

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

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

Udgives af Dansk vegetarisk forening, Rødkildevej 40, Brønshøj.

16. årgang | 15. August 1922 | Nr. 8

Indhold: Landsforeningen Dansk veg. forenings 11. årsmøde. — Spørgsmål og svar. — Regnskaber. — Spredt og samlet. — Fra arbejdsmarken. — Møder o. l. — Annoncer.

Landsforeningen Dansk vegetarisk forenings
11. årsmøde
på Frydenstrand badesanatorium d. 6. aug. 1922.

Vi har savnet sommmersolen iår, lyset og varmen har ikke rigtig villet komme os imøde; hvor herligt var det derfor ikke, at sommeren i al sin fortryllende dejlighed kom til os, netop den 6. august, da vort årsmøde åbnedes på Frydenstrand sanatorium ved Frederikshavn. Den friske havsluft, sol og strand og de hyggelige forhold i det hele gjorde allerede ankomsten til en festlighed, og glæden blev ikke mindre efterhånden som så den ene og så den anden af vore gode kendinge fra tidligere årsmøder kom tilstede eller når et nyt ansigt dukkede frem.

Formanden, hr. *Egerod* åbnede mødet med et velkommen til alle, og mindede derefter om, at vi siden sidste årsmøde havde mistet fru Johanne Ottosen og dr. Mich. Larsen; begge disse fremragende førere vil bevares i taknemligt minde blandt os. Som skik er forestilledes medlemmerne for hverandre, og *Fink-Jensen* valgtes til dirigent. Dagsordenens næste punkt var

beretning for året 1921—22.

Der har i det forløbne år ikke været den fart over arbejdet, som prægede det foregående år, og den træthed hos de ledende, der allerede ved sidste årsmøde blev stærkt fremhævet, fordi der var så store vanskeligheder ved at få tilført hovedbestyrelsen friske kræfter, synes at være tilstede iår i mindst lige så høj grad. Det er et alvorligt tegn og kan ikke siges kraftigt nok, at det vil være skæbnesvangert for D. V. F. og for arbejdet i fremtiden, om en fornyelse ikke snart kan gennemføres. Medlemmerne viser for langt den største parts vedkommende ikke arbejdet for foreningens trivsel den interesse, man måtte kunne forlange, og de få mennesker, der leder foreningen, bliver overlæssede med arbejde. Skal D. V. F. blive en livskraftig forening i fremtiden, så må medlemmerne i langt højere grad end hidtil deltage i arbejdet. En hovedbestyrelse er jo ikke til for at være den eneste aktive kraft i foreningen; den formår kun lidt, når medlemmernes interesse er ringe eller ganske svigter.

Medlemsantallet er selvfølgelig dalet. I 1921 kunde vi notere et medlemstal på 1231, hvilket var en fremgang, der kom uventet for de fleste. Iår viser medlemslisten 1159 medlemmer, altså en tilbagegang på 72; men den virkelige tilbagegang er endnu større, idet en stor del medlemskontingenter ikke er indgået, ligesom en del af de dårlige betalere ikke blev slettet, fordi medlemslisten måtte gå i trykken, forinden den endelige opgørelse forelå. Af afde-

lingerne har kun *Århus*, *Odense* og *Vejle* fremgang i medlemstal.

Det har været umuligt at opgøre *antallet af afholdte møder*, idet afdelingerne som sædvanlig kun har givet meddelelse om en del af dem. Det vil være ønskeligt, om der hvert år indsendes en beretning til hovedbestyrelsen fra lokalforeningerne om arbejdets gang; dette spørgsmål vil blive gjort til genstand for drøftelse indenfor hovedbestyrelsen. Denne har iår vistnok sat en rekord med hensyn til sine møder, idet der kun har været afholdt 4; grunden hertil, er bl. a. den, at hovedbestyrelsens medlemmer er i endog meget høj grad optagne mennesker, der skal bringe et offer af tid og kræfter for at varetage arbejdet. Der har i årets løb været afholdt 9 generalforsamlinger og de lokale foreninger har deltaget i 9 udstillinger. I *Roskilde* har vort energiske og interesserede medlem *Jens Nielsen* afholdt en udstilling med påfølgende kursus. Rundt om i afdelingerne har der desuden været afholdt forskellige møder og kursus, der alle har været godt besøgt. *Odense afd.* har deltaget i Fyens Stifts Gartnerf.s udstilling d. 16.—19. Septbr. *Århus afd.* i Gartnerforeningens udstilling d. 4. novb. *Sydfyns afd.* i gartnernes udstilling i Faaborg d. 7.—9. oktb. og i Svendborg d. 14.—16. oktb.; desuden er der afholdt en række møder; her må særlig nævnes, at i *København* fejredes på den smukkeste og værdigste måde og under stor tilslutning *D. V. F.s 25 års jubilæum* d. 27. novb.; for ordningen af dette vellykkede møde fortjener hr. forlagsboghandler *Henriksen* en særlig tak. Ialt har der været afholdt ca. 50 møder, generalforsamlinger, kursus etc. i årets løb. Særlig stor tilstrømning har der været til det af *Københavns afd.* afholdte møde med dr. *Hindhede* som taler; dette foredrag måtte gentages.

Oplysningskontoret er nu omtrent nede på normal drift; der er udsendt ca. 1500 postforsendelser, hvoraf ca. 700 var tryksager.

Regnskabet.

Status udviser en balance på kr. 7386,24 mod kr. 6779,59 i 1921. Det er en fremgang på kr. 606,65. Kassebeholdningen på årsregnskabet er kr. 3862,78 mod kr. 2844,16 i 1921. Det kunde efter dette se ud som om foreningen gennem det forhøjede kontingent har haft en extraindtægt, der har opvejet nedgangen i fjor, men det må erindres, at vi står overfor store udgifter til anskaffelse af ny litteratur; dr. *Mich. Larsens „Naturhelbredelsen"* er således udsolgt og må optrykkes. Det vil også være nødvendigt at opsætte et beløb på en fast litteraturkonto, så der altid vil være en kapital disponibel til dette brug.

Af regnskabets enkelte poster ses det, at trykningen af *„Solblink"* er blevet billigere, men samtidig er udgifterne til porto og expedition steget til omtrent det dobbelte. Alt ialt har udgifterne til Solblink i år været de største, vi endnu har set, hvad underskudet, kr. 1950,45, også er. De nedadgående trykningspriser samt den lavere porto vil dog rimeligvis medføre en nedgang. Medlemsbidragene har givet ca. 2600 kr. mod 1500 kr. i fjor. Det er en fremgang, der (i forbindelse med kassebeholdningen) af en del vil blive betragtet som et tegn på, at kontingentet godt kan sættes ned. Det må dog erindres, at vi i forvejen havde nedbragt vor kapital i så høj grad, at tilførsel af midler var nødvendig, hvis virksomheden ikke helt skulde standses. Det dalende medlemstal vil forøvrigt i kommende år medføre en nedgang i indtægterne og hovedbestyrelsen har derfor ikke ment i år at kunne foreslå nogen nedsættelse.

Litteratursalget viser en beklagelig nedgang; det er en af de vigtigste indtægtskilder for foreningen, og skulde den yderligere indtørres, vil det også være ugørligt til næste år at nedsætte kontingentet.

Beløbet, kr. 106,71, på **Jubilæumsfondet** er foreningens overskud fra jubilæumsfesten.

Gaver er indkommet med kr. 571,50 mod 839,95, hvilket også er et alvorligt fingerpeg. Alt ialt er udsigterne mindre lyse i år end i fjor. Medlemstallet er dalende, og indtægterne går også nedad. Det vil sikkert være vanskeligt at holde Veg. for.s økonomiske standard på den højde, årsregnskabet udviser; men en nedgang vil betyde, at arbejdet besværliggøres ydeligere for de i forvejen stærkt anspændte medlemmer af hovedbestyrelsen, og det vil før eller senere føre til en katastrofe, hvis der ikke fra medlemmernes side vises større interesse, f. eks. gennem tilgang af frivillig medhjælp eller fornyelse af hovedbestyrelsen.

Frugtsalget, der har givet mere besvær end glæde, er definitivt ophørt.

Uddannelsesfondens kassebeholdning er gået ca. 200 kr. ned. Det må indtrængende henstilles til medlemmerne at støtte fonden med gaver, således at vi virkelig kan gennemføre den meget nyttige og nødvendige opgave: at skaffe os de tilstrækkelige læger, sygeplejersker o. s. v. Den forpligtelse vi for tiden har påtaget os til at støtte en ung mand under hans uddannelse til læge, vil ikke kunne opfyldes med mindre bidragene til fonden betydelig forøges.

Børnehjemsfonden. Uagtet der har været en større virksomhed i år for at skabe interesse om den sag, er der dog nedgang i indtægterne. Hvis vore medlemmer alvorligt vil interessere sig for salg af lodsedler til bortlodningen af den indkøbte akvarel af dr. Mich. Larsen, vil vi herigennem kunne skaffe fonden en god indtægtsforøgelse. Husk også ved enhver lejlighed at give eller skaffe bidrag, store eller små, testamentariske gaver o. s. v. Vi må sætte kraft ind på at rejse vort børnehjem til dr. Mich. Larsens minde.

Angående enkeltheder henvises til det andet steds trykte regnskab.

Ordskiftet.

På forespørgsel meddelte *formanden*, at uddannelsesfonden bestyres af hovedbestyrelsen efter særlige regler. Iøvrigt talte han — som tidligere — om sine svigtende evner som leder af foreningen, og mente, at han i virkeligheden kun var forretningsfører. *Fink-Jensen* mente, at *Egerod* undervurderede både sit eget og den øvrige hovedbestyrelses arbejde, hvilket yderligere understregedes af fru *Frida Hansen*, Århus, der rettede en tak både til *Egerod* og de andre hovedbestyrelsesmedlemmer for deres arbejde.

På dette tidspunkt kom hr. redaktør *Saxon* fra Stockholm og hr. direktør *Olvik*, Furuly helsehiem, Norge, tilstede og hilstes velkommen af formanden; forsamlingen slutter sig hertil ved at synge en af de i vor sangbog gengivne sange af redaktør *Saxon*, der straks derefter tog ordet og udtalte sin store glæde over at være tilstede her blandt danske meningsfæller, der altid har været forrest i Norden, når det gjaldt kampen for vegetarismen. Han opfordrede så mange som muligt til at lægge deres ferieplan for næste år således, at de kan deltage i den *internationale vegetar kongres*, som finder sted i Stockholm St. Hansdag, den 24. juni, vi skal da få den svenske midsommer at se i al sin fortryllende glans og få lejlighed til samvær med førende vegetarer fra alle lande, idet både de neutrale og de tidligere krigsførende landes repræsentanter her vil mødes i samdrægtighed. Direktør *Olvik* udtrykte ligeledes sin glæde over at få lejlighed til at være sammen med danske vegetarer og talte om den beskæmmelse, som det norske folk har lidt ved den uhyggelige tvang, som Spanien har øvet ved at nøde nordmændene til at give efter for kravet om indførsel af ½ mill. liter hede vine om året; rimeligvis vilde nu andre vinproducerende lande stille lign. krav, således at Norge kan blive tvunget ind i en spiritusoversvømmelse, trods folkets egne ønsker og vedtægter.

Egerod vilde vel indrømme, at vegetarismen var videst fremme i Danmark, men til gengæld var *Sverige* langt forud for os i kampen mod alkoholtrafiken; vi ønsker *Sverige* held og lykke i den kamp, som nu skal føres i forbudsspørgsmålet. Omend Spanien nu har været ond mod *Norge*, er det ikke sikkert, at der derfor er tilføjet landet ondt, men at denne voldshandling måske vil give stødet til, at kampen for sundhed og renhed vil blive ført frem med større kraft og til ny sejr.

Ved den foretagne afstemning godkendtes beretninger og regnskaber.

Forslagene

kom derefter under forhandling. **Forhøjelsen af kontingentet for livsvarige medlemmer** blev ikke vedtaget, idet *Egerod* stillede et ændret forslag, som gik ud på at opfordre Kbhvns. afd. til at nedsætte sine satser efter landsforeningens. Fru *Frida Hansen*, Århus, frk. *Anna Ullerup* og *H. L. Henriksen* holdt for at kontingentet skulde forhøjes, medens direktør *Hansen*, Århus, og *Jens Nielsen*, Roskilde, mente, at man i det lange løb var bedst tjent med det lavere kontingent. Ved afstemningen vedtoges *Egerods* ændringsforslag. **Spørgsmålet om „Solblink"s retskrivning**, der var bragt på bane ved *Andr. Møllers* forslag, gav anledning til, at *Jens Nielsen*, direktør *Hansen* og *Vodder sen.* udtalte deres glæde over den stavemåde, som bruges i „Solblink" og man vedtog redaktionens forslag om, at indsendte artikler kun på udtrykkeligt forlangende optages med anden retskrivning end redaktionens.

Bestyrelsesvalget.

Der var enstemmighed om at genvælge *Egerod* til formand; ligeledes om fru *Ingeborg Jørgensens, Dates* og *Pagh-Hansens* genvalg. Kassereren, frk. *Schiøtt*, ønskede ikke genvalg, så det overdroges bestyrelsen selv at supplere sig med det fjerde medlem. *Egerod* takkede frk. *Schiøtt* for hendes arbejde og beklagede hendes fratræden. Til suppleanter genvalgtes *Vodder* sen. og fru *Marie Jensen*. Revisorgenvalg fandt også sted for d'hrr. *Vestergård* og *O. M. Petersens* vedkommende.

Stedet for næste årsmøde

overdroges det hovedbestyrelsen nærmere at fastsætte; dog at *Odense* fortrinsvis vælges, forsåvidt afdelingen ønsker det.

Eventuelt.

Et andragende om støtte til oprettelse af et vegetarisk pensionat i København vandt ikke tilslutning.

Resten af mødet optoges af en generaldebat om mange spørgsmål af interesse; særlig formen for agitationen ved udstillinger og demonstrationer blev indgående drøftet og særlig fru *Frida Hansen*, der her er meget kyndig, hævdede, hvor nødvendigt det var at få husmødrene med. — *Pagh-Hansen* talte for oprettelse af studiekursus og fik overdraget at arbejde for denne sag i forbindelse med arbejdet for agitation i andre foreninger. Under omtalen af *Kirsten Egerods* død, sandsynligvis som følge af vaccinationen, blev der på forslag af *H. L. Henriksen* afsendt en telegrafisk hilsen og tak til frk. dr. *Grønberg-Petersen* for hendes arbejde. Efter at de tilstedeværende var blevet fotograferet sluttede mødet under leveråb for vor sag og vort fremtidsarbejde.

Der havde under forhandlingerne, der tildels fandt sted i det frie, hersket den allerbedste stemning; den fandt sit smukke udtryk i den telegrafiske hilsen, som *Sydfyns afd.* sendte under mødet: „Vort mål er det heles vel!"

Deltagerne sluttede sig nu til den 3die nordiske sundhedsuge, som allerede havde taget sin begyndelse. En nærmere omtale af denne yderst interessante sag må opsættes til senere, idet ugen endnu ikke er afsluttet, da dette går i trykken. *F.-J.*

Spørgsmål og svar.

☛ NB. 20 øre i porto vedlægges. Hvert spørgsmål skrives på sit ark papir med så god plads til svaret, at papiret ikke behøver at blive beskrevet på mere end den ene side, ellers skal red. nemlig skrive det hele om.

151. Er vegetarisk kost god for nervøse eller nervesvækkede?

I bekræftende fald: er der ikke en fare ved at foreskrive denne diæt, som er særlig vandholdig?

Erfaringen viser, at mennesker med dårlige nerver ikke tåler den i længden.

Hvorfor synes ofte en nervesvækket at kunne tåle fedme (lettere eller sværere), ja, endog at føle sig raskere derved? *H.*

De Mennesker, hvis Nervesystem er svagt, bør ganske specielt ernære sig af de Fødemidler, som giver mindst Arbejde under Omsætningen i Organerne. Og saadanne Fødemidler udgøres fortrinsvis af Frugter og de Vegetabilier, som med Nydelse kan spises i utilberedt Tilstand, samt Kornspiser. Den stærkt æggehvideholdige Føde, som i det daglige Liv navnlig repræsenteres af Kød og Æg, er absolut forkastelig for et træt Nervesystem, da Fordøjelsen og Optagelsen af Næringsstofferne i Blodet ved de forskellige Organers Funktioner til syvende og sidst er et intensivt Nervearbejde, og Kods og Ægs altfor store Æggehvidemængde belaster — tillige med Kødets Purinstoffer — Nervesystemet. Desuden findes der flest Vitaminer i frisk Frugt og friske Grøntsager, og for Vitaminer har et sygt Nervesystem meget Behov.

Den vegetabilske Ernærings Vand er ganske excellent, thi deri er opløst en Mængde af de for Konstitutionen uundværlige Mineralsalte. Man faar paa den allerbedste Maade tilført den Vandmængde, man skal have, thi man maa jo ikke glemme, at Vand er et af de allervigtigste Næringsmidler, da det menneskelige Legeme skal indeholde 60 pCt. af denne Vædske.

Den Observation, at nervøse Mennesker „ikke taaler vegetarisk Kost i Længden", kan bero baade paa en for Vedkommende uhensigtsmæssig vegetabilsk Kost, eller den kan skyldes, at Patientens Konstitution er saa forkvaklet, at den meget langtsomt og besværligt indstiller sig paa virkelig menneskelig Føde, at den gamle Ernærings periodiske Ubehageligheder bliver meget fremtrædende,

Sammendrag af Regnskab for Dansk veget. Forening fra 1. Juli 1921 til 30. Juni 1922.

INDTÆGT

Kassebeholdning d. 1/7 1921		2844,16
Medlemsbidrag:		
Spredtboende	1332,00	
Aarhus Afd.	64,00	
Aalborg Afd.	75,50	
Odense Afd.	73,60	
Sydfyns Afd.	180,00	
Vejle Afd.	65,60	
Kbhvns. Afd.	737,25	
Porto	88,39	
		2616,34
»*Solblink*«:		
Abonnement og Salg.	106,60	
Gave fra Københ. Afd.	45,00	
Annoncer	799,84	
Porto	129,22	
Gaver	56,00	
		1136,66
Forlag:		
Solgt Litteratur	1170,45	
» Emblemer	13,65	
Porto	15,51	
		1199,61
Jubilæumsfond		106,71
Renter paa Kontrabog	70,26	
» » Girokonto	3,23	
		73,49
Indkomne Gaver		571,50
Balance		8548,47

UDGIFT

»*Solblink*«: Trykning	2142,25	
Porto og Expedition	689,93	
Diverse	254,83	
		3087,01
Forlag: Købt Litteratur	270,63	
Porto etc.	35,18	
Diverse	36,28	
		342,09
Administration: Porto	116,15	
Telefon	126,59	
Kontorleje etc.	240,00	
Kontorhold	316,75	
Diverse	63,81	
		863,30
Agitation: Porto	59,54	
Telefon	49,45	
Annoncer	5,00	
Diverse	4,00	
		117,99
Aarsmødet:		
Rejsegodtgørelser		104,80
Gaver: Fru O.'s Sten	117,00	
Frk. P.	27,00	
		144,00
Bibliotek: Assurance		1,50
Giro: Grundindskud paa Postkonto 282		25,00
Kassebeholdning 30. Juni 1922.		3862,78
Balance		8548,47

København, den 1. Juli 1922. **Anna Schiøtt.**

Status pr. 30. Juni 1922.

AKTIVER

Kassebeholdning	3862,78
Biblioteket	200,00
Inventar	50,00
Litteratur o. Emblemer p. Lager	2500,00
» i Kommission	748,46
Indestaaende som Grundindskud	25,00
Balance	7386,24

PASSIVER

Litteratur i Kommission	80,51
Netto Formue	7305,73
Balance	7386,24

København, den 1. Juli 1922. **Anna Schiøtt.**

Regnskab for Vegetarisk Uddannelsesfond for Aaret fra 1. Juli 1921 til 30. Juni 1922.

INDTÆGT

Beholdning 1. Juli 1921	959,68
Indkomne Gaver	357,00
Renter	48,41
Balance	1365,09

UDGIFT

4 Kvartalers Tilskud à 150,00.	600,00
Beholdning 30. Juni 1922	765,09
Balance	1365,09

København, den 1. Juli 1922. **Anna Schiøtt.**

Regnskab for Dr. Mich. Larsens Børnehjemsfond fra 1. Juli 1921 til 30. Juni 1922

AKTIVER		PASSIVER	
Beholdning paa Sparekassebog den 1. Juli 1921	3803,53	Indkøb af Billede til Bortlodning	300,00
1 Obligation	2000,00	Maskinskrivning	6,50
Renter af Obligation	80,00	Kliché og Fotografering	21,00
Renter paa Sparekassebog	139,10	Trykning af Lodsedler	28,75
Indkomne Gaver	707,50	1 Obligation	2000,00
Solgt Lodsedler	35,00	Kassebeholdning d. 15. Juli 1922	4408,88
Balance..	6765,13	Balance..	6765,13

København, den 15. Juli 1922. **Wilh. Date.**

Regnskaberne revideret og befundet rigtige. Kassebeholdningerne var tilstede.

B. Vestergaard. **O. M. Petersen.**

og saa skyder man Skylden paa den vegetabilske Kost, som er den uskyldige og blot indirekte afslører den gamle Kosts Skadelighed. Uden om den vegetabilske Ernæring kommer man ikke, hvis man vil naa til den for et Menneske normale.

At en daarlig ernæret, anæmisk Organisme føler Velvære ved at komme i en bedre Ernærings Tilstand, der da erkendes som Fedme mod den tidligere, er lige saa naturligt, som at en corpulent nervøs hæver sit Almenbefindende og sin Energi ved en Afmagringskur.

Det skal endelig bemærkes, at den vegetabilske Fødes Frugter, Grøntsager, Kornspiser og Planteolier naturligvis giver et baade godt og rigeligt Fedtvæv.

Regine Gronberg-Petersen.

Spredt og samlet.

Vegetarisk efterårsmøde på Råstrup kursted afholdes den 10. septbr. Gæster er hjertelig velkomne og kan få ophold på kurstedet. *Se under annoncer!*

Gaver. *Til Solblink:* Hyldahl kr. 2,00. *Til dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond i Kirsten Egerods navn:* „En børneven" kr. 5,00, Ingeb. J. kr. 5,00, Joh. N. kr. 5,00, A. N. og S. S. kr. 5,00.

Fra arbejdsmarken.

Københavns afdelingen har afholdt 3 friluftsmøder i fælledparken, nemlig d. 12. juni, d. 10. juli og d. 24. juli. Ved disse møder har hr. cand. phil. Oluf Egerod, hr. assistent Fr. Madsen, hr. repræsentant Aage Psilander, hr. bogtrykker Wilh. Date, hr. organist Pagh-Hansen og hr. sløjdskoleforstander N. A. Vodder talt. Alle 3 møder har været godt besøgt. Det sidste tegnede til at skulle drukne i Regn, men vi tog mod til os, sang nogle af vore sange og begyndte at tale. Vejret holdt sig trods alle udsigter, og vi fik et godt resultat. Mange mennesker har ved disse lejligheder hørt meget godt på vegetar- og sundhedsområdet — mange for første gang, og vi har benyttet lejligheden til at afhænde en hel del af vor gode litteratur til en del af de fremmødte. Vi bringer herved alle, der har bidraget til at gøre de ovennævnte møder vellykkede, vor bedste tak; særlig siger vi tak til alle foredragsholderne.

Møder og lign.

Udflugt til Frederikssund med besøg på Montessoriskolen på Egelundshuset i Hornsherred søndag d. 27. august. Afrejse fra Københ. hovedbanegård 10^{05}, Vester Fælledvej 10^{11}, Valby 10^{18}, Vanløse 10^{27}, ankomst til Frederikssund 11^{36}. Der spaseres til Montessoriskolen og videre i skovene i omegnen. Hjemrejsen kan foregå kl. 5^{21}, 7^{45} eller 9^{15} med ankomst til København henholdsvis kl. 6^{42}, 9^{22} og 10^{45}. Deltagerne må selv sørge for billetter, der koster 4,00 pro persona frem og tilbage. Efter ønske fra forstanderen på skolen bedes anmeldelse om deltagelse sendt til *oplysningskontoret senest den 22. august.* Madpakker medbringes. Samlingssted: jernbanestationen i Frederikssund.

Husk

Bortlodningen

til fordel for

Dr. Michael Larsens vegetariske børnehjemsfond.

ANNONCER

Vegetarisk efterårsmøde

på Råstrup kursted, Svendborg

Søndag den 10. September 1922.

Kl. 9¾: Velkomst.

Kl. 10: Foredrag af gårdejer *Vald. Bendixen*: Kreaturløst landbrug.

Kl. 12: Vegetarisk middag.

Kl. 3½: Foredrag af kurstedets nuværende læge, dr. *Liebmann*: Vegetarismens mål og midler.

Kl. 5½: Demonstrations-aftensmad.

Om aftenen: Forskellig underholdning.

Billet til hvert af foredragene: 50 øre
— - morgenmad 50 -
— - middagen 150 -
— - aftensmaden 200 -
— - hele dagen 500 -

Tilrejsende betaler for natlogi 1 kr. pr. nat.

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"

(ved Christiansminde, Svendborg)

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.

Tlf. Svendborg 755.

En karl,

23 år søger plads fra 1. november. Henv. til Kristian Søgaard, Aagaard gartneri, Dybvadbro station.

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.

Skodsborg Badesanatorium

(ikke Tuberkulose).

Største Helaars Kursted i Norden

De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.

Forlang Ill. Prospekt.

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

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

Bestilling paa Frugt modtages til kommende Saison!
Madsens Frugtplantage,
Haastrup St., Fyn.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

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

Emil Kristensens bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.