


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. november 1923** | **Nr. 11**



**Indhold:** Mirakelkure. — Frugt og grønsager som næringsmiddel. — Spredt og samlet. — Fra arbejdsmarken. — Møder o. l. — Tvangsvaccination. — Vegetarisk litteratur. — Vor brevkasse. — Annoncer.


# Mirakelkure.

*Alfred Bramsen:*
Mirakelkuren, Emil Coué's Selvhelbredelsesmetode. — Vejledning til Selvhelbredelse efter Emile Coué's Metode. — E. Jespersens forlag.

At vor slægt er en syg slægt, får man et sørgeligt indtryk af ved at undersøge alle de mange lægemidler og veje til helbredelse, som er opdaget eller rettere sagt opfundet i de senere år. De forskellige midler og metoder har ingen vanskelighed ved at skaffe sig tilhængere. Sagen er, at slægten faktisk står rådvild; og rådvildhedens tid vil altid være det gunstige øjeblik for nye — særlig de dårlige — idéers fremgang, fordi rådvildhed betyder forstandens og viljens formørkelse og svaghed.

Det vil naturligvis være forkert at bryde staven over alt, hvad der kommer frem; men der er dog god grund til at gøre opmærksom på den kendsgerning, at de fleste opdukkende systemer er i en aldeles forbavsende grad eensidige; deres opfindere har skyklapper for øjnene og ser kun det ene punkt, hvor de nu engang har fået fæstet deres blik. Men denne eensidighed er det svage punkt; thi det er jo klart, at eensidighed kun kan give et midlertidigt og overfladisk resultat, medens det varige og dybtgående, det hvorpå ikke alene individets men fremtidsslægtens vé og vel beror, ikke kan bygges på eensidighedens (og fanatismens!) gyngende grund, men må tage hensyn til *alle* de forhold, hvorpå slægtens hele tilværelse og fremgang beror.

Det vil altså være grumme forkert, om man ud fra en rent materiel betragtning vil reformere verden; hvis man glemte, at der er mere end kroppen i et menneske. De ovennævnte to skrifter påviser, at noget af det, der ikke er kød og blod — underbevidstheden — kan tages i brug på en måde, som vi hidtil ikke har kendt; at vi ad visse veje kan få den magt, som ligger i underbevidstheden, til at virke efter vore ønsker: virke til sygdomssymptomers forsvinden f. ex. At dette ikke er overtro, men virkelig lader sig gøre, er sikkert nok; men det, hvorpå det kommer an, konstitutionens hele og varige grundforbedring til gavn for den enkeltes hele liv og for efterslægtens, det vil ingen nok så ihærdig påkalden af underbevidsthedens hjælp kunne virke, hvis ikke de livsbetingelser, som nu engang er nødvendige, skaffes tilveje. Og det er i virkeligheden såre uforsvarligt at lære menneskene anderledes, fordi det i længden vil bringe skuffelse og nederlag. Der er ingen genveje til sundhed og livslykke; de må erhverves, opbygges dag for dag, øjeblik for øjeblik i stadig kamp og i stadig lydighed mod de love, som gælder for menneskets tilværelse.

Det er da også interessant nok at se, at både Coué og andre nyere profeter efterhånden har måttet lære deres pa-

tienter, eller har måttet indrømme for sig selv, at vedvarende forsyndelser f. ex. på ernæringsområdet ødelægger mirakelkurens virkninger.

Hermed anbefaler vi disse interessante skrifter til vore læsere; de er gengivet på dansk i dr. Alfred Bramsens sædvanlige flotte og lettilgængelige stil. *F-J.*

## Frugt og grønsager som næringsmiddel.

Før vi går over til at omtale betydningen af frugters og grønsagers anvendelse i den daglige kost, vil vi til beroligelse for dem, der tror, at man ved at leve væsentlig eller udelukkende på vegetarisk føde (frugter, nødder, kornsorter, grønsager) ikke alene underernærer sig selv, men endogså udsætter liv og sundhed for fare, citere følgende, som den engelske læge dr. Josiah Oldfield, skrev om sig selv, da han havde levet udelukkende paa frugt-diæt i 20 år, han havde tidligere levet på en kraftig kødkost:

„Når man kun kender én levemåde, kan man naturligvis ikke rigtigt dømme om en anden; jeg har anvendt begge sålænge, at jeg til fulde kan dømme om, hvilken der er bedst. Hvad enten man lever i armod eller rigdom, i England eller på den anden side af jordkloden, i de vilde steppers ensomhed eller i et højt udviklet kulturcentrum, hvad enten det er vinter eller sommer, vældig varme, eller kulden raser — jeg har grundig prøvet min diæt og bragt den i anvendelse på hundreder af forsøgspersoner, og jeg står fast i den overbevisning, at hvis 99 pct. af menneskene vilde leve som frugtspisere i et år, så vilde ikke 5 pct. af dem gå bort fra denne kost."

Selv om man ikke anser det for klogt at gå så rationelt til værks som denne læge og kun leve på frugt, så er der dog ingen tvivl om, at en meget rigeligere anvendelse af frugt og grønsager, end tilfældet er i øjeblikket i vor nationale levemåde, vil betyde en mægtig forøgelse af sundhed og arbejdsevne såvel for den enkelte som for hele samfundet.

En rigelig anvendelse af frugt og grønsager vil for mange mennesker betyde, at der kommer fart i deres ræge fordøjelsesorganer, og den med en dårlig tarmvirksomhed forbundne hovedpine og træthed vil naturligvis også gå bort, når årsagen forsvinder. Megen nervøsitet har sin rod i slette tarmfunktioner og i dårligt blod, men begge dele påvirkes gunstigt af de bestanddele, der findes i frisk frugt og friske grønsager, som derfor også er blandt de allerbedste midler til bekæmpelse af den overhåndtagende nervøsitet. Man vil lægge mærke til, at der siges *friske* frugter og grønsager; thi det er ofte således, at disse ypperlige fødemidler mister altfor meget af deres værdi, når de kommer under behandling i vore moderne køkkener.

*Dr. O.*
(Sundhedsbladet)

***I dette nr.*** **er indlagt et indbetalingskort. Den økonomiske risiko derved er ret betydelig, idet fremstilling og extra porto dertil beløber sig til ca. 60,00. Men hvo, intet vover, intet vinder, og vi håber at vinde — at hvert medlem køber for mindst 1 kr. litteratur. Send kortet *nu!***

***Kontingent 1924.*** **Hvis ikke indbetalingskortet bruges til andet, da gem det til indbetaling af kontingent 1924. Vi tager gerne mod forudbetaling nu. Det er 3 kr. årligt for unge under 20 år, 5 kr. for enkelte medl., 7 kr. for ægtepar. Skaf et nyt medlem eller en abonnent (4,00 årligt).**

## Spredt og samlet.

Nytårsfest afholder Københavns afdelingen i K. F. U. K. — ungdomssalen — den 20. januar 1924 kl. 6 aften, hvortil medlemmer med venner herved indbydes. Se nærmere herom under *„Møder og lignende."* Man bedes agitere for stor tilslutning.

**De tyske glasbilleder,** der omtaltes i forr. nr., findes ikke paa veg. oplysn. kontor. De forskrives direkte fra fru H. Volckert Lietz, Petershagen, Berlin O. De er malet på mat glas. Størrelse 28×12 cm. Pris 35-60 kr. pr. stk.

**Gaver.** *Uddannelsesfondet:* Johs. Gade 10,00. *Foreningen:* A. Varmer 5,00. *Tyske vegetarer:* Svend, Edith og deres mor 3,00. Til *fru Volckert Lietz:* Vald. Bendixen 10,00.

# Fra arbejdsmarken.

**Vegetarisk udstilling i Odense.** „Hvad ikke alverdens filistere formår, formår en filisterdatter."

Det er jo igrunden en mærkelig begyndelse på et referat fra en udstilling, og dog kom jeg til at mindes disse Erik Bøghs ord, da jeg skulde fortælle følgende: Odenseafdelingen turde ikke påtage sig at møde med nogen vegetarisk udstilling, således som den var opfordret til af bestyrelsen for havebrugsudstillingen, som afholdtes i ekserserhuset ved fodfolkskasernen i dagene 12.—14. oktober, *men* frk. *Ullerup* turde. På dagen mødte hun med sine trofaste ledsagere: fru *Rasmussen*, *Vejstrup* og fru *Ronnenberg*, *Svendborg*. I en fart stillede de retterne frem, som var lavet paa kurstedet, og de var parat til at smøre løs af smørrebrød; men besøget på udstillingen glippede de to første dage, først om søndagen kom det store rykind, og damerne solgte masser af lækkert smørrebrød, således at frk. Ullerup vel nok fik nogenlunde dækning. — Godt litteratursalg. — Det må siges til damernes ros, at de udstillede madvarer var ualmindelig fine; pladsen var udmærket, og det hele tog sig glimrende ud, man hørte også stadig disse ord: „Nej, hvor det er nydeligt", så det er godt, at frk. Ullerup ikke var bange; ellers havde der jo manglet noget på udstillingen, og virkningerne skal nok komme; vi, der har troen på vor sags storhed, har også tålmodighed til at vente på, at folk skal forlade kødgryderne.

— Ja, så er det altså slut med de vegetariske udstillinger på Fyen for iår, og vi har kun frk. Ullerup og hendes hjælpere at rette tak til; de har nemlig gjort det hele, og vi andre har set til, men da der var så meget kønt at se på, var det jo ikke det værste, der kunde vederfares os, når blot disse få, som skal tage „tagene", ikke trættes. På gensyn ad åre! *Edw. Th.*

**Fodturen d. 28. oktober** blev en af de bedste, vi har haft. 11 deltagere frydede sig i det herlige vejr over efterårets pragt. Frokosten spistes ved Søndersø. Derefter besteges Hejrebakken, hvor vi dumpede ned imellem en flok kvikke pigespejdere, der var oppe til examen. Af bare feber havde de ikke kunnet drikke al deres dejlige chocolade selv, hvorfor de blev henrykte over, at vi tog mod tilbudet om at hjælpe dem, en hjælp, der gerne ydedes. Videre drog vi til Frederiksdal og — i herligt bundløst ælte — ad Prinsessestien til Lyngby, hvorfra vi drog hjem.

Næste gang — 25. ds. — bliver det bedre endnu — mød derfor flere endnu!

**Lysbilledforedraget** i Københavns afdelingen den 29. oktober om *„Tobakkens skadelige virkninger"* blev holdt af vort ærede medlem hr. postbud E. Solkær. Det var et vellykket møde. Flere havde ordet bagefter bl. a. hr. pastor Dalhoff.

*Den 5. November* havde Københavns afdelingen atter et lysbilledforedrag. Denne gang var det også et af vore ærede medlemmer, nemlig oberstinde fru M. Mehrn, der talte til os. Emnet: *„Menneskets forhold til dyret"* eller *„Livet i dyreverdenen"* blev ved denne lejlighed behandlet således, at det gjorde et meget alvorligt indtryk på de mange tilstedeværende. Da foredraget var forbi, så det ud, som om man ventede mere. Ingen gik før den påfølgende diskussion havde ende. Da drog vi hjem fra et godt vegetarisk møde.

# Møder og lign.

**Københavns afdelingen.** *Mandag den 19. novbr. kl. 8* i K. F. U. K. — ungdomssalen — indgang fra Lille Kannikestræde 5. Hr. assistent Fr. Madsen — Hindhedes forsøgslaboratorium — vil tale om sine erfaringer fra de senere tider. Dette bliver efter al sandsynlighed *vort sidste møde i 1923.*

*Søndag den 20. januar 1924 kl. 6* i K. F. U. K. — ungdomssalen — indgang fra Lille Kannikestræde 5, *nytårsfest* for medlemmer med venner — selskabelig sammenkomst. Der vil blive musik, sang o. s. v. Landsforeningens formand, hr. cand. phil. Oluf Egerod vil holde en lille tale. Nærmere program vil fremkomme i „Solblink" for december. 1 kop chocolade vil kunne serveres for 40 øre, 1 kop frugtte 25 øre og 1 kop kogt vand 25 øre. Brød dertil 20 øre pr. stk. Til dækning af salleje m. m. tages 50 øre i entre for voksne og 25 øre for børn.

**Fodtur.** *Søndag d. 25. novbr.* Samlingssted: Holte station Kl. $10^{21}$ (tog fra Kbhvns. hovedbanegård kl $9^{11}$). Tur gennem skovene over til sundet. Mad-

pakke til hele dagen og sangbog medbringes. Alle vegetarer med interesserede venner indbydes.

## Tvangsvaccination.

Der er næppe tvivl om, at flertallet af dette blads læsere har fuld forståelse af, at vaccination mod kopper er en naturstridig, uhygiejnisk og uvidenskabelig uhyrlighed; men når man betænker, at vi ved lov er *tvungen* til at påføre vore børn denne sygdom, hvis rækkevidde og følger ingen kan overskue, bør vi da ikke gøre alt, hvad der står i vor magt for at få dette forhold ændret?

Kom derfor til mødet den 29. novbr. kl. 8 i K. F. U. K.s store sal, St. Kannikestr. 19, og *sørg for, at få Deres bekendte med.* (Se omst. annonce).

## 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.
Postkonto nr. 282.

### Bogfortegnelse:

| | | | |
|---|---|---|---|
| Nr. 1. | **Mich. Larsen:* | **Naturhelbredelsen, 2. udg.** | 3,00 |
| - 2. | † — | 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** | 4,00 |
| - 9. | — | Kjønslivet og dets sygdomme | 2,75 |
| - 10. | — | Barneplejen efter naturlægemetoden | 0,60 |
| - 30. | — | Vaksinationens farer. Koppernes naturlige årsager, samt naturlige beskyttelses- og helbredelsesmidler | 1,60 |
| - 31. | — | Kampen mod tuberkulosen | 1,35 |
| - 32. | — | Vore almindeligste bad og deres virkninger | 0,50 |
| - 81. | — | 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 |
| - 68. | *Julia Sucksdorff:* | Kærlighed og Lykke | 2,00 |
| - 35. | *Larsen-Ledet:* | Haandbog i Alkoholspørgsmaalet | 1,00 |
| - 57. | *K. Kristensen:* | Vil Bibelen ikke have Forbud mod Spiritus | 1,00 |
| - 73. | *G. v. Bunge:* | Tobaksforgiftningen | 0,15 |
| - 37. | **J. M. Borup:* | Det store Brændoffer (Mod vaccinationen) | 0,25 |
| - 74. | *Regine Gronberg-Petersen:* | **Vaccineringen mod Kopper** | 0,50 |
| - 75. | — | Om Vivisektion | 0,30 |
| - 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 |

| | | |
|---|---|---|
| Nr. 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 10,00 |
| - 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. | *Ludovica 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 | 0,75 |
| - 82. | *Vald. Bendixen:* **Kreaturløst Jordbrug** | 1,00 |
| - 50. | *Ludvig Ankenbrand:* Fruktträdens skadebringare och deres bekämpande | 1,50 |
| - 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 | 4,00 |
| - 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 | 1,25 |

**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 |
| - 83. | **Forskellige agitationspakker af småskrifter, værdi 2,00,** sendes portofrit for | 1,00 |
| „Solblink" pr. årgang (+ postpenge) | | 4,00 |

De med † mærkede bøger er næsten udsolgte.

På de med * mærkede bøger gives 20 % rabat, når man køber mindst 5 expl. af hver eller for mindst 5 kr., og yderligere 5 % for hver 5 kr. indtil 50 %, når beløbet indsendes forud til postkonto 282.

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.

# Skal „Solblink“ gå ind?

**Kassen er nærmest tom. Hvis blot hvert medlem vilde købe for 1 — een — kr. af vor litteratur, var vi reddet. Send os endelig bestilling omgående på indbetalingskort til postkonto 282. Se omstående litteraturfortegnelse. Har De forøvrigt alle Deres bekendte Mich. Larsen: „Naturhelbredelsen“, 3,00, medlemmer 2,70 portofrit, eller Vald. Bendixen: „Kreaturløst Jordbrug“, 1,00. Eller køb nogle af vore fortrinlige små skrifter til agitation. Eller lad os sammensætte agitationspakker for beløbet.**

**Året ud giver vi extrarabat på alt fra eget forlag og enkelte andre bøger således: 20 pct. ved køb for 5,00, stigende med 5 pct. for hver 5,00 indtil 50 pct.**

**Send bestillingen idag!**

Vegetarisk oplysningskontor,
Rødkildevej Nr. 40, Brønshøj.
Postkonto 282.

# Vor brevkasse.

Vaccinations-attester. I anledning af en notits i „Solblink“ (15. juni 1923), omhandlende de ved Foreningen mod Vivisektion aftrykte beviser, tillader jeg mig herved at fremkomme med mine betragtninger desangående.

Den første attest finder jeg brugelig; men den anden meget utiltalende, og det har forundret mig, at ingen forældre har protesteret imod denne. Det fremgår af attesten, at lægen skulde forpligte sig til at udbetale en sum penge til forældrene, hvis deres barn blev svagt eller døde som følge af vaccinationen. Kan forældre virkelig udsætte deres børn for livsfare, når de blot får løfte på en sum penge? Mon ret mange forældre kan tænke sig at modtage en sum penge for deres lille barn? og så lade lægen arbejde videre med sådanne børn, hvis forældre f. eks. „ikke havde sluttet kontrakt“. Jeg for mit vedkommende syntes bedre om, at der i attesten (beviset) blev indsat en udtalelse fra lægen om, „at han forpligtede sig til aldrig nogen sinde, at vaccinere oftere, hvis et barn ved hans behandling havde taget skade“. *O. J. Hansen.*

**Annoncer.**

## Modstandere af den tvangsmæssige vaccination

indbyder til et offentligt møde *torsdag den. 29. novbr. kl. 8* i *K. F. U. K.s* store sal, *St. Kannikestræde 19*, hvor dr. *Grønberg-Petersen*, København, vil holde et oplysende foredrag.

## Laan i Ejendom søges.

12.000 Kr. i Ejendom i Nordsjælland søges mod 1. Prioritet. Vurderingssum 32.000 kr. Billet mrkt. „Prioritet“ modtager Veg. Oplysningsk., Kbhvn., Brønsh.

## Fremtidens kost!

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

Elever undervises!

## En lok af Thorvaldsens hår

er i et af vore medlemmers eje og udbydes til salg for en høj pris, eventuelt til udlandet. Største delen af beløbet vil blive skænket vegetarismen, så vi beder vore medlemmer være os behjælpelige med at finde en stenrig liebhaver. Henvendelse til oplysningskontoret.

## 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.

## 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:* 953.

## 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.

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

**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. Bolslev.*

**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.***

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

***Forhandlere søges!***

„Sana“ Specialitet: Sundhedsfødevarer.
Ny ren dansk Honning 2 Kr. ½ 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, 33⅓ 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.