man så en udmærket gødning, hvorfra både bakterier, gifte og alle slags skadeligheder, såsom ormeæg o. s. v. er forsvundet.

Det siges, at af den kinesiske mad, som for en stor del består af grøntsager får man let indvoldsorme. Ja, det er jo rimelig. Æggene føres jo med i gødningen, optages af planterne eller hefter ved disse og efter den bekendte kinesiske urenlighed, bliver grøntsagerne dårligt vasket og dårligt kogt tillige. Følgen bliver, at æggene lever, man spiser dem i sig, og så får de udvikle sig til orme i den nye værts tarmkanal.

Landbrugere og gartnere: Skaf os en renere og appetitligere føde. Brug vel komposteret gødning på grønsager og frugt. *O. Olvik* (i »Naturlægen«).

Om Vaccinationen mod Kopper.

Skønt Redaktionen af „Kvinden og Hjemmet" („Berlingske Tidende") paa eget Initiativ sendte mig det Nr. af Bladet, hvori „en lille Piges Død" var omtalt (se sidste Nr. af „Solblink"), og skønt denne Tilsendelse var ment som en Opfordring til at udtale mig om dette Indlægs Indhold, blev nedenstaaende Bemærkninger dog ikke optagne i Bladet:

„Redaktionen har været saa venlig at sende mig „Kvinden og Hjemmet" for Søndag d. 22. Oktober, hvori Vaccinationen omtales paa Grund af en lille Piges Død.

Jeg skal i denne Anledning fremføre følgende: Forholdene ved det omtalte sørgelige Dødsfald er mig meget vel bekendte, fordi jeg saa Barnet paa et Tidspunkt, da den Almeninfektion, som hun bukkede under for, havde fremkaldt en Gennemforgiftning af hele hendes Organisme, saa Døden havde mærket hende. De første Symptomer paa Sygdommen viste sig pludselig 3 Dage efter Vaccineringen, og efter 2 Dages Hospitalsophold døde hun, 10 Dage efter Vaccineringen.

Hvad enten man antager, at et i Forvejen tilstedeværende Depot af Infektionsvækkere har faaet de bedste Betingelser for at udfolde deres Virksomhed, eller man vil mene, at Infektionsbærerne er blevet indført direkte ved selve Vaccinationsoperationen, er der ingen Tvivl om, at Vaccinationen har været skæbnesvanger for den lille Piges Liv.

Hvad angaar Indsenderindens Spørgsmaal, hvorfor ingen Læge har taget til Orde mod Vaccinationen, forekommer dette ikke blot forbavsende, men ved sin Mangel paa Sandhedskærlighed lidet tiltalende. Indsenderinden har i et Par Aar meget nøje fulgt min Kamp mod Vivisektion og Vaccination og har, som det fremgaar af Indlægget, modtaget Impuls af dette mit Arbejde. En saadan Laden uvidende virker meget frastødende paa ethvert Menneske med et ærligt og ligefremt Sind, af hvad Aarsag den end benyttes."

Regine Grønberg-Petersen.

* * *

Heller ikke nedenstaaende Replik til Dr. Bojesens Udtalelser i „Kvinden og Hjemmet" kunde finde Optagelse i dette Blad:

Børnelægen, Dr. Aage Bojesen, er i „Kvinden og Hjemmet" for 29. Oktober fremkommet med nogle Udtalelser om Vaccinationen, som i flere Henseender er af Interesse for dem, der ikke anerkender Vaccinationens Berettigelse.

Dr. Bojesen hører for det første — det skal straks understreges — ikke til de Læger, som blindt har antaget den autoritative fastslaaede Mening, at Vaccineringen af smaa Børn er et alt i alt „meget uskyldigt Indgreb". Som et Bevis for, hvor rigtigt det er af ham ikke at dele denne Anskuelse, kan anføres, at den engelske Statistik for Aarene 1906—1920 viser, at 29 Børn under 5 Aar er døde af Kopper, og — skønt blot Halvdelen af Børn er blevet vaccinerede — er 148 døde ved Vaccinering.

Som Grund til, at Doktoren overhovedet vaccinerer Børn, nævner han *i første Række* sin *Lovlydighed*. Det synes saaledes ikke, at han personlig vilde udfolde nogen større Iver for at vaccinere. Og han tager da ogsaa saadanne Kauteler som f. Ex. at vaccinere Børnene *saa sent som muligt*. Men herved har han rigtignok stillet sig i et ganske uærbødigt Forhold til Vaccinationsdogmet. Thi da det jo gælder at beskytte de ganske smaa Børn, som erfaringsmæssigt er mest modtagelige for Smitten, skulde Vaccinationen altsaa netop i ganske særlig Grad være paakrævet over for disse. Dette Doktorens Standpunkt harmonerer heller ikke med hans egen Frygt for — fra Rusland — truende Epidemier, hvilken Frygt er saa afgørende for ham med

Hensyn til at bibeholde Vaccinationstvangen. Her er Doktoren ude i den mest absolute Inkonsekvens. *Enten tror* man paa Vaccinationens Beskyttelse — *tror*, thi *denne er aldrig blevet bevist* — og saa handler man derefter, *eller* man tillægger *Farerne* ved den større Betydning, og da træder man i Skranken for Tvangens Ophævelse.

Men hvorfor har man altid næret den store Frygt for Rusland, hvor der siden Begyndelsen af det 19. Aarhundrede er blevet drevet en meget energisk Vaccination, saa at der omkring Aar 1900 i Forhold til Folkemængden endogsaa er blevet udført et dobbelt saa stort Antal Vaccinationer som i det — i vaccinatorisk Henseende — højtstaaende Sverige? Fordi Rusland med sit lave samfundshygiejniske Standpunkt hærges af Koppeepidemier *til Trods for sine* — i Begyndelsen af dette Aarhundrede — *15000 ivrigt virkende Vaccinatører*. Sverige derimod med sin langt højere staaende Samfunds- og personlige Hygiejne faar med sine forholdsvis færre Antal Vaccinationer ingen Epidemier. Og den logiske Slutning af disse Kendsgerninger? At Vaccinationen „beskytter", naar Isolation og Hygiejne forefindes, men den er afmægtig, hvor disse to *sande Beskyttere* ikke er tilstede.

Doktor Bojesens Fastslaaen af den — forlængst af Modstanderne fremhævede — Kendsgerning, at for et tuberkuløst Barn er Vaccinationen afgørende for dets Skæbne, skal i særlig Grad fremhæves.

I Slutningen af Interviewet udtaler Dr. Bojesen — ufrivilligt — en dræbende Kritik over hele Vaccinationsuvæsnet, idet han erklærer, at hvis Vaccinationen ikke var tvungen, vilde ingen Børn blive vaccinerede! Efter at den „velsignelsesrige" Kokoppeindpodning er praktiseret i mere end et Aarhundrede, staar der en saadan Uhygge om den, at Mødre, der jo blot ønsker at gøre det bedste for deres Børn, gruer for at overgive dem til Vaccinatørens Lancet. Hvis denne Indpodning af en Dyresygdom, foraarsaget af et ukendt Smitstof, i et rask lille Barns Blod virkelig havde bragt Velsignelser, vilde — som en Selvfølge — alle Mødre *frivilligt* gøre deres Børn delagtige i disse.

Med Hensyn til Dr. Bojesens forsigtige Forslag om vanskeligt opnaaelige Dispensationer i Tvangsloven, vil jeg henvise til den bekendte og ansete Professor i Medicin i Stockholm, Professor Israël Holmgren, som aabent har erklæret, at Vaccinationen er *en unødvendig Foranstaltning* i vor Tid.

Og endelig skal jeg anføre, hvad den berømte engelske Videnskabsmand Sir Russell Wallace siger i Slutningen af sin dybtgaaende videnskabelige Paavisning af *Vaccinationens absolute Værdiløshed som Beskyttelsesmiddel mod Kopper:*

„at tale om *Forbedring* i en saadan Lovgivning er en Haan. Den fuldstændige og umiddelbare Afskaffelse af den er den eneste rationelle Vej, som staar aaben. Hver Dag, Vaccinationslovene bestaar, udøves der Tvang eller Straf overfor Forældre, og Børn tilføjes Skade eller dræbes. . . . Vaccinationslovene er enestaaende i moderne Lovgivning som en grov Undertrykkelse af personlig Frihed og Ødelæggelse af Hjemmets Fredlysthed."

Regine Gronberg-Petersen.

Et børnehjem.

Den lille skare, der havde fulgt opfordringen til at foretage en udflugt til det vegetariske børnehjem ved Slagelse, blev ikke skuffet.

Vejret var naturligvis ikke ideelt; det var køligt og vejene opblødt; men hvis man har et opladt blik for, at i enhver slags vejr er det danske land herligt at skue, fik man også denne dag at mærke naturens og dens skønheds magt over menneskesindet.

Fem kvarters gang fra Slagelse — i ly af en af de rigtige gamle middelalderkirker, hvor man ligesom fornemmer, at duften af røgelse og voxkærter vilde trænge frem, om man blot huggede et lille lag af kirkemurenes kalkpuds — der ligger Hejninge gamle skole; men den er ombygget og ser ud som om den var helt ny. I denne gode og velindrettede bygning har frk. *K. Kristensen* sit børnehjem, og vi blev modtagne med den allerstørste venlighed og gæstfrihed. Det første gode indtryk var: orden og renlighed overalt! Det næste endnu bedre var: hjemlighed og og hygge!

Hjemmet har plads til 12 børn, men for tiden var der kun 10; når man betænker, at alle disse børn kommer fra hjem, som i de fleste tilfælde har vanrøgtet

deres opgave, ja, så må man sige, at de alle gjorde et efter forholdene forbavsende godt indtryk. Hjemmet modtager offentlig tilskud, og i de 4 år, det har eksisteret, har forstanderinden forstået at lede det således i vegetarisk ånd, at de tilsynsførende læger har fundet alt tilfredsstillende. Følgende oplysninger, der er hentet fra et brev fra forstanderinden, vil sikkert interessere alle:

„Børnehjemmet er oprettet 1918. Her er 12 børn, som på eet nær har været her i ca. 4 år. Det første år brugte vi lidt kød, siden har kosten været kødfri, vi bruger mælk og lidt æg. Morgenmåltidet består af bygvandgrød med lidt sukker, sød mælk og smørrebrød. Ved 10-tiden fås et stykke frokostsmørrebrød. Til middag fås 2 retter, for det meste tillavet mad, i den bedste frugttid er den ene ret dog ofte frisk frugt. Om eftermiddagen får vi frugt eller kage og som aftenret kartofler eller andre grønsager og smørrebrød. Som pålæg bruges mest frugtmarmelade eller urterester fra om middagen, om sommeren ofte rå gulerødder og ærter. Om udgifterne kan jeg ikke opgive noget nøjagtigt. Vi avler selv det meste af, hvad vi bruger af grønsager og frugt. I begyndelsen syntes jeg, at børnene var meget grådige, og jeg måtte stadig holde igen på appetiten, men nu spiser børnene normalt. Jeg synes. at de gennemgående er bleven magrere, end de var ved ankomsten — det gælder dog mest de større børn — til gengæld synes jeg, de vokser stærkt i højden. Det er dog kun en skønssag, jeg har ikke foretaget regelmæssige målinger. Børnene får daglig en kold afvaskning, når vejret er til det, som afslutning på solbadet. Jeg synes, at sygeligheden er i stadig aftagen. Mest sygdom var der i slutningen af første år og i andet år. I vinteren 1920 var alle børnene angrebne af spansk syge, som dog i alle tilfælde havde et mildt forløb og var ovre i løbet af ca. 8 dage. De blev alle behandlede med pakninger. De sidste 1½ år har vi så godt som ingen sygdom haft. Til børnesygdomme har jeg intet mærket før sidste vinter. Da havde flere af småbørnene rimeligvis skoldkopper, men da jeg var udrejst de 3—4 dage, det stod på, blev der intet foretaget mod sygdommen, ingen sengeliggende patienter.

Med børnehjemmets læge har vi hele tiden stået på en god fod. I begyndelsen advarede han mod at bruge pakninger, men efter at have set, hvordan de anvendtes, har han kun rost dem. Også med hensyn til kosten og børnenes øvrige pleje har han udtalt sig anerkendende. Vi har senere i anledning af en inspektion fra amtslægen haft lidt postyr, idet den blev efterfugt af en indgående inspektion af kredslægen og hjemmets læge i forening med undersøgelse af kosten og gentagne vejninger og målinger af børnene. Det førte dog altsammen til et tilfredsstillende resultat, og amtslægen har senere på sin inspektionstur hernede udtalt sin tilfredshed med forholdene.

Personlig mener jeg at have grund til at være tilfreds med de resultater, der er nået, navnlig med hensyn til børnenes legemlige udvikling og trivsel. Her må jo erindres, at så godt som alle børnene har været mere eller mindre tilbage i åndelig og legemlig udvikling. Og så er jeg nok fuldt på det rene med, at vi både med hensyn til kost og legemsrøgt langt fra har nået toppen. Vi burde f. eks. bruge frugt i langt større mængde og drive mere på med vand- og anden badebehandling, end vi gør. Men forholdene har endnu ikke tilladt dette. Dels vil driften af børnehjemmet derved blive betydeligt dyrere, og dels har jeg af hensyn til de tilsynsførende autoriteter fundet det nødvendigt at bruge mådehold."

Når vi hertil føjer, at børnene med frimodighed og hengivenhed flokkedes om „plejemor" og hendes medhjælper, kan vi kun udtale vor store glæde over det arbejde, der her udfoldes, og håbe, at det vedblivende må lykkes. *F.-J.*

Vegetarismen er den første Betingelse for Fred.

Al Begyndelse maa jo ske i det Smaa og fra neden. Paa den ene Side er Freden afhængig af, at man ikke agter noget som helst for „ringe", ikke vil være „fin" eller „stor" eller „anset", men kun naturlig som et nyfødt Barn, ikke ser op til nogen som Forbilleder, af hvem man lader sig ligesom hypnotisere med patetisk Ærefrygt, men er dybt overbevist om, at det ædleste, man kan være, er det, man er, naar man er det i Sandhed og fuldt og helt. Der naaes intet virkelig stort ved at eftergøre andre; det uægte er altid kun

foragteligt, hvor meget det saa end maaske glimrer. Det *største* — eller jeg vil hellere sige det *højeste* — naaes kun ved naturlig Selvudvikling af det, der er ens eget. Og Verden naaer kun sin højeste Udvikling, naar enhver holder sig til sit, lever *sit* Liv paa *sin* Manér og lader enhver anden Skabning i Fred om at gøre det samme. Dette er Retsprincippet eller Selvbestemmelsesprincippet; og det maa man enten anerkende eller forkaste, her er ingen Mellemvej, ingen Halvhed mulig. Men anerkender man det, saa maa det først og fremmest vise sig overfor laverestaaende Skabninger, mest overfor de allerlaveste, som man overhovedet kan staa i Forhold til — (det vil altsaa sige, at f. Ex. Bakterier ikke kan komme i Betragtning, da man ikke *opfatter* disse som Væsener) —, og overfor disse er det ogsaa lettest at praktisere. Det er i Virkeligheden sværere at anerkende en mere overlegen Aands Ejendommeligheder end en mere underlegens. Ikke at forvexle med, at man lettere indser den mere overlegnes Argumenter, har lettere ved at forstaa hans Tanker og er tilbøjelig til at vise ham den Slags Respekt, der bestaar i Imponerthed, i en Beundring af samme Art som Hundens for sin Herre. Det er jo i det Tilfælde visse Egenskaber, man respekterer og ikke Væsensejendommeligheden, ikke Selvbestemmelsesretten i ham. Nej, Respekten for Retten som saadan ikke alene *maa* først vise sig overfor de smaa, men *kan* kun ret vise sig, elementært, rent og ægte, overfor disse. Man maa agte de ringere og forlige sig med de ringere, før man kan agte de store og forlige sig med de store. Derfor vil der aldrig kunne blive Fred mellem Menneskene indbyrdes, før der bliver Fred mellem Menneskene og Dyreverdenen. Og derfor maa al ægte Fredsbevægelse bygges paa Vegetarismen. Men omvendt maa ogsaa Vegetarismen have Fred til Maal: thi vil man kun et begrænset Gode, da er det overhovedet ikke det Gode man vil; man kan ikke ville *noget* godt, men kun *alt godt*. Det almindelige er, at Mennesker ikke har Vilje hverken til det ene eller til det andet, men kun uklare, vage Tilskyndelser i alle Retninger, hvorfor de ikke strax vil kunne indse, at det her gælder Alt eller Intet — For eller Imod. Man kan ikke ville det Gode uden at ville det *Højeste*. Men at ville det Højeste, er at ville det i det *ringeste* og i Forholdet til de ringeste — til *Dyrene*. Det Højeste maa manifestere sig i og overfor det laveste. *Andr. Møller.*

• Spredt og samlet.

15 hovedbetingelser for sundheden. 5, der gælder legemet: *Ren luft, sol, nattesøvn, ren føde* og *renlighed*. 5, der gælder ånden: *Selvstændighed, sindssamling, tillid, interesser* og *idealer*. 5, der gælder både legeme og ånd: *Virksomhed, hvile, afveksling, frihed* og *ligevægt*. *Andr. Møller.*

Aforisme: Man kan leve usundt i sunde Omgivelser; men man kan ikke leve sundt i et usundt Milieu (Byerne, Civilisationen). *A. M.*

Ret i hovedsagen! I „Sygekassebladet" skriver redaktøren (kontorchef i sundhedsstyrelsen, dr. *A. Johansen*) bl. a. følgende om dr. Hindhedes og vegetarernes arbejde for at få befolkningen til at søge til næringsmidlerne fra planteriget:

Og der er ingen tvivl om, at han, i hvert fald i hovedsagen, har ret. Om han har ret i sine mest vidtdrevne udtalelser, er vel ikke helt sikkert afgjort endnu, lige så lidt som det kan anses for helt afgjort, om menneskeheden vilde opnå noget større gode, større sundhed, større velvære, om fuldt vegetarisk levemåde blev den herskende.

Såvel dr. Hindhede som vegetarerne har gjort deres store nytte ved at pege på, at det stærke forbrug af dyriske næringsmidler er unyttig kostbart, og lettere fører til sundhedsskadeligt misbrug og overmål end den væsentlig af plantefødemidler bestående kost.

Det lov og den ære bør Hindhede (og vegetarerne) have.

Er vi for trevne? Man kan ikke påstå, at den rene vegetarisme går fremad med stormskridt; man må snarere sige, at den fører en, om end ikke død-lignende, så dog ganske stille tilværelse. De før så glødende forkæmpere for den vegetariske levevis synes at være bleven trætte af at gøre propaganda for deres brændende tro og deres gode gerninger.

Men omend vegetarismens forkæmpere er blevne for trætte eller af andre grunde ikke arbejder for deres livssag,

så kan de alligevel glæde sig over, at menneskene nu anvender langt mere plantekost end før. („Vegetarianen".)

Gaver. *Børnehjemsfondet*: Munkehøj Larsen kr. 2,00, geheimeetatsrådinde H. Larsen kr. 25,00. *Foreningen*: Junker Andersen kr. 2,30. *Tyske vegetarforeninger:* Joh. Jacobsen kr. 4,00, pastor Hassing kr. 2,00, Askfelt kr. 4.00.

Udmeldelsesfristen for 1923 er nu udløben.

Svenska förbundet mot vaccinationstvånget har skænket vort bibliothek en del litteratur om vaccinationsspørgsmålet. Tak!

Til den internationale vegetarkongres i Stockholm i pinsen 1923 er der nu anmeldt deltagere fra Norge, Tyskland, Frankrig, England, Holland, Spanien. Mexiko og så naturligvis fra Danmark; den esperantistiske vegetarforening bliver også repræsenteret.

Møder og lign.

Københavns afdelingen. Torsdag den 11. januar kl. 8 i K. F. U. K — ungdomssalen — indgang fra Lille Kannikestræde 5. Hr. bogtrykker *Wilh. Date* holder sundhedsforedrag.

Søndag den 21. januar kl. 7 i Helligåndshuset — indgang fra Valkendorfsgade. Frøken *Dagmar Framery* gentager sit meget interessante og lærerige foredrag om sin rejse *„Jorden rundt uden penge"*. Adgang 50 øre — børn 25 øre. Indtægten tilfalder dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond. Man bedes agitere for stor tilslutning.

Fra arbejdsmarken.

Københavns afdelingen: Frøken *Dagmar Framerys* foredrag, *„Jorden rundt uden penge"*, vakte stor opmærksomhed. Der var fuldt hus. Frøken Framery talte udmærket, og hendes foredrag interesserede tilhørerne, så de blev helt begejstrede. Ved håndsoprækning udtalte forsamlingen enstemmigt ønsket om, at foredraget måtte blive gentaget. Dette ønske har bestyrelsen vedtaget at opfylde hurtigst muligt — en gang i januar måned — helst i en noget større sal. Over 50 kroner indkom i entré og gaver til dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond. Hr. koncertsanger *Th. Nielsen* og pianistinde frøken *Else Hansen* underholdt de tilstedeværende med sang og musik både før og efter foredraget. Herved en tak til alle, der bidrog til at gøre dette møde vellykket.

Fra Vestjylland. Den 14. og 15. novbr. afholdt *Katrine Rasmussen*, Maglehøj, et kursus i vegetarisk madlavning — såvel middags- som smørrebrødsretter — i Frederik Nielsens afholdsrestauration ved Sandet station. Der var 24 deltagere, overvejende husmødre og enkelte unge piger. Den sidste dag blev de forskellige slags pålægsretter tillavet og udstillet på et bord, og om aftenen var mændene indbudt til en fællesspisning, hvor man havde det rigtig fornøjeligt. Der blev rettet en del spørgsmål til fru *Rasmussen*, som hun besvarede. Endvidere var der lidt underholdning af anden art: deklamation, oplæsning og sang.

Det vellykkede kursus var arrangeret af fru *Marie Nielsen*, ligesom hele forarbejdet, for at det kunde afholdes, var gjort af hende, og i de rummelige lokaler i hendes hjem var der udmærket lejlighed dertil. Hun fortjener tak for det.

K. P. R.

En god julegave
er en lodseddel til
bortlodningen
til fordel for
Dr. Michael Larsens
vegetar. børnehjemsfond.

ANNONCER

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

Hjem søges.

For en ung Pige med svage Nerver søges kærligt Vegetarhjem, hvor hun kan være Husmoderen behjælpelig. Billet mrkt. M 12 modtager Solblinks Red.

Pension søges.

Yngre Herre søger for længere Tid godt Ophold med vegetarisk Kost i By eller paa Land. Billet mrkt. 1551 modt. *Gutenberghus Reklameafdeling*, Vognmagergade 10.

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.

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.

Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



Niels Offersen,

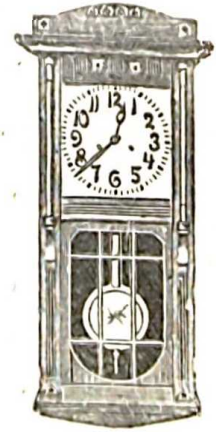
6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155

Eget Reparationsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



„Sana“ Specialitet: Sundhedsfødevarer.
Nye Nødder, Figen og Dadler.
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.