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. oktober 1923 | Nr. 10

Indhold: Råkost. — Åndedrætsøvelser. — Den evige skyld. — Kampen mod vaccinationstvangen. — Spredt og samlet. — Fra arbejdsmarken. — Møder o. l. — Annoncer.

Råkost er fremtidens føde.

Af *H. Volchert-Lietz*, Petershagen ved Berlin O.

Såvel hos videnskabsmændene som hos lægfolk er der begyndt at foregå en forandring i opfattelsen af ernæringsspørgsmålet. Da d'herrer Hofmeister og Ellenberger i 1887—1888 (i Archiv für wissenschaftliche u. praktische Tierheilkunde) gjorde opmærksom på, at de fermenter, som findes i næringsmidlerne, bliver ødelagt ved opvarmning til kogepunktet, og at *rå* næring derfor måtte tilrådes fordøjelsessvage mennesker og dyr, da vakte dette kun ringe interesse. Desværre fremlagde de ikke samtidig et praktisk brugbart ernæringssystem. Min første råkostbog (1893) „Das Receptbuch für ungekochte Pflanzenkost" blev enten tiet ihjel eller kritiseret sønder og sammen, hvorimod 4de udgave under navnet „Billige Naturkost" forrige år blev udsolgt i løbet af 8 måneder. Den almindelige opfattelse var tidligere, at *rå* næring fremkalder *gæring*, men *kogt* føde *ikke*; men efter de nyere undersøgelser forholder det sig i virkeligheden lige omvendt; d. v. s. når fødeemnerne ad *mekanisk vej bliver findelt tilstrækkeligt*.

På foranledning af landbrugsskolerne i Amerika opdrættede landbrugerne dér for ikke så længe siden deres kvæg med *kogt* foder, hvad der blev en stor fiasko.

Professor Baynes i England påviser, at elektricitet kun findes i friske, rå frugter; ethvert æble, hver slags grøntsag o. s. v. har nemlig en positiv og en negativ pol. Såsnart frugt, grøntsager, korn o. s. v. bliver kogt, bagt eller stegt, kan elektriske strømninger ikke mere påvises; radio-aktiviteten er ødelagt.

Den af Liebig, Rubner o. a. forårsagede æggehvideoverfyldning anses af mange nyere forskere for en af hovedkilderne til sygdom.

Socialt interesserede Amerikanere, som med uro har iagttaget fremmedelementernes voksende indflydelse i Staterne, tilskriver denne kendsgerning den omstændighed, at deres landsmænd fører en unaturlig levevis; hertil henføres i første række den ved ildens påvirkning ødelagte føde. Dr. Drews (Chicago), der er forkæmper i Amerika for den „ildfrie" kost (råkost), har omtrent 10,000 meningsfæller (Apyrtropher).

Men også uden denne indflydelse har de socialøkonomer, som i kvægavl ser hovedkilden til samfundets velstand, ialtfald for Amerikas vedkommende, bemærket en påfaldende tilbagegang i kødspisningen. Fra toneangivende sted bliver publikum opfordret til dog atter at vende tilbage til det gamle kødæderi. Og den amerikanske statssekretær for landbruget benytter sig i så henseende af et helt rørende sprog: Hvis ikke konsumenterne, siger han, regelmæssig og i normal (d. v. s. rigelig) mængde spiser kød, enten det nu skyldes fattigdom el. vildførelse af diætreformatorers

fikse idéer, så vil alle virksomheder, som står i forbindelse med dette erhverv, lide skade; hvilket særlig gælder kvægavlerne, thi derved vil prisen blive trykket ned.

Naturligvis vil dette ikke kunne standse den menneskelige udvikling, der stræber hen imod større og større frigørelse fra dyrene.

Den tid er forbi, da mennesket kunde tillade sig den luxus at ofre store jordarealer på kvægopdræt; sådan jord kan nu med større udbytte anvendes til havebrug; ja, den nyere videnskab understøtter i høj grad denne tendens; den bringer stadigt mere materiale for dagen og påviser overlegenheden hos den *levende*, ikke ved kogning eller gæring ødelagte råkost fremfor den værdiløse, døde næring, som sædvanligvis ovenikøbet er påviselig skadelig.

Det er især de meget betydelige værker, som er udgivet af schweizerlægen dr. Bircher-Benner, der her skal nævnes. I hans bog „Grundtræk af ernæringstherapien" påviser han, at kun råkost er virkelig kraftig næring.

Professor Maxwell (Chicago) gør i „Apyrtropher Magazine" opmærksom på, at råkost må ikke forstås, som om man dermed vilde falde tilbage til naturtilstand; det er langt mere et forsøg på (på et højere trin i udviklingen) at nærme sig naturen og derved styrkes legemligt, åndeligt og socialt. Mange mennesker er af den mening, at de i et måltid naturkost får for lidt næring. „Vi må have noget solidt, vi må have grød", siger de, „ikke alene grønfoder". Nu indeholder imidlertid et stykke bøfkød 75 pct. vand og så en hel del skadelige urenheder, og af den tiloversblevne faste del har absolut ikke det hele næringsværdi. Vi glemmer, at oksen får sine muskler og sit kød netop af disse grøntsager; kun disse er livskraftig, livgivende næring, medens kogt, bagt og stegt næring derimod er forud fordøjet.

Når vi koger maden, ophæver vi dens kemiske forbindelser. Vi ved, at en af de store hemmeligheder ved at bevare sin sundhed ligger i at holde blodet alkalisk (syrefrit). En rå kartoffel f. ex. neutraliserer syrerne. Når man derimod skræller og koger den og kaster vandet, som indeholder potaske (kali), i vasken, så bliver der kun stivelse tilbage; og den fremkalder syre i stedet for at neutralisere den. Det kan godt være, at det fine hvedemel er lettere fordøjeligt end det grove, men det beviser ingenlunde, at det er en bedre afbalanceret føde, som har sine bestanddele i det rette forhold. Af jordbær bliver f. ex. en mængde frø ufordøjede Men det skader ikke; det er ikke derpå, det kommer an. Vi behøver også ballast, som igen må kastes overbord; og den finder vi i den naturlige næring.

I praksis støder naturlig kost imidlertid på mange store hindringer. Der findes f. ex. endnu ingen fintmallemølle, som helt tilfredsstiller en råkostspisers fordringer. I Amerika har man flakemøller, som dr. Drews lader fremstille til sine Apyrtropher. I Tyskland findes ingen fabrikant, som har villet følge mine anvisninger og støttet til min mere end 30-årige erfaring fremstille en velegnet kværn eller forbedre en allerede existerende. Men dårligt værktøj forsinker fremstillingen af råkost og gør den unødvendig omstændelig og tidsspildende.

Endvidere er der mangel på færdigbehandlede råkostpræparater, som kan befri travlt beskæftigede råkostspisere fra selv at male korn og kærner. De kornflager (valsede korn), som findes i handelen i enkelte sorter, er alle fremstillede ved temperaturer nær kogepunktet og er altså ikke mere „levende" næring; ligeledes er nøddepræparaterne ristede. Jeg kender desværre kun een fabrik, som fremstiller valsede havregryn ved temperaturer under 37°. Det er dr. Klopfers fabrik i Dresden-Leubnitz (havreflager i gul pakning). De har en overmåde behagelig, nøddeagtig smag. Med lidt orange-marmelade eller honning, måske også noget nøddeeller mandelmos og tygget til føde i munden er det et ganske udmærket næringsmiddel. Men det er desværre også det eneste upåklagelige råkostpræparat, som findes. Det sædvanlige Schrotkorn (grovtmalet korn) kan man ikke bruge, både fordi det er urent og mangler smag. Men før alle disse hindringer er overvundet, kan man ikke håbe på, at råkost, som er en sundhedsfaktor af første rang, især overfor nervelidende, skal vinde indpas i videre krese. Den rent praktiske side af denne nye levemåde må først udarbejdes endnu bedre.

Åndedrætsøvelser.

Man skulde synes, det måtte være overflødigt at lære folk at trække vejret, men desværre, det viser sig, at også hermed sløses der, de fleste nutidsmennesker har knap tid til at trække vejret, det foregår rent overfladisk uden at man ved, hvilken kilde til sundhed det er at trække vejret ordentligt.

Derfor er det ganske på sin plads, når åndedrætsøvelser er blevet et led i naturhelbredelsen. Nu gælder det med disse som med alle andre midler, at overdrivelser skader, man bør derfor begynde med 2 minutters øvelse på følgende måde:

Først ånder man ud så meget, som man blot kan — ganske langsomt og jævnt — ikke stødvis eller med nervøs hast, thi da bliver virkningen dårlig, ganske nerveødelæggende. Under denne udånding trækker man maven ind og trykker brystet sammen for at få lejlighed til at udstøde så meget luft som muligt, derefter ånder man ind langsomt og jævnt, så meget man kan, idet man skyder mave og bryst ud, så lungerne får så megen plads som muligt til at udvide sig. Man forsøger nu at holde vejret i nogle sekunder og ånder da igen ud som før omtalt. Således fortsættes i 2—10 minutter.

Maja Angelo.

Den evige skyld.

„Hvert sandt, evigt problem er en ligeså sand, evig skyld; hvert svar en soning, hver erkendelse en forbedring."
Weininger.

Gennem tusinde og atter tusinde år opfindes stadig nye problemer og indhylles i den kåbe, der kaldes „kultur". Mennesket er mere og mere afveget fra sine naturanlæg, har stadig smedet nye problemer, er stadig kommet mere på afveje og har derved lagt en evig skyld på sig. Det af naturen fredsommelige menneske er stadig mere og mere blevet drevet ind på materialismens vej, og har glemt „sand menneskelighed og sande menneskemål". Det legemlige blev sat i forgrunden og det åndelige kvalt. Således er det kommet, at mennesket kalder alt det godt og træller for det, som tjener dets legeme til nydelse. Følgerne deraf er en grov sanselig adfærd. Denne frugts frø blev stedse sået videre, og stadig dybere og dybere rodfæstede den evige skyld sig, stadig mere og mere svandt ansvarsfølelsen, samvittigheden og følelsen afstumpedes. Hvor få tænker på, at deres børneborns svaghed egentlig er deres egen skyld. I sådanne tilfælde søger man altid i det fjerne, medens gådens løsning dog ligger så nær. Hvor få har indtil i dag forstået, at forældrenes renhed, kyskhed og afholdenhed og deres kamp mod urenhed har umådelig indflydelse på børnenes renhed, og at al afholdenhed efter undfangelsen afvender mange syndens kim fra frugten. Overdrivelse er roden til vanskabning og synd. Disse følger, som I hver dag kan betragte i eders stamtræ, hvis I vil, er svaret på eders gerninger — er lønnen. Aldrig vil et folk blive sundt, hvis det ikke kommer til erkendelse. Aldrig vil fædre og mødre kunne kalde deres børn solskinsbørn, hvis de ikke kommer til erkendelse. Men enhver erkendelse er en forbedring! Måtte rigtig mange komme til erkendelse, så at en frisk morgenrøde må gløde i den ny horisont, en forbedringens, frihedens og lysets morgenrøde.

Emil Gratzinger, San. „Diätreform".
Oversat efter „Die Lebensschule" af *A. K. N.*

Kampen mod vaccinationstvangen

lader til at finde tilslutning fra mange sider. I Århus har der den 19. septbr. været afholdt et af ca. 200 mennesker besøgt møde, hvor frk. dr. *Grønberg-Petersen* skarpt har angrebet vaccinationstvangen og lægernes stilling dertil.

Den nærmeste anledning til frøkenens besøg i Århus var en henvendelse fra et par familier derovre, som ikke turde tage ansvaret for deres børns vaccination og derfor måtte skaffe lægeattest til politiet fra en praktiserende læge om børnenes sundhedstilstand. Ved det pågældende møde blev vedtaget en resolution, der overfor regering og rigsdag protesterede mod dette fornuftstridige, uhygiejniske og forældede indgreb i den personlige frihed og krævede en snarlig reform af bestemmelserne herom.

Mødet har affødt en del avisdiskussion, og mange får nu lejlighed til at tænke over spørgsmålet.

Spredt og samlet.

Nye vegetariske spisesteder. Når man i udlandet har set, hvad der, selv i forholdsvis små byer, kan præsteres i retning af godt beliggende og velindrettede spisesteder, må man forbavses over, at en by som København kun har een vegetarisk restaurant. Det er selvfølgelig også altfor lidt, og en sådan knaphed på lettilgængelige spisesteder betyder også en svækkelse af arbejdet for vegetarismens udbredelse. Det er derfor med største glæde, vi meddeler, at Strandvejskvarterets beboere nu let kan få vegetarisk middagsmad hos fru *Marie Klinto, Langegade 17, 3., Str.* Maden serveres kl. 5½ og må forudbestilles. — I *Odense* vil et af foreningens medlemmer, fru *Svanefjord*, med det første åbne et vegetarisk spisehus; vore medlemmer derovre stiller store forhåbninger hertil og venter, at der her må skabes et midtpunkt og samlingssted for den vegetariske bevægelse i Odense og omegn. — Vi ønsker held og fremgang både i København og Odense.

Et fremskridt i fremstillingen af konserves. Under et kurophold på sanatoriet „Diätreform", Lehmrade ved Mölln (Lauenburg), havde konservesfabrikant Ihrens fra Braunschweig lejlighed til at lære diætreform-dampkogningsmetoden at kende. Det er nu lykkedes ham at anvende denne metode i sin store bedrift og han har opnået kemikeren fra Braunschweig, dr. von Morgensterns anerkendelse i følgende ord: Smagsprøven har vist, at — uden undtagelse — den efter den ny metode fremstillede konserves besad en kraftigere og behageligere duft og smag, der mere fremhævede den pågældende konserves ejendommelighed. Prøven foretoges hver gang således, at de prøvende ikke vidste, hvilken konserves, der var fremstillet efter den ny metode. Det har nu vist sig, at i samtlige af os undersøgte konserves, som var fremstillet efter denne metode, fandtes et højere indhold af mineralstoffer end i den, som var fremstillet efter den gamle metode og det indtil 58 pct. Den indvinding af stoffer, af største vigtighed for den rationelle ernæring, som opnås efter den af os nyanvendte metode, er så vigtig, at metoden almindeligvis burde anvendes.

E. Gratzinger, San. „Diätreform".
Oversat efter „Die Lebenskunst" af *A. K. N.*

Forfatterinden til spidsartiklen om råkost har gjort et stort arbejde og indlagt sig megen fortjeneste i kampen for en sundere føde. Desværre er hun for tiden i stor økonomisk nød på grund af de fortvivlede forhold i Tyskland. Hun har fremstillet nogle glasmalerier, som hun gerne vil sælge for at opretholde livet. Veg. oplysningskontor giver nærmere besked.

Tysklands vegetarer er i den største nød; deres blad kan ikke udkomme mere, og deres organisation truer med at briste, såfremt der ikke sendes hjælp til dem. Husk, at deres sag er også vor sag. Vi trænger ganske vist selv til vore medlemmers hjælp og offervilje, men lad os alligevel ikke glemme vore tyske venner. Vi tager med tak og glæde mod ethvert bidrag. Veg. oplysningskontor, Brønshøj.

Gaver. *Foreningen:* Lo 7,00, Valberg 6,00, S.S. + A n.5,00, Frode Rasmussen, Dybvadbro, 2,00, E.K.10,00. *Uddannelsesfondet:* Chr. Rasmussen, Ørtoft, 1.00. *Børnehjemsfondet:* Chr. Rasmussen, Ørtoft, 2,00.

Vegetarisk oplysningskontor abonnerer på den ny søndagsombæring (breve og brevkort, ikke tryksager).

Fra arbejdsmarken.

Københavns afdelingen. Frugthenkogningsmødet den 17. septbr. forløb godt. Forsamlingen var ikke så stor, som den plejer at være ved lignende møder, men de, der var kommen tilstede, og det var en pæn lille skare, fulgte opmærksomt og spørgende med i alt, hvad der foregik under mødet. Litteratursalget var udmærket.

Den selskabelige sammenkomst hos hr. og fru ingeniør *C. Seegelke* den 7. oktober var overordentlig vellykket. Københavns afdelingens medlemmer har flere gange før haft lejlighed til at være gæster hos disse vegetariske venner, men aldrig før har vi været underholdt som denne gang. Sang, musik, oplæsning og servering vekslede hele tiden. De optrædende kunstnere var, foruden hr. ingeniør *Seegelke*, koncertsangerinde frk. *Inger Petersen*, pianistinde frk. von *Thal*, hr. koncertsanger *Th. Nielsen*, pianistinde frk. *Else Hansen*, hr. organist *Aage Pagh-Hansen* og hr. stud. med. *Emil Vodder*, der alle gjorde stor lykke.

De medbragte smørrebrødspakker måtte vi alle tage med hjem igen. Vi fik mere end nok alligevel. Det var en vidunderlig aften, hvorfor herved vor allerbedste tak.

Odense afdelingen Bestyrelsen havde sammenkaldt medlemmerne til et møde torsdagen den 4. oktober for at erfare stemningen for en udstilling af vegetariske retter på en havebrugsudstilling, der afholdes i Odense den 12., 13. og 14. oktober, og hvis ledere havde henvendt sig til „Dansk vegetarisk forening". Der var imidlertid — som sædvanlig — mødt ganske få medlemmer. Der opnåedes let enighed om, at foreningen kunde ikke påtage sig at ordne en sådan udstilling, da der ikke kunde skaffes nogen pekuniær støtte, hvorfor det frygtedes, at foretagendet ikke kunde bære sig; det er beklageligt, thi derved er en af de bedste lejligheder til at få folk i tale gået tabt. —

Et af afdelingens medlemmer, frk. *K. Nielsen*, som nu i over et år har opholdt sig på et tysk vegetarisk kursted, „Diätreform", for at uddannes til sygeplejerske, var hjemme på besøg og gav på mødet en meget interessant skildring af livet på dette kursted samt omtalte hvilke gode resultater, der opnåedes dér på den simpleste vegetarkost. Frk. Nielsen bragte med hjem fra Tyskland en stor alluminiums dampkoger, således som de bruges på kurstedet; en sådan burde aldrig savnes i noget hjem, og da navnlig ikke i noget vegetarhjem, hvor maden helst skulde bevare alle næringsværdierne, vel at mærke, når maden i det hele taget skal koges. — Frk. Nielsen rejser nu om kort tid pány til Tyskland, hvor hun i forening med en ligesindet tysk dame agter at drive et børnehjem, der alt er i virksomhed; foreningens medlemmer ønsker hende sikkert af ganske hjerte: Lykke på rejsen!

På mødet blev der givet meddelelse om, at et andet af foreningens medlemmer, fru *Svanefjord*, med det første åbner et vegetarisk spisehus i Odense; denne meddelelse glædede medlemmerne i høj grad, da der derved kan skabes et midtpunkt for den vegetariske bevægelse i Odense og omegn; et samlingssted trænger vi til, så vi må søge at gøre, hvad vi kan, for at fru Svanefjord må få held til sit nye foretagende. *Edv. Th.*

Vegetarisk udstilling i Nyborg. I dagene 21.—23. september var der en fælles-udstilling i Nyborg, som omfattede: landbrug, havebrug og husflid; fra ledelsens side var der rettet opfordring til frk. *Ullerup*, „Råstrup kursted", om at ordne en vegetarisk udstilling i disse dage. På en indskrænket og dårlig plads fremstillede frk. Ullerup, bistået af sine flinke hjælpere, fru *Rasmussen*, Vejstrup, fru *Ronnenberg* og frk. *N. Bording*, en mængde forskellige retter og masser af smørrebrød til salg; kun de, der kender frk. Ullerups vidunderlige evne til at indrette sig efter forholdene, som de er, kan forstå, at der kunde bringes så meget ud af en udstilling på denne plads. Da det nu synes, som om de forskellige ledere af udstillingerne har fået øje på, at der hører en vegetarisk udstilling med til en have- og landbrugsudstilling, må samme ledere også læres til at forstå, at pladsen bør være både på et godt og et synligt sted. — Udstillingen var særlig om søndagen godt besøgt, og frk. Ullerups smørrebrød fandt stor afsætning. *Edv. Th.*

Fra „Råstrup kursted". Søndag den 16. september besøgte „Dansk Kvindesamfund" fra Vejstrup — mænd og kvinder i et antal af ca. 40 — „Råstrup kursted".

Spisestuen var smykket med hele efterårets blomsterpragt, hvilken kunst forstås i høj grad på kurstedet. Bordene — ja, hvad skal man sige, det er jo sagt så ofte, at vi, der ser det gang efter gang, frygter for, at det skal misforstås, når vi stadig lovpriser denne side af kurstedets virksomhed — var dækket med smørrebrød, som strålede i mange farver, og de mennesker, som satte sig tilbords, kunde ikke andet end tage fat med appetit. Nå, det gik også løs, mens frk. Ullerup benyttede lejligheden til at give de fremmede forklaring på retterne og samtidig slå et slag for vegetarismen, således som den praktiseres på „Råstrup kursted". Forstander Clausen, Skårup, og gdr. Chr. Rasmussen, Vejstrup, talte også, men forøvrigt var tiden altfor knap; deltagerne fik slet ikke tid ttl at spørge, hvorved sikkert den bedste vekselvirkning finder sted; de ledende får derved lejlighed til gånske anderledes at føle „eleverne" på „tænderne", Deltagerne tog sikkert bort med de bedste indtryk af kurstedet og dets leder, og vekselvirkningen bliver nok senere optaget til begge parters glæde. *Edv. Th.*

Møder og lign.

Fodtur. *Søndag d. 28. oktober* mødes vi til en rask fodtur for at se omegnens skove og landskab i efterårets farvepragt. — Mødested: *Maaløv station kl. II.* (Tog fra København kl. 10,05). Turen går derfra til Klampenborg gennem nogle af omegnens allerskønneste steder. — Hjemme i København kl. ca. 7.

Madpakke til hele dagen og sangbog medbringes.

Alle raske vegetarer med venner må møde.

Københavns afdelingen. *Mandag den 29. oktbr. kl. 8* i K. F. U. K., indgang fra Lille Kannikestr. 5. Foredrag med lysbilleder af vort medlem, hr. E. Solkær, om tobakkens skadelige virkninger.

Mandag d. 5. novbr. kl. 8 i K. F. U. K., indgang fra Lille Kannikestr. 5. Foredrag med lysbilleder af oberstinde fru M. Mehrn om *„Menneskets forhold til dyret"* eller *„Livet i dyreverdenen"*.

Annoncer.

Kværnene.

Vi har ikke ret mange tilbage, så vi råder interesserede til hurtigst at købe. Henvendelse „Nord. Sundhedsforlag", Istedgade 7, Kbhvn. B., eller beløbet forudbetales til postkonto 282. Prisen er 10 kr.. frit leveret.

Hvem vil støtte

en kendt tysk kvindelig vegetar, som ved Tysklands sammenbrud er kommen i den yderste nød, ved at købe nogle smukke glasmalerier, som hun selv har udført? Henvendelse til Veget. oplysningskontor.

En ung pige

helst med nogen kendskab til vegetarisk madlavning kan få plads til 1. november. Famil. stilling. Villa med have i Hellerup. Henv. boghandler Wiene, Østerbrog. 23.

Vegetar.

En ung pige søger plads ved husgerning og madlavning. Bill. mrk. „18 *l*" til „Solblink".

Fremtidens kost!

Vegetarisk middagsmad fås daglig kl. 5½ (forudbestilt) hos fru *Marie Klintø*, Langøgade 17 3. Str.

Elever undervises!

Jordemoder

fru *M. Henriksen*,
Istedgade 7, st. Kbh. B.
Telf. Vester 3509.
Vegetar. - Naturhelbredelsesuddannet.

Abonnér på „Humanisten".

Har bl. a. haft artikler om: *Opdragelse* (bl. a. *Montesorris* tanker), *den kristelige internationale, straf eller hjælp, Mathilda Wrede, vivisektion, naturfredning, Gandhibevægelsen i Indien, afrustning, vegetarisme, dyreværn—menneskeværn.*

Pris: 4 kr. årligt. *Expedition*: Frederikssundsvej 29. Kbhv. L. *Tlf.* Taga 2744. *Postkonto:* 579.

Nordens Broderskab

— det smukke illustrerede tidsskrift — har udsendt nr. 9 med følgende alsidige indhold:

Carina Bell i „David Copperfield" (forsidebillede i 2 farver), Vidar Telje: „Hvilken Moder" (novelle), Eigil Sølve: „Musikens Magt og Mission", Hardings sidste Budskab til Verden (helsideartikel m. billede), Ole Andersen: „Charles Dickens gigantiske Aandsværk" (artikel), Axel Thomsen: „Det gemene Køn" (tidsbillede), Carl Larsson i By: „Helig Elld" (digt), G. Just Pedersen: „Da Hans Ole vendte Skuden" (fortællende digt), Guttekorpsets Danmarks-Tourné (dobbeltbillede og artikel), „Den smukkeste Kvinde i Verden" (Novelle), Pastor H. Helweg: „Forfølgerens rensende Ild", Jose Fagerholm: „Hav Mod" (digt), „Den svenske Stor-Udstilling" (4 billeder), „Naar Duen bygger Rede i Kanonen" (digt), „Avholdskampens Pilegrimsfærd" (Ill. artikel), „Ellas første Bal" (novelle), „Brogede Billeder", „Spørg mig om alt" osv. osv.

Amerikanske
Militærstøvler.

Alle kan nu sikre sig et Par af disse nye, jernstærke, mørkebrune, dobbeltsaalede **Fedtlæders-Snørestøvler** portofrit tilsendt for 18 Kr., do. fine, flotte **Officersstøvler** for 20 Kr. **Danske Fedtlæders-Snørestøvler** for 23 Kr., do. lange, flotte **Jagtstøvler** for 40 Kr. (Værdi 50 Kr.). Fuld Tilfredshed, Ombytning eller Pengene tilbage. Opgiv Nr. eller send et Omrids af Deres Fod ved Bestilling til:
E. Solkær, Nørrebrogade 8, Mezz., København. N.

Undervisning
i
Talestemmens rette Brug
efter Prof. Engels Metode.
Stammen 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).

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.

Priserne er fra Kr. 3,50—Kr. 7,00 pr. Dag.
Anna Nielsen Ullerup.
Telef. Svendborg 755.

Naturhelbredelse.
Spørgsmål dette vedrørende besvares.
Maja Angelo,
Naturlæge ved Furuly Helsehelm, Stord, Norge.

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.

„Naturhelbredelsen", 2den udgave,
er nu udkommen. Fås i alle bogladerne, i „Nordisk sundhedsforlag", Istedgade 7, og i „Vegetarisk oplysningskontor", Rødkildevej 40, Brønshøj. Postkonto 282.

Pris kr. 3,00.

Medlemme, 10 pCt. rabat og portofri tilsendelse, når beløbet indsendes til Veg. oplysningskontor.

Forhandlere søges!

„Sana“ Specialitet: Sundhedsfødevarer.
Ny ren dansk Honning 2 Kr. 1/2 kg
Smallegade 15. Kbh. F.
Telefon Gth. 4290.
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, 33 1/3 pct. for 12 gange
Abonnementspris: 4 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt hos redaktionen.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Sankt Pederstræde 27. Kbhvn.