SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

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. Marts 1923 | Nr. 3

Indhold: Spis mere rå føde. — Sanatorie Schloss Rheinburg. — Føde anvendt som medicin. — Spredt og samlet. — Indtrængende. — Fra arbejdsmarken. — Møder o. l. — Annoncer.

Spis mere rå føde for at forlænge livet.

Føde i rå tilstand, såsom mælk, frugt, grøntsager og hvede, er nødvendig for at forlænge livet. De nulevende mennesker har ikke udsigt til en lang levetid på grund af tendensen mod den kunstige behandling af næringsmidlerne.

For at forlænge levetiden er det nødvendigt selv at male korn til familiens eget forbrug, og at føden i det hele er så lidt sammensat som muligt. Undgå kræft, tuberkulose, den brightske syge og andre sygdomme ved kun at leve af naturlig føde. Hold legemet rent, såvel ud- som indvendigt.

Årsagen til, at der mellem den mere primitive civilisation — i sammenligning med de civiliserede folk — ikke findes nær så mange sygdomme, skyldes, at de primitive lever af mere rå føde. Eskimoerne lever af råt kød og fisk. Naturfolkene i Argentina lever næsten udelukkende af råt kød. Kineserne spiser næsten fem gange så mange vegetabiler som befolkningen i De forenede stater, og kinesernes helbred er langt bedre end amerikanernes.

Trods vidunderlige fremskridt i lægevidenskab og hygiejne, skyldes den eneste forøgelse af gennemsnitsalderen det, at vi nu frelser flere mindreårige børn end tidligere. *Men efter 16-års alderen viser statistiken, at vi ikke mærkbart har forøget levealderen.*

I min familie maler vi selv vor hvede, hvilket garanterer en sund føde, og den har også en bedre smag.

(Efter dr. Crewe i „The Vegetarian Magazine" ved *R. F.*)

Sanatorie Schloss Rheinburg.

Mellem mange reklamer fra sanatorier på bagsiden af et tysk vegetarisk tidsskrift fandt jeg et, som syntes mig passende til mine fordringer: helt vegetarisk, så sydligt som muligt, dog endnu med den tyske valuta — men alligevel er det jo et lotteri, om det ellers er efter eens ønske — en efterfølgende korrespondance giver een noget begreb, dog rejser man fuld af spænding ud på det uvisse.

I dette tilfælde overgik dog stedet langt mine forventninger — i. d. f. beliggende på et paradisisk sted med Rhinen skvulpende for sine fødder og bugtende sig gennem et skønt, bakket og skovrigt terræn med udsigt over de schweiziske alper, tilmed beliggende i en neutral zone, 2 minutter fra den schweiziske toldgrænse. — Indendøre fuldt moderne indrettede værelser med centralvarme og gennemført renlighed, og dertil mødes man af hyggelige, elskværdige mennesker, så man strax føler sig som hjemme. De ydre betingelser

er således i orden til en undersøgelse af selve kuren. — Hvad der strax tiltaler en vegetar er, at her gennemføres vegetarismen *helt* — ingen „rovdyrborde" som på Skodsborg, og ingen søndagsforlystelse i form af kød, hvad der jo stadig er en indrømmelse af, at dette er det bedste.

Dagen begynder med gymnastiske øvelser i forbindelse med åndedrætsøvelser, således at hele legemet bliver gennemarbejdet; derefter sang, som har en heldig indflydelse både legemlig og sjælelig; senere bruges forskellige kure f. ex. specielle rygmassager af udmærket virkning, og ligeledes specielle diæter efter hvers sygdom (maden er udmærket, altid med friske landbrugsprodukter og frugt og grønt fra deres eget store landbrug), og stadig vexlende kure. Jeg hørte af patienterne om mange særdeles vellykkede resultater, hvor andre læger ganske havde givet op. Dr. Oberdörffer er en meget interessant læge, hvis bøger jeg læste med den største interesse og glæde, og det vilde være en god opgave for Vegetarisk forening at skaffe sig disse, som jo kan fås for rimelig pris, og eventuelt søge at få denne personlighed herop på foredragstourné i lighed med Holland, hvor de havde arrangeret 7 foredrag, men ikke vilde slippe ham, før han havde holdt mere end det dobbelte. Vi trænger til at høre den slags mænd, som foruden selv at leve efter sundhedens regler også er agitatorer, som foruden fysiske også har de store ethiske mål: forbedring — legemlig og sjælelig — af den menneskelige race, som jo desværre i mangt er kommet på afveje. — For mange vil hans ord også have særlig vægt, da han er fuldt uddannet mediciner, og som sådan finder større velsignelse i alnaturens hjælpemidler: sol, lys, luft, vand og rene spiser.

Jeg rejste derned med mit eneste barn i angst og spænding; jeg efterlod hende glad og rolig på dette herlige sted — bedre anbefaling kan man vist ikke som moder give noget sted.

Tora Christiani-Bruun.

Føde anvendt som medicin.

Af John P. Naughtoa, M. D.
Oversat fra „The open door" magazine, New York, ved frk. *A. M. Mehrn.*

Det burde være mere kendt, hvilken stor nytte vegetabilier og frugt er for den menneskelige organisme, når det gælder om at rense denne og bevare helbredet.

Dersom vi i vor såkaldte moderne civilisation var i besiddelse af blot halvdelen af den instinktmæssige forstand, som „vilde" mennesker og dyrene forstår at udnytte, hvor det gælder om at bruge de helbredende egenskaber af vegetabilier og frugt, vilde vi kunde spare os lægerne.

Det menneskelige legeme er sammensat af tyve kemiske elementer, af hvilke femten er kendte nøjagtigt; alle disse elementer må være tilstede i et sundt menneske.

De mineralske elementer, udvundne af frugt og vegetabilier, er meget vigtige for dannelsen af ben og andre væv, ligeledes for fordøjelsen og mod nervøsitet, men de er for størstedelen ukendte af de fleste mennesker. Hvor mange ved f. ex., at løg, et af de mest almindelige og dog mest virkningsfulde blandt grøntsagerne, indeholder svovl, af hvilket legemet daglig behøver 2 à 3 gram. Den medicinske nytte af løg er mangesidig. De opløser urinsyre og opsuger gift. For nervøse lidelser er de et styrkningsmiddel og burde spises i store mængder, idet de er mildere virkende end f. ex. stryknin, som ofte bruges af lægerne ved nervøse tilfælde. Mange syge, lidende af nervøs modløshed, er bleven helbredede ved en diæt sammensat for størstedelen af løg. Mod søvnløshed har en lang spaseretur, i forbindelse med et aftensmåltid sammensat af stegte løg og rugbrød, virket helbredende, hvor chloral og brom ikke virkede. Blandt de gammeldags husråd var løgsirup et almindeligt middel mod vinterens forkølelser. Mangt et tilfælde af „ondt i halsen", hoste og strubehoste er bleven helbredet dermed, når opium, cocain og andre gifte ikke alene svigtede, men gjorde tilfældene værre.

Når løgene er skårne i stykker, opsuger de al luftens urenhed og virker således desinficerende. Derfor skal et overskåret løg bruges strax eller kastes bort, da det ellers er utjenligt til føde.

Dersom man spiser lidt persille sammen med løgene, vil eens ånde ikke komme til at lugte af disse.

Synes De, at De trænger til et styrkningsmiddel nu i forårstiden, brug da gulerødder. Disse indeholder nemlig en mængde jern og forøger de røde blodlegemer; de tjener også til at klare

teinten. De indeholder fire gange så meget fosforsyre som anden føde, hvad hjernearbejdere skulde skrive sig bag øret. Ved kemiske analyser af forskellige individers hjerne er det konstateret, at hjerner af idioter og andre åndelig defekte personer manglede fosfor, medens de, der var i besiddelse af stor åndelig intelligens, indeholdt meget fosfor.

Kornsorter, nødder, bønner og især gulerødder er alle rige på fosfor i en let optagelig form og vil aldrig forårsage selvforgiftning som fisk og anden føde.

Gulerødder bør spises rå og fint revne, de kan tilberedes med grøn salat og sauce. Bladene bør også bruges, da disse indeholder tre gange så meget fosforsyre som selve gulerødderne. De er især at anbefale for nervøse mennesker og for dem, der lidet af astma.

Grøn salat er meget forfriskende for nervesystemet og som middel mod søvnløshed. Det har en lignende virkning som opium, men giver ikke nogen dårlig eftervirkning. Den skal spises grøn, ikke hvid, da den grønne saft i salaten netop er den medicinske del af denne.

Selleri har mange medicinske egenskaber. Den er tjenlig mod rheumatisme, neuralgi og nervøsitet, og burde bruges i stedet for jod, salicyl eller andre af de mange midler, der anvendes i disse tilfælde. Den sejge, celleagtige del bør ikke spises, da den er ufordøjelig, men blot tygges indtil al saften er udtrukket, denne synkes og resten spyttes ud. De grønne blade på sellerierne er af en udmærket virkning for nerverne.

Bønner, spinat, løvetand og rå kål indeholder jern og fosfor og er således gode for blodfattige mennesker. Spinat, løvetand og asparges virker særlig på nyrerne og holder systemet klart. (Lidt mere motion og flere grøntsager i diæten vilde helbrede 90 pct. af de såkaldte nyresmerter, som vi hører så meget om).

Citroner er nok skattede, men ikke tilstrækkeligt. Hvis de kostede en Dollar stykket, vilde de sikkert blive anset for at være et af de bedste helbredelsesmidler i verden. Som middel mod rheumatisme, leversygdom, forkølelse og feber er de bleven brugte i åringer, Den medicinske værdi i citronen bliver ødelagt, når denne tilberedes med sukker, som derfor aldrig bør anvendes.

Et godt middel imod enhver slags katahr er daglig at spise saften af et halvt dusin appelsiner.

Rhabarber vil ophæve forstoppelse, når den indtages uden sukker.

Tomater virker oplivende på leveren, de spises rå, afskallede.

Annanas er et udmærket middel, især mod maveforstyrrelser, da saften indeholder et stof, meget lig pepsin, og den anbefales som kur imod dyspepsi. Frugtkødet skal ikke spises, da de sejge træagtige fibre er ufordøjelige. Saften er også meget god mod dårlig hals og strubehoste. Annanas skal spises med salt og ikke med sukker.

Beder er bloddannende og spises rå.

Æblet er det mest værdifulde af alle frugter. Det gamle ordsprog: „Et æble om dagen holder lægen borte", er der meget sandt i. Som et middel til at forebygge sygdomme og forlænge livet og til sterilisation af tarmene står æblet øverst på listen over al frugt. Det har en bedre virkning på leveren end kalomel og indeholder værdifuld hjerneføde. Det bedste er at spise æblerne på fastende hjerte om morgenen.

En streng æblediæt er virkningsfuld imod alkoholmisbrug. Trangen til alkohol opstår nemlig ved selvforgiftning, og æblesyren overvinder denne. Den, som er forfalden til alkohol, har i almindelighed ingen trang til frisk frugt og vegetabilier, men foretrækker kød og „god" mad. Denne unormale appetit vil blive overvundet ved erstatning af frugt og vegetabilier, især æbler og vindruer, og smagen for forgiftning vil forsvinde.

Umoden frugt bør undgås, da den er uegnet for den menneskelige organisme. Det er almindeligt at begynde med et stort måltid og ende med frugten tilsidst, hvad der ofte forårsager besværligheder; medens lidt frugt ved begyndelsen af måltidet tjener til at forebygge overspisning. Kød og frugt burde aldrig spises ved samme måltid.

Dersom vi havde mere kendskab til næringsværdien af den føde, vi indtager, vilde det være ensbetydende med, at prisen på vor levefod kunde nedsættes. Den føde, som er den mest nærende, er ikke den dyreste. Amerikas befolkning spiser meget mere kød end nogen anden nation, og er også bebyrdede med overordentlig høje priser — og store lægeregninger.

⊡

Spredt og samlet.

I „Frisk luft" „Bort med tobakken"s medlemsblad findes et lille stykke, som også vil interessere „Solblink"s læsere:

In memoriam. — Med kapt. *Th. Andresens* tidlige død har „B. m. t." lidt et tab, større end de fleste aner. Han var ikke alene en tro og ivrig talsmand for „B. m. t." og for afholdssagen inden for sin omgangskreds, men han var også stærkt interesseret for og selv dygtig til håndgerning og husflid. Dertil kom, at han, skarpseende og klarttænkende, som han var, havde store samfundsinteresser.

Disse gav sig særlig til kende i hans bestræbelser for at fremme de unge sømænds opdragelse således, at de kunde få sans for højere og bedre nydelser end dem, de nu hengiver sig til i havnebyerne. Den sag havde han syslet med og gennemtænkt i mange år, og nu havde han skrevet en bog derom, som under titlen „*Havets mænd*" skulde have været udgivet i år.

Hans særlige plan var at få en håndgernings- eller husflidsskole indrettet i et gammelt skib og i forbindelse hermed et museum eller udstilling af ting, som sømænd har lavet i deres fritid, for at de unge derigennem kunne få ideer og finde ud af, i hvad retning deres evner går. Både forstander *Funder* paa navigationsskolen og prof. *Kroman* havde givet deres anbefalende tilslutning til denne plan; men hvem skal nu føre denne ud i livet? *N. A. Vodder.*

E. S. Man spørger uvilkårligt, hvorledes denne kraftige og sunde sømand kunde gå bort i 65 års alderen; han havde været afholdmand fra ung af og afholdenee fra tobak i over 20 år. Forklaringen ligger måske i følgende: Andresen, der var fører af Lappe-Grund fyrskib beklagede sig over de forfærdelige store kødklumper, de fik sendt ombord, som de måtte bestræbe sig på at sætte til livs. Det er måske disse i forening med stærk kaffe, som har været skæbnesvanger. Ad anden vej har jeg hørt, at megen sygelighed og tidlig død følger med livet paa fyrskibene, fordi kosten er for „kraftig" og motionen for ringe. *N. A. V.*

The Food Reformers Yearbook 1923. Londons veget. forening udgiver en årbog; den indeholder dels en række artikler om forskellige sundheds- og sygdomsforhold, dels en række oplysninger af forskellig art af interesse for vegetarer. Der findes oplysninger om vegetariske blade og foreninger i ind- og udland; adresser på læger og sanatorier, på gymnastikinstituter o. m. a. Vi savner flere oplysninger og nogle er ikke helt korrekte; således findes „Solblink" slet ikke nævnt; heller ikke „Vegetarische Warte" er opført. Men ikke destomindre er det en udmærket håndbog for alle, som har brug for oplysninger om vegetariske forhold i fremmed land. At oplysningerne om England er særlig fyldige, siger sig selv. *F.-J.*

Kontingenter og gaver. Opmærksomheden henledes på stykket i forrige nr. ang. indbetalingen af medlemsbidrag etc. Man bedes ligeledes bemærke, at hvis det ikke udtrykkelig forlanges, sender vi ikke kvittering for de modtagne beløb, da man jo får kvittering på posthuset, og vi jo ellers får et stort exstraarbejde med at sende kvittering afsted.

Vi beder nu de flest mulige selv indsende beløbene til Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj, telf. Godthåb 2573. Postkonto 282.

Gaver. *Til foreningen*: „W" 12,00, fru Edla Larsen 5,00, fot. J. Hansen 2,00, Fokdal 3,00, Kragh-Petersen 3,00, Thygesen Terndrup 3,00, M. Bertelsen 4,00, Amanda Larsen 2,00, Reiths 3,00. *Uddannelsesfondet* Gdr. V. Bendixen 100,00, Trine Olsen 2,50. *Børnehjemsfondet*: Frkn. K. og P. Petersen 10,00, fru Trine Olsen 2,50. Tak!

Vegetarisk plejehjem søges. Vi vilde gærne hjælpe med til at få et par børn anbragt i pleje i et godt vegetarisk hjem. Nærmere ved henvendelse til oplysningskontoret.

Andestegen! Jeg begik i Holbæk den „forbrydelse" at spise 2 skiver andesteg, der hørte med til det faste aftensbord à kr. 2,50 (som jeg ikke en gang selv betalte). Disse to skiver er senere voksede til ¼, ½, ja, sidst (i Solblink) til en hel and. Tilsidst har jeg nok spist en hel gåseflok! Som jeg har sagt de hundrede af gange: Når jeg er på rejse for en enkelt dag, lever jeg ganske som andre mennesker. Jeg gider ikke have vrøvl og ulejlighed. En hel anden sag er det med længere rejser. En længere varende hotelkost kan jeg ikke holde ud.

Frederiksberg Allé 28, d. 29/2 1923.

M. Hindhede.

Indtrængende —

Benyt endelig det i forrige nr. af „Solblink" indlagte indbetalingskort til indsendelse af medlemskontingentet — i hvert tilfælde for de spredtboende medlemmers vedkommende. Ellers påbebyrdes jeg personlig med et stort arbejde, som jeg egentlig ikke har tid og kræfter til at udføre! Udsendelsen af disse kort gennem „Solblink" kostede os ialt ca. kr. 70,00. Forudsætningen var, at medlemmerne skulde spares for opkrævningsporto og oplysningskontoret (d. e. mig) for et stort opkrævningsarbejde. Der er imidlertid ikke kommet mere end ca. 50 kort ind! — Jeg anmoder da indtrængende de spredtboende medlemmer om at benytte kortet, så mit arbejde derved kan aflastes. Se iøvrigt nærmere i forrige nr. af „Solblink". Er kortet bortkommet, kan et nyt købes på posthuset. Husk, at landposten tager imod beløbet! Medlemmer af en lokalforening kan også godt indsende kontingentet til oplysningskontoret.

Oluf Egerod.

Fra arbejdsmarken.

Københavns afdelingens andet, tredie og fjerde demonstrationsforedrag i år — med frøken Anna Houmøller som leder — forløb, ligesom det første, godt. Interessen steg for hver gang. — Tilhørerantallet tiltog også, De fire torsdage i februar måned d. a. blev af vegetarerne i hovedstaden ved disse møder benyttet vel. Tak til frøken Houmøller og hendes hjælpsomme assistenter, der bidrog til at gøre møderne vellykkede.

Københavns afd. Onsdag den 28. febr. havde foreningen indbudt til koncert og oplæsning. Om det var skræk for den derpå følgende generalforsamling, som havde fået medlemmerne til at blive hjemme, er ikke godt at vide; men ialtfald var der kun ganske få tilstede. — Hr. koncertsanger *Th. Nielsen* glædede tilhørerne ved sin smukke sang, og man kunde ikke undgå at lægge mærke til den betydelige udvikling, der er foregået med denne sanger, både i stemmens skønhed og i musikalsk kultur. Frk. *Else Hansen*, der for første gang spillede i foreningen, må have fået et mærkeligt indtryk af vegetarernes sans for kunst; men de par tilhørere, som var tilstede, hørte med den største glæde frøkenens smukke spil. Hr. *Pagh Hansen* læste med vanlig varme flere smukke digte.

Generalforsamlingen forløb meget stilfærdigt. Formanden aflagde beretning, hvoraf det fremgik, at der havde været afholdt 6 bestyrelsesmøder og 14 andre møder; virksomheden har altså været betydelig ringere end det foregående år. Medlemstallet er dalet fra 486 til 397, og foreningen lider altså her på samme vis som de fleste andre foreninger for tiden. Regnskabet blev aflagt af kassereren; det balancerede med 2716 kr. 82 øre og udviste en kassebeholdning på 796 kr. 78 øre foruden et mindre fond til et klaver på 66 kr. 04 øre.

Af de 1936 kr. 50 øre, som året har givet i medlemskontingent, har vi udbetalt 1025 kr. 25 øre til landsforeningen; der har altså kun været 908 kr. 25 øre at arbejde med; ikke destomindre er kassebeholdningen forøget med 141 kr. 66 øre.

Bestyrelsesvalget gav følgende resultat: H. L. Henriksen, formand, frk. Kathinka Henriksen, Å. Psilander, C. Seegelke og N. A. Vodder. Suppleanter: Fru M. Rasmussen og fru Thorfason. Revisorer: B. Westergaard og O. M. Petersen. — Under eventuelt drøftedes forskellige spørgsmål af interesse for det fremtidige arbejde.

Århus afdelingen. Den 20. februar 1923 afholdtes generalforsamling i vegetarisk forening, Århus afdeling, i Nørreallé 30, 1. sal. Hr. L. P. Hansen valgtes til dirigent. Formanden og kassereren aflagde rapporter. Der har været udført en del agitationsarbejde i årets løb, idet formanden havde afholdt 5 kursus i vegetarisk kogekunst etc. Der har været nogen nedgang i medlemstallet. Der valgtes ny bestyrelse ifølge lovene. Formanden, fru Frida Hansen, genvalgtes. Bestyrelsesmedlemmerne er endvidere hr. grosserer Jensen Malle, fru redaktør Østergård, fru Louise Christensen, hr. kapelmester Hans Schreiber. Bestyrelsessuppleanter er hr. direktør L. P. Hansen og hr. træhandler Thomsen. Revisorer er hr. Ingvar Bomholt og hr. Lorentzen. Efter nogen drøftelse om betimeligheden af at virke for at få nogen til at etablere et vegetarisk spise-

hjem eller restauration i Århus hævedes generalforsamlingen. Og efter at have beset den hyggeligt indrettede lysbadeanstalt samledes man om det for anledningen smukt dækkede bord, der var vel forsynet med kager til kaffen (Karamel Cereal), og hvor frugtskålene med deres liflige indhold prangede henrivende mellem de duftende, skønne blomster, som fyldte vaserne.

Da man havde nydt, hvad man ønskede i spisestuen, blev der lejlighed til i dagligstuen at få en lille samtale samt høre nogle smukke stykker på piano og violin af hr. kapelmester Schreiber og datter.

For ikke at overtræde sundhedslovene, måtte der brydes op, og man var enig om at have tilbragt en hyggelig aften.

Sydfyns afd. Søndag den 25. februar afholdt afdelingen sin årlige generalforsamling på lysbadeanstalten i Møllergade. Til bestyrelse valgtes frk. Sidenius, Grønnegade, Troense, sekretær, frk. Jensen, Vestergade, Svendborg, kasserer, og Chr. Beyer, formand. Til suppleanter: Frk. Ullerup, Råstrup kursted, og fru Johansen, Egenappevej. Revisorer: Hr. Nielsen, lysbadeanstalten, og fru Beyer, Svendborg.

Bornholm. Vort medlem, fru Mary Petersen, har holdt 6 møder i forskellige byer. Kendskabet til fordelene ved vegetarismen er næppe videre udbredt på klippeøen; men fru Petersen, der har planlagt endnu 4 kursus, vil nok få held til at lægge grunden til et godt fremtidsarbejde derovre.

Holbæk. Husmoderforeningen har ved sin formand, fru dommer *Helms*, taget initiativet til en vegetarisk maddemonstration. Under ledelse af fru *Henriksen* fra København har foreningens medlemmer i mandags og tirsdags gennemgået et kursus, som afsluttedes med et offentligt møde, hvor hr. *Egerod* talte om vegetarismen. De nydelige og lækre retter blev revet bort og hele mødet blev en sukces.

Møder og lign.

Københavns afdelingen. *Søndag d. 18. marts kl. 8 i Helligåndshuset* — indgang fra Walkendorfsgade. Vegetaren, lærer *Mr. Frank Smith fra England* 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.

Onsdag den 25. april kl. 8 i K.F.U.K. — ungdomssalen — indgang Lille Kannikestræde 5. Frøken Anna Houmøller, Skodsborg, vil give vejledning i *„diætetisk madlavning"* — madlavning for syge mennesker m. m. Man medbringer notitsbog og blyant. Adgang fri for enhver.

Århus afdeling. Musikunderholdning og foredrag i salen, Nørre Allé 30, søndag den 18. marts kl. 8 aften.

Endvidere samme sted, onsdag den 4. april kl. 8 aften, afholder fru Frida Hansen demonstration af veget. supper.

Onsdag den 11. april: Udstilling af vegetariske hovedretter fra kl. 3—5 og foredrag kl. 8 aften.

Onsdag den 18. april: Udstilling af vegetarisk smørrebrødspålæg og foredrag kl. 8 aften.

NB. Til alle onsdagsmøderne medbringes notitsbog, blyant, theske og underkop. Entré 50 øre pr. gang.

ANNONCER

Husbestyrerinde.

Som sådan søges plads i et vegetarisk hjem. Billet mrk. „L. S." til Veg. oplysningskontor, Kbhvn., Brh.

Plads søges

fra 1. april. Er landmand, men vil gerne arbejde ved gartneri, hvorfra anbefalinger kan fås. Billet mrk. 117 indsendes til bladets kontor.

Uden tobaksrøg!

Af mangel på passende musikalsk familiebekendtskab søger en dannet familie sådant til en ugentlig sang- og musikaften skiftevis i hinandens hjem. Billet mrk. H. 31 til *Wolffs Box*, København K.

En husbestyrerinde

eller dygtig pige, samt eventuelt en ganske ung pige kan få plads til maj hos *Astrid Bjerg Emborg*, friskolen, Ullerup.

Til 1ste maj

søger vi en pige til indvendig gerning (helst lidt kendt med madlavning). Og fra april eller maj en pige og karl nærmest til havebrug.

Gartner *Frode Rasmussen*, Aagaard pr. Dybvadbro ved Kolding.

Undervisning
i
Talestemmens rette Brug

efter Prof. Engels Metode.

Stammen og Talefejl rettes.

Elisabeth Arboe,
diplom: Talelærerinde.
Dosseringen 63 A, St.

Telf. Nora 222 x.
mellem 11—1

Vegetarisk Restaurant,
Løvstræde 8, 1.
Telefon Byen 7419.
Morgenservering, Frokost og Middag,
Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde.
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"
(ved Christiansminde, Svendborg)
Lukket i Vintermaanederne!
Vegetarisk Kost, Lysbade og andre Bade. Behandling og Massage efter Skodsborg Metoden gives af Sygeplejersken og Indehaveren af Lysbadeanstalten i Svendborg. — Patienterne tilses af Dr. Liebmann, Turø.
Moderate Priser.
Anna Nielsen Ullerup.
Telef. Svendborg 755.

Rationel Ernæring og Madlavning af Fru *Johanne Ottosen*, Skodsborg.
Tredie meget forbedrede Udgave med Opskrifter paa over 1100 forskellige Retter samt et særegent Afsnit om Børneernæring, Svangerskabsdiæt, Diegivningsdiæt, Sygediæt for Mavekatarrh, Sukkersyge, Gigt o. s. v. af Overlæge *Carl Ottosen*. Over 600 Sider. Rigt illustreret. Pris heftet: Kr. 12,50, indb. Kr. 14,00.

50 vegetariske Retter til Frokost, Middag og Aften af Fru *Mary Johansen*.
Pris 50 Øre.

Vejen til Sundhed af Overlæge *Carl Ottosen*. Anden meget forbedrede Udgave. Henved 400 Sider. Rigt illustreret.
Pris heftet 5 Kr. — indb. 6 Kr.

Vort Undertøj af Overlæge *Carl Ottosen*.
Pris 75 Øre.

De seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole, en Vejledning for Mødre og Lærerinder. Pris heftet Kr. 2,75.

Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse, en Vejledning for Forældre og Lærere. Pris heftet Kr. 2,75.

Begge de ovennævnte Bøger er skrevne af Kommunelærerinde *Elna Panduro* og gennemset af Læge *Olav Benedictsen*, 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.

Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



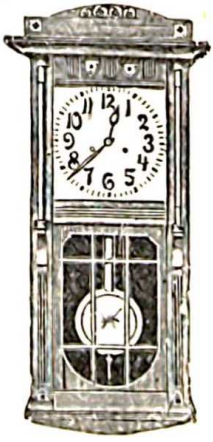
Niels Offersen,
6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155

Eget Reparationsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



„Sana“ Specialitet: **Sundhedsfødevarer.**
Nye Nødder, Figen og Dadler.
Smallegade 17. Kbh. F.
Telefon Cth. 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 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.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.