

Redigeres af kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod (ansvh.), tlf. Gothåb 2573, Postkonto 282, og fuldm. St. Fink-Jensen, Ussered, Kokkedal.
Udgives af Dansk vegetarisk forening, Rødkildevej 40, Brønshøj.

17. årgang | 15. december 1923 | Nr. 12

Indhold: „Solblink". — Sundhed, styrke og vegetarisme — Opbygge eller nedbryde. — Spredt og samlet. — Fra arbejdsmarken. — Vor brevkasse. — Møder o. l. — Annoncer.

»Solblink«.

For sidste gang vil læserne se dette navn på vort blad; den afstemning, som årsmødet besluttede, har nu fundet sted, og resultatet er bleven, at de indsendte stemmer i aldeles overvejende grad er faldet på navnet „Vegetarisk tidsskrift", og næste gang, vort medlemsblad udsendes, bliver det da under dette navn.

Det er vel nok med vemod, at adskillige af vore medlemmer modtager denne meddelelse; det lune og hyggelige, som lå i navnet „Solblink" passede så godt i den lille kres, som i sin tid stod bag, da bladet kom til verden.

Men kresen er vokset, og vor opfattelse høres nu også udenfor meningsfællernes rækker, det er derfor ret og rimeligt, at vort blad bærer et navn, som klart viser, hvad der heri vil kunne ventes oplysning om; i så henseende var jo navnet „Solblink" lidet betegnende; hvor ofte har vi ikke i andre blade set vore artikler og meninger gengivet blot med betegnelsen „Solblink", uden at det på nogen måde var angivet, at det var et vegetarisk blad, som var kilden.

Samtidig med navnet sker også en forandring med hensyn til bladets udseende; det vil fremkomme i et bedre typografisk udstyr, som sikkert vil hjælpe til at give „Vegetarisk tidsskrift" en god modtagelse, hvor det kommer hen. At redaktionen ingen umage vil spare sig for at det allervigtigste, bladets indhold, må blive så lødigt som vel muligt, er en selvfølge.

Sundhed, styrke og vegetarisme.

Af *Basanta Koomar Roy* (efter „The open door").

I vore dages Indien lever den stærkeste mand i verden, *Ram Murti Naidu*. Han har bevist sin overmenneskelige styrke både for indiske og europæiske autoriteter, og i Indien anses han for en stor, national helt. Hvad er hemmeligheden ved hans umådelige styrke?

Ram Murti Naidu er fem fod, seks og en halv tomme høj og vejer henved tohundrede og ti pund. Hans brystmål er otteogfyrre tommer, og dets udvidelse er ni tommer. Han kan svømme uafbrudt i to timer og kan løbe tolv miles ud i et.

Som en prøve på sin styrke lod Ram Murti en tung jernkæde lægge rundt om sine skuldre og begge dens ender fæstne til en tung vægt, der lå på jorden. Han løftede derpå ganske langsomt sine skuldre, og kæden brast i to.

Som en anden prøve lod Ram Murti en kæmpemæssig elefant, der vejede henved fire tons, komme ind til sig; en tyk planke blev lagt over Naidu's bryst og underliv, elefanten trådte forsigtigt op på planken, og efter at have stået der i flere minutter gik den ned igen. Naidu sprang øjeblikkelig op, smilende til sit publikum, lige så uberørt, som om intet var sket.

Der er sikkert adskillige Amerikanere, som vil være tilbøjelige til at tro, at denne hinduiske kæmpe kun spiser det allerbedste af koteletter og stege, det fineste vildt og fugle, samt friske æg i dusinvis. Men de tager meget fejl.

Naidu spiser aldrig det mindste kød af nogen slags, heller ikke fisk, ikke engang æg. Han er fuldstændig vegetar.

Om morgenen indtager han en drik, lavet af mandeldejg, sukker, krydderier og koldt vand. Hans hovedmåltid, som han indtager kl. ti om morgenen, består af et kvart pund kogt ris, karry, linse- eller ærtesuppe. Han spiser desuden en mængde afklaret smør til alle sine måltider. Han drikker aldrig the, kaffe eller andre slags drikke, men han drikker meget koldt vand. Klokken fire om eftermiddagen spiser han sin yndlingsbudding, der er lavet af honning, fløde, smør og sukker, og hvortil han samtidig drikker en drik, lavet af mælk, hvedeklid, mandler og sukker.

Efter sine forestillinger om aftenen indtager Naidu blot lidt ris, karry og linsesuppe, det hele ikke vejende mere end et kvart pund tilsammen.

Som dreng var Ram Murti Naidu sygelig. Men læsning i Indiens historie om stærke mænd inspirerede ham til at blive en fysisk kæmpe. Først forsøgte han eften vestens metoder med håndvægte og bomøvelser, men opdagede snart, at hans konstitution ikke egnede sig for den slags øvelser. Som følge deraf begyndte han med det hinduiske system, der består af terrænøvelser.

Disse stadige og regelmæssige øvelser, udførte med en bulldogs seighed, og fremfor alt hans stærke vilje, gjorde, at han fra at have været en svækling, efterhånden blev et fysisk vidunder.

Ved personlig erfaring opdagede han, at det hverken var føde eller særlige øvelser, der gjorde en mand stærk, men at det var en mands vilje, der udviklede musklerne. Naidu siger, han ligesom Napoleon tror, at det er den åndelige styrke, den åndelige energi, og selvkontrol af viljen, der gør en mand stærk, og at en svag vilje aldrig kan vente sig at udvikle et stærkt legeme.

Naidu's liv og styrke bærer vidnesbyrd om denne hans teori. Hver dag hengiver han sig i to timer til koncentration og betragtning, foruden forskellige ind- og udåndingsøvelser for at forøge sin iltbeholdning. Han siger:

„Jeg kommer fra et land, hvor simpel levemåde og dyb tænkning er det menneskelige livs motto. Vore store viismænd fra gamle dage — dage så langt tilbage som to eller tre tusinde år før Kristus — boede ikke i paladser eller overdådige byer, men i hytter, ved en flod, i en skov eller på toppen af et bjerg, og spiste hverken meget eller overdådig tillavet mad.

Når du om aftenen tænker, at du er træt, fordi du ikke havde råd til at spise lammekotelet til middag, trods det, at du havde masser af grøntsager, bønner og ris, udviser du en åndelig tilstand, som atter igen indvirker på din legemlige. Kød er ikke nødvendigt, for at man skal blive stærk. Se blot på elefanten. Den er stor og stærk, men den spiser ikke kød. Den får sin styrke og næring fra græs og grønt, frugt og blade. Elefanten er fuldstændig vegetar.

Der er også menneskeracer, som er vegetarer, og disse er ligeledes stærke og sunde og uomtvistelige i udholdenhed og styrke. Japanerne lever mest i deres hjemland af ris, bønner og grøntsager. De, der har været i Japan og boet iblandt japanerne, ved hvor simpel deres føde er, og hvor stærke deres vilje og legeme er.

Japanerne, der lever i de store byer, spiser blot engang imellem lidt kød, og i landsbyerne omtrent aldrig.

Det er almindeligt, at man både i Europa og i Amerika tror, at kød er nødvendigt til at give legemet varme og udholdenhed, f. eks. blandt soldater. Dette er en fuldstændig fejl opfattelse. Der er neppe et koldere land i verden end Manchuriet. Og dog marcherede japanerne derigennem, kamperede og kæmpede der med hele deres karakteristiske energi og styrke og nedslog i en dødbringende hvirvelstorm de kødspisende, drabelige kosakker. Enhver japanesisk soldat havde hos sig et eller to pund ris og bønner." Ved *M.*

Opbygge eller nedbryde!

Se på banegårdene og sporvognsholdepladserne, hvor de bliver stormede; ind og ud af byen går det — altid fuldt besatte. Tæt sidder og mest står de kørende. De, der arbejder ude, bor i byen og kører ud, og de, der arbejder i byen, bor ude og kører ind. Hvilket spild af kraft, tid, penge og kul.

Husmoderen bager og koger; hun laver f. eks. nudler. Hvad henter hun dertil? Mel, mælk, æg, salt o. s. v., og nu blander hun det, i sit ansigts sved arbejder hun, det skal holde, det skal blive fast. Derefter bliver det udrullet, snittet og tørret og så kogt skørt, er det opnået, bliver det bragt

på bordet, og nu bliver det spist. Nudlerne glider i de fleste tilfælde utyggede ned og — prøv — de forlader den lange fordøjelseskanal efter at have beset alt indvendig næsten ufordøjede. En mængde unyttigt arbejde af husmoderen, spild af kraft, nerver, tid, kul og til sidst kapital, da de næsten intet nytter legemet, men desto mere har skadet.

Sådanne eksempler, kære læser, er beviser på daglig ufornuft, tankeløshed, ødselhed på penge, tid og kraft. Men du har slet ikke nødig at forlange dem af mig, se dig dog omkring. Hvem der har øjne, han se dog — og hvad jeg ønsker er, at han ser det således, at han også får noget ud af det: Erkendelsen af daglig begået dårskab. Ja, når først tænkningen begynder! Hvor mange mennesker tænker overhovedet? Men de føler sig bittert krænkede, hvis man siger dem sandheden, påstår endda, at man stiller det menneskelige niveau lavt. Hvor fattige er sådanne forklaringer — dog lader de fleste mennesker sig lede og alt muligt foresnakke, de bliver derigennem så viljeløse og gør det efter, hvad den anden gør, om det end er nok så dumt, hvis det blot ikke gør forandringer og omlæren nødvendig. Man tænker jo kun på moden, hvad en f. eks. maler i et modeblad, laver millioner simpelthen efter, om det passer dem er lige meget — det er jo mode! Kun stadig sådan videre! Ved dette stadige „intettænken" vil vi finde vor grav, vil vi gå til grunde. Altså roligt videre, for mange jo før jo hellere! Men mange er alligevel trætte af således at drive med strømmen.

Går engang et menneske på gaden i en enkel klædning, da bliver folk stående og forstår det ikke, men kommer en „skønhed" med stylter i stedet for hæle, med strømper, som i virkeligheden ingen er, og på hovedet en zoologisk have, da studser man ikke — det er jo mode! Ja, deri var vi altid store, hvad et udspekuleret hoved i Paris eller Wien udfinder, det efteraber alle.

Hvis det blev mode at gå nøgen — det blev efterabet. Men da modeheltene derved intet vilde fortjene, behøver vi ikke at være angst; dertil kommer det ikke. Kun tjene penge; hvem der kan det bedst er en god forretningsmand. Og har han omtrent plukket sin næste til skjorten, så er han stolt deraf. Så vidt er sådanne blodsugere kommet med deres følelser. Hvilken værdi har det indre menneske i dag? Klæder skaber folk! Hvem der ikke vil lade sig denne forbryderiske udbytten byde, bliver simpelthen bombarderet med befalinger om at betale eller slæbt for retten, bliver endda også truet og bagtalt.

Der gives mennesker, for hvem det er en lyst at skade og pine andre. — Folk skænder over slette tider. Tiderne er ikke dårligere end før, men menneskene! I mennesket er noget, som skal overvindes. Jorden er fuldkommen overalt, kun ikke der, hvor mennesket kommer hen med sin kval. Men at den bestående såkaldte kultur ikke er i stand til at løse det store problem, har de sidste år til fulde bevist. Med politiknipler og love, der dog alle mere eller mindre skader, er intet opnået. Ikke udefra, kun indefra kan fornyelsen komme. Kun da kan andre tilstande komme. Men hvem der er for magelig og ikke vil medarbejde kan undlade i hvert fald sin kritik; han hjælper dermed slet intet, men gør sig tværtimod endog medskyldig.

Ved spisning, drikning, rygning, overdreven pyntesyge o. a. må vi, om vi vil eller ej, begynde. Betænk, at tusinde ikke har det nødvendigste. Hører I det!

De nødlidendes skrig er frygteligere end tidligere! Men I, som hører det, tænk på de fattige i nød. At give og gøre vel! Gennem egen forsagelse hjælper I med på det store værk, som igen skal opstå på ny-opbyggelsen! På en grufuld kirkegård — thi det er Europa — bliver sanseløst danset på gravene og lysten tilbedt; tænker I på det? Hvert minut synker ung og gammel i graven af mangel på det nødvendigste, hentæret af elendighed og svaghed. Hver time falder unge mænd og kvinder som ofre for vild sanselyst og dens følger, falder paa en vej, som Chr. F. Gellert skildrer i sine vers: „Des Lasters Bahn ist anfangs zwar din breitar Weg durch Auen Allein, sein Fortgang bringt Gefahr sein Ende — Nacht und Grauen." Efterårsstormen jager gennem gaderne, de visne blade falder, døden går gennem naturen, de sidste rester falder. Måtte fred og glæde opblomstre af den nye sæd, så der fra millioner af læber højere og højere må lyde:

Igen fred på jorden,
i menneskene en velbehagelighed!

E. Grotzinger,
San „Diätreform", Lehmrade v. Mölln.
(Oversat af *A. K. N.*
efter „Die Lebenskunst").

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.

Sojabønner spiller en stor rolle i Østasien og har i flere årtusinder været et højt skattet menneskeligt fødemiddel i Indien, men som sådant meget lidt kendt hos os.

Den kinesiske kejser Schennung, der regerede år 2800 f. Kr., befalede, at der skulde dyrkes sojabønner, og at den på grund af sin næringsværdi skulde gøres til en national spiseplante, og nu 5000 år efter skal vi først til at anerkende den her i Danmark som menneskeføde. I en årrække har vi jo kendt den som kreaturfoder i form af kager og mel.

I Kina og Japan, der er så rigt befolket, lever en meget stor del væsentlig af sojabønnen, der smager overordentlig godt og er særdeles nærende på grund af dens indhold af fedt ca. 20 pct., andre bønner og linser ca. 2 pct., af kvælstofholdige stoffer ca. 38 pct., andre bønner og linser ca. 25 pct. Af lecithin indeholder den ikke mindre end 1,64 pct., medens vore almindelige bønner kun indeholder 0,81 pct., byg 0,74 pct. og hvede 0,65 pct.

Da det nu vides, hvor stor betydning lecithinen har for knoglernes udvikling, for dannelsen af røde blodlegemer, for nervesystemet, for muskler og alle væv i menneskets, såvel som dyrets legeme, så er det let at forstå, hvilket værdifuldt næringsmiddel sojabønnen er.

Sojabønnen indeholder en ikke ringe mængde nærende salte, som er af stor betydning såvel for stofskiftet som for organismens vækst, kali, forforsyre, magnesia og kalk.

Det er let at forstå, at disse bønner i deres hjemland ganske erstatter kød og samtidig giver næring til en overordentlig arbejdsdygtig befolkning. *s—n*

Svovlsyrling. Efter den omgang, dr. Hindhede har givet abrikoser og ferskener, må de jo forvises fra alle vegetariske husholdninger, hvilket kan være hårdt nok på de steder, hvor man satte pris på disse frugter; men enhver vegetar må jo glæde sig ved, at sandheden kommer frem og være taknemlig for, at dr. Hindhede ikke er bange for at føre det frem.

Der er imidlertid et andet spørgsmål, som jeg synes også trænger til en undersøgelse af dr. Hindhede, og det er henkogte grønærter, asparges o. s. v. Det er jo ikke sålænge siden, der i dagbladene stod en kort notits om, at der ved henkogning af disse sager også brugtes et stof, som endog skulde kunne fremkalde kræft og andre farlige sygdomme; var der ikke grund til at rette en anmodning til dr. Hindhede om at foretage en undersøgelse af dette, for at vi kunde få sandheden at vide; for selv om de ikke er en livsbetingelse for vegetarerne, så er der vist mange, der bruger dem. *E. Th.*

Af de i november-nr. indlagte indbetalingskort (ca. 800 stk.) er der til indbetaling til dato anvendt en ca. 80 stk. Vi håber, at resten må blive brugt senere, om ikke før så til indbetaling af kontingent for 1924.

Gaver. *Foreningen:* Heilman 3,00, „Ø" 3,00, N. Andersen, Frborggd. 5,00, Nicolaisen 1,00, red. Hermansen 5,00, Engbr. Kristiansen 1,00, frkn. K. og P. Pedersen 10,00, overmontør Beyer 2,00, M. og L. Mehrn 2,00, Langevad 2,00, „Lo" 5,00, Crone Jensen 5,00, Orla Nielsen 5,00, Olefar Hansen 1,00, J. A. Doge 8,00, Jensen Malle 5,00, A. Olsen, Nørre allé 41 10,00. *Uddannelsesfondet:* H. L. Henriksen 25,00. *Solblink:* Veterinærinsp. P. Hansen 5,00, Johs. Jakobsen 5,00, Aabirk 3,00.

Ny forretning med specialvarer for vegetarer er åbnet af vort medlem hr. J. Pedersen. (Se omst. annonce).

En ny drik. Opmærksomheden henledes på annoncen om Aradrik fra vort udmærkede medlem, den dygtige husmoder, formanden for vor Århus afd., fru *Frida Hansen.* (Se bagsiden). Efter prøve giver vi drikken vor bedste anbefaling.

På grund af overvældende annoncemængde udvides dette nr. i sidste øjeblik til normal størrelse.

Fra arbejdsmarken.

Assistent Fr. Madsens foredrag i Københavns afdelingen den 19. november var måske nok det allerbedste møde, vi endnu har haft med hr. Madsen. Der var fuldt hus, stor interesse og hr. assistent Madsen talte så godt som vist-

nok ingensinde før. Den påfølgende diskussion varede en rum tid.

Mødet mod vaccinationstvangen den 29. novbr. i København havde samlet ca. 150 deltagere — ikke meget, når man betænker byens størrelse og emnets betydning. Også for foredragets skyld var det en skam, at ikke flere var kommen tilstede; der er aldrig herhjemme holdt noget bedre foredrag om denne betydningsfulde sag, som ligger dr. *Gronberg-Petersen* så meget på sinde. Vi vil ønske, at det må blive gentaget adskillige gange i vinterens løb rundt om i byens forskellige kvarterer efter en forudgående formålstjenlig agitation; vi vil da sikkert til slut kunne samles til den store masseprotest, som vel nok skal til, før lægernes tyranni på dette punkt kan blive knækket. Skade at sagen har økonomisk betydning for lægerne; vi vilde sikkert ellers forlængst have været frit stillet, og ingen forældre, som har deres fornufts fulde brug, vilde da finde på noget så fjollet, som at lade deres børn vaccinere mod en sygdom, som praktisk taget er uddød hos os. Nogle unge medicinere, hvis akademiske dannelse oprigtig talt lå meget nær op ad det gadedrengeagtige, var den smukke repræsentation for tilhængerne af den tvungne vaccination. Deres deltagelse i den mere private diskussion efter mødet gav afgjort ikke noget bidrag til en dybere forståelse af vaccinationsspørgsmålet; men da det jo endnu vil vare en række år, før deres meninger får nogen betydning, tør man måske håbe på en forandring til det bedre.

Fodturen søndag d. 25. novbr. 1923 fik et ganske udmærket forløb; vejret var strålende smukt og vi nød den skønne natur i skovene omkring Holte — fra Højbjerg, hvor vi spiste vor mad, havde vi den prægtigste udsigt over et solbeskinnet landskab med let frostsne — helt over til Sverige kunde vi se; til den anden side havde vi den idylliske Løgsø, hvor skøjteløbere var i fuld gang; helt ud igennem den ejendommelige og smukke lille by, Høsterkjøb, nåede vi. Dagen afsluttedes efter venlig indbydelse hos hr. ingeniør *P. Schrøder og frue*, i hvis hjem vi havde en rar og hyggelig aften og nød megen gæstfrihed.

Vor brevkasse.

For kostgængere. Efter at undertegnede nu i længere tid har taget min middagsmad hos fru *Marie Klinto*, Langøgade 17 I, Str., kan jeg med god samvittighed give dette hjemlige vegetariske spisested min bedste anbefaling.

Maden er altid vel tillavet, sundhedsmæssigt sammensat og bliver smukt serveret til den bestemte tid. Den er forholdsvis billig og meget nærende. Man kan i fuld frihed forsyne sig ved måltiderne efter eget behag.

Kort sagt: *alt* giver nærmest indtryk af et hyggeligt *hjem* for gæsterne.

I. Hansen

Møder og lign.

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. Landsforeningens formand, hr. cand. phil. Oluf Egerod vil tale. Følgende kunstnere vil give musikalsk og anden underholdning: Koncertsangerinde fru *Tora Christiani-Bruun*, pianistinde frøken *Else Hansen*, koncertsangerinde frøken *Inger Petersen*, pianistinde frøken *E. von Thal*, hr. koncertsanger *Th. Nielsen*, hr. organist *Aage Pagh-Hansen* og hr. *C. Seegelke*. Under serveringen, der antagelig vil finde sted kl. ca. 8—8½, vil 1 kop chocolade kunne fås 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.

Til agitation.

Første prisnedsættelse, kun gældende en måned. Vore småskrifter:

Nr. 19, Klougart: Jordbrug uden Kreaturhold (0,25) og flg. à 0,10: nr. 11, Saxon: Hollands lykkeligste Mand, nr. 13, Mich. Larsen: Vegetarismen og Næringsinstinkterne, nr. 16, samme: Badebehandling i Hjemmet, nr. 17, samme: Hvad er den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen? samt nr. 20, samme: Børnesygdomme,

er i en måned nedsat til halv pris og sendes ved køb af for mindst 1,00 portofrit ved forudbetaling til *Postkonto Nr. 282*. Frimærker modtages også.

Vegetarisk Oplysningkontor,
Rødkilddvej 40. Brønshøj.
Tlf. Gothåb 2573. Postkonto 282.

Annoncer.

Ung pige søges

til hjælp i huset fra 1. januar eller senere. Vegetarisk husholdning.

Højskolelærer *R. Ankjær,*
Testrup, Mårslet,
(ved Århus).

Ny forretning for vegetarer.

Undertegnede medlem af D. v. f. har overtaget en forretning, Frederiksborgvej 29, L., telf. taga 1961 y, og agter efterhånden at føre de specielle vegetariske varer til *sardeles rimelige priser.* — **En forretningsdame søges strax.**

J. Pedersen.

Til fælles glæde og nytte!

Dersom nogle børn har lyst (og med forældres tilladelse), bedes de give møde 3die søndag i *januar 1924.* Dagsorden: At starte en forening for børn mellem 7—13 år. — Venligst

Enkefru *Rosa Christensen* og datter *Elna Andersa Christensen,* Hellebækgade 13³, København. L.

Mødetid: *20. januar 1924,* kl. 10—12 form. *bestemt.*

NB.! Udenbyes børn kan efter ønske følges hjem.

Amerikanske Militærstøvler.

Nu realiseres Restpartiet af disse jernstærke, mørkebrune *Fedtlædersnørestøvler mrk. A. for 16 Kr. Officersstøvler for 18 Kr., lange, flotte do. til Knæet for 40 Kr.,* portofrit tilsendt.

E. Solkær, Nørrebrogade 8, Mezz., Kbhvn. 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.

Fremtidens kost!

Vegetarisk middagsmad fås daglig kl. 5½ (forudbestilt) hos fru *Marie Klintø,* Langøgade 17³, Str.

Elever undervises!

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.

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.
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 Samarfer
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.

Den nye Aradrik!

Formanden for Aarhus Afdeling af Dansk vegetarisk Forening, Fru Frida Hansen, Aarhus Lysbadeanstalt, der her i Danmark og Sverrig er velkendt gennem hendes mange fortrinlige Udstillinger og Kursus vedrørende vegetarisk Kogekunst, har længe arbejdet paa at fremstille en med fin Aroma, virkelig velsmagende, sund Drik, der kan tilfredsstille enhver Smag og hurtigt træde i Stedet for den sundhedsskadelige Te og Kaffe.

Fru Frida Hansens ARA er denne yderst vellykkede Drik, der nu ved en længere Række omhyggelige, nøjagtigt tilpassede Fremstillingsbehandlinger, som Raastofferne underkastes, er bragt til stor Fuldkommenhed i allerfineste Aroma og Velsmag.

ARA er fremstillet af udsøgte Nødder med Tilsætning af bedste Korn- og Frugtsorter.

ARA er fuldstændig fri for Koffein og alle andre giftige og skadelige Bestanddele.

ARA er allerede i Brug paa Kuranstalter og Kliniker.

ARA er et yndet sundhedsbefordrende Nydelsesmiddel af høj Rang paa Grund af sin fine Aroma og store Velsmag.

ARA bør nydes af alle, saavel sunde som syge.

ARA anbefales af Læger,

ARA fremkommer i flerfarvet, smagfuldt udstyret Emballage med paatrykt Brugsanvisning m. m.; hver Pakke indeholder ca. 440 c. c. Ara, hvoraf kan fremstilles indtil 150 Kopper liflig, velsmagende Aradrik, rettende sig efter den individuelle Smag og Koppernes Størrelse.

ARA koster kun 150 Øre pr. Pakke. Aradrik er saaledes billig, — kun ca. 1 Øre pr. Kop.

NB.! Glæd Deres Børn og Venner med den velsmagende sunde Aradrik!

ARA faas i 1: Klasses Kolonial- og Materialhandeler samt en Gros fra

Ara-Kontoret,
Nørre Allé 30. Aarhus.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Sankt Pederstræde 27. Kbhvn.