SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

Redigeres af kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod (ansvh.), tlf. Gothåb 2573 Postkonto 282, og fuldm. St. Fink-Jensen, Usserød, Kokkedal.

Udgives af Dansk vegetarisk forening, Rødkildevej 40, Brønshøj.

17. årgang | 15. Maj 1923 | Nr. 5

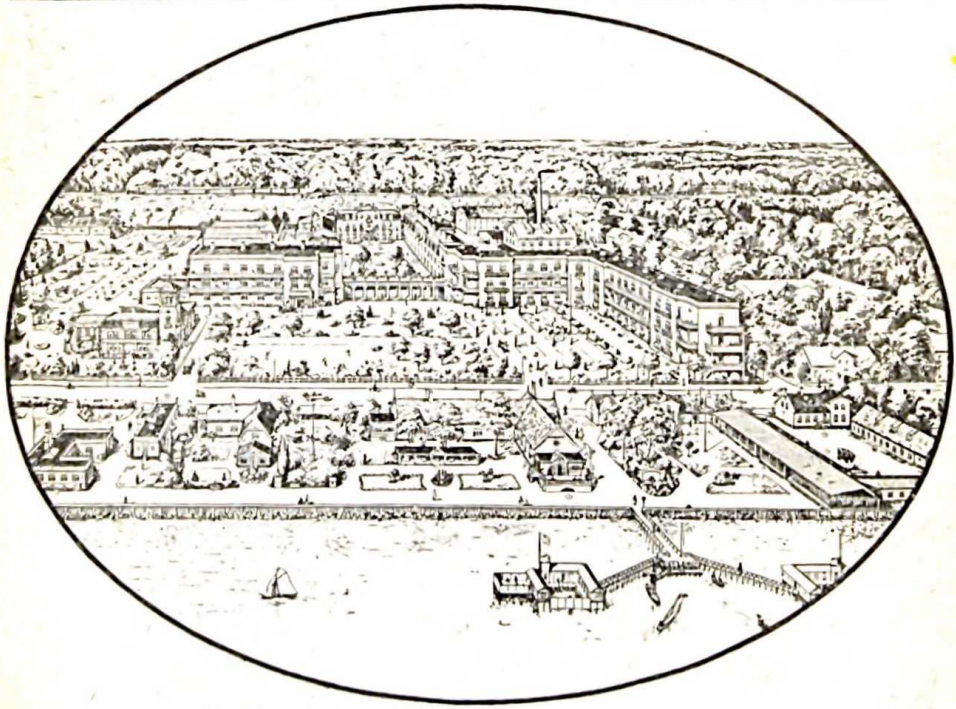
Indhold: Skodsborg badesanatoriums 25-års jubilæum. — Udlandet. — Vegetarismen på Wycliffe College. — Kilden til ulykke. — Spredt og samlet. — Fra arbejdsmarken. — Møder o. l. — Annoncer.

NB. **Medlemsmøde afholdes Torsdag d. 17. maj Kl. 8 aften** **NB.**

i „Vegetarisk Restaurant", Løvstræde 8, 1.

Ved dette møde kommer **de engelske vegetarer** tilstede, som skal være repræsentanter ved den internationale kongres i Stockholm.

Fællesspisning: Varm ret, dessert og kaffe. Kr. 1,25.



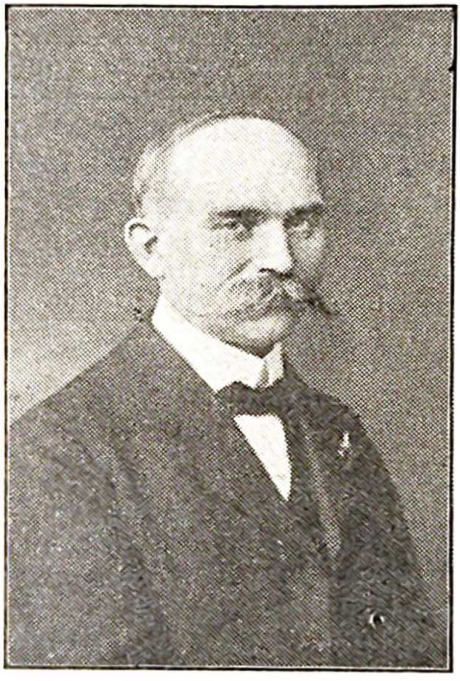
Skodsborg badesanatorium, der fejrer sit 25-års jubilæum.

Skodsborg badesanatoriums 25-års jubilæum.

Når man for 25 år siden søgte ud til Skodsborg for at finde sanatoriet, da blev man ikke egentlig imponeret af det par småbygninger, som lå der på strandsiden af vejen; og har man ikke i de mellemliggende år haft lejlighed til at følge væksten herude, vil man i virkeligheden stå ganske målløs af forbavselse over det, der her er foregået.

De mægtige bygninger, som langsomt og sikkert, år efter år, har rejst sig herude, gør et imponerende indtryk. Og meget dybt skal man ikke tænke, uden at man hurtig må slutte, at denne store ydre ramme må rumme stærke og ivrige mennesker, som har arbejdet ikke alene med dygtighed, men også med begejstring og kærlighed til den sag, de har viet deres liv og deres kræfter; og den dybeste grund til at sanatoriets personale, lige fra den øverste til den mest underordnede, har ofret sig beredvilligt til denne gerning, må da også søges deri, at de alle har opfattet det som et missionsarbejde, der bar mere end timelig løn.

For Danmarks vegetarer er der en ganske særlig grund til at bringe Skodsborg badesanatorium en varm lykønskning til 25-års festen; thi som bekendt er ikke alene sanatoriets direktør, hr. overlæge *Carl Ottosen*, en begejstret vegetar og en uforfærdet talsmand for vegetarismen, men hele sanatoriets store personale o: ca. 200 mennesker lever fuldstændig vegetarisk,



Overlæge Carl Ottosen.

Dette er selvfølgelig af overmåde stor betydning, såmeget mere, som der ikke stilles nogen fordring til patienterne om at overholde vegetarisk diæt, men ved det exempel, de stadig har for øje, vil de uundgåelig få blikket åbnet for, at det ialtfald er muligt at leve uden kød; og de klogeste vil jo også nok snart opdage, at det er det bedste.

Sanatoriet er grundlagt og ejes af et selskab med filantropisk formål; hele overskudet anvendes til behandling af ubemidlede patienter eller til foretagendets udvidelse og konsolidering. Når vi her nævner „overskudet", er der nok grund til at gøre opmærksom på, at dette begreb ikke oprindelig har haft praktisk betydning, idet forholdet til en begyndelse tværtimod var dette, at sanatoriet kort tid efter dets grundlæggelse vilde være bleven lukket af økonomiske grunde, om ikke sanatoriets leder gennem 25 år, overlæge Carl Ottosen og hans nærmeste medarbejdere i dets nedlæggelse så en stor ulykke og satte al deres kraft ind på at holde det hele igang. Det kostede enorm energiudfoldelse fra ledelsens side at holde anstalten oppe. Det var ingen let sag at lede en slet funderet anstalt, der ovenikøbet arbejdede med underskud; og mangen gang måtte der arbejdes både dag og nat. Men sligt sker jo kun, når der er begejstring og interesse for sagen; alle var besjælede af een tanke: alt for sagen. Ingen knurrede, fordi man måtte nøjes med mindre behagelige opholdsrum, eller fordi der gik flere måneder uden udbetaling af løn; man led gerne noget for virksomhedens skyld, fordi den endnu var spæd og ikke kunde stå på egne ben.

Men det lykkedes altså; de trange

kår omskiftedes med bedre tider og med voksende forståelse blandt syge mennesker, for hvem det hele jo var bestemt; der var i mange, mange år en overmåde ringe interesse for den form for sygebehandling, som her blev benyttet; lægerne vilde i almindelighed ikke anerkende den, og den, der skriver disse linier, mindes adskillige gange at have hørt udtalelser fra lægers side, som var meget lidt smigrende — mindst smigrende dog for dem, der fremsatte dem; thi man vil nu på alle velindrettede kuranstalter finde behandlingsmåder, der meget nærmer sig og efterligner Skodsborgs.

Den voksende forståelse gav større besøg og dermed følgende nødvendighed for udvidelse; de første små bygninger har fået mange og større søskende på den anden side Strandvejen, sidst i den store nye administrationsbygning, som er opført i jubilæumsåret. Sanatoriets ejendomme og inventar har nu en værdi af omkring 2 millioner kroner og der er plads til ca. 300 patienter daglig d. v. s. 2-3000 om året — et imponerende tal, når man husker, at der for 25 år siden kun var plads til ca. 20.

En særlig hilsen bringer vi også den mand som i de forløbne år har været lederen af og sjælen i dette store foretagende; og det er kun retfærdigt ved denne lejlighed at bringe overlæge Carl Ottosen en varm tak for det store arbejde, han i de forløbne år har udført ikke alene for at fremme den anstalts interesser, hvis leder han er, men også for den kraft, hvormed han i årenes løb har arbejdet — og stadig arbejder for at vække en større interesse i befolkningen for betydningen af en sundere og naturligere levemåde.

Det er utvivlsomt overlæge Ottosens varme ønske, at det må lykkes ham at skabe den størst mulige forståelse ikke alene for sundere levevis men også for vegetarismen i snævrere forstand. Både overlægens taler og hans skrifter vrimler af de allerbedste argumenter for den reneste vegetariske levevis. Til dette ønske slutter vi os på det allervarmeste; gid det må lykkes overlæge Ottosen og Skodsborg badesanatorium at bringe de vegetariske tanker ud til stedse større kreise ikke alene i vort folk, men sålangt som denne vidtrækkende virksomhed kan få indflydelse.

F-J.

Udlandet.

I anledning af den forestående internationale vegetarkongres bringer vi et par spredte oplysninger om vegetariske forhold i udlandet.

I *England* fejrede „The Vegetarian Society" nylig sit 75 års jubilæum; denne forening har gjort et mægtigt arbejde for at udbrede de vegetariske ideer. Foreningen udgiver månedsskriftet: „The Vegetarian Messenger". Londons vegetariske forening udgiver sit eget tidsskrift, „The Vegetarian News", som ligeledes er et månedsskrift. Begge disse blade er betydelig større end „Solblink". I Storbritanien og Irland findes over 30 foreninger med vegetariske formål. London vegetarerne har endvidere en studiekres, som har vist sig at være et af de mest vellykkede og nyttige foretagender indenfor bevægelsen. Der findes mange vegetariske restauranter i flere engelske byer.

Skønt den vegetariske bevægelse i *Frankrig* først begyndte 50 år senere end i England, har den dog allerede haft stor fremgang; ikke mindst efter krigen har vegetarerne gjort et stort arbejde. Hovedforeningen er la Société Végétarienne de France, som blev stiftet af nogle få idealister. De mødte al slags modstand, men nu er foreningen meget anset. Foreningsbladet hedder „Hygie", et stort og udmærket tidsskrift; det var under krigen erstattet med en lille „Bulletin", som kom i ny og næ; men nu udkommer atter „Hygie" hver måned i fuld størrelse. I Paris holdes vegetariske foredrag 1—2 gange ugentlig for fuldt hus. Foruden nævnte hovedforening findes også en selskabelig forening, som ordner sommerudflugter, fællesspisninger o. l. Endvidere findes en forening, „Societé Naturiste", som udgiver bladet „La Revue Naturiste". En lille kres af vegetarer har sluttet sig sammen i en forening, som dog ikke øver propaganda. Medlemmerne dyrker selv deres jord og lever af råkost.

De udgiver også et blad: Le Neo-Naturien; alle disse foreninger har stadig god fremgang. Skønt man i Frankrig året rundt kan få friske frugter og grønsager på alle restauranter, findes dog et par særlig vegetariske spisesteder i Paris. De fleste vegetarer i Frankrig betragter vegetarismen mere fra

det hygiejniske end fra det ethiske standpunkt.

Også i *Bulgarien* findes en betydelig vegetarisk bevægelse med foreninger i flere byer. Hovedforeningen udgiver et vegetarisk tidsskrift. I Sofia findes en vegetarisk restaurant, som bl. a. besøges meget af studenter og professorer ved universitetet. Formanden for veg. forening i Sofia er universitetsprofessor; i det hele har bevægelsen en forholdsvis stor udbredelse blandt intelligensen, og foreningen udgiver megen litteratur. Den for ikke så længe siden afdøde vegetariske agitator, Christo Dosseff, var en af Leo Tolstojs intime venner.

Vegetarismen på Wycliffe College.

I en tidligere artikel (Solblink nr. 1 1922) er der gjort rede for det vegetariske liv på Wycliffe College i Gloustershire i England på grundlag af beretningen for 1920; nu foreligger beretningen for 1922, hvori lederen af skolens vegetariske afdeling, dr. *V. A. Sibly*, fortæller om de vegetariske drenges førende, næsten dominerende stilling i skolens liv. Han fortæller med stolthed, hvorledes unge drenge sejrer over ældre kødspisende kammerater både i løb, svømning, atletik og anden sport.

Den vegetariske afdeling udviser langt ringere sygeprocent end den øvrige del af skolen. Under en influenza-epidemi i februar 1922 blev kun 25 % af vegetarerne, men 75 % af skolens andre elever angrebet, og vegetarerne kom langt hurtigere over sygdommen.

Det hænder, at forældre, der kommer med deres børn, udtaler frygt for, at en føde, der ikke indeholder kød eller fisk, ikke vil være tilstrækkelig til børnene, men dr. Sibly fremlægger da sin statistik, som kun kan virke overbevisende. Vegetariske børn vokser gennemsnitlig hurtigere og tiltager mere i vægt end de øvrige.

Dr. Sibly fortæller om sin ringe tiltro til lægernes anordninger. En af hans drenge var under en ferie blevet syg i sit hjem, og lægen ordinerede en diæt, der næsten udelukkede dyriske produkter og megen anden føde. På denne diæt levede drengen på skolen, alt medens han passede sit arbejde, efter halvanden måneds forløb, i hvilken tid han blev magrere og magrere, beordrede jeg ham i seng, siger dr. Sibly, og underrettede forældrene om, at jeg ikke turde have ansvaret for drengen, med mindre jeg måtte give ham normal føde igen. Lykkeligvis støttede de mig, og året efter sejrede han i et løb på 5 miles og ledsagede mig senere på en cykletur fra Amsterdam til de norditalienske søer. Flere andre eksempler af lignende art står omtalt i beretningen. Når alt kommer til alt, siger dr. Sibly, vejer sådanne rekorder ikke mere end teorierne? For det er endnu sandt, som det var for nitten hundrede år siden, at: „På deres frugter skal du kende dem."

(Efter »The vegetarian Messenger« ved *R. F.*)

Kilden til ulykke.

En kendt læge ytrede nylig følgende: Jo længere jeg lever, des mere bliver jeg overbevist om, at halvdelen af al ulykke i verden skyldes en uforstandig levevis.

Jeg har en ven, som spiser meget sent til aften. Ofte får han på den tid en større portion suppe, derpå noget hummer og så nogle slikkerier. Alt dette fortynder han med forskellige vine o. s. v. Når jeg så besøger ham den næste dag, er han lige ved at sælge sit hus i byen for at flytte ud på landet, idet han mener, at landluften skulde hjælpe mod hans dårlige helbred. Han er desuden bekymret over sin ældste datters sundhed. Hans udgifter til læger og apotheker stiger hvert år; intet kan redde ham, med mindre han bryder med det gamle forhold.

Hele dette onde stammer fra hans bord med hummer. røget skinke o. s. v. Hvis han gav naturen anledning til at sejre over alle disse hindringer, til at få bugt med den store mængde mad, så vilde både han og hans datter komme sig, finanserne vilde komme i orden, og han vilde finde, at han kunde leve godt i byen. Jeg er sikker på, at mangen en strid og mangen følelse af ubehag skyldes denne overlæsselse af organerne med fødemidler og pirremidler; thi ligesom sund, velfordøjet føde giver sundhed og kraft, således bringer elendig, ufordøjet føde sygdom og svækkelse.

„Sundhedsbladet".

Spredt og samlet.

Kræft. Kræftsygdomme kan kun forebygges ved en naturlig levevis, d. v. s. ved vegetarisk kost, god hudpleje, meget

ophold i frisk luft og fuldstændig afhold fra giftene tobak, kaffe og alkohol. Men når vil menneskene lære at leve således? De må lære det, men det vil vare længe. Så må da menneskene lide til de har lært det, andet middel gives ikke.

Den kræftforskning, som drives ved at gøre dyr syge med kræftsmittestof og så sætte dem under forskellige livsvilkår, gør blot menneskene dummere og mere syndefulde og grusomme og påfører menneskeheden og den øvrige skabning lidelser. Denne vej bør forlades. *„Naturlægen"*.

Hinduernes, Buddhaisternes og Parsernes religion forbyder dem at spise kød, fordi det kræver unødvendigt drab og grusomhed. Vi, som spiser masser af kød, og med hunde og bøsser jager ræve og harer til døde, vi sender missionærer til Indien!

(The Vegetarian Magazine.)

Vegetarian Society sender 4 repræsentanter til den internationale kongres i Stockholm. Det bliver miss *Mathilde Hompes* (der er sekretær i den internationale væg. union), dr. *W. A. Sibly*, som forestår den andetsteds omtalte skole, dr. theol. *Walther Walsh* og foreningens sekretrær, mr. *James Hough*. Endvidere kommer mr. *Amos* og fra **„London Vegetarian Society"** et af dets mest fremragende medlemmer, mr. *Forward*.

NB.! *Vi håber at kunne mødes med de fleste af disse engelske vegetarer ved medlemsmødet den 17. maj* (se annoncen på forsiden).

Hr. Georg Førster, formanden for de tyske vegetarforeningers landsforbund, repræsenterer disse ved kongressen i Stockholm.

Til den internationale kongres i Stockholm har *D. V. F.* valgt cand. phil., kommunelærer *Egerod* og fuldmægtig *Fink-Jensen* som sine repræsentanter. Bogtrykker *Date*, som også var valgt, har desværre måttet sende afbud.

Gaver. Med tak modtaget: *Til foreningen:* Rimestad 1,00, veterinærinsp. P. Hansen 3,00, Larsen, Anderup, 2,00, „E. L." 50,00, Kiærsgård, Strandby, 5,00. *Til uddannelsesfondet:* A. Schiøtt 10,00. *Til børnehjemsfondet:* X 3,00. Der mangler endnu en del lovede gaver. Vi tillader os snart at sende indbetalingskort til bidragsyderne. Hører vi så intet fra Dem, går vi ud fra, at De ønsker Dem slettet af bidragslisten. Gaver er til enhver tid velkomne. Det er en opmuntring i arbejdet.

Når De næste gang skal forære noget bort, da køb „Naturhelbredelsen" som gave.

Forstår De, at man kan sende postopkrævningen på kontingent tilbage? Vi har denne gang meddelt i „Solblink" i god tid i fjor, at udmeldelsesfristen var den 15. decbr. Vi har i alle nr. i år haft en opsats om kontingent-betalingen, sidste gang meddelte vi, når opkrævningen begyndte. For en sikkerheds skyld sendte vi endda denne gang et brevkort med meddelelse om, at opkrævningen vilde komme dagen efter, og bad om indløsning. Alligevel er der medlemmer, der ikke undser sig for at returnere opkrævningen med bemærkningen: „Indløsning nægtet", og andre glemmer indløsningen. Dette er hensynsløshed mod vor kostbare tid og ligegyldighed mod foreningens spildte udgifter. *Oluf Egerod.*

Kontingentet. Det er egentlig kun kontingentet fra de spredtboende medlemmer, der opkræves fra og bedes sendt til oplysningskontoret. Men medlemmer af en lokalforening *kan* indsende det hertil, vi besørger det så videresendt. Postopkrævninger, returnerede til en afdeling, sendes som regel også til oplysningskontoret til sidstebehandling. *O. E.*

Har De en ven, som interesserer sig for vegetarismen, så få ham til at købe „Naturhelbredelsen"; den er af allerstørste betydning til en grundig forståelse af vegetarismen.

„Sana" i Smallegade er nu undergået en større forandring. Forretningen er flyttet ind i nr. 15 og derved kommet mere frem i lyset. I 2 store vinduer i en glimrende facade kommer de lækre sager anderledes til deres ret. Også indvendig er butikken hyggelig og rummelig.

Disse forretninger, som således har gjort vegetarismen til deres speciale, burde vegetarerne i høj grad støtte ved at anbefale dem til deres bekendte; thi alle de varer, de fører, kan jo også med fordel bruges i husholdninger med blandet ernæring. *N. V.*

Vil De forhandle den nye udgave af „Naturhelbredelsen", da henvend Dem i *„Nordisk sundhedsforlag"*, Istedgade 7, st., Københ. B. God provision gives.

Hvem kender adr. på propr. *A. Petersen*, forh. Lille Veum pr. Brørup, og landmand *Kr. Jensen*, forhen Aagaard, Gravens.

Børnehjælpsdagen. På delvis foranledning af komitéen tilbød Veg. forening ved fru *M. Henriksen* at arrangere et veg. smørrebrødsudsalg på børnehjælpsdagen. Man forlangte imidlertid af os, at vi skulde afholde alle udgifter og aflevere alt det indkomne til „dagen". Vi mente ikke at kunne tilbyde mere end at gøre arbejdet gratis og aflevere overskudet; mere havde vi ikke råd til. Sagen strandede da, da vi ikke fik svar på vort sidste brev. Der var sikkert et tusind kroner, der derved gik komitéens næse forbi!

Et nyt navn til „Solblink". Der er fremsat forslag om et nyt navn til „Solblink", idet man har ønsket et navn, som stærkere karakteriserede bladets indhold og formål. Vi modtager gerne forslag til en navneforandring. *Red.*

Fra arbejdsmarken.

Københavns afdelingen. Frøken *Anna Houmøller*, Skodsborgs: *„diætetisk madlavning"*, havde samlet fuldt hus den 25. april. Med stor interesse fulgte den talrige forsamling den gode undervisning, der ved denne lejlighed blev givet i madlavning for syge mennesker. Notitsbøger med blyant blev benyttet under hele Mødet, der sluttede med besvarelse af en del spørgsmål.

Aarhus afdelingens energiske formand fru *Frida Hansen*, lysbadeanstalten, arrangerede under stor tilslutning 11. april en meget smuk og righoldig udstilling af vegetariske hovedretter i lokalerne Nørreallé 30.

Om aftenen holdt fru Frida Hansen et instruktivt interessant foredrag, hvorefter tilhørerne smagte på de udstillede sager, der vandt det livligste bifald.

18. april afholdtes sammesteds en udstilling af smørebrød og pålæg. Også denne udstiling var højst vellykket, og de har sikkert begge i høj grad bidraget til at vække interessen for den vegetariske levevis. Fru *Østergaard* holdt et lille foredrag, hvorefter fru *Frida Hansen* gav en del opskrifter på de udstillede retter.

Ved begge udstillinger solgtes en del litteratur. Fru Frida Hansen fortjener stor tak for sit overordentlige dygtige og nidkære arbejde for vegetarismen. *C. Ø.*

Møder og lign.

Årsmødet holdes i år i Svendborg på Råstrup kursted den 12. aug. Forhandlingsemner må indsendes til formanden, kommunelærer *Oluf Egerod*, Rødkildevej 40, Brønshøj; inden 1. juni. Nærmere i de flg. nr. af „Solblink".

Københavns afdelingen. *Torsdag den 17. Maj:* se annoncen på forsiden.

Mandag den 11. juni kl. 7: Hr. Kommunelærer *Oluf Egerod* taler — med forventet tilladelse — ved talerstenen i Fælledparken.

Lørdag den 23. juni kl. 6 eller senere mødes vore medlemmer med venner på hr. fabrikant *Albert Johansens* landsted til Sct. Hans-fest, Lupinvej 4, linie 13, stoppested ved stedet (Godthåbsvej 139). Madpakken medbringes. En portion jordbær kan købes på stedet, forsåvidt de er modne. I tilfælde af regn kan alle få tag over hovedet. Stor tilslutning ønskes. Vegetarernes sangbog medtages til dette friluftsmøde.

Møde om vivisektionsspørgsmålet afholdes i løbet af maj måned. Dr. *R. Grønberg-Petersen* taler, og da dr. er kendt som en dygtig og interessant deltager i kampen mod denne kulturens skamplet, bør enhver modstander af vivisektionen bidrage til at skaffe tilslutning til mødet. Mødet afholdes antagelig i Grundtvigs Hus tirsdag den 29. maj kl. 8. Det vil senere blive bekendtgjort i dagbladene og ved plakater.

Den 4de nordiske sundhedsuge. Sundhedsugen på Frydenstrand badesanatorium vil i år blive afholdt i tiden fra den 5. til den 11. august. Åbningshøjtideligheden finder sted den 5. om formiddagen kl. 9 med tale af repræsentanter fra de nordiske lande. Derefter følger foredrag, spørgetimer og demonstrationer slag i slag og fortsætter de følgende dage. Morgentimerne går med gymnastik, bad osv. Den 7. foretages en udflugt til Tolne skov, som er et meget søgt udflugtssted, og hvor der er vidunderlig smukt.

Foredragsholderne bliver antagelig følgende: Overlæge *Carl Ottosen*, dr. med. *Kjer Petersen*, dr. *A. Andersen*, dr. *Bang Bjerregaard*, rektor *Bergsten*, redaktør *Svenn Poulsen*, kommunelærer cand. phil. *Oluf Egerod*, anstaltejer frk. *Jacob*, kaptajn *I. P. Jespersen* og sløjdlærer *Vodder*. Af de emner, der vil blive behandlede, skal vi nævne føl-

gende: Naturhelbredelse, frugt, skolens undervisning i sexual-hygiejne etc. etc.

Den store overraskelse for sundhedsugens deltagere bliver en udflugt til Göteborg med besøg på udstillingen, der som bekendt afholdes i anledning af byens 300 års jubilæum. Men man kan jo ikke besøge Göteborg uden samtidig at tage en tur til Trollhättan, og sundhedsugens deltagere vil også få lejlighed til at komme der og se vandfaldene og hvad andet der findes. Alt i alt vil man se, at det bliver et righoldigt program, og vi kan kun på det varmeste anbefale vore læsere at deltage i denne uge. *M. S.*

ANNONCER

Stilfærdig landmandsdatter
(vegetar og musikalsk) ønskes optaget i et københavnsk hjem mod at udføre lettere husgerning. Absolut venlig omgang er nødvendig. *H. Christensen*, f. t. Lysbjerggård pr. Skårup.

Medhjælp,
mandlig eller kvindelig, søges straks på grund af ejendomshandel. Vedkommende må være fuldtud vegetar og absolut nøjsom. Havebruger *Jutta Ohlrich Brandt*, Stavtrup.

Undervisning
i
Talestemmens rette Brug
efter Prof. Engels Metode.
Stammen og Talefejl rettes.
Elisabeth Arboe,
diplom: Talelærerinde.
Telf. Nora 222 x. mellem 11—1
Dosseringen 63 A, St.

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

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"
(ved Christiansminde, Svendborg).
Vegetarisk Kost, Lysbade og andre Bade. Behandling og Massage efter Skodsborg Metoden gives af Sygeplejersken og Indehaveren af Lysbadeanstalten i Svendborg. — Patienterne tilses af Dr. Liebmann, Turø.
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 Johansèn*.
Pris 50 Øre.

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

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

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

Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse, en Vejledning for Forældre og Lærere. Pris heftet Kr. 2,75.
Begge de ovennævnte Bøger er skrevne af Kommunelærerinde *Elna Panduro* og gennemset af Læge *Olav Benedichtsen*, Dr. med. Frk. *H. Reinhard* og cand. theol. & mag. *V. Balslev*.

Lægernes Vildfarelser af Kommunelærer, cand. phil. *O. Egerod*. Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter Nr. 22.
Pris 75 Øre.

Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7, København B.

„Naturhelbredelsen", 2den udgave,
er nu udkommen. Fås i alle bogladerne, i „Nordisk sundhedsforlag", Istedgade 7, og i „Vegetarisk oplysningskontor", Rødkildevej 40, Brønshøj. Postkonto 282.
Pris kr. 3,00.
(Se notitsen under „Spredt og samlet").

„Sana“ Specialitet: Sundhedsfødevarer.
Mærk den nye Adr. og Tlf.-Nr.
Smallegade 15. Kbh. F.
Telefon Gth. 4290.
Medlemmer Rabat.

Nyt Missionshotel, Aarhus.
Frederiksgade 77. Veg. Kost faas.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Skodsborg Badesanatorium
(ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang ill. Prospekt.

Fysisk Kuranstalt
Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:
St. Kongensg. 36-38. Kbhvn. K.
Telf. 9656.
—— Forlang Prospekt. ——

Telefoner Central 96 56 96 57 96 58
A/S Sanafer
Telefoner Central 96 56 96 57 96 58
St. Kongensgade 36-38
I. Kolonialafdeling: Kolonial, Konserves, Sundhedsfødevarer, diætetiske Præparater m. m.
II. Afdeling for Hygiejnisk Underbeklædning og Sundhedsplejeartikler af enhver Art.
Medlemmer Rabat.
Hygiejnisk Konsulent: *Overlæge Carl Ottosen.*



Altid friske Specialiteter for Vegetarer, Sukkersyge og Afholdsfolk.
— Medlemmer Rabat. —
Udsøgte Kolonialvarer til Dagspris.
— Aaben hele Ugen. —
Specialforretningen „SANA“, Skindergade 28. — Kbhvn.
—— Telefon 5650. ——

Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side. Rabat: 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange
Abonnementspris: 4 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt hos redaktionen.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Sankt Pederstræde 27. Kbhvn.