SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

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.

17. årgang	15. Januar 1923	Nr. 1

Indhold: Fra Hejninge børnehjem. — Er vi „altædere"? — Om Vaccineringen mod Kopper. — Spredt og samlet. — Vor brevkasse. — Dr. Mich. Larsens veget. børnehjemsfond. — Møder o. l. — Annoncer.



Fra Hejninge børnehjem.

(Se Artiklen i „Solblink"s December-Nr.)

Er vi „altædere"?

Når man søger oplysning om ernæringen, som er et endog særdeles kompliceret spørgsmål, må man først tage i betragtning, at der er to ernæringsmåder: Ernæring ved naturlig råkost og enæring ved tilberedte fødemidler.

Af de i fuld frihed levende, ofte kaldet „vilde" dyr, der jo må siges at være de eneste væsener, der ernærer sig efter deres naturlige instinkt, lever nogle udelukkende af planteføde, andre kun af kød og en tredie gruppe af begge dele, de såkaldte „altædende".

De planteædende dyr kan igen deles hovedsagelig i tre klasser, der lever henholdsvis af grøntfoder, korn og frugter; blandt de kødædende må især skelnes imellem kødædende, fiskeædende, insektædende og de, der lever af skaldyr.

Disse inddelinger er endda ikke udtømmende, idet der bl. a. må tilføjes sådanne dyr, som tager æg etc., og når man så erfarer, at kategorien „grøntfoderædende dyr" er en utilstrækkelig benævnelse, idet det f. eks. er fejlagtig at henføre haren hertil, da den også tager korn, når lejlighed gives, og ikke foragter blomster, smågrene, ja, endogså bark, så vil man forstå, at ernæringsspørgsmålets komplikationer bliver større, jo længere ens undersøgelser trænger til bunds. Kun blandt insekterne findes der arter, hvis ernæring til stadighed sker ved kun et bestemt fødeemne. I Ægypten findes visse frugtædende gjærdesmutter, der imellem frugttiderne ikke kan følge deres naturlige ernæringsinstinkt men må ty til kød, og ligeledes må den amerikanske bjørn og haren rette sig efter årstiden.

Enæringsundersøgelserne er altså allerede meget indviklede når det drejer sig om „vilde" dyr, der lever i naturen, men problemet når sit højdepunkt ved forskning af ernæring hos dyr i fangenskab hos mennesket, dyr, som ernæres ved unaturlig, ved tilberedning forandret, føde. New Foulands køer fordres med tørret og saltet kabliau, Turkestans heste med byg iblandet lammefedt og de unge kalve, som burde patte, giver man fiskemels supper. Om svin, ænder, rotter og pappegøjer kan man sige, at de æder alt, hvad man giver dem. De angribes da også, ligesom mennesket, af tuberkulose, forkalkninger og kræft, og lever, ligesom dette, kun ¼ eller ⅓ af deres egentlige levetid, idet deres sundhedstilstand ikke kan modstå de farlige bakterier. Dyrene finder deres føde, kvalitativt og kvantitativt, gennem deres instinkt, som de naturligvis mister under tvangsophold hos mennesket, der tvinger dem til at leve af hvad der gives dem.

Mennesket er, som hele dets legemsbygning viser, decideret frugtspiser. Til trods for denne sandhed, som ikke kan modbevises, har mennesket, siden det opfandt ilden, ved hjælp af kogning og ingredienser, vænnet sig til regelmæssig nydelse af kød. Ligesom dyret, har mennesket sine instinkter med hensyn til fødevalg. Ved mennesket tænker jeg fremfor alt på barnet, thi den voksnes natur-instinkt er på mange måder sat uden for naturens lov. Det sunde barn vil ufravigelig og uden anvisning kaste sig over frugten med samme voldsomhed, som det før klyngede sig til moderens bryst.

Man ved, at en due, ren kornæder, som man udmærket i lang tid kan holde i live ved ubehandlet kornfoder, hurtig dør, hvis kornets tynde skal fjernes; man ved også, at et marsvin altid dør i løbet af 30—40 dage, ikke blot ved et hvilket som helst brødfoder, men at netop det ubehandlede korn, som var en livsbetingelse for duen, dræber marsvinet; man ved endvidere, at tilberedning ved ild i høj grad forandrer fødemidlerne og at opvarmning over 100° endog er skadelig; man ved alt dette men fortsætter alligevel med at erklære, at det ved bagning fremstillede brød er en for mennesket udmærket føde, ligesom man hævder, at siden civilisationen bragte os til at blive altædende, passer kød for det af naturen til frugtspisning henviste menneske. Og så søger man endda med usvækket energi efter årsagen til kræft, tuberkulose, forkalkning, svaghed og degenering.

Man opfandt kalorie-teorien, som nu begynder at svigte, og erstattede den med den nye og overraskende lære om vitaminer.

Det er vigtigt at bemærke, at lige så vel som man på kort tid kan dræbe et dyr med en føde, som ved første bedømmelse skulde synes uskadelig, ligeså sikkert kan de største ulykker forårsages ved vore almindelige fødemidler.

For at en kost skulde kunde kaldes naturlig, må den fremfor alt svare til

pågældendes fysiske bygning, og det ufordærvede instinkt vil ikke svigte, heller ikke angående kvantiteten samt tidspunktet for indtagelse af føden, der altså skal være ubehandlet naturkost, thi følgerne af den unaturlige ernæringsmåde er pessimisme, svækkelse, tidlig alderdom og vanslægtning. Jeg vil endogså påstå, at en vegetarisk levemåde må kaldes ødelæggende, når den tillader stærk kvælstofholdige retter som bælgfrugter, æg, mælk, umoden frugt samt enhver føde indeholdende selv nok så små mængder af fedt eller æggehvidestoffer, som har været underkastet blot kortvarig høj temperatur (f. eks. ved kogning, bagning) samt kaffe, the, chokolade el. lign. — (Efter „Hygie" ved *E. K.*)

Om Vaccineringen mod Kopper.

Sundhedsstyrelsens Formand fremkom for nogen Tid siden med Udtalelser i et Interview i Dagbladet „København", i hvilke han vilde fastslaa Vaccinationens Værdi i Kampen mod Kopper. Da man hindrede mig i at komme til Orde i samme Blad i Anledning af disse Udtalelser, sendes følgende til „Solblink", som stadig har vist Sagen Interesse.

Det var først og fremmest en meget paafaldende Fattigdom paa Argumenter for det berettigede i den obligatoriske Vaccinations Opretholdelse, Sundhedsstyrelsens Formand udviste i det ovennævnte Interview, idet han *kun* refererede til de i Somren 1921 i Sydsjælland forekommende Koppetilfælde. Selv om Formanden garderede sig ved at gøre opmærksom paa, at man „selvfølgelig ikke kan føre tilstrækkelig Bevis gennem faa Tilfælde", saa forsøgte han dog ved at føre disse 7 — syv — Patienter i Marken at tillægge dem en vis Beviskraft, især da han ikke anfører andre Tilfælde.

Men at der paa Grundlag af en saadan Miniaturepidemi ikke lader sig opstille en Statistik, hvorpaa der kan sluttes *noget somhelst af Værdi med Hensyn til Vaccinationens Forhold til Koppesygdommens Forløb*, det vil enhver Expert i den statistiske Videnskab bestemt hævde. Og alle, der har blot det ringeste Kendskab til Koppesygdommens Statistik, véd, at saadanne enkeltstaaende Tilfælde *ingen Besked kan give om Vaccinationens Fortræffelighed.*

Hvad denne lille Epidemi bekræftede, var den Kendsgerning, man har været paa det rene med, længe før Kokoppeindpodningen blev opfundet, nemlig at Koppesygdommen særlig angriber smaa Børn og gamle Folk, medens Folk i Middelalderen ikke er saa modtagelige.

Patienterne var som bekendt 3 uvaccinerede Børn og en 64-aarig vaccineret Mand, hvilke alle var haardest angrebne, samt 3 vaccinerede midaldrende, hvis Anfald var af let Natur. Det skruede Forsøg, der i den officielle Rapport om denne Epidemi er gjort paa at sætte det Aaremaal, der er gaaet, siden Patienten er blevet vaccineret, i Forhold til Sygdommens større eller mindre Hæftighed, er derfor ganske ubeføjet og slaar tilmed Klik, idet den først angrebne Patient, hvis Vaccination laa 24 Aar tilbage i Tiden, var stærkere angrebet end en anden Patient, hvis Vaccination laa 35 Aar tilbage.

Om de 3 smaa Børn siges der, at de „antageligt" ikke vilde være blevet syge, hvis de var blevet vaccinerede. Som Pendant skal der anføres en Statistik af Dr. med. Müller i Berlin 1871, hvorved angives *1191 vaccinerede Børn under 5 Aar som angrebne af Kopperne.* Aldersgrænserne laa saaledes: 179 var *under* 1 Aar (Vaccinationens „Beskyttelseskraft" har altsaa ikke varet ½ Aar) og 175 var 4—5 Aar. Endvidere viser en Statistik fra Milano 1901—1905, angivet af Professor Ruata, at af 93, der var angrebne af Kopperne, var de 91 vaccinerede, 57 revaccinerede og kun 2, ganske spæde Børn, uvaccinerede. Af de 93 syge døde 15, alle vaccinerede og 10 revaccinerede; *de to smaa, uvaccinerede Børn døde ikke.*

Det virker ligeledes meget pauvert, at Sundhedsstyrelsens Formand vil vise Vaccinationens Betydning for milde Anfald af Koppesygdommen ved at berette om 1 — een — Patient, en vaccineret Vaagekone, som i sin Tid fik et mildt Udbrud af Sygdommen. Denne Vaagekone har sikkert været midaldrende — det er Vaagekoner i Almindelighed —, altsaa prædestineret til at blive lettere angreben. Man maa iøvrigt undre sig over, at Vaccinationens Forsvarere vedbliver at paaberaabe sig Jenners gamle fejlagtige Paastand, at Vaccinationen mildner Kopperne (lige saa fejlagtig som hans Proklamation af een Vaccinations Beskyttelse for Livstid). Det er jo en Kendsgerning, at Tusinder og

atter Tusinder af vaccinerede og revaccinerede har faaet svære Anfald og er døde af dem.

Men Vaccinationstilhængerne er så hypnotiserede af Dogmet om Vaccinationens Beskyttelse, at de kun anerkender Vaccinationen som eneste Aarsag — *eliminerende alle andre Aarsagers Betydning* —, *naar Facta er gunstige*, medens de udbreder et tæt, dækkende Tavshedens Slør, naar Facta er ugunstige. Der tages ikke Hensyn til de mange andre Forhold, der kan spille ind, f. Ex. den personlige, naturlige Modstandskraft, som der dog ikke ses bort fra ved alle andre Infektionssygdomme, hvor der ikke forekommer tvungen Vaccination, og hvor Smittemodtageligheden viser sig højst forskellig, og Sygdommens Forløb individuelt mere eller mindre hæftigt.

Hvad angaar de syv Koppetilfælde i Herlufmagle, da vilde den gennemførte Isolation og de øvrige strænge sanitære Foranstaltninger, der blev foretaget, *alene* have givet samme Resultat med Hensyn til Epidemiens Begrænsning. *Thi først 21 Dage efter Sygdommens Udbrud hos den Patient, der var Smittekilden, blev der foretaget offentlig Vaccination*, idet Sygdommen først paa det Tidspunkt diagnosticeredes som Kopper. I 21 Dage har Egnens Beboere saaledes været i Fare for Kopper. *Da* viste deres Immunitet eller Ikke-Immunitet sig. En følgende Vaccination var til ingen Nytte, gaaende ud fra det Standpunkt, at den overhovedet er af Betydning. At Epidemien indskrænkede sig til saa faa Tilfælde, trods den lange Tids Smittefare, viser, at den store Majoritet af Egnens Befolkning enten ikke var modtagelig for Kopper eller ikke havde været i Forbindelse med Infektionen. Den paafølgende Vaccination har intet at gøre med Sagen overhovedet.

Det var ikke blot unødvendigt, men i hygiejnisk Henseende et meget stort Misgreb at inficere ca. 3000 Mennesker med et Smitstof, om hvis Natur der stadig hersker Uklarhed, og *om hvis Nytte for Bekæmpelse af Koppesygdommen der aldrig har kunnet føres noget Bevis*. Derimod er det autentisk, at *det har anrettet Skade og dræbt Tusinder af Børn i Tidens Løb*.

3000 Menneskers Inficering — i Sandhed en imponerende Cadeau paa Vaccinations*troens* Alter —, og som muligvis vil sætte sine Spor i Sygelighedsstatistikken blandt disse 3000 i de følgende Aar.

At denne Paastand om Sanitetsforanstaltningernes Tilstrækkelighed ikke svæver i Luften, derfor kan Byen Leicester i England anføres som et udmærket, oplysende Exempel. Medens saa godt som alle Byens Børn er uvaccinerede, beherskes de Koppetilfælde, der af og til tilføres Byen, ved Hjælp af dens fortrinlige Sanitetsvæsen. Naar dette kan lykkes i en tætbefolket By, hvor meget mere paa Landet med en spredtboende Befolkning og langt gunstigere Sundhedsforhold.

Som Grund til, at Tvangsvaccinationen bør opretholdes, angiver Formanden for Sundhedsstyrelsen Frygten for Epidemier fra Rusland. At man altid har maattet frygte Rusland, er — set fra et vaccinatorisk Standpunkt — mærkeligt, saaledes som det fremgik af Replikken til Dr. Bojesen i „Solblink"s sidste Nr., og hvor det omtaltes, at Rusland trods ivrig Vaccinering blev hærget af Epidemier, fordi Rusland staar lavt i hygiejnisk Henseende. Vaccinationen „beskytter" altsaa under gode, sanitære Forhold og rationelle Epidemilove, men er virkningsløs, hvor saadanne fattes.

Denne Epidemifrygt, som jo maa være næret i aarevis, har dog først i den allersidste Tid med en paafaldende Febrilskhed affødt Forslag om en strængere gennemført Vaccination. Og det skal indrømmes, som Forholdene nu er, er Vaccinationsordningen blot Parade. Det er jo kun en lille Brøkdel af Befolkningen, der til enhver Tid er behørigt „beskyttet" og tilmed ikke en Gang de mest smittemodtagelige, de ganske smaa Børn.

Som en tilsyneladende meget vægtig Grund for, at vor Vaccinationslovgivning bør skærpes, anføres, at Venezuela og Tyskland har meget strængere Love. Man kunde ogsaa have nævnt Japan, hvor Anfald af Kopper og Tiltagen i Børnedødelighed er stigende med den strænge Gennemførelse af Vaccinationen. Men er Tyskland Foregangslandet for kulturelt Fremskridt? Tvangssystemet er aldrig *opdragende*, men derimod nedaddragende, naar det gælder Udviklingen af et Kulturfolk.

Det er imidlertid langt fra alle medicinske Autoriteter, der nærer denne Betænkelighed for at overgive Vaccinationen til det historiske Rustkammer,

hvor den forlængst har hørt hen. Læger i alle Lande har udtalt sig baade mod Vaccinationens Unytte og Skadelighed, som en af disse nævntes ogsaa tidligere den svenske ansete Professor i Medicin i Stockholm, Israël Holmgren, som har erklæret Vaccinationen for en unødvendig Foranstaltning i vor Tid. I *at opretholde* Vaccinationstvangen ligger det tunge Ansvar.

Ingen Stand har Skygge af Beretligelse til ved Tvangsmidler at gøre Indgreb paa et rask Menneskes Legeme. Menneskers personlige Frihed og Ret til at raade uindskrænket over deres Legeme maa her bestemt hævdes.

Ingen Stand har nogen somhelst Kompetence — oven i Købet paa et ganske løst og usikkert Grundlag — til at tvinge Forældre til at gøre deres Børn syge.

Lægestanden maa indse, at den her gør sig skyldig i et Magtmisbrug, som det er Folkets Ret og Pligt kategorisk at tilbagevise.

Regine Grønberg-Petersen.

Spredt og samlet.

Vegetarische Warte. Event. abonnenter, både gamle og nye, bedes snarest indsende bestilling. Nøden er stor i Tyskland, vore venner dér trænger til støtte. At tegne abonnement er en praktisk måde at støtte det tyske veg. arbejde på. Udgivelsesomkostningerne er nu i forhold til fredsprisen steget med 150,000 pct.! Da kursen stadig svinger, kan prisen kun opgives for et kvartal ad gangen. For januar kvartal er det 1,75 kr. Vil man hellere straks betale for et år, kan man indsende f. eks. 6,30 kr. som à conto betaling, man får så eventuelt ekstraregning til efteråret. Event. bestillinger afgives til oplysningskontoret, postkonto 282. — Gaver til den tyske veg. bevægelse modtages også gærne!

Gaver. *Foreningen:* Hansen Endal 2,00, frk. Langevad 2,00, „W" 12,00, Th. Spur 2,00, E. K. 5,00, Rasmussen, Ørtoft, 2,00, Sørensen, Hornsyld, 5,00, Ejnar Petersen 2,00, H. L. B. Jensen 4,00, Hyldahl 4,00. *Solblink:* E. K. 5,00. *Uddannelsesfonden:* H. L. Henriksen 25,00. *Børnehjemsfonden:* Billetsalg ved frk. Framerys møde 41,50, „et medlem„ 5,00. *Tyske vegetarforeninger:* H. L. B. Jensen 4,00. Til *jul på børnehjemmet:* 6,00.

Kontingent bedes nu indbetalt snarest belejligt. Det er nemmest at indsende det gennem „Vegetarisk oplysningskontor" på postkonto nr. 282, og så på kuponen angive, hvad Indbetalingen gælder. Mindstebeløbet er: For unge medl. under 20 år 3 kr., for enkelte medl. 5 kr. og for ægtepar 7 kr. årligt. Samtidigt kan event. gaver til foreningen, uddannelsesfondet eller børnehjemsfondet indsendes. Lokalafd.s medl. kan også indbetale til oplysningskontoret, der så viderebefordrer beløbet. Københavns afd.s medl. kan også indbetale direkte på „Nord, Sundhedsforlag"s kontor, Istedgade 7, st., Kbhvn. B. Når medl. selv indsender kontingentet, spares vi for en masse arbejde, og medl. for opkrævningsporto.

Vor brevkasse.

Lidt mere om vaccinationen. Det har længe stået mig klart, at vaccinationen er en forbrydelse overfor børnene. Det er en fuldstændig fejltagelse, når man tror at kunne forebygge en menneskelig sygdom ved at påføre andre lavere væsener lidelser.

Gud har ikke givet os en lov, der vilde være så uretfærdig og fuld af synd og lidelser overfor hans egne laverestående skabninger. —

Han har derimod givet os en retfærdighedslov — en naturlov, der kan indbefattes i følgende: „Du opnår aldrig at udrette noget godt ved at påføre en eneste af mine skabninger lidelser."

Men menneskene er desværre kommet så vidt, at de ikke tror, eller måske ikke ved, at godt belønnes med godt og ondt med ondt.

De arbejder selv — almagten er dem ligegyldig, men ikke desto mindre påberåber de sig ros og ære for deres „dygtighed".

De synes at mene, at de er fuldt berettigede til, på videnskabens område, at foretage de mest opsigtsvækkende dyremishandlinger; idet de tror, at det betyder fremgang for menneskelig visdom.

Det er dog ikke tilfældet, da det drives så vidt, at der må gøres opmærksomt på, at det ikke er menneskeligt, men umenneskeligt. Jeg tænker her ikke alene på udvinding af koppevaccinen men også på vivisektionen.

Derfor, når man troer, at det betyder værn mod sygdomme, når man lader

sine børn vaccinere, så er det kun vor uvidenhed, der giver os denne „tro".

Guds love er tidt i strid med de menneskelige love, — men vi bør ikke glemme, at man bør adlyde Gud mere end mennesker. *Anton M. Kristiansen.*

* * *

Hr. redaktør! For år og dag siden læste man i bladene, at sportsmanden og vegetaren S. M. Breckwoldt vilde foretage et agitationsløb Danmark rundt. Undervejs vilde han holde foredrag i de byer han passerede, sælge agitationsskrifter, ja, der var sågar tale om, at Breckwoldt vilde udgive en bog om sit liv og sine ernæringsforsøg, som han skulde sælge undervejs. Breckwoldt søgte og fik støtte både hos vegetarer og andre interesserede; men siden har man intet hørt fra Breckwoldt. Er hr. Breckwoldt levende endnu, eller er han rejst til Japan, og har han gjort regnskab for de ham betroede penge? Har han løbet, eller vil han løbe, eller var det kun en film? De bedes venligst, hr. redaktør, besvare ovenstående spørgsmål, da sikkert mange foruden undertegnede kunde ønske oplysning derom.

Deres ærbødige *vegetar.*

Svar: Breckwoldt har sikkert forlængst brugt pengene, men hverken aflagt regnskab eller foretaget det efterspurgte løb. Om han har „filmet", ved vi ikke; heller ikke om han agter at løbe, men da han endnu er en ung mand og stadig lever her i landet i udmærket kondition, har vi de bedste forhåbninger for fremtiden. *Red.*

* * *

— — — Med tak for „Solblink" i det gamle år vil jeg herved ønske godt nytår. Mange af os, som bor spredt, og således ikke har adgang til kommunikation med de store byers ideale foreninger, nyder godt af det lille blad, som sin lidenhed til trods, baner sig vej frem, gør sig gældende og peger energisk på de rene linier. Det virker løftende og stimulerende for os også gennem „Solblink" at konstatere, at der i al elendigheden findes kamp for godhed og retsind i verden. — — *H.*

Vi takker for denne smukke hilsen, der har glædet os meget — det er desværre ikke ret ofte, at vi hører slige liflige toner klinge i vore øren; brevet har så meget større værdi, som det var ledsaget, ikke af kortsynet kritik og udmeldelse, men af kontingent for det nye år, rekvisition af litteratur og ekstra gave til vort arbejde. *Red.*

Dr. Mich. Larsens veget. børnehjemsfond.

Lodtrækningen fandt sted den 11. jan. Billedet vandtes på nr. 1385. Tillægsgevinsterne på nr. 125—223—295—352 644—650—986—1217—1274—1773.

Indehavere af lodsedlerne bedes henvende sig til Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7, Kbhvn. B., tlf. Vester 3509 eller til Vegetarisk oplysningskontor, tlf. Gth. 2573 og aftale det videre fornødne angående gevinsternes afhentning

Regnskab skal senere fremkomme. Overskudet er ca. 600 kr.

Møder og lign.

Københavns afdelingen. *Søndag den 21. januar kl. 7* i Helligåndshuset — indgang fra Valkendorfsgade. Frk. *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. Helligåndshuset kan rumme flere hundrede mennesker. Vi håber, at tilslutningen bliver stor. Hensigten er at give et godt plus til de midler, hvoraf ovennævnte fond allerede består. Man benytter indgangen til kommunens bibliothek i Valkendorfsgade og går en trappe op. Tag slægt og venner med. Foredraget vil interessere enhver.

Torsdag d. 1. febr. kl. 7 i K. F. U. K. — indgang fra Lille Kannikestræde 5. Frøken *Anna Houmøller*, Skodsborg Badesanatoriums køkkenchef, vil demonstrere, hvorledes man laver vegetariske supper — *forretter.*

Torsdag d. 8. febr. kl. 7 i K. F. U. K. — indgang fra Lille Kannikestræde 5. Frøken Anna Houmøller, Skodsborg, vil demonstrere, hvorledes man laver vegetariske *efterretter.*

Torsdag d. 15. febr. kl. 7 i K. F. U. K. — indgang fra Lille Kannikestræde 5. Frøken Anna Houmøller, Skodsborg, vil demonstrere tilberedelsen af *salater.*

Torsdag d. 22. febr. kl. 7 i K. F. U. K. — indgang fra Lille Kannikestræde 5. Frøken Anna Houmøller, Skodsborg, demonstrerer tilberedelsen af *desserter.*

Til alle disse fire demonstrationsmøder medbringer man notitsbog og blyant. De tilberedte retter skal fortæres på stedet. hvorfor man også bør medbringe underkop og teske. Adgang til hvert møde koster 50 øre — mindreårige 25 øre.

Onsdag d. 28. febr. kl. 7 i K. F. U. K. — ungdomssalen. Musik, sang, oplæsning og derefter afholdes den årlige ordinære generalforsamling med den sædvanlige dagsorden: Valg af dirigent, formandens beretning, fremlæggelse af regnskab, valg af bestyrelse m. m. og eventuelt.

Århus afdeligen afholder generalforsamling tirsdag den 20. februar kl. 8 aften på *lysbadeanstalten, Nørre Alle 30.* Dagsorden: Beretning, regnskab og valg, eventuelt.

Efter endt generalforsamling en selskabelig sammenkomst og traktering af frugt og sundhedskaffe, 1 kr. pr. kuvert, hvorefter den nyindrettede lysbadeanstalt bliver forevist.

Odense afdeling afholder generalforsamling *onsdag den 24. januar kl. 8* på lysbadeanstalten.

ANNONCER

Vegetar.

En selvstændig Plads ved Husgærning søges. Ragnhild Nielsen, Arkonagade 16[1], Kbhvn. B. Telefon Vester 4792.

Plads søges

af Undertegnede fra 1ste Marts, gerne som Havekarl eller Kørekarl i Gartneri eller lign.

Ole Jacob Hansen,
Aagaard Gartneri, Dybvadbro St.

Plads søges

fra Maj som Husbestyrerinde, helst hos Lærer eller Haandværker. Jeg er Landmandsdatter, 29 Aar. Anbefalinger haves.
Marie Mikkelsen, Thursby, Brørup.

Undervisning
i
Talestemmens rette Brug

efter Prof. Engels Metode.
Stemme- og Talefejl rettes.

Elisabeth Arboe,
diplom: Talelærerinde.
Telf. Nora 222 x. mellem 11—1
Dosseringen 63 A, St.

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.

„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.