SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

Redigeres af kommunelærer, cand. phil. Olut 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. Februar 1923	Nr. 2

Indhold: Kan alt landbrug drives uden kvæg? — Vitaminer. — Garantibevis ved vaccination. — Spredt og samlet. — Fra arbejdsmarken. — Dr. Mich. Larsens veget. børnehjemsfond. — Møder o. l. — Spørgsmål og svar. — Annoncer.

Kan alt landbrug drives uden kvæg?

Og hvorledes vilde det indvirke paa det bestående samfund?

Gdr. *Vald. Bendixen,* der i en halv snes år har drevet sin gård i Humble på Langeland uden kvæghold, holdt d. 16 januar i Roskildeegnens Diskussionsforening, på foranledning af vort medlem hr. *Jens Nielsen,* et foredrag, der, selv om det drejede sig om et noget specielt emne, var så præget af personlig tænkning og idealistisk livssyn, at det med udbytte kunde høres af en vid kres. — Vi refererer:

Jeg har nu i en halv snes år drevet kvægløst jordbrug og været godt tilfreds med det. Men jeg er klar over, at et spørgsmål som: kreaturer eller ikke, det må betragtes fra forskellig side, og at det er ingenlunde afgjort, at andre, fordi jeg er tilfreds med denne driftsform, også vil være det.

Først må man da spørge: Vil et kreaturløst drevet landbrug i Danmark kunne frembringe de for landet nødvendige næringsmidler?

Overfor dette må man gøre sig klart, at et dyr aldrig frembringer næringsmidler, det omsætter blot, og der bliver altid tab ved denne omsætning; man regner for køernes vedkommende, at henved 80 pct. af de næringsmidler, de æder, omsættes i nye, medens resten, de 20 pct., går tabt. Dermed, mener jeg, er det faktisk givet, at et kreaturløst landbrug vil give levnedsmidler for flere mennesker.

Gødningen fra dyrene har vel nogen værdi i landbruget; men som dyrene ikke selv frembringer næringsmidler, således er også gødningen kun markens produkter, der gives tilbage.

Vil man fremkomme med den anke mod det kreaturløse landbrug, at det vil give mindre arbejde, så er det for så vidt rigtigt. Men for at det kan virke som anke, må man huske på, at det samme kan anvendes, hver gang der opfindes en ny, tidssvarende maskine. Og skulde der endelig blive mere tid for landmændene på den måde, så kunde den finde mangefold anvendelse, f. eks. i retning af at forbedre, *forskønne vore hjem og deres omgivelser,* udvide vore kundskaber osv. Så ret beset kan det kun blive et plus.

Mange mener, at arbejdet med dyrene i visse måder virker forædlende på menneskene, og at det også på den måde vil være et tab at skulle undvære

dem. Men jeg tror, at arbejdet med planter virker allermindst lige så forædlende. Jeg kan godt se, hvor kønt det kan være at sysle med dyrene, og at det til en vis grad kan være berigende for den menneskelige natur. Men de samme mennesker, som det glæder at kæle for dyrene, bliver dog arrige, når køerne i koblet ikke vil som de, og det kan også drage nedad! Mange dyr får endnu en rå behandling, og man kan vist også sige, at det at behandle dyrene brutalt, virker nedbrydende. Og dertil kommer så, at den dag, det passer os bedst, økonomisk set, da overgiver vi dyrene, de samme, som vi har kælet for, til slagtning, hvor kære de end har været os. Vel slagtes de humant på vore slagterier nu om stunder, men alligevel synes jeg, at et besøg sådan et sted giver et uhyggeligt indtryk; og alt ialt mener jeg, at den brutalitet, der må til når dyrene skal slagtes, *virker forringende på menneskene.*

Følger vi mennesket tilbage i tiden, så langt vi kan, så ser vi en skabning uden horn og hugtænder, som ikke kan have ernæret sig ved dyrisk føde, men var henvist til at spise planter og frugt; og Biblen fortæller jo, at sådan var det. Lad os derfor slå fast, at planter er menneskets oprindelige føde. Nu er man tilbøjelig til at mene, at kød har en vis fordel som næringsmiddel; det er mere kraftigt, siges der. Men de største dyr, elefanter, kameler, heste, de lever dog alle af planter og vinder styrke gennem dem. Og når talen er om vegetarianerne, så tror jeg nok, at de, hvad kraft og udholdenhed angår, kan stå ved siden af kødspiserne.

Jeg mener, at kød som føde i nogen grad virker forringende på menneskene. Ser man på sagen i almindelighed, så må man komme til det resultat, at vor ernæring er ikke helt, som den burde være; for hvor mange er helt raske? Jeg tror, det er den megen kødspisen, der virker nedbrydende, og jeg mener ligeledes, at det er kødspisningen, der indirekte medfører hang til stærke nydelser.

En del er tilbøjelig til at mene, at det at drive kvægløst landbrug, det er at *vende fuldstændig op og ned på det bestående.*

Men det behøver ikke at være sådan. Og lad mig fortælle lidt om, hvordan jeg nu har indrettet mig.

Før jeg gik over til at drive kvægløst landbrug, lavede jeg selvfølgelig nogle skifter med grøntfoder til køerne. Jeg spurgte da mig selv, om ikke man i stedet for grøntfoderet kunde dyrke frø. Jeg regnede ud, at hver ko, jeg havde — og det var ingenlunde dårlige dyr — gav mig en indtægt på 225—250 kr. pr. td. land, og jeg kunde let se, at jeg kunde få lige så meget ud af jorden på anden måde. Vel måtte jeg købe mere kunstgødning, det var jeg klar over, men jeg kunde da også slå mig på en mere kultiveret avl. Gødningsspørgsmålet gav mig ingen betænkeligheder; der var andet, der lå mig hårdere på sinde. Det var mig meget om at gøre at holde jorden i god fysisk beskaffenhed. Og dette mente jeg at kunne opnå ved et treårs udlæg med hundegræs og ved det sidste år at pløje sværen ned. Det har jeg gjort, og det har kunnet holde jorden i den gode beskaffenhed.

Det er vel ikke helt let at nævne nogen regel for *det sædskifte, jeg bruger.*

Jeg dyrkede straks mere roefrø end senere. Men der er dog visse afgrøder, der ligger fast i sædskiftet. Det er f. eks. de tre årlige skifter med hundegræs og et med rajgræs.

Hundegræsmarkerne ligger i 3 år. Så følger vårsæd, dernæst ærter eller gul sennep, så vårsæd med rajgræs, vintersæd, kartofler eller kløverfrø og endelig atter vårsæd, hvori indlægges hundegræs — ialt 10 skifter.

Der kunde også opstilles andre sædskifter. Et 8-årigt skifte, jeg har prøvet, ser f. eks. således ud: Rajgræs, vårsæd, ærter eller sennep, roefrø, vintersæd, vårsæd, kartofler, vårsæd.

Jeg anvender gennemsnitlig en sæk superfosfat pr. td. land årlig. Kali har jeg ikke brugt meget af endnu — måske er det forkert. Sidste år var min kunstgødningsregning på 1500 kr.

Og vil man nu se på *det økonomiske udbytte*, ja, så skal jeg blot oplyse, at ligningsmyndighederne har udtalt, at jeg står på fuldtud lige fod, hvad indtægt angår, med andre, jeg kan sammenlignes med blandt kvægavlere på min egn.

Min jord er ikke af den bedste, og jeg har ikke i krigsårene skovlet penge ind på nogen speciel og særlig godt betalt afgrøde. Jeg har selv været glad og tilfreds ved denne form for jordbrug.

Nu kan man indvende, at det kan jo dog under alle omstændigheder kun blive et forholdsvis lille antal landmænd,

der kan gå over til at drive kreaturløst brug, for hvor skal man f. ex. finde afsætning for frøet, når der ikke længere findes nogle kreaturer? Det er rigtigt. Men når det er tilfældet, så beror det på *menneskets livsvaner*, og mennesket har det i sin magt at forandre disse vaner, så kreaturløst landbrug kan blive muligt overalt. Iøvrigt er det sikkert sådan, at de, der gerne vil gå over til kreaturløst landbrug, kan gøre det også nu, fordi kreaturbruget stadig giver så gode indtægter, at de fleste vil blive ved det. Og er det blevet noget af en idé for et menneske at foretage en sådan forandring, så skal han gøre det for sin egen skyld.

Altså, jeg vil hævde: de kreaturløse landbrug kan give betydelig flere næringsmidler for menneskene, end der udvindes gennem kreaturerne.

Blev driftsformen almindelig, vilde det betinge en bedre udvikling for menneskene som helhed.

Og: den enkelte, der føler lyst til at lægge sit landbrug om, kan roligt gøre det. (Roskilde Avis).

Vitaminer.

(Svar på en forespørgsel.)

Der tales så meget om vitaminer nutildags, så læserne vil have interesse af at få følgende oversigt over, hvad man nu ved om disse:

1. Vitaminer er konstante bestanddele af levende væv. Skønt tilstede i meget små mængder, er bevarelsen af helbredet afhængig af deres virksomhed.
2. Vitaminerne bidrager ikke selv til den virksomhed, der vedligeholder legemet, men letter omsætningen af æggehvidestoffer, fedt, kulhydrater og salt i føden.
3. Æggehvidestoffer, fedt, kulhydrater og salt kan ikke opretholde vort liv uden vitaminer, lige så lidt som vitaminerne kan eksistere uden disse stoffer; de udfylder hinanden. Uden vitaminer svækkes legemet og resultatet bliver døden.
4. Et bestemt forhold består mellem den fornødne mængde vitaminer, der fordres, og mængden i føden af æggehvidestoffer, fedt, kulhydrater og salt; vitaminernes virksomhed er afhængig af sammensætningen af den blandede føde.
5. Et bestemt forhold består mellem den fornødne mængde vitaminer og stofskiftet.
6. Hver slags vitaminer spiller en særlig rolle i ernæringen.
7. Alle vitaminer deltager i opretholdelsen af balancen mellem nedbrydende og opbyggende processer i cellevævet.
8. Den ene slags vitamin kan ikke erstatte den anden, dog forstyrres dens virkning ved mangelen af en anden.
9. Hver slags vitamin udøver en særlig indflydelse på kirtlerne, det, at vitaminerne mangler i disse organer, er et af de bedste beviser på underernæring.
10. Vitaminerne har en forunderlig indflydelse på produktionen af kirtelsafterne.
11. Der er grund til at tro, at enhver celle svækkes, eftersom vitaminerne ødelægges.
12. Vitaminerne styrker vævet ved at modarbejde infektion.
13. Vitaminerne, især vitaminerne B, fremkalder i legemet lyst til føde.
14. Vitaminerne er et led i kæden af væsentlige substanser, nødvendige for den harmoniske regulering af sund virksomhed i cellerne. Hvis kæden brydes, brydes harmonien.
15. Vitaminernes plads i den menneskelige økonomi må ses i forbindelse med stofskiftet, i forbindelse med deres forhold til anden nødvendig føde.

Vitaminerne er som gnisterne, der tænder brændselsolien i en motor, udløser dens energi. En gnist er til ingen nytte uden brændsel, eller brændsel uden gnist.

Hvad der sker (når legemet bliver sygt som følge af mangelfuld føde) når vitaminerne mangler eller er uforholdsmæssig tilstede er, at æggehvidestoffer, fedt, kulhydrater og salte ikke bliver udnyttet som de skal; nogle blive udnyttede i rigelig grad, andre giver produkter, skadelige for organismen. Under disse omstændigheder, kan livet opretholdes i længere eller kortere tid, i hvilken legemet bruger reservebeholdningerne af vitaminer og ofrer dets mindre vigtige væv. Men der er en grænse for, hvor meget der

kan tages af reserverne, og når denne er nået, begynder de højere funktioners celler — afsondrings-, nerveceller etc. — at fattes kraft til at funktionere, skønt vævet endnu indeholder betydelige forråd af vitaminer. Opløsningsprocessen forhales eller fremskyndes eftersom fødens bestanddele er godt eller dårligt afbalanceret.

Hvad mangel på vitaminer forårsager.

Mangel på vitaminer hindrer opbyggende processer. Den væsentligste virkning bliver nedsættelse af cellernes funktionering, og denne nedsættelse er grundlaget, hvorpå sygdom opstår.

Det kan så tilføjes, at vitaminer kun fremstilles i planteorganismer, medens dyreorganismen ikke selv frembringer vitaminer, men kun modtager dem fra planterne. — Det er altså en mildest talt unødvendig omvej at hente vitaminerne fra dyr og dyreprodukter.

Endelig må det tilføjes, at kogning, tørring og saltning har en svækkende eller endogså fuldstændig ødelæggende virkning på vitaminerne; det er derfor det pålideligste at spise rå føde, d. v. s. føde, som ingen tilberedning kræver, altså menneskets ideale kost: frugt.

(Tildels efter »Good Health« ved *R. F.*)

Garantibevis ved vaccination.

Efter det tyske blad mod vaccination „Der Impfgegner" hidsættes følgende:

Når De bliver opfordret til at lade Deres barn vaccinere, og det først er født 1921 eller 1922, så bryd Dem ikke derom, men lad som ingen ting, det er der ingen, der kan gøre Dem noget for. Men er barnet ældre, og De får anmodning om at lade det vaccinere, måske under trusel af straf, så gå hen til den stedlige vaccinationslæge og sig til ham, at De har fået pålæg om at lade barnet vaccinere og nu agter at efterkomme dette, såfremt han anser barnet for sundt og stærkt nok til at tåle vaccinationen. Hvis huslægen mener, at barnet er for svagt, så lad ham udstede attest om, at barnet indtil et vist senere tidspunkt ikke tåler at vaccineres, og giv så denne attest til vedkommende myndighed, som har forlangt vaccinationen. Så har De foreløbig sagen til en side. Men hvis lægen holder for, at barnet er rask nok, så sig til ham: „Godt, hr. doktor, vil De så vaccinere barnet"; samtidig overrækker De ham et „garantibevis" og beder ham læse det, udfylde rubrikkerne og sætte sit navn under. Han vil imidlertid vægre sig ved at skrive under, thi en læge, som er ved sine fulde fem, tør ikke gøre det; indtil den dag i dag har ingen læge turdet gøre det. Hvis han imidlertid mod forventning alligevel skriver under, så sig blot til ham „Jeg takker for Deres underskrift, hr. doktor, men må bede om, at De deponerer 50,000 mark som garanti for, at der ved vaccinationen ikke påføres mit barn nogen slags sygdom, navnlig ikke med dødeligt udfald!!" Hvis han så nægter at give garantibeviset sin underskrift, så sig kun: „Hr. doktor, hvis De ikke vil vaccinere under garanti, så bliver jeg desværre nødt til at gå igen med mit barn — uden vaccination." Men inden De med barnet forlader lægen, bør han endnu engang gøres opmærksom på, at det ikke er Dem, der vægrer Dem ved at lade vaccinationen fuldbyrde, men ham, der ikke vil vaccinere med garanti for ufarlighed. Når De så velbeholden er kommen hjem med barnet, sætter De Dem ned og skriver således til rette vedkommende: „I anledning af det mig givne pålæg om at lade mit barn vaccinere, tillader jeg mig at meddele, at det ikke har kunnet udføres, da jeg forgæves har eftersøgt en læge, der skriftlig vil garantere mig, at vaccinationen vil forløbe uden fare for mit barns liv og sundhed. Ifølge loven er jeg forpligtet til at værne om mit barn og kan derfor overfor min samvittighed ikke forsvare at udsætte det for vaccinationen, da selv officielle medicinske autoriteter må indrømme, at den ofte ledsages af uundgåelige sygdomme, som endog kan have døden tilfølge."

Spredt og samlet.

Ny bog af dr. Hindhede! På Emil Pahls forlag, Dresden, har dr. H. udsendt en 160 sider stor bog på tysk om „Den nye ernæringslære". Vi under af fuldt hjærte vore naboer mod syd denne værdifulde forøgelse af deres litteratur; men må rigtignok samtidig i høj grad

Fortegnelse over Vegetarisk bibliotek.

Februar 1923.

Biblioteket er åbent hverdage Kl. 6 - 7, Ingerslevsgade 112 [4 tv.] Kbh. B.

Telf. Vester 6128 y.

Bibliotekar: Emil Vodder, træffes personlig bedst 6 - 7.

Aastrup, H. P.: Samfundet og Forbryderne. 1911, 16 S.

Abrahamsen, H.: Om Blodets Ilt. 1893, 70 S.

Agricultural Experiment Station. Amerika 1910—18, 14 spredte Hefter.

Alanus, Dr. med.: Die Pflanzenkost als Heilmittel. Berlin, 1888, 76 S.

Alanus, Dr. med.: Brystsygens Helbredelse ved Diæt. 1889, 99 S.

Amos, Henry B.: Economical Nourishing Dishes and How to Cook them. London, 1914, 24 S.

Amos, Henry B.: The Food Reformer's Year Book. London 1913, 60 S.

Andersen, Martha: Vegetabilske Spisesedler. 1896, 72 S.

Ankenbrand, Ludvig: Fruktträdens Skadebringare och deras Bekämpande. Stockholm, 1918, 64 S.

Ansteckungstheori, Fort mit der; Nürnberg, 114 S.

Armstrong, D. B.: Food Facts. Amerika 1917, 32 S.

Axell, Dr. O. T.: Vaccinationen, en villfarelse.

Baltzer, Ed.: Überblick über die naturgemässe Lebensweise. Leipzig 1902, 15 S.

Bardsley, Miss: Snowdon Recipes. London. 18 S.

Battle Creek Sanatarium, Smaaskrifter: Baths, Diet, Exercise, Hygiene and Sleep. 65 S.

Beard, Sidney H.: Das Zeugnis der Wissenschaft zu Gunsten der Natürlichen und Humanen Diät. London, 41 S.

Beketoff, A., Prof.: Die Ernährung des Menschen in der Gegenwart und in der Zukunft. Rudolstadt 1882, 71 S.

Benedictsen, Olav, Læge: Pas paa Børnene. 1903, 8 S.

Bennick, H. J.: Rus. 7 S.

Berg, Henrik, Dr. med.: Underbeklædningsspørgsmaalet. 1902, 40 S.

Berg, Henrik, Dr. med.: Vandbehandling. 1906, 128 S.

Berglund, P. O: Bort med tobaken! 109 läkeres uttalanden. Stockholm 1916, 54 S.

Bergman, J., Dr.: Den svenska nykterhetsrørelsens historia. Stockholm 1898, 284 S.

Bergstedt, Harald: Aabys Rose, Nutidsskildring fra Provinsen. 1920, 96 S.

Bergstedt, Harald: Det uundgaaelige! 1920, 19 S.

Beskow, Bernhard von: Om Sjælens Sundhed. 1868, 48 S.

Blering, Holger: Børns Tobaksrygning. 1905, 11 S.

Blering, Holger: Børn og Tobak. 1917, 12 S.

Bille Brahe Selby, Ellen: Den stejle Vej. 1917. 16 S.

Blackie, John Stuart: Selvopdragelse. 1880, 94 S.

Blicher, Karen og Sofie Rasmussen: Lærebog i huslig Økonomi. 1913, 121 S.

Bock, Prof. Dr.: Menneskets Bygning og Liv. 1872, 109 S.

Boldsen, F. C.: Nutidens og Fremtidens Husmandsbrug. 1916, 217 S.

Bonnejoy, Dr.: Le végétarisme. Paris 1881, 341 S.

Borgbjerg, Axel, Læge: Fordøjelse og Ernæring — vor Mave og hvad vi byder den. 1905, 32 S.

Borup, Jens M.: Det store Brændoffer. 1906, 48 S.

Boulenger, Dr., og A. Forel: Afhold og Maadehold. 1911, 23 S.

Braae, Karen: Husmoderforeningens Syltebog. 1917, 52 S.

Braae, Karen, og E. Westergaard: Spare-Kogebog. 1917, 68 S.

Bramsen, Alfred: Angst. 1910, 128 S.

— — Daarlige Maver. 1911, 35 S.

Bramsen, Alfred: Kunsten at spise. 1911, 31 S.

Bramsen, Alfred: Livets Manna. 1907, 100 S.

— — Tændernes Bevaring uden Lægekunstens Hjælp. 1902, 15 S.

Brandes, L. J.: Om Legemsskønhed. 1869, 55 S.

Braunschweig, Robert, Dr.: Was muss man vom Vegetarismus wissen? Berlin 1902, 72 S.

Bravi-Bertini, Læge: Nervesvækkelse. 1916, 40 S.
Bravi-Bertini, Læge: Vore Sanser. 1914, 32 S.
Breckwoldt, S. M.: Et Bevis for Vegetarismen. 1911, 21 S.
Brockmann, J. G.: Die Naturheilkunde. Leipzig 1897, 243 S.
Buerdorf, Benno: Næringsværdien af Frugt. 1903, 57 S.
Buerdorf, Benno: De statsøkonomiske og verdenspolitiske Følger af Kødspisningen. 1901, 48 S.
Buerdorf, Benno: Vejen til Lykke. 1901, 58 S.
Busk, Svend: Kunstgødningens Anvendelse i Havebruget. 1912, 48 S.
Böcher, J. E. E., Læge: Hjemmets Sundhedspleje. 1908, 126 S.
Bökelund og Blechingberg: Bevar din Sundhed. Henkogning. Hudpleje. Strikning af Nettøj. 1910, 77 S.
Bökelund og Blechingberg: Bevar din Sundhed. 100 vegetariske Retter. 1909, 45 S.
Carlsen, J., Dr. med.: Om Kakao som Nærings- og Nydelsesmiddel. 1907, 24 S.
Carlsen, T.: Historiske Vidnesbyrd om fysiologiske Experimenter paa Dyr. 1883, 57 S.
Chavkin, N.: Mensch und Tier. München 1918, 71 S.
Child, The. Amerika 1916, 31 S.
Christensen, Carl, Prof.: Tænderne, Videnskaben og Skolen. 1917, 15 S.
Christensen, Marie: Bolig og Hjem; Strejftog gennem det København, som bør forsvinde. 1917, 16 S.
Clausen, C. C.: Om Øl og Malt. 1920, 55 S.
Clausen, Claus: Frugtavlen i England. 1911, 29 S.
Combe, A., Dr. med.: Alkoholismen blandt Børn. 1904, 28 S.
Combe, A., Dr. med.: Lovene for Fordøjelsen. 1854, 293 S.
Compte rendu des travaux du IVme congrès de l'Union Internationale Végétarienne. Haag 1913, 251 S.
Constantin, Fru: Pebersvendenes Kogebog. 1916, 62 S.
Curtis, J. H., Dr., og Dr. Fr. Raimann: Sundhed og et langt Liv. 1850, 124 S.
Dahle, A,: Frugtdyrkning. 1916, 94 S.
Dahlerup, Dr. med.: Sundhedslære for Hjem og Skole. 1900, 91 S.
Dalhoff, N.: Afholdssagens Ethik. 1905, 36 S.
Dalskov, A.: Kunstgødningens Anvendelse. 1914, 16 S.
Dalskov, A.: Køkkenurternes Dyrkning. 1915, 24 S.
Danske Havesager paa vort hjemlige Bord. 1907, 46 S.
Davidsson, I. A.: Guldåldern i Forntid och i Framtid. Stockholm 1911, 208 S.
Dehn, E.: Er det kristeligt at straffe? 1921, 14 S.
Dehn, E.: Fredens Martyrer. 1917, 44 S.
Dehn, E.: Kristne overfor Krig. 1915, 16 S.
Dehn, E., og O. Forchhammer: Tanker om Fred og Krig. 1914, 32 S.
Den trogne Karo och hans öden. Stockholm 1904, 30 S.
Det kolde Vands Kraft. 1841, 16 S.
Diderichsen, Henny: Kan vi forkorte Krigen? 1916, 19 S.
Die altgermanische Diät in vegetarischer Beleuchtung. Magdeburg, 109 S.
Diet, The Best, and how to get it. 7 S.
Drachmann, A. G., og Axel Hertel: Sundhedslære. 1886, 426 S.
Drikkevandet, Om. 1885, 31 S.
Egeholm, Camilla: Bekendte Lægers Udtalelser imod Vivisektionen. 1903, 31 S.
Egerod, Oluf: Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager. 1920, 32 S.
Egerod, Oluf: Lægernes Vildfarelser. 1917. 52 S.
Egerod, Oluf: Sommerdrikke og andre Drikkeopskrifter. 1916, 30 S.
Enander, Mauritz: Oskar Eklund; Ett Liv i stora Ideers Tjänst. Stockholm 1919, 28 S.
Eriksen, Eline: Billig, sund Mad. 1915, 80 S.
Expert: Hälsens beroende af näringen. Stockholm 1905, 43 S.
Fabricius-Bjerre, E., Læge: Er mit Barn raskt eller sygt? 1904, 32 S.
Farnsworth: Det Hus vi bebo. 1915, 102 S.
Fertiault, Julie: Raad til unge Mødre. 1880, 92 S.
Fibiger, Elfride: Sundhedslære for Hjem og Skole. 1894, 112 S.
Fischer-Dückelmann, Anna: Husmoderen — Hjemmets Læge. 3 Bind. 1910, 928 S.
Fleischer, Edv.: Præstesygens Forebyggelse og Helbredelse. 1915, 30 S.
Forest, P. A. de: Betingelser for god Helbred. 1906, 24 S.
Frimann Korén, Dr.: Alkohol og Sundhed. 1909, 40 S.
Førster, Paul, Dr.: Der Vegetarismus als Grundlage für ein neues Leben. Leipzig 1900, 28 S.
Gram, Niels: Grøntsager i Koloni- og andre Haver. 1919, 64 S.
Grønberg-Petersen, R., Læge: Om Vivisektionen. 1921, 16 S.
Grønberg-Petersen, R., Læge: Vaccineringen mod Kopper. 1922, 22 S.
Grønberg-Petersen, R., Læge: Vegetarismen og Kvinderne. 1915, 16 S.
Grønlund, E.: Om Øl; dets Tilvirkning og Næringsværdi. 1893, 23 S.
Grøntsager paa 158 Maader. 1915, 47 S.
Haas, Carl, Dr. med.: Almindelige Sundhedsregler. 1843, 115 S.

Haderup, V.: Tændernes Pleje. 1879, 100 S.
Hahn, Theodor: Die naturgemässe Diät. Köthen 1871, 248 S.
Hahn, Theodor: Die vegetarianische Diät. Köthen 1882, 95 S.
Hahn, Theodor: Der Hausarzt. Zürich 1878, 476 S.
Hahn, Theoder: Praktisches Handbuch der naturgemässen Heilweise. Leipzig 1889, 436 S.
Haig, Alex, Dr. med.: Diät und Nahrungsmittel. Berlin 1902, 87 S.
Hall, Bolton: A little Land and a Living. New York 1908, 205 S.
Hammer, Walter: Neue Dokumente des Vegetarismus. Leipzig 1914, 88 S.
Handagard, Idar: Frugt og Saft. 1916, 115 S.
Hansen, Carl: Selleriplantens Historie, Udbredelse og Anvendelse. 1898, 16 S.
Hansen, Elisabeth: Vegetarisk Kogebog. 1904, 116 S.
Hansen, Klaus, Overlæge: Alkoholens indflydelse på arbejdsevnen. 1903, 13 S.
Hansen, L., Gartner: Frugtbogen. 54 S.
Hansen, L., Gartner: Køkkenhaven. 27 S.
Hansen, L., Gartner: Stuegartneren. 24 S.
Havesager på vort hjemlige bord. 1907, 46 S.
Heiberg, K. A., Dr. med.: Alkohol og Sygdom. 1917, 20 S.
Heiberg, K. A., Dr. med.: Alkoholismens Problem set fra Lægens Standpunkt. 1915, 20 S.
Heiberg, K. A., Dr. med.: Bugspytkirtelens normale og patologiske Anatomi. 1910, 200 S.
Heiberg, K. A., Dr. med.: Nogle indvortes Sygdomme og Alkohol. 1910, 11 S.
Heiberg, Poul: Hygiejnisk Raadgiver for Boligsøgende. 1908, 63 S.
Heilesen, C. C.: Landsforbud mod Alkohol. 16 S.
Heitzmann, C.: Anatomie des Menschen I-II. Wien 1875, 232-260 S.
Helenius, Matti, Dr. polit.: Alkohol-Spørgsmaalet. 1907, 438 S.
Helenius, Matti, Dr. polit., og Fru Alli Trygg: Kamp mod Alkoholen. 1906, 52 S.
Henriksen, P., Konsulent: Køkkenurter. 1915, 82 S.
Henriksen, P., Konsulent: Frugt. 1916, 85 S.
Henriksen, P., Konsulent: Blomster. 1916, 79 S.
Henriksen, P., Konsulent: Danske Frugtsorter. 1915, 37 S.
Hering, E.: Die wissenschaftliche Begründung des Vegetarismus. Leipzig 1900, 31 S.
Hertel, Axel: Grundtræk af Skolesundhedslæren. 1900, 28 S.
Hessen, Robert: Wege zur Frauenschönheit. Stuttgart 1916, 264 S.
Hindhede, M.: Alkohol og Dødelighed. 1914, 23 S.
Hindhede, M.: 1. Beretning: Diæt og Urinsyre. 1912, 50 S.
Hindhede, M.: 2. Beretning: Fordøjelsesforsøg med Kartofler og Brød. 1913, 48 S.
Hindhede, M.: 3. Beretning: Æggehvideminimum. 1913, 71 S.
Hindhede, M.: 4. Beretning: Æggehvideminimum. 1914, 60 S.
Hindhede, M.: 5. Beretning: Landhusholdninger. 1914, 64 S.
Hindhede, M.: 6. Beretning: Husmandskost. 1915, 80 S.
Hindhede, M.: 7. Beretning: Brødundersøgelser. 1916, 48 S.
Hindhede, M.: 8. Beretning: 48 københavnske Arbejderfamilier. 1916, 154 S.
Hindhede, M.: 9. Beretning: 14 velstillede Byfamilier. 1917, 62 S.
Hindhede, M.: 10. Beretning: Bygvandgrød. 1917, 47 S.
Hindhede, M.: 11. Beretning: Fedtminimum. 1918, 48 S.
Hindhede, M.: 12. Beretning: Engelske Landarbejdere; tyk eller tynd? 1919, 52 S.
Hindhede, M.: 13. Beretning: Rationeringens Indflydelse paa Sundhedstilstanden. 1920, 106 S.
Hindhede, M., og M. Stockholm: 14. Beretning: Hjælp dig selv! Anvisning for Studenter til Selvhusholdning. 1921, 29 S.
Hindhede, M.: Die Ernährungsfrage. 1916, 56 S.
Hindhede, M.: Dyrtids Kogebog. 1915, 204 S.
Hindhede, M.: En Reform af vor Ernæring. 1906, 166 S.
Hindhede, M.: Ernæringsforsøg. 1907, 49 S.
Hindhede, M.: Krigens Lære om Ernæringen. 1919, 10 S.
Hindhede, M.: Min Reform. Stockholm 1909, 203 S.
Hindhede, M.: Näringslärans Grunddrag; Födoämnenas Pris i Förhållande till Näringsvärdet. Stockholm 1918, 31 S.
Hindhede, M.: Æggehvidespørgsmaalet; Roetørstoffets Foderværdi for Malkekøer. 1904, 228 S.
Hindhede, M.: Økonomisk Kogebog. 1908, 253 S.
Hoerschellmann, Keller, Dr. med.: Råkost. Stockholm 1920, 15 S.
Hohlenberg, Johs. E.: Yoga i dens Betydning for Europa. 1916, 173 S.
Holbrook, M. L., Dr. med.: Smertefri Forløsning. 1894, 121 S.
Holm, I. C., Dr.: Brugen af Bad. 1886, 50 S.
Home Economics Bulletin: Nr. 1: Planning and Serving Meals. 21 S.

Home Economics Bulletin: Nr. 2: The Child and Its Care. 29 S.
Home Economics Bulletin: Nr. 3: Personal Hygiene. 23 S.
Home Economics Bulletin: Nr. 4: Textiles-Their Care and Use. 26 S.
Home Economics Bulletin: Nr. 5: Public and Home Sanitation. 24 S.
Home Economics Bulletin: Nr. 6: Home Management. 22 S.
Home Economics Bulletin: Nr. 7: Home Furnishing. 36 S.
Home Economics Bulletin: Nr. 8: Planning and Equipping the Kitchen. 24 S.
Home Economics Bulletin: Nr. 9: Planning the Costume. 20 S.
Horten, Sofie: Kartofler paa 173 Maader. 1916, 60 S.
Hovgaard, W.: Sport. 1888, 174 S.
Hovgaard, W.: Sundhed eller Kundskaber. 1886, 80 S.
Hunt, Miss Ch. Leigh: Vaccination brought Home to the People. Londen 1877, 45 S.
Husøkonomen: Sparebogen; gode Raad samt Maksimalpriser. 56 S.
Hübscher, Alfred, og A. R. Nielsen: 100 alkoholfrie Sommerdrikke. 1908, 16 S.
„Hygie" 1913 og Jan.-Maj 1914. Paris.
Ingerslev, E.: Dødeligheden ved Barselfeber. 1880, 89 S.
In Thyrannos, Sonetter om Antivaccination. Stockholm 1912, 32 S.
Jacobsen, J. O., Læge: Solbad og Luftbad. 1913. 26 S.
Jaeger, Gustav: Erfaringen med Uldbeklædning. 1885, 16 S.
Jane's Experiences among those Vegetarians. London, 70 S.
Jaskowski, Friedrich: Philosophie des Vegetarismus. Berlin 1912, 314 S.
Jensen, Frk.: Sommer og Vinter Dessert. 1914, 79 S.
Jensen, Frk.: Svampe paa 100 Maader. 1916, 46 S.
Jensen, Frk.: Syltebog. 1906, 103 S.
Jensen, Mahren: Frugt og Grøntsager. 1910, 144 S.
Jensen, Mahren: Salater. 1911, 64 S.
Jensen, Marie: Den danske Haves Anvendelse i Husholdningen. 1906, 66 S.
Johannsen, W., Prof.: Arvelighed. 1917, 294 S.
Johansen, Mary: Anvisning paa 30 vegetariske Retter. 6 S.
Johnstons, James F. W.: Hverdagslivets Chemi. 1863, 643 S.
Jordbær-Jørgensen: Frugtavl som Rigdomskilde. 1915, 32 S.
Jordbær-Jørgensen: Jordbærdyrkning i Villahaven. 1914, 30 S.
Juncker, Nicolaus: Rationel Kartoffeldyrkning. 1911, 56 S.
Just, Adolf: Der Kampf um die Wahrheit. Jungborn 1907, 73 S.
Justus: „De vises Sten" eller Framtidens Läkekonst. Stockholm 1890, 191 S.
Justus: Våra Födoämnen. Stockholm. 1891, 368 S.
Jürgensen, Chr.: Mad og Drikke. 1888, 204 S.
Jürgensen, Chr.: Om Brød. 1891, 80 S.
Jørgensen, Laurids: De forskellige Drikke. 1894, 54 S.
Jørgensen, Laurids: Frugthaven. 41 S.
Kager og hvordan man laver dem. 1915, 30 S.
Kartofler; Opbevaring og Anvendelse. 14 S.
Keith, Melville, Dr. med.: Die Ehe. Lorch 1912, 196 S.
Kellermann, A.: Röngentstrålerne. 1915, 32 S.
Kellogg, J. H.: The Liebig Fallacy. 4 S.
Kneipp, Sebastian: Meine Wasser-Kur. Kempton 1893, 376 S.
Kneipp, Sebastian: Saaledes skal du leve. 254 S.
Knudsen, Hanne: Frugtretter. 1915, 61 S.
Knudsen, Hanne: Konservering af Havesager. 1914, 167 S.
Knudsen, Hanne: Krydderplanter. 1915. 96 S.
Korshelt, Oscar: The Vallace System of Cure and its Uses in the Diseases of Children. London 1890, 56 S.
Kronberg, Hermann: Reform-Küche. Berlin 1883, 240 S.
Kuhne, Louis: Den nye Helbredslære. 1908, 1150 S.
Kuhne, Louis: Den nye Helbredslære. 1893, 825 S.
Kuhne, Louis: Die neue Heilwissenschaft. Leipzig 1896, 482 S.
Kybke, N.: Lægen uden Medicin. 1875, 116 S.
Kyrre, Hans: Kartoffelens Krønike. 1913. 74 S.
König, F., Dr.: Der Mensch in gesunden und kranken Tagen. Leipzig. 1118 S.
Körbing, Johs.: Om Smitte. 1902, 73 S.
Lahmann, Heinrich, Dr. med.: Die diätetische Blutentmischung. Leipzig 1895, 197 S.
La Réforme alimentaire. Paris 1913.
Larsen, Mich.: Det menneskelige Øje. 1878, 84 S.
Larsen, Mich: Er maadeholden Spiritusnydelse bevislig skadelig? 1897, 38 S.
Larsen, Mich.: Hvorfor drikkes der Spiritus, og hvorfor skal man ophøre dermed? 1907, 7 S.
Larsen, Mich.: Maadehold og Sundhed. 1889, 42 S.
Larsen, Mich.: Maadehold og Askese. 1896, 24 S.

Larsen, Mich.: Naturhelbredelsen. 1901, 179 S.
Larsen, Mich.: Sygdom og Helbredelse ved Naturens Hjælp. 1909, 29 S.
Larsen, Mich.: Hvad er den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning? 1913, 16 S.
Larsen, Mich.: The Art of Medicine in the Past and in the Future. "Herald of the Star", Decbr. 1914, 9 S.
Larsen, Mich.: Vattenbehandling i Hemmet. Stockholm 1914, 16 S.
Larsen, Mich.: Vegetarismen og Næringsinstinkterne, 1912, 31 S.
Larsen, Mich., og H. Trier: Om Alkoholen og dens Virkninger. 1896, 39 S.
Larsen-Ullerød: Kortfattet Frugttræ-Beskrivelse. 1919, 11 S.
Lassen, Johan: Anlæg og Tilplantning af private Haver. 1915, 32 S.
Leadbeater, C. W.: Vegetarisme og Okkultisme. 1904, 28 S.
Lebenskunst, Die. Leipzig 1906, 612 S. 1907, 632 S.
Lehmann, Alfr.: Om Børns Idealer. 1916. 52 S.
Leuthold, Rud.: Selbstherstellung alkoholfreier Obst—Trauben—und Beeren Säfte. Reutlingen 1912, 45 S.
Levison, F.: Ligbrænding eller Begravelse. 1881, 44 S.
Licht, Eusebins: Rendyrket Gær. 1894, 29 S.
Light, Henry: Diet and Endurance. London 1912, 16 S.
Lindberg, Marie: Vegetarisk Kogebog. 184 S.
Lindblad, Jack: Hälsa genom sunt förnuft. Stockholm 1914, 294 S.
Linderberg, F.. Georgismen og Georgebevægelsen. 1906, 13 S.
Linderberg, F.: Samfundet og dels økonomiske Udvikling. 1907, 72 S.
Logisch, Dr.: Widerlegung des Vegetarismus. Leipzig. 30 S.
Lomholt' S.: Syltning og Henkogning af Havesager. 1903, 63 S.
Lorenz, Fr. Paul: Führer zur gesundheitlichen Lebensreform. Freiburg 1914, 80 S.
Lund, Henrik: Sundhed, Skønhed og Styrke. 1908, 130 S.
Lund, M. M.: Luften og Livet. 1897, 66 S.
Lundsgård, Einar: Smittefaren. 1905, 32 S.
Lykke og Fremgang. 1912, 32 S.
Lytton, Neville: The Coming Revolution in Diet. Manchester 1906, 16 S.
Macintyre. Thomas: The Vegetarian Directory & Guide. London 1914, 72 S.
Madsen, Rasmus: Lykkelige Tider. 1909, 50 S.
Madsen, Rasmus: Mine Rejser. 1909, 182 S.
Madsen, Rasmus: Religionsudviklingen. 1913, 78 S.
Madsen, Rasmus: To Digte. 1917, 38 S.
Making Motherhood Easy. Amerika. 66 S.
Mantegazza, Paolo: Nydelser og Hygiejne. 1890, 84 S.
Matthiesen, C.: Anvisning til Nedplukning og Opbevaring og Anvendelse af Frugt. 1918, 77 S.
Matthiesen, C.: Haven. 1918, 126 S.
Mensch, Der. Berlin 1908, 376 S.
Meyer, Johanne: Barnet og det sexuelle Spørgsmaal. 1906. 30 S.
Mikkelsen, Aksel: Almen legemlig Opdragelse. 1908, 78 S.
Monrad, Prof.: Moderens Bog; det sunde Barns Pleje. 1916, 136 S.
Muderspach, L.: I Ly af Sundhedens Love. 1919, 224 S.
Muderspach, L.: Stærk Drik. 1903, 48 S.
Muderspach, L.: Tobak. 64 S.
Mundt, C.. Læge; Danmarks spiselige Svampe. 1917, 117 S.
Müller, Andreas: Die Augendiagnose. Oranienburg. 28 S.
Müller, I. P.: Mit Aandedræts-System. 1915, 122 S.
Müller, I. P.: Mit System. 1907, 90 S.
Møller, Andr.: En ny Verdensorden. 1920, 26 S.
Møller, Ernst: Inderstyre. 1914, 477 S.
Møller, F. A. C.: Offentlige Slagtehuse og Kødkontrol. 1882, 80 S.
Naturarzt, Der. Berlin 1901—02, 660 S.
Nielsen, H.: Natur-Kur. Yonkers 1910. 130 S.
Nielsen, Rich., Gartner: Helbredelse af Kræft paa Frugttræer og Beskæring af Frugttræer. 1920, 15 S.
Niemeyer, P.: Almenfattelig Sundhedslære. 1879, 160 S.
Nilsson, Ludovica: Hvad skal vi spise? 1908, 113 S.
Nimb, Louise: Anvendelse af Grøntsager til Vegetarianer-Middage. 1903, 62 S.
Nordentoft, Severin: Vore Sygdomme og deres Aarsager. 1904, 225 S.
Nording, Anna: Ligbrændingens Betydning. 1909, 22 S.
Norrie, Gordon: Vore Børns Øjne. 1894, 89 S.
Nyeland, Stephan: Frugthaven. 1906, 64 S.
Nyeland, Stephan: Køkkenurter. 1914. 80 S.
Olsen, Alfred B.: Sundhed for alle. 1910, 208 S.
Olsen. I., Frk.: Sundheds Kogebog. 1905, 76 S.
Olvik, O.: Barnepleien efter naturlægemetoden. 1916, 28 S.
Olvik, O.: Bidrag til kampen mod tuberkulosen. 1908, 68 S.
Olvik, O.: Behandling af blodforgiftning. bylder og sår. 1821, 32 S.
Olvik, O.: Kjønslivet og dets sygdomme. 1917, 139 S.
Olvik, O.: Min hjemmekur. 1916, 283 S.

Olvik, O.: Naturlægens kokebok. 1916, 491 S.
Olvik, O.: Naturlægebok for hemmet. 1917. 247 S.
Olvik, O.: Poteteskosthold. 1916, 26 S.
Olvik, O.: Vaksinationens farer. 1918. 94 S.
Olvik, O.: Vore almindeligste bade og deres virkninger. 1918, 22 S.
Opbevaring af Frugt og Grøntsager. 12 S.
Oppenheim, H.: Vore nervøse Børn og deres Opdragelse. 1900, 57 S.
Oppermann, R., Læge: Alkoholen og vort Legeme. 1907, 22 S.
Osteretter paa 63 Maader. 1915, 21 S.
Otto, Carl, Dr. med.: Kvindelegemet og Korsettet. 1906, 47 S.
Ottosen, Carl: Frugt og Nødder. 1907, 35 S.
Ottosen, Carl: Fysiske Kurmidler. 1914, 32 S.
Ottosen, Carl: Hærdning for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom. 1915, 80 S.
Ottosen, Carl: Sundheds-Underbeklædningen „Cottosan". 1913, 35 S.
Ottosen, Carl: Syge og stærke Nerver. 12 S.
Ottosen, Carl: Vejen til Sundhed. 1909. 318 S.
Ottosen, Carl: Vort Undertøj. 1904, 30 S.
Ottosen, Johanne: Rationel Ernæring og Madlavning. 1908, 618 S.
Ottosen, Johanne: Vegetariska Matlagningsrecept. Stockholm 1907, 36 S.
Panduro, Elna I: Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole. 1913, 72 S.
Panduro, Elna I.: Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse. 1915, 104 S.
Panum, P. L., Dr. med,: Fødemidlernes Næringsværdi. 1866, 104 S.
Panum, P. L., Dr. med.: Menneskets Fysiologi. 1883, 108 S.
Panum, P. L., Dr. med.: Orienterende Oplysninger. 1879, 47 S.
Panum, P. L., Dr. med.: Stofskiftets Fysiologi. 1883, 280 S.
Petersen, Paul: Daglig Hjemmegymnastik. 1891. 30 S.
Pettenkofer, Max v.: Luften i dens Forhold til Klædedragt, Bolig og Jordbund. 1876. 109 S.
Pontoppidan, Erik, Dr. med.: Sundhed og Ægteskab. 1900, 30 S.
Poulsen, Anna: Vegetarianske Kogeregler. 1898, 40 S.
Rasmusseu, Vilh.: Barnets Sjæleliv i de 3 første Aar. 1913, 15 S.
Reisz, Carl, Dr.: Die Naturheilmetode bei Nerven und Rückenmarks-Krankheiten. Berlin 1907, 72 S.
Riedler, G., og W. Spark: Grundursachen der Krankheiten. Freiburg 1912, 226 S.
Riis, Chr.: Radium. 1912, 54 S.
Ris paa 150 forskellige Maader. 1916, 55 S.
Salat paa 100 Maader. 1915, 32 S.
Saxon, I. L.: De höga klackarnes hälsoskadlighet. Stockholm 1919, 8 S.
Saxon, I. L.: Det naturenliga levnadssättet. Stockholm 1910, 47 S.
Saxon, I. L.: En tidningsmans minnen. Stockholm 1918, 304 S.
Saxon, I. L.: Hollands lykkeligste Mand. 7 S.
Saxon, I. L.: Humorns och satirens gissel över rusdrycken. Stockholm 1916, 64 S.
Saxon, I. L.: I blått band. Stockholm 1916, 192 S.
Saxon, I. L.: Idealtillvaron och vägen dit. Stockholm 1914, 75 S.
Saxon, I. L.: Konsten att bli gammal, men vara ung. Stockholm 1920, 158 S.
Saxon, I. L.: Muffarnes och boarnas blodskuld. Stockholm 1913, 30 S.
Saxon, I. L.: På besök hos de anspråkslöse. Stockholm 1916, 85 S.
Saxon, I. L.: Svenska Vegetariska Föreningens Småskrifter. Stockholm.
Saxon, I. L.: Tio år i folkhälsans tjänst. Stockholm 1912, 64 S.
Scharling, Hother: Vore spæde Børn og deres Pleje. 1905, 28 S.
Schierbeck, N. P.: Vore Fødemidler. 1904, 16 S.
Schiøtt, Anna: Et Indlæg i Kampen mod Vivisektion. 1922, 15 S.
Schlesinger, H., Dr. med.: Fornuftig Sundhedspleje. 1895, 408 S.
Schläger, G., Dr.: Der Vegetarismus als wirtschaftliche Notwendigkeit und sittliches Gebot. Hamburg 1919, 7 S.
Schmidt, Anton: Afholdsbevægelsens Verdenshistorie. I-VII. 1911-21,
Schmiegelow, E., Dr. med.: Ørets Sundhedspleje. 1902, 70 S.
Schneider, Johs.: Alkoholfreie Getränke und Erfrischungen. Wiesbaden, 184 S.
Schrøder, Maja: 75 olika sätt at tillaga potatis. Stockholm 1917, 32 S.
Schrøder, Maja: Henkogning og Tørring af Frugt og Grøntsager. 1912, 16 S.
Schrøder, Maja: Hjemmebagning. 1916, 32 S.
Schrøder, Maja: 100 vegetariske Middage. 1915, 40 S.
Schrøder, Maja: Vegetariske Opskrifter. 1907, 29 S.
Schrøder, Maja: Vegetarisk Paalæg og og Salater. 1916, 40 S.
Schultz, C.: Vegetarisches Kochbuch. Berlin 1891, 176 S.
Schultze-Naumburg, Paul: Die Kultur des weiblichen Körpers. Jena 1910, 153 S.
Secher, Knud I. A.: Coffeins Indflydelse paa den tværstribede Muskulatur. 1913, 108 S.
Selldén, Hj., Dr. med.: Om Nikotismen. 1903, 20 S.
Selss, G., Dr.: Køttkost og Växtnäring. Stockholm 1916, 100 S.

Sinclair, Upton: Fastekuren. 1920, 96 S.
Sinclair, Upton: Junglen. 1906, 607 S.
Smittkorps-Epidemien i Stockholm 1913. 56 S.
Solblink I-IV og V-VII Aargang.
Spark, W.: Die Grundvergiftungen der Menschheit. Freiburg 1909, 254 S.
Spark, W.: Geschlechtliche Störungen beim Manne. Freiburg 1909, 91 S.
Spark, W.: Nervenleiden und Heilmittel. Freiburg 1909, 128 S.
Springer, Rob.: Enkarpa; Culturgeschichte der Menschheit im Lichte der pythagoräischen Lehre. Hannover 1884, 544 S.
Steen, Caroline, Dr.: Hvorfor skal Kvinden være Totalist? 1905, 8 S.
Strandgaard, N. J., Dr. med.: Lungetuberkulosens hygiejniske Behandling. 1912, 87 S.
Struer, H.: Bedømmelsen af Drikkevand. 1881, 32 S.
Strøm, H.: Om Børns Kost. 1883, 61 S.
Sucksdorff, Julia: Kærlighed og Lykke. 1919, 136 S.
Sundhedsbladet. 1900-1912.
Suttner, Bertha v.: Herlige Minder og Barbari i Luften. 1913, 48 S.
„Svalen", Dyreværneforeningen, Flyveblad Nr. 14: Videnskaben og Dyrene (af J. Borup om Vaccination). 12 S.
„Svalen", Dyreværneforeningen, Flyveblad Nr. 15: Kirken og Dyrebeskyttelsen (Om Vivisektion). 12 S.
„Svalen", Dyreværneforeningen, Flyveblad Nr. 16: Muffernes og Kravernes Blodskyld (af J. L. Saxon). 16 S.
„Svalen", Dyreværneforeningen, Flyveblad Nr. 17: Kirken og Dyreværnet. 8 S.
Svenska vegetariska Föreningen: Utsagor om vaccinationen. 1913, 14 S.
Svenska vegetariska Föreningen: Vegetariska Vitnesbörd. 1912, 47 S.
Svensson, Sigurd: Kreaturlöst jordbruk. Stockholm 1911, 30 S.
Swami, A.: Warum sind die Hindus Vegetarier? Leipzig, 25 S.
„Sygeplejen" 1913.
Sølve, Eigil: I. En Drankers Skriftemaal. 1916, 38 S.
Sølve, Eigil: II. Den store Stund. 1916, 8 S.
Sølve, Eigil: III. Begejstring. 1917, 39 S.
Sølve, Eigil: IV. Forbudets Frugter. 1917, 8 S.
Sølve, Eigil: V. 100 Sandheder om personlig Frihed. 1918, 16 S.
Sørensen, S. P. L., Prof.: Udnyttes Byggets Næringsstoffer ligesaa fuldstændigt ved Ølfabrikationen som ved anden Anvendelse? 1917, 14 S.
Søvn, Hvorledes skaffer man sig en sund og styrkende —. 1892, 72 S.

Tenow, Elna: Det vitenskapliga människoplågeriet. Stockholm 1901, 62 S.
Tenow, Elna: Djurens rätt. Stockholm 1911, 40 S.
Tenow, Elna: Videnskabens ofre. Stockholm 1901, 92 S.
Tenow, Elna: Vetenskapliga eksperiment på menniskor. Stockholm 1894, 32 S.
Tolstoj, Leo: Det første Skridt. 1893, 162 S.
Tolstoj, Leo: Et Brev om Kristus Lære om ej at anvende ondt mod ondt. 1920, 29 S.
Tolstoj, Leo: Hvorledes Evangelierne bør læses. 1911, 8 S.
Tolstoj, Leo: Magtens Lov og Kærlighedens Lov. 1910, 114 S.
Tolstoj, Leo: Arbejd mens I har Lyset. 1911, 109 S.
Tolstoj, Leo: Naar Tiderne skifte. 1907, 96 S.
Transactions of the antumn congress of the vegetarian federal union. London 1897, 80 S.
Trolle, H.: Kunsten at huske (Mnemotekniken). 1916, 24 S.
Tuberculosis Sanatorium. 3 Hefter. Chicago 1918.
Uffelman, J.: Hygiene des Kindes. Leipzig 1881, 588 S.
Ullerup, Anna N.: Vegetariske Vink. 1919, 32 S.
Ullman, U. L.: Vivisektionen i den kristelige morals lys. 1903, 16 S.
Ulo, Otto: Ren og sund Luft. 1869, 32 S.
Ur instrumentmakarens priskurant (Vivisektion). Stockholm 1904, 15 S.
Wagner, Charles: Et jævnt og muntert, virksomt Liv paa Jord. 1907, 55 S.
Wallace, Joseph: Cholera; its Prevention and Home Cure. London 1890. 22 S.
Wallace, Joseph: Fermentation. Birmingham. 8 S.
Wallace, Joseph: The Necessity of Small-Pox. Birmingham. 8 S.
Wallace, Mrs. C. Leigh Hunt: Flesh Eating a Fashion. London. 8 S.
Wallace, Russel, Prof.: Vaccinationen, en villfarelse. Göteborg 1921, 102 S.
Vallborg, V.: Böra vi tvingas att låta vaccinera våra barn? Stockholm 1910, 88 S.
Vallberg, V.: En offentlig Utmaning till Diskussion. Göteborg 1915, 19 S.
Vallberg, V.: Rigsdagsdebatten om Vaccinationsfrågan. Stockholm 1912, 81 S.
Vallberg, V.: Vaccinations-Tyranniet. Stockholm 1912, 28 S.
Vallberg, V.: Vad var och en bör veta om ögondiagnosen. Stockholm 1918, 64 S.
Walser, Dr. med.: Luft og Lys. 55 S.
Vegetarian, The. 1904—06. London.
Vegetarianen. Østersund 1904.
Vegetarianen, Stockholm 1907, 1910—13.
Vegetarianeren. 1899—1900.

Vegetarische Warte, Frankfurrt a. M. 1895—98, 1911—13.
Wegetarische Rundschau. Berlin 1891—92, 1894—96.
Wellmar, Meta: Die vegetarische Lebensweise. Cöthen 1884, 50 S.
Westerby, N.: Tænder og Tandhygiejne. 1904, 31 S.
Vetenskapligt Barbari. Stockholm 1902, 31 S.
Weydahl, K.: Grønsakbogen. 1916, 112 S.
White, E. G.: I den store Læges Fodspor. 1910, 543 S.
Wiberg, A. F.: Undersøgelser vedrørende Blindepsykologien. 1918, 40 S.
Videnskabens Vidnesbyrd mod Kødiæt. 1897, 16 S.
Wimmer, Aug.: Degenerede Børn. 1909, 264 S.
Winter, F.: Fra Rovdyrenes Liv og Levned. 1919, 11 S.
Wisse, C.: Vore almindelige Grøntsager. 1902, 48 S.
Vogelius, L. S.: Vore Nydelsesmidler. 1886, 46 S.
Volchert, Helene: Rezeptbuch für ungekochte Pflanzenkost. Berlin 1894, 89 S.
Volchert-Lietz, Helene: Billige Naturkost. Petershagen 1921, 28 S.
Wood, E. J.: The Vallace System up to the present Time. London. 56 S.
Yttrande över Medicinalstyrelsens „Betänkande ang. skyddskoppympningens ordnande." Göteborg 1914, 71 S.
Zadig, F.: Föredrag om Frukt och Grønsaker. Lund 1905, 20 S.
Æbler paa 144 Maader. 1915, 52 S.
Æg paa 107 Maader. 1915, 42 S.
Ørum, H. P.: Sundhedsbogen. 1895, 311 S.

Regler for udlån fra Vegetarisk bibliotek.

1. Medlemmerne af D.V.F. har fri adgang til at låne bøger og andre indbundne skrifter fra biblioteket. *Ikkemedlemmer* kan låne bøger fra biblioteket mod at stille et til lånets værdi svarende depositum og yderligere betale 25 øre for hver påbegyndt uge (hvori ikke medregnet eventuelle bøder for overskridelse af lånetiden).
2. Som regel kan der kun lånes 2 bøger ad gangen, af småskrifter o. lign. dog flere. Fremlån af bibliotekets bøger er forbudt.
3. Den almindelige *lånetid* er 14 dage. Naar bøgerne ikke er bestilte af andre, kan lånetiden dog efter anmodning udstrækkes til 1 måned. *Beholdes bøgerne* ud over den fastsatte tid, afkræves de låneren ved brevkort. Dersom bøgerne så ikke afleveres inden 3 dage, må låneren betale en bøde af 25 øre for hver påbegyndt uge ud over den fastsatte lånetid.

   Adresseforandringer bedes pr. omgående meddelt til biblioteket.
4. Lånerne er forpligtede til at behandle bøgerne med skånsomhed og må udrede fuld erstatning, dersom bøgerne bortkommer eller beskadiges. Indstregning og blyantsmærker betragtes som beskadigelse.
5. De bøger, som ønskes lånt, kan enten fås tilsendt mod afholdelse af forsendelsesudgifterne eller afhentes ved henvendelse til bibliotekaren.
6. Ved udsendelse af bøger fra biblioteket lægger dette foreløbig portoen ud. Ved tilbagesendelse af bøgerne må låneren da vedlægge i frimærker såvel den af biblioteket udlagte porto som muligt ifaldne bøder. Forsømmes dette, er biblioteket berettiget til at hæve beløbet ved postopkrævning.
7. Ønskes ikke en bestemt bog, men en bog om et bestemt emne, bedes ved bestillingen oplyst, hvilke fremmede sprog låneren er i stand til at læse.
8. I biblioteket findes enkelte større værker, som kun udlånes efter særlig aftale med bibliotekaren.

EMIL KRISTENSEN · KØBENHAVN

beklage, at vi herhjemme er bleven „snydt".

Bogen er en samlet fremstilling af dr. Hindhedes undersøgelser gennem mange år, og man finder her det meste af det, man ellers må søge efter i de mange „beretninger" eller andetsteds. Dr. Landmann i Eden har oversat det danske manuskript til tysk. *F.-J.*

A propos Hindhede. Forleden skulde dr. H. tale i Holbæk om „grød — brød — margarine-kost"; efter de stedlige blade at dømme, styrkede han sig til denne fortjenstfulde handling ved forinden på byens hotel at spise en stegt and. Skønt dr. H. jo ikke er vegetar, troede vi oprigtig talt, at historien var en „and", men „forbryderen" har tilstået og må nu — som rimeligt er — høre ilde i alle landets blade. — Ja, dr. H. skulde vist hellere have ladet den fugl flyve.

Hvorlænge skal børn sove? Som normal søvn fordrer berlinske skolelæger: for børn fra 6—9 år 11 timer, fra 9—11 år 10½ time, fra 11—13 år 10 timer, fra 13—14 år 9½ time, såfremt børnene skal kunne svare til de fordringer, der stilles til dem i skolerne. Anden beskæftigelse, særlig de nervepirrende musikalske øvelser, må indskrænkes, og i stedet for må der sørges for tilstrækkelig bevægelse i fri luft. På den måde opnår man sikrest at opdrage kraftige og friske børn, og de svage bliver sunde.

Tysk vegetarisk litteratur. Som bekendt har den vegetariske bevægelse i Tyskland affødt en meget stor række vegetariske skrifter, hvoraf mange er meget betydelige værker af stor værdi. Vi kan anbefale danske vegetarer at benytte de nuværende valutaforhold til at gøre indkøb af tysk vegetarisk litteratur; ligeledes vilde det være af stor betydning for vort bibliotek, om foreningen blev sat i stand til at foretage indkøb.

Gaver. Med tak kvitteres for modtagelsen af følgende gaver: *Til veg forening:* Incass. L. Pedersen 2,00, Seegelke 5,00, Viking 5,00, Ørnsholt 1,00, Iversen, Ringk., 3,00, fru K. Schrøder 2,00. — Til *„Solblink"*: C. Mørch 5,00. — Til *veg uddannelsesfond*: Crone-Jensen 20,00, Dueholm 10,00, Olga Gregersen 5,00, F.-J. 10,00, Seegelke 5,00. — Til *børnehjemsfondet*: Seegelke 5,00. „T. Z." 10.00, „Lykkeper" 5.00, G. Mørch 10,00, u. mrk. ved Kbhvns. afd. 5,00.

Kværne. Vi har opspurgt et restparti af de kværne til formaling af grahamsmel, som i krigens tid kostede 28,50 kr. De fås nu for 9,50 kr. + forsendelsesomkostningerne. De er kun malede, men ellers gode nok. Bestilles ved indsendelse af de 9,50 til postkonto 282, forsendelsesbeløbet tages så i opkrævn.

Indbetaling af kontingent etc. I dette nr. af „Solblink" er indlagt et indbetalingskort, der kan benyttes til indbetaling af *kontingent* m. m. Gør os den tjeneste selv at indsende beløbene, det sparer os for en del arbejde! Hvis man ikke udtrykkelig forlanger det, sender vi af nemheds hensyn ikke kvittering, da postvæsenet jo ved afsendelsen af beløbet giver gratis kvittering. Vi minder om, at konting. er: for unge under 20 år 3,00, for enkelte medl. 5,00 og for ægtepar 7,00. Samtidig har en del medl. venligst lovet os *gaver*. Hvis det er belejligt, så vi også gerne indsendelse af disse. Der kan være tale om f. ex. gave til *foreningens arm. arbejde*, eller til *„Solblink"*, eller til *børnehjemsfondet*, eller til *uddannelsesfondet* (bruger 600,00 kr. årl. til uddannelse af en veg. forstående læge), eller man kan betale *abonnement* (4,00 kr. årl.) for en bekendt, man gerne vil interessere for vegetarismen, eller man kan købe en del af vor *litteratur* (se „Solblink", nr. 9-1922) til uddeling blandt forstående osv. Bruger man ikke kortet nu, så gem det til en senere lejlighed. Bemærk, at portoen er meget lavere, end hvis man bruger postanvisning, eller hvis vi skal sende postopkrævning, og så kan der stå et helt lille brev på den venstre kupons bagside. Alle afds medl, kan indbetale til Vegetarisk oplysningskontor. Der er da al mulig grund til at benytte kortet, og gør det straks, inden de glemmer det!

Fra arbejdsmarken.

Københavns afdelings møde den 11. januar, hvor hr. bogtrykker Wilh. Date talte om *„Sundhed"*, udviklede sig til at blive såre interessant i flere henseender. Foruden det lærerige foredrag foretoges lodtrækningen i hele forsamlingens nærværelse. Som følge heraf opstod der en længere diskussion om anvendelsen af børnehjemsfondets midler samt renterne af hovedsummen.

Frøken *Dagmar Framery's* foredrag *„Jorden rundt uden penge"*, samlede

den 21. januar — for andengang — endnu flere tilhørere end første gang. Dette mødes indtægt vil tilfalde børnehjemsfondet. En tak til frøken Dagmar Framery for den ydede hjælp!

Vort første demonstrationsmøde i København i år blev afholdt d. 1. februar. Frøken *Anna Houmøller*, Skodsborg, fremviste 23 forskellige vegetariske supper — ikke frugtsupper. De blev alle analyserede, opvarmede og spist på stedet. Interessen var stor. Hver torsdag i februar måned fortsættes disse lærerige møder.

Odense afdelingen afholdt generalforsamling d. 24. januar på lysbadeanstalten. Det var ikke nogen overvældende stor forsamling, der havde givet møde. Angående afdelingens forhold forhandledes en del, uden at der vedtoges noget. — Den afgående bestyrelse genvalgtes. Til formand: fru Rasmussen, til sekretær og kasserer: direktør Hansen, lysbadeanstalten. Til revisor valgtes gårdejer Fr. Petersen, Seden.

Dr. Mich. Larsens veg. børnehjemsfond.

Bortlodningen har givet et overskud af kr. 600,00, idet der er solgt 1065 lodsedler à 1 kr.; billedet har kostet 300 kr. og udgifterne til porto, annoncer og tryksager har været kr. 165,00.

Møder og lign.

Københavns afdelingen. *Torsdag d. 22. februar Kl. 7 i K. F. U. K.* — Indgang Lille Kannikestræde 5. Frøken Anna Houmøller, Skodsborg, afslutter sine demonstrationsmøder i vegetarisk madlavning — *denne gang desserter*. Man medbringer notitsbog og blyant samt en underkop og en teske. Adgang 50 øre — mindreårige 25 øre.

Onsdag d. 28 februar kl. 7 i K. F. U. K. — Ungdomssalen. Hr. koncertsanger Th. Nielsen vil underholde medlemmerne med sang og pianistinde frøken Else Hansen med musik. Hr. organist cand. phil. Aage Pagh-Hansen læser op. 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. Dette møde — medlemsmøde — averteres kun i „Solblink".

Søndag d 18. marts kl. 8 i helligåndshuset — indgang fra Walkendorfsgade. Vegetaren, lærer *Mr. Frank Smith fra Englang* vil — med hr. cand. phil. Oluf Egerod som tolk — fortælle om sine erfaringer som militærnægter, og hvorledes han som vegetar klarede sig i fangenskab under krigen. Adgang 50 øre — mindreårige 25 øre. Indtægten tilfalder dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond.

Sydfyens afdeling afholder generalforsamling søndag den 25. februar kl. 3 på lysbadeanstalten, Møllergade.

Spørgsmål og svar.

NB. 20 øre i porto vedlægges. Hvert spørgsmål skrives på sit ark papir med så god plads til svaret, at papiret ikke behøver at blive beskrevet på mere end den ene side, ellers skal red. nemlig skrive det hele om.

152. Kan veg. Forening oplyse, hvad det er for Fedtstof „Den sanitære Fødevarefabrik" bruger ved Bagningen af sine Grahamsbrød, og hvorfor det bruges i saa store Mængder, at Brødet ligefrem driver af Fedt, saa Papiret, hvori man faar det, bliver gennemfedtet og kommer til at se ud omtrent som var det dyppet i Fedt, mens Brødet faar en ret stærk Fedtsmag, — der dog muligvis kun mærkes, naar man spiser det bart, — hvad jo naturligvis ikke mange i Fedtlandet Danmark bruger at gøre. At dette Bagefedt er rent vegetabilsk tør man vel nok gaa ud fra? Og hvorfor er Brødet saa løst i Krummen?

Andr. Møller.

Svar: „Den sanitære Fødevarefabrik" meddeler på forespørgsel, at der ikke tilsættes grahamsbrødet noget fedtstof; derimod smøres formene, hvori brødet bages, med vegetabilsk olie (jordnødolie). — Når fabrikkens grahamsbrød er løsere i krummen, end f. eks. brød fra tyske fabriker eller fra andre danske fabriker, så skyldes dette, at man anvender en metode, som netop tilsigter at gøre brødet større („lettere"), idet fordøjeligheden derved formentlig fremmes, og brødet f. eks. ved ristning bliver mere sprødt, medens de mere faste brødsorter ikke egner sig til ristning. — Vi kan tilføje, at hvis man

ønsker et mere fast brød, kan man købe det af forskellige fabriker fremstillede „grove hvedebrød", som mange sætter stor pris på.

ANNONCER

En ung pige

søger en let plads i et godt vegetarisk hjem til marts eller april. Billet mrk. „MCH." sendes til Veg. oplysningskontor, Brønshøj.

Ung Pige søges

til husligt Arbejde i vegetarisk Hjem i Vedbæk. Ingen Børn. Billet mrk. „Kgr." modtager „Solblink".

En ung pige

kan få plads i et hjem nær Kerteminde, hvor hun vil være husmoderen behjælpelig med forefaldende arbejde. Fam. stilling og megen frihed. Stor frugthave. Nærmere opl. hos Dorthea Larsen, fot. atelier, Hundslev, N. Ladby.

Ung mand.

Findes der en god plads for en 17½-årig veg. levende *ung mand*. Alle opl. hos Holger Larsen, „Kallehavegård", Ladby.

Amerikanske

Militærstøvler.

Alle Vegetarer kan nu sikre sig et Par af disse jernstærke, mørkebrune, dobbeltsaalede **Fedtlæders-Snørestøvler** portofrit tilsendt for **18 Kr. Danske Militærstøvler** 30 cm lange Skafter portofrit for **30 Kr.** Fuld Tilfredshed, Ombytning eller Pengene tilbage. Opgiv Nr. eller send Omrids af Foden med Bestilling til:
E. Solkær, Nørrebrogade 8 St. København N.

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 of 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 oct. 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.