SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

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

Udgives af Dansk vegetarisk forening, Rødkildevej 40, Brønshøj.

16. årgang | 15. September 1922 | Nr. 9

Indhold: Vaccineringen mod Kopper. — Den 3. nordiske sundhedsuge. — Montessoriskolen. — Efterårsmødet på Råstrup kursted. — Spredt og samlet. — Møder o. l. — Fra arbejdsmarken. — Vegetarisk litteratur. — Annoncer.

Læge Regine Grønberg-Petersen:

Vaccineringen mod Kopper.

22 sider. — København 1922.

Der er i befolkningen herhjemme en udbredt modvilje og stor mistillid overfor vaccinationen mod kopper. Trods 100 års tvang og mange lægers stadige fastholden af illusionen om dens nytte, er der en instinktsmæssig forståelse af, at der i denne sag er begået en fejl, og de ubehageligheder som vaccinationen umiddelbart fører med sig — smerter, feber og andet ildebefindende — hjælper yderligere til at fæstne den anskuelse, særlig hos mødrene, at vi her står overfor en af lægevidenskabens store vildfarelser; men befolkningen er desværre i tidens løb — takket være en tvangslov — i den grad kommen under lægernes pisk, at modstanden og uviljen kun giver sig udslag inden døre.

Det er imidlertid påkrævet, at der snart sker en forandring i hele denne sag. Der er efterhånden bragt så meget materiale for dagen, at kampen kan føres med held også på videnskabeligt grundlag; det gælder nu blot om at udnytte enhver lejlighed til at komme vaccinationsondet tillivs, ikke opgive kampen, før sejren er vunden.

Det lille skrift, som vi ved disse linier gærne vilde henlede læsernes opmærksomhed på, er et ganske udmærket våben i den kamp, som føres. Frk. dr. *Grønberg-Petersen* har jo allerede i lang tid ved foredrag, bladartikler o. s. v. været forrest i kampen, og meget tyder på, at der ikke er kæmpet forgæves, men at mange allerede er bleven vakt således, at de ikke længere vil nøjes med at fælde tårer hjemme, men virkelig vil rejse sig og vise klør!

På en meget overskuelig måde og i en stil og et sprog, som bærer præg af fuldkommen ro, fremlægges i dette lille tillidsvækkende skrift en række værdifulde oplysninger, som virker overbevisende og afslører vaccinationen mod kopper som det den er: „en hån mod etik, hygiejne og intelligens."

Der er ved dette skrifts udsendelse ikke alene imødekommet et længe næret ønske hos de mennesker, som direkte bekæmper vaccinationen, men det vil tillige for de tusinder, som har en naturlig væmmelse ved den, blive en hjælp til at forstå, at de ikke har taget fejl i deres afsky. *F.-J.*

Den 3. nordiske sundhedsuge.

Frydenstrand sanatorium lå badet i en sommersol så herlig, som vi ikke før har haft det i denne sommer. Og der var lys og festlig glæde overalt, da overlæge *Ottosen* bød sine mange gæster velkommen til den 3. nordiske sundhedsuge. Her var samlet henimod halv-

hundrede mænd og kvinder. læger og ikkelæger til drøftelse af det vigtige spørgsmål om det, der tjener den enkelte og samfundet bedst, når det gælder at opnå og bevare sundhed og livskraft.

Der blev her lejlighed til at høre ikke blot vore egne dygtige foredragsholdere: overlæge *Ottosen*, dr. *Hindhede*, kommunelærer *Egerod* m. fl., men også redaktør *Saxon*, dr. med. *Henrik Berg* og rektor *Bergsten* fra vort naboland mod øst og direktør *O. Olvik* fra Norge gav højst interessante og vægtige indlæg, som ofte medførte livlig meningsudveksling sidenhen. Særlig spørgsmålet om vaccination var genstand for ivrig drøftelse. Ikke alene de udmærkede foredrag, men også særlig det hyggelige samvær ugen igennem, gjorde dette møde til en festlig og indholdsrig oplevelse for deltagerne. —

Til planlæggelse af den næste sundhedsuge er bl. a. kommunelærer *Egerod* og forlagsboghandler *H. L. Henriksen* valgt til medlemmer af et rådgivende udvalg.

F—J.

Montessoriskolen.

Det kunde være overordentlig fristende lidt nærmere at udvikle, hvad der ligger gemt i denne overskrift. Desværre forbyder vor evindelige pladsmangel en grundigere uddybelse af spørgsmålet, og vi nødes til at henvise vore læsere til den allerede særdeles righoldige litteratur, som findes om emnet. Kun sågmeget skal her siges, at de tanker om opdragelse, som dr. *Maria Montessori* har fremsat, falder nøje i tråd med de principper, som vegetarerne på andre livets områder søger at føre ud i verden, og i den montessoriske hovedsætning: „al unødig hjælp er en virkelig hindring" finder vi en gammel kending.

Det var derfor intet under, at udflugten til den danske montessoriskole ved Frederikssund havde samlet et ret betydeligt antal deltagere, der ønskede at se, hvorledes forholdene var for de 14 børn, som her hos hr. forstander *Rosbach* lever et hjemligt skoleliv i dejlige, landligt-hyggelige omgivelser.

Det blev straks klart, at livet i naturen sættes højt på dette sted; forsåvidt forholdene gør det muligt, falder børnenes tilværelse væsentligt udendørs i den 2 tdr. land store have, og den frihed i opdragelsen, som friluftsundervisning medfører, bevares også, når det bliver nødvendigt at søge under tag; det var kendeligt på alle disse børns stilfærdige frejdighed og tillidsfuldhed overfor de besøgende, at de til daglig må leve i et trygheds- og tillidsforhold, og det fremgik da også klart både af forstanderens færd og tale, at således måtte det nødvendigvis være.

Det var en uventet og glædelig overraskelse at høre, at der i dette skolehjem nu ikke mere spises kød eller fisk, og hist og her spirede vistnok tanker, som gik i retning af, om der ikke her var et grundlag for det børnehjem, som vi så gerne så ført ud i livet.

At vi blev modtagne med den allerhjærteligste venlighed både af forstanderen og de 2 lærerinder skal kun lige med største taknemlighed nævnes.

Dette besøg vil sikkert virke til gensidig opmuntring i arbejdet for at skabe en fornyelse i opdragelsen ɔ: forædlingen af den menneskelige natur.

F-J.

Efterårsmødet på Råstrup kursted.

I søndags var der stor udvandring fra Svendborg og omegn, ja fra hele Fyn og Sjælland med var tilrejsende vegetarer mødt op for at deltage i dette nye led i arbejdet for vegetarismen. — Tanken om et sådant møde er fremsat af sekretæren i Odense afd., hr. *Thamsen*, og i samarbejde med *Sydfyns afd.* er den bleven ført ud i livet.

Sådanne gode tanker kan kun realiseres, når man har et passende sted og de rette ledere; og noget smukkere end Råstrup kursted og en bedre leder end frk. *Anna Ullerup* kan næppe tænkes; den enestående skønne natur omkring og den prægtige hjertelighed indendørs er som skabt til at hidkalde mennesker, der gærne vil samles til drøftelse af og oplysning om de vegetariske tanker.

Mødet åbnedes om formiddagen med frk. *Ullerups* velkomst og af sang, hvorefter dagens første foredragsholder, hr. gårdejer *V. Bendixen*, Langeland, talte om „kvægløst jordbrug". Hr. B. har nu i 9 år drevet et sådant jordbrug, og da han er en livlig fortæller, der i sin fremstilling forener idealistens storsyn med den praktiske mands sans for livets realiteter, fik han hurtig de tilstede-

værendes fulde og udelte opmærksomhed. Hr. B. holder af dyrene, derfor spiser han ikke deres kød, han fatter fuldtud bondens kærlighed til hest, ko og svin, som året rundt er genstand for hans imtime venskab og allerstørste omhu, men han forfærdes og gyser over de strømme af blod, der flyder ud fra exportslagterierne rundt om i vort skønne land; hr. B. fremhævede meget stærkt nødvendigheden af, at landbruget blev drevet på en økonomisk forsvarlig måde; og hans egen bedrift var også på dette punkt i allerbedste orden og gav mindst samme udbytte, som andre landbrug af tilsvarende størrelse. At der til en begyndelse blev set noget skeptisk til sagen af udenforstående er forståeligt, men lykkeligvis er tvivlen bleven hævet og hr. B. er bleven et eksempel, der har fundet efterfølgere endog blandt de allerforsigtigste. —

Så var det middagstid — en jævn festmiddag; det smukke vejr fik de fleste af deltagerne til at søge ud i solen for igen at møde Kl. 3½ til foredrag. Der var vel henimod 100 deltagere, så den store sal, der ligger så henrivende ud mod Svendborgsund, var stuvende fuld og mere til.

At deltagerne var særlig interesserede i, hvad hr. dr. *Liebmann* havde på hjerte, kan ikke forundre. Foredraget blev modtaget med ubetinget glæde af vegetarerne, thi det blev hurtigt klart, at dr. L. ikke satte sig på den høje hest, men erklærede, at det han havde set på Råstrup kursted var kendsgerninger, som han måtte bøje sig for og tage lære af, og da han netop ønskede at lære, var han frk. Ullerup taknemlig, fordi hun havde bedt om hans lægekyndige bistand til patienterne på kurstedet og han var med glæde gået ind til denne gærning. — Umiddelbart efter foredraget blev doktoren kaldt til en patient, så der blev ikke lejlighed til at takke for foredraget, men frk. Ullerup tolkede for forsamlingen den taknemlighed og tryghed hun følte ved at vide dr. L. som kurstedets læge. Hr. *L. Christensen* gav herefter en række interessante meddelelser om den forskelligartede anvendelse, som leret kan få i sygebehandlingen. —

Kort efter blev hele forsamlingen ført ned i spisesalen, hvor bordet stod dækket med en sand overflod af det allerlækreste smørrebrød; det var et pragtfuldt syn at iagttage, hvorledes alt dette pålæg (over 20 forsk. slags!) genspejlede de dejligste naturens farver over de hvide duge — hvidt, rødt og gult og brunt; en hel farvesymfoni. Der blev nu givet udmærkede meddelelser om fremstillingen af alt dette, og husmødrene stod med spændt opmærksomhed og tog lære af frk. Ullerups kyndige vejledning, og da spisningen kunde begynde, var der almindelig henrykkelse over maden, der i smag stod fuldt på højde med det smukke udseende.

Den lødige dag fik sin herlige afslutning ved fru dr. *Liebmanns* skønne violinspil til klaverledsagelse af frk. *Tegner*. Hos begge damerne var fin musikalsk kultur forenet med indtagende jevnhed, og tilhørerne var alle dybt betagne af den prægtige musik.

Så smukt formede denne dag sig, at den spår om et endnu større og rigere møde ad åre; det var et udmærket vegetarisk fremstød, som nok skal sætte rig frugt. *F.-J.*

Spredt og samlet.

„Vore Sange". Anden forbedrede Udgave. Nordisk Sundhedsforlag.

Det er altid et glædeligt tegn, når en god sangbog bliver udsolgt. En sag, som er i pagt med sangens toner, er en sag i fremgang. Vi hilser derfor med glæde denne nye udgave af sangbogen til brug i vegetar- og sundhedsforeninger; de ny tilkomne sange — bl. a. den smukke sang af vor jubilæumskantate — er en pryd for bogen og gør den endnu mere tiltrækkende. *Køb den og syng med!* *F.-J.*

Alfred Bramsen: *Alkohol, hvorfor den drikkes.* 1921. 47 s. — Martins forlag. Kr. 1,25.

I dette let læselige og interessant formede skrift gør forf. rede for nogle af de meget alvorlige grunde, som taler mod brugen af alkohol. Hvis man ikke kender dr. Bramsens måde at tage tingene på, vil man unægtelig blive lidt forbavset, når man opdager, at forf. først efter alle kunstens regler nedsabler enhver brug af alkohol, ja, ikke levner „livets drik" ære for 2 skilling, og derefter viser sig som en ivrig tilhænger af „den personlige friheds værn"! *F.-J.*

Brechwoldt fuldendte Frederiksborgløbet (28 km) som nr. 17 i 2 t. 54 m. 58 sek. Han blev modtaget med en begejstring.

der var næsten lige så stor som sejrherrens. „Man fristes jo næsten til at blive vegetar, når man hører om hans bedrift", siger Nordsjæll. Venstreblad.

„Svenska vegetariska föreningen" har afgivet årsberetning. Medlemstallet er i årets løb steget fra 910 til 1176 og regnskabet balancerer med 5732 kr. — Fru Nelly Thüring er valgt som rigsdagens første kvindelige vegetariske medlem; red. Saxon er bleven valgt til formand for I. V. U.s (Internationale vegetariske unions) bestyrelse. *F.-J.*

Gaver: Til *børnehjemsfonden:* „Usserød" kr. 5,00, Milton Jensen kr. 7,00, W. D. kr. 1,00.

Til *uddannelsesfonden:* Kr. Rasmussen kr. 100,00.

Kassererposten. Frk. *Anna Schiøtt* har velvilligst indvilget i atter at indtræde i hovedbestyrelsen og fungere som regnskabsfører, medens oplysningskontoret fungerer som kassererkontor for alle ind- og udbetalinger til og fra hovedkassen.

Vaccineringen mod kopper. Spred denne piece af dr. *Grønberg-Petersen* blandt venner og bekendte, at vi snart kan sende 2det oplag ud over landet. Prisen er for 1 stk. 0,50, 10 stk. 4,50, 25 stk. 10,00, 50 stk. 18,00 og 100 stk. 35,00 kr. Sendes portofrit mod indsendelse af beløbet til *Vegetarisk oplysningskontor,* Rødkildevej 40, Brønshøj. Benyt indbetalingskort til postkonto 282 og skriv bestillingen på kuponen. Det er nemmest og billigst.

Udmeldelsesfrist. Selvfølgelig ønsker vi ikke udmeldelser, de nedslår vort arbejdsmod og svækker foreningens handlekraft. Men den bitre erfaring lærer os, at der hvert år er en del, der returnerer vore opkrævninger og ikke er til at slå et ord endsige mønt af, trods det, de har forvoldt os *megen* spildt ulejlighed og en del udgift ved anmeldelse af Solblink, udsendelse af opkrævning, rykkerbreve, bogføring, registrering etc. Alt dette kunde været sparet, hvis man i tide havde meldt sig ud, d. v. s. inden 15. dec. for det følgende år. Vi ønsker altså ingen udmeldelser, men hellere en modig *udmeldelse inden 15. dec.* end atter næste år alt det kval og bryderi med 50 fejge medlemmer, der først kommer i tanke om udmeldelse, når opkrævning foreligger, og saa blot løber deres vej med utak for den tid, der svandt. — En tak til de trofaste, der blev. Et håb om, at ingen vil gå. Et ønske om, at vil man gå, da i tide: inden 15. dec. d. å.

Vore indsamlinger. „De tigger for meget i „Solblink"," siger man undertiden. En sådan udtalelse vidner om både en ufortjent mistillid og en misforstået opfattelse af forholdet. Vi er sat til at røgte store opgaver. Som forholdene er, skal der jo desværre hertil bruges penge. Vi har dem ikke. Kontingentet bruges til Solblink og den daglige drift. Mange mennesker har lidt tilovers eller vil gærne ofre noget, når de bliver gjort opmærksom på, hvor de passende kan yde deres skærv. Er det da galt af os at forsøge at røgte vor opgave ved at pege på, at her er opgaver, man kan hjælpe til at løse ved et pengebidrag! Vi presser ikke. Henstiller blot. Misforstå os da ikke, når vi nedenfor meddeler, hvortil vi gerne modtager bidrag under adresse:

Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj. Postkonto 282.

Indbetaling sker nemmest og billigst på indbetalingskort til postkonto 282. Der er god plads til skriftlige meddelelser på kuponen.

1) *Landsforeningen Dansk vegetarisk forenings* almindelige arbejde.
2) Udvidelse af *„Solblink".*
3) *Vegetarisk uddannelsesfond.* (Bruger for tiden 600 kr. årlig til uddannelse af en læge, der skal virke efter vore principper).
4) *Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond.* Vilde gærne snart have tilstrækkelige midler til at oprette et vegetarisk børnehjem.

Tænk på os, når De har blot een krone tilovers. Kom os ihu, når de opretter testamente, uddeler legater etc.

Møder og lign.

Københavns afdelingen. *Tirsdag d. 19. septbr. kl. 8:* Stort frugthenkogningsmøde i K. F. U. K. — ungdomssalen — indgang fra Lille Kannikestræde 5. Fru *M. Henriksen,* Næstved, leder dette møde.

Mandag d. 2. oktober kl. 8 Sanatorielæge *C. C. Hansen* taler i K. F. U. K. — ungdomssalen — indgang fra Lille Kannikestræde 5, om *„Lille årsag — stor virkning".* Ved mødet vil der blive

sunget efter anden forbedrede udgave af „Vore sange".

Søndag d. 19. novbr. kl. 8: 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 spor af penge, medførende en lille sort missekat. Selv de foredrag, frøkenen holdt undervejs, blev ikke honoreret, før rejsen var lykkelig tilendebragt. Der vil blive sang og musik ved dette møde. Adgang 50 øre — børn 25 øre. Hele indtægten tilfalder afdøde *dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.*

Fra arbejdsmarken.

Århus afdeling. Henkogningskursus'et i *Skanderborg Husmoderforening* blev meget vellykket. Kursusdeltagerne medbragte selv frugt, og fik lejlighed til selv at henkoge, og fik derigennem en lille praktisk øvelse i henkogningskunsten.

Ligeledes kursus'et i *Århus* den 26. og 27. juli i Nørre Allé 30, forløb på lignende måde. Damerne deltog også her i arbejdet, og henkogte af deres egen medbragte frugt og vendte hjem forsynede med både frugt og grøntsager til vinterbrug.

Vegetarisk litteratur.

Som gaver til jul, fødselsdage o. s. v. anbefales det at anvende et passende udvalg af Dansk vegetarisk forenings småskrifter o. s. v. Man vil på denne måde i høj grad forene det nyttige med det behagelige, støtte Vegetarisk forening og udbrede kendskab til vegetarismen. Da udgivelsen af „Solblink" sluger mere end hele medlemskontingentet, må foreningen til løsningen af sine opgaver skaffe sig indtægter ad anden vej. En af hovedindtægtskilderne er salget af vegetarisk litteratur. Ved bestilling er det tilstrækkeligt at opgive bogens nr. Det er lettest at indsende beløbet — + porto — på indbetalingskort til vor postkonto 282, og så på kuponen notere bøgernes numre.

Vegetarisk oplysningskontor.
Rødkildevej 40, Brønshøj, Kbh.
Telefon Gothåb 2573.
(Indtil omkr. 1/1 23 Tlf. Gth. 3492 x).
Postkonto nr. 282.

Bogfortegnelse:

Nr. 2.	*Mich. Larsen:* Sygdom og Helbredelse ved Naturens Hjælp	1,00
- 22.	**Oluf Egerod:* Lægernes Vildfarelser (D. V. F.s småskrift nr. 22)	0,75
- 3.	*Anna Fischer-Dückelmann:* Husmoderen, Hjemmets Læge	22,00
- 4.	*Carl Ottosen:* Vejen til Sundhed	6,50, 6,00 og 5,00
- 5.	— *Hærdning* for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom	5,00 og 4,00
- 6.	— Vort Undertøj	0,75
- 80.	— Den første Hjælp (v. pludselig sygdom etc.)	1,25
- 8.	*O. Olvik:* Min hjemmekur	4,25
- 9.	— Kjønslivet og dets sygdomme	3,00
- 10.	— Barneplejen efter naturlægemetoden	0,60
- 30.	— Vaksinationens farer. Koppernes naturlige årsager, samt naturlige beskyttelses- og helbredelsesmidler	1,50
- 31.	— Kampen mod tuberkulosen	1,25
- 32.	— Vore almindeligste bad og deres virkninger	0,50
- 72.	— Behandling af blodforgiftning, bylder og sår efter naturlægemetoden	0,60
- 33.	*L. Kuhne:* Den nye Helbredslære	7,50
- 67.	*L. Muderspach:* I Ly af Sundhedens Love	4,50 og 5,00
- 68.	*Julia Sucksdorff:* Kærlighed og Lykke	3,25 og 3,75
- 35.	*Larsen-Ledet:* Haandbog i Alkoholspørgsmaalet	1,00
- 57.	**K. Kristensen:* Vil Bibelen ikke have Forbud mod Spiritus	1,00
- 36.	**„Bort med Tobakken":* Tobakkens Bekæmpelse	0,50
- 73.	*G. v. Bunge:* Tobaksforgiftningen	0,15

Nr. 37.	*J. M. Borup:* Det store Brændoffer (Mod vaccinationen)	0,25
- 74.	*Regine Grønberg-Petersen:* Vaccineringen mod Kopper	0,50
- 75.	— Om Vivisektion	0,50
- 76.	— Vegetarismen og Kvinderne	0,30
- 77.	*Elna Panduro:* Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole (Pigerne)	2,75
- 78.	— Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse.	2,75
- 38.	*V. Vallberg:* Vad var och en bör veta om ögondiagnosen	1,50
- 39.	*O. Olvik:* Naturlægens kokebok	6,00
- 40.	*Joh. Ottosen:* Rationel Ernæring og Madlavning, 3. udg.. 14,00 og	12,50
- 41.	*Carl Ottosen:* Frugt og Nødder	0,50
- 42.	*Marie Lindberg:* Vegetarisk Kogebog. 2. udg.	4,50
- 64.	*El. Hansen:* Vegetarisk Kogebog. 2. udg.	1,50
- 43.	*Lodovica Nilsson:* Hvad skal vi spise. 2. udg.	0,75
- 44.	*Anna Ullerup:* Vegetariske Vink	0,75
- 45.	*Mary Johansen:* 50 vegetariske Retter	0,50
-55-56.	*Maja Schrøder:* 100 Middage. 2. udg.	0,50
- 60.	— Hjemmebagning	0,25
- 62.	*Oluf Egerod:* Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager. 3. udg.	0,60
- 59.	— Sommerdrikke og andre Drikkeopskrifter	0,25
- 58.	*Hoerschellmann:* Råkost	0,70
- 79.	*Helene Volchert-Lietz:* Billige Naturkost (Tysk)	1,00
-65-66.	Vegetarisk Forenings Demonstrationsopskrifter à	0,25
- 46.	*Benno Buerdorff:* De statsøkonomiske og verdenspolitiske Følger af Kødspisning	0,30
- 47.	* — Vejen til Lykke	0,30
- 49.	*Sigurd Svensson:* Kreatursløst jordbruk	0,50
- 50.	*Ludvig Ankenbrand:* Fruktträdens skadebringare och deres bekämpande	1,00
- 51.	*„Dansk vegetarisk Forening" Kbh. Afd.:* Vore Sange. 2. udg.	0,50
- 52.	*J. L. Saxon:* Vort Fremtidsmaal. Vegetarernes Opsang. Med noder for klaver	0,10
- 61.	— Kunsten att bli gammal, men vara ung	3,50
- 63.	*Andr. Møller:* En ny Verdensorden	0,75
- 72.	— Et jævnt og muntert Liv	0,75
- 53.	*Ingeborg Andersen:* Historier om lille Georg (for Børn)	0,10
- 54.	Medlemsemblem	1,15

Dansk vegetarisk forenings småskrifter:

Nr. 12.	*Maja Angelo:* Vegetariske Opskrifter. 5. udg.	0,60
- 18.	* — 75 Kartoffelopskrifter. 3. udg.	0,50
- 21.	* — Vegetarisk Paalæg og Salater. 2. udg.	0,50
- 19.	*N. Klougart:* Jordbrug uden Kreaturhold	0,25
- 11.	*Saxon:* Hollands lykkeligste Mand	0,10
- 13.	*Mich. Larsen:* Vegetarismen og Næringsinstinkterne	0,10
- 14.	*Benno Buerdorff:* Næringsværdien af Frugt	0,10
- 15.	*Maja Schrøder:* Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager.	0,10
- 16.	*Mich. Larsen:* Badebehandling i Hjemmet	0,10
- 17.	— Hvad er den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen?	0,10
- 20.	* — Børnesygdomme	0,10
„Solblink" pr. årgang (+ postpenge)		4,00

På de med * mærkede bøger gives 20 % rabat, når man køber mindst 5 expl. af hver eller for mindst 5 kr.

Oplysningskontoret modtager også bestilling på al anden vegetarisk litteratur.

En del af de ovennævnte skrifter vil tillige kunne fås hos formændene for de lokale afdelinger af D. V. F. og på foreningens møder. Alle bøgerne fås hos Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, Kbh. B.

Dr. Michael Larsens vegetariske børnehjemsfond.

Lodsedler à **1 kr.** fås følgende steder:

Nordisk Sundhedsforlag: Istedgade 7. Telf. V. 3509.
Veget. Oplysningskontor: Rødkildevej 40, Brønshøj. (Postkonto 282). Telf. Gothåb 3492 x.
„*Sana*": Skindergade 28, Telf. 5650.
„*Sana*": Smallegade 17. Telf. Godthåb 682 x.
„*Sanafer*" } St. Kongensgade
„*Lysbadeanstalten*" } 36—38. Tlf. 9656.
Boghandler *Wiene*, Østerbrogade 23, Telf. 5029.
G. Bjørck, Skindergade 15, Telf. Byen 5739 y.
Veget. Restaurant, Løvstræde 8. Telf. Byen 7419.
Niels Offersen, Sværtegade 6. Telf. Byen 155.
Råstrup Kursted pr. Kristiansminde samt hos alle *Lokalafdelingernes bestyrelser.*

Originalakvarellen, som bortloddes, er ophængt i *Nord. Sundhedsforlag*, Istedgade 7. — *Alle de øvrige steder findes en stor fotografisk gengivelse af billedet.*

En ung Pige

vant til Husgerning, Bagning og Madlavning, dog ikke specielt vegetarisk, søger til Oktober eller November Plads i et Hjem som Medlem af Familien. Paa Grund af nogen Tunghørighed betales 25 Kr. mdl. — Helst i Aarhus By eller Omegn. Billet bedes sendt til Fru *H. Fensmark*, Søblink, pr. Trustrup St.

En karl,

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

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.

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.*

SANA SUNDHEDSFØDEVARER

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

Emil Kristensens bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.