

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. August 1923 | Nr. 8

Indhold: Årsmødet 1923. — Kan Sygdom undgaaes. — Spredt og samlet. — Årsregnskab. — Annoncer.

Landsforeningen Dansk vegetarisk forenings
12. årsmøde
i Svendborg den 29. juli 1923.

Stedet, det mest vegetariske kursted i Norden, højt beliggende i herlig luft, udsigt til brede bøge, salten strand om de danskes øer, bag taleren en buste af dr. Mich. Larsen, på væggene billeder malet af ham eller fotografier af *Kristoffer og Kathrine Rasmussen*, over det hele svævende frk. *Anna Ullerups* ånd — — hvor findes i Danmark et mere passende sted for vegetarer at holde årsmøde! Der manglede blot eet — vejret var gyseligt. Alligevel var der fra *alle* afdelinger samlet en ca. 50 deltagere, der sikkert blot ønskede, at der havde været mange flere.

Og dog var det ikke lutter lystige ord, der lød i årsberetningen. Opgangen er afløst af nedgang, men man var besjælet af ønsket om at vende strømmen, så det kan gå opad igen. Til dette arbejde indbyder vi alle vore medlemmer.

Mødet åbnedes kl. 9 af formanden, kommunelærer *Oluf Egerod*, der takkede Svendborg afd. og frk. Ullerup, fordi vi måtte være her. Derefter præsenteredes deltagerne, og forretningsfører *Edv. Thamsen* valgtes til dirigent.

Derefter aflagde formanden følgende beretning og regnskab for foreningen, uddannelsesfondet og børnehjemsfondet.

Årsberetning.

Det har været et administrationsår med tilbagegang. Vi savner en initiativrig hovedbestyrelse.

Medlemsantallet er gået ned fra 1159 til 930 og er 300 mindre end i 1921. Sydfyns afd. har bevaret sit tal fra ifjor, Vejle er gået 2 frem, de andre afd. tilbage. Ålborg opløstes i årets løb, men en del medlemmer forblev som spredtboende.

Der er afholdt 7 hovedbestyrelsesmøder. I afdelingerne og på anden måde er afholdt ca. 40 forskellige *møder*, der efterhånden har været refereret i „Solblink". Kbh. og Århus afd. har særlig holdt mange madlavnings- og henkogningsmøder. Hr. *Wasli* har holdt kursus i Odense og Vejle. *Kathrine Rasmussen* har på egen hånd holdt kursus i Vestjylland, og *Jens Nielsen* har fået ordnet gode foredrag i Roskilde — dette til efterfølgelse af andre medlemmer.

Oplysningskontoret har haft mere at gøre end ifjor, og har afsendt ialt ca. 1700 postforsendelser, hvoraf 1050 breve.

Regnskabets enkelte poster sammenlignet med ifjor viser lidt mindre medlemsbidrag. „*Solblink*"s indtægt er gået 400 kr. ned, men udgiften er faldet ca. 880 kr. p. gr. af billigere tryknings- og portoudgifter. Underskudet er da kun 1500 mod 1950 kr. ifjor.

Forlagskontoen viser for stor nedgang ved salg af bøger, 820 kr. mod 2500 kr. i 1921 og 1200 kr. ifjor. Der er sat

2000 kr. i „Naturhelbredelsen". Et forøget litteratursalg vil kunne holde foreningen oppe. Medlemmerne opfordres kraftigt til at arbejde for bogsalg. Der gives gode procenter.

Biblioteket har haft 25 udlån. En stor skat, der benyttes for lidt.

Uddannelsesfondet bruger årligt 600 kr. til uddannelse af en læge. Der er 490 kr. i kassen og udsigt til 300 kr. om året i gaver. Det manglende *må* fremskaffes om et par år. Det er det vigtigste arbejde, vi har for, da lægemangelen for vegetarer er følelig.

Gaverne er gået ned til 257 kr. mod 571 og 860 kr. de 2 foregående år. Hele den økonomiske situation er truende, men kan reddes ved opretholdelse af medlemsantallet og stort litteratursalg.

Børnehjemsfondets bortlodning gav kun et overskud af ca. 600 kr., hvad der ikke svarede til anstrengelserne. Formuen er ca. 7700 kr. Der bør søges skabt 100—200,000 kr. som grundfond, for at hjemmet kan være uafhængigt af autoriteter.

Montessoriskolen ved Frederikssund var besøgt. Det var et fortrinligt hjem.

Årets største begivenhed var vel *den internationale kongres* i Stockholm, der imidlertid er omtalt her i bladet.

Skodsborg sanatorium og Råstrup kursted har i årets løb haft *jubilæer*, hvor vi har været repræsenteret.

Vaccinationsspørgsmålet følges med interesse, og der er fremstillet 2 blanketter til brug for forældre, se „Solblink" nr. 6.

Om **vitaminhyklerlet** udtalte formanden, at man roligt kunde spise margarine, når man blot spiste rå frugt og rå grønsager og groft brød.

Foreningen har deltaget i rejsningen af et *mindesmærke* for afdøde fru *Joh. Ottosen.*

I den påfølgende **diskussion** deltog *Jens Nielsen*, Roskilde („hold møder i andre foreninger"), bogtrykker *Date* („vort børnehjem må kunne stå på egne ben"), *Thamsen*, Odense („beretning og regnskab burde trykkes i „Solblink" før årsmødet"), forlagsboghandler *H. L. Henriksen* („takker hovedbestyrelsen, opfordrer hvert medlem til at sælge vor litteratur"), fru *Frida Hansen*, Århus („find de rette ledere til børnehjemmet"), overmontør *Beyer*, Svendborg („havde stor tro til vor sag, men arbejdet burde måske lægges om"), *Laur. Christensen*, Tåsinge („kan vi ikke begynde børnehjem i private hjem"), *Kristoffer Rasmussen*, Vejstrup („vi må vente, til vi er økonomisk stærke til at kunne undgå autoriteternes indblanding").

Beretning og regnskaber godkendtes derefter enstemmigt.

Lovændring.

Uden diskussion vedtoges et af *Egerod* stillet ændringsforslag til *Andreas Møllers* forslag, således at § 8 bliver stående i sin nuværende skikkelse, men at der tilføjes flg., så at paragrafen fra og med sidste punktum lyder:

„Årsmødet er foreningens højeste myndighed med de i det følgende gældende indskrænkninger. Beslutninger på årsmødet, der ikke vedrører regnskabet, valg og sted for næste årsmøde, sendes til skriftlig afstemning blandt samtlige medlemmer, hvis det forlanges for formanden inden 14 dage efter, at meddelelse herom har været optaget i medlemsbladet. De pågældende forslag med ændringsforslag aftrykkes da i medlemsbladet sammen med type på stemmeseddel efter kvalitetsmetoden. Bestyrelsen fastsætter en sådan frist for stemmeafgivningens slutning, at resultatet kan meddeles i næste nr. af medlemsbladet. Vedtagne forslag træder i kraft med det samme, hvis ikke anden tid er nævnt."

Forandring af Solblinks navn og udstyr.

Date forelagde udvalgets arbejde og foreslog at gøre Solblink enspaltet med større typer, ensartet skrift og omslag. Af de foreslåede navne var *Vegetarisk tidsskrift* det bedste. Fra anden side foresloges *Vegetaren*. Ved afstemning stod stemmerne nærmest lige. Den endelige afgørelse træffes ved skriftlig afstemning blandt medlemmerne. Det lagdes i hovedbestyrelsens og udvalgets hænder at ordne den økonomiske og tekniske side af sagen vedrørende Solblinks udstyr.

Derefter middagspavse ved frk. *Ulleraps* udmærkede borde.

Kl. 2 genoptoges forhandlingerne.

Næste årsmøde.

Vejle stod for tur og indbød. Århus og Roskilde vilde også gærne have årsmødet. Thamsen foreslog Råstrup kursted som permanent sted. *Vejle* vedtoges.

Valg.

Egerod genvalgtes til formand, da han ingen efterfølger kunde finde. Af de øvrige 4 bestyrelsesmedlemmer og 2 suppleanter valgte han følgende 3: fru *M. Henriksen*, Kbhvn., fru *Ingeborg Jørgensen*, Vedbæk, og hr. *Jens Nielsen*, Roskilde. De øvrige 3 må hovedbestyrelsen så selv finde. Endnu er det ikke lykkedes. *Hvem har forslag?*

Revisorerne, hr. *B. Westergård* og hr. *O. M. Petersen*, genvalgtes. Suppleanter: *W. Date* og trafikkontrollør *Andersen*, Roskilde.

Til at tiltræde bestyrelsen for dr. *Mich. Larsens* veg. børnehjemsfond genvalgtes *W. Date* og *H. L. Henriksen*, som revisorer de samme som i Veg. foren. undtagen Date.

Kl. 3 skulde dr. *Liebmann*, Thurø, have talt, men han var blevet syg. Kl. 4 talte så fhv. bestyrer af Frydenstrand sanatorium, *Laur. Christensen*, Tåsinge, om hudens og lungernes funktioner og daglige pleje. Efter foredraget foreviste hr. Christensen åndedrætsøvelser i haven for en interesseret forsamling.

Dernæst velsmagende aftensmåltid og tilsidst

Eventuelt.

Det vedtoges at sende hilsen til *Saxon* som tak for arbejdet for den internationale vegetarisme, og til *Fink-Jensen* som tak for godt arbejde ved „Solblink".

Fr. Pedersen, Seden, vilde have, at foreningen kaldes sundhedsplejeforening. Imødegåelse af flere. Fru *Frida Hansen* talte om kvindens indsats; hold kursus!

Kristoffer Rasmussen fastslog, at det mere er kvaliteten af medlemmer end kvantiteten, vi skulde se på.

Date påviste, at vegetarismen er et middel mod et stort mål.

Til slut takkede *Egerod* varmt frk. *Ullerup* og *Sydfyns afd.* for godt værtskab og sluttede det gode møde.

Om mandagen var deltagerne Sydfyns afdelings gæster ved en sejltur i sundet med landgang på Tåsinge. Og så drog man hjem for at arbejde videre for vor sag.

O. E.

Medlemmer, der ønsker at medvirke til udbredelsen af dr. *Mich. Larsens* bog: *„Naturhelbredelsen"*, bedes henvende sig til Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, København B. *Rabat gives.*

Kan Sygdom undgaaes.

Mon det var saa svært at undgaa Sygdom, *hvis* man blot ansaa Sundheden for et af de største Goder. *Er* det mon blot Svaghed overfor „Nydelserne" og Selskabs- og Samfundslivets Krav og Frygten for andres Næsvished og topmaalt uforskammede Indblanding i ens private Livs Forhold — (hvad man skal spise og drikke, og hvorledes man skal klæde sig*) — der faar Folk til at gøre alt det, som de godt véd er imod Sundheden, og undlade saa meget af det, der fremmer den. Nej, man ræsonnerer nok omtrent som saa — (om man maaske ikke altid gør sig dette klart) —: Nogen *Ulykke* er det jo da ikke at være syg engang imellem; det er jo noget, alle Mennesker bliver, saa det er vel noget, der ikke kan undgaaes; — om jeg nu nægter mig denne lille Nydelse, garanter jeg mig saa derved mod at blive syg, eller er jeg sikker paa at blive det, hvis jeg nyder den. Og endelig — hvad der ikke er af mindst Betydning: Man har jo Adgang til en god Seng og god Pleje og kan ofte ligge og have det rigtig godt som Patient, ja, rent ud glimrende, naturligvis forudsat Sygdommen ikke er alt for slem, — og hvorfor skulde den vel blive det, — af saadan en Smule „uskyldig" Nydelse kan den da i al Fald ikke blive det; men iøvrigt er man jo *tapper* og ikke bange for Smerter, og skulde disse endelig blive heftigere, end man bryder sig om, saa raader jo den moderne Videnskab over Midler til at dæmpe dem. Og hvad Operationer angaar, saa er det jo stort at gennemgaa en saadan; man bliver en interessant Person og kan endda ofte rose sig af at have bidraget til Videnskabens Udvikling, idet ens Tilfælde har kastet nyt Lys over noget hidtil dunkelt, og til dens Triumf, idet den har faaet Bugt med et saa vanskeligt Tilfælde. — Nej, hvis man ansaa Sygdom for en *Ulykke*, som det galdt om for enhver Pris at undgaa, saa vilde man jo omhyggelig undvige hver den allermindste Ting, som man blot maatte

*) Kun i visse underordnede Tjenesteforhold som f. Eks. Huslærerens og Tjenestepigens vil man jo sikkert — saa trælsindede som Menneskene nu engang er — ikke blive taalt, hvis man vil leve anderledes end Herskabet eller klæde sig paa en Maade, der mishager disse Foresatte.

mistænke for at være blot *mindre heldig* for Sundheden, hvad der aldeles ikke — som Modstanderne nu straks vil skraale imod mig — betyder, at man skulde gaa i sygelig *Frygt* for disse Ting. — (Jeg skal i denne Forbindelse ikke undlade at minde om den i Sandhed til Afsind grænsende Frygt, som de fleste Ordinær-Mennesker, og Sundhedsforagterne nok ganske i Særdeleshed, nærer overfor „Træk", Regnvejr, vaade Fødder, en kold Stue o. l.).

Den sunde Frygt for Sygdommen, d. v. s. Uviljen imod den (ved Forestillingen om den elendige hjælpeløse Tilstand, den forøgede Afhængighed af andre, Uappetitligheden etc.), den yder sammen med Energiudstrømningen i den positive Vilje til at være rask det mægtigste Bidrag til Værn imod Sygdom. Solidest er dog dette Værn naturligvis, naar det bygges paa Begejstring for Sundheden selv som det baade æstetisk og etisk store Ideal. I denne Begejstring bliver den Krig, som jo enhver Idealist maa føre med Omgivelserne, ikke af hærgende og trykkende Virkning alene, men tværtimod opløftende og frugtbargørende, naar man blot ikke forløber sig eller forbitres mod de andre. *Andr. Møller.*

Spredt og samlet.

Den 17. internationale Antialkoholkongres i Kobenhavn. Til velkomstfesten d. 19. ds. kl. 7 i Odd Fellowpalæet kan ikke-deltagere i kongresson få adgangskort à 2 kr. i bureauet, Colbjørnsensgade 3, st. Programmet omfatter fine sangnumre, folkedanse og korte taler af 10 kendte afholdsledere fra forskellige lande. Samme dag kl. 4 er der offentligt foredrag på den til kongressen knyttede udstilling i Studenterforeningens lille Sal, hvor D. v. F. deltager i afdelingen for gæringsfri anvendelse af frugt; ingeniør *Pastorello*, Italien, taler med tolk om: Gæringfri anvendelse af frugt.

Afsløringen af mindestenen for fru *Joh. Ottosen* fandt sted på Søllerød kirkegård søndag d. 22. juli. Tilstede var ca. 100 venner af fruen og hendes arbejde. Først talte på komitéens vegne pensionatsejer *Ågård*, Skodsborg, der afleverede stenen til hr. *Ottosen*. Derefter talte kommunelærer *Oluf Egerod* på landsforeningen Dansk vegetarisk forenings vegne og hr. forlagsboghandler *H. L. Henriksen* på Kbh. afd.s vegne. Tilsidst sagde hr. *W. Blædel* et par ord fra lysbadeanstalten i St. Kongensgade, og endelig takkede overlæge *Carl Ottosen* i bevægede ord, idet han mindedes fru *Joh. Ottosen* som den uvurderlige arbejdsfælle i hjemmet. Stenen bærer „Det hvide bånd"s, Danmarks afholdsforenings og Dansk vegetarisk forenings symboler og tilkendegiver sig som rejst af „Nordsjællands Afholdskreds, Dansk veg. Foren. samt Venner af Sundhed og Afhold", der „satte Fruen dette Minde som Tak for uegennyttigt Arbejde".

„Kreaturløst jordbrug" af *Valdemar Bendixen*, i kommission hos Dansk vegetarisk forening, pris 1 kr. — Vi har gentagne gange i „Solblink" givet udførlige referater af de foredrag, forfatteren af dette skrift har holdt forskellige steder; og vi har ikke lagt skjul på, at vi vurderede forfatterens mening om dette vigtige samfundsspørgsmål såre højt. Det er derfor med største glæde, vi henleder vore læseres opmærksomhed på denne lille smukke bog, smuk både i sit udstyr og i sit indhold. På en særdeles frisk og personlig måde gøres rede for nytten af og muligheden for det kreaturløse jordbrug. Og det hele er fremført på en så tiltalende og i bedste forstand vegetarisk måde, at det virker endogså særdeles overbevisende. Vi skulde tro, at om mange landboere fik dette skrift i hænde, vilde det give dem noget at tænke på og en og anden af de klogeste vil vist også forsøge på at omsætte tankerne i handling; det hele er nemlig ikke fantasteri fra forf. side, men resultatet af mange års praktisk virksomhed. Bogen er ikke alene et skrift om jordbrug i denne særlige form, men gennem det hele går en dyb forståelse af og kærlighed til vegetarismen, som sikkert ikke vil undlade at virke befrugtende på læserne. — Hvis mange vegetarer købte nogle exemplarer og sendte dem til deres venner på landet, da gjorde de et udmærket arbejde; thi dette spørgsmål er af fundamental betydning for den praktiske gennemførelse af vegetarismen. *F-J.*

Sammendrag af regnskab for Dansk veget. forening fra 1. juli 1922 til 30. juni 1923.

INDTÆGT

Kassebeholdning d. 1/7 1922		3862,78
Medlemsbidrag:		
Spredtboende	1071,95	
Århus afd.	225,50	
Ålborg afd.	7,00	
Odense afd.	49,00	
Sydfyns afd.	148,50	
Vejle afd.	68,50	
Kbhvns. afd.	968,00	
Portogodtgørelse	24,65	
		2563,10
»*Solblink*«:		
Abonnement	109,63	
Annoncer	572,95	
Gaver	12,00	
		694,58
Forlag:		
Solgt litteratur og medlemsmærker	809,47	
1 kværn	10,00	
		819,47
Indkomne gaver		257,30
Indvunden porto		32,34
Renter		75,18
Balance		8304,75

Anna Schiøtt.

UDGIFT

»*Solblink*«: Trykning	1713,25	
Porto og expedition	422,88	
Diverse	69,60	
		2205,73
Forlag: Købt og trykt litteratur	2624,28	
Assurance, porto	41,24	
1 kværn	8,00	
		2673,52
Oplysningskontoret:		
Telefon	185,29	
Kontorleje etc.	240,00	
Kontorhold, porto etc.	756,16	
Skrivemaskine etc.	344,50	
Diverse	53,35	
		1579,30
Årsmødet:		
Rejsegodtgørelser	131,15	
Regnskabet trykt	9,75	
		140,90
Gaver:		
Tyske foreninger	43,90	
Jul på et børnehjem	10,13	
		54,03
Bibliothek:		
Indkøb af bøger	37,00	
Særtryk af bogfortegnelse	11,75	
Indbinding, porto	15,15	
Assurance	1,50	
		65,40
Diverse:		
Kontingent, provision	5,00	
Rejser til bestyrelsesmøder	9,50	
do. til Stockholm og andre omk. ved den intern. kongres	221,25	
Tilskud til møde mod vivisektion	40,00	
Porto etc.	3,70	
		279,45
Kassebeholdning 30. juni 1923.		1306,42
Balance		8304,75

Oluf Egerod.

Status pr. 30. juni 1923.

AKTIVER

Kassebeholdning	1306,42
Biblioteket	200,00
Inventar	350,00
Litteratur og emblemer	5118,58
Indestående, postkonto 282	25,00
Balance	7000,00

PASSIVER

Netto formue	7000,00
Balance	7000,00

Regnskab for Vegetarisk uddannelsesfond for året fra 1. juli 1922 til 30. juni 1923.

INDTÆGT		UDGIFT	
Beholdning i kontanter 1. juli 1922	765,09	Udbetalt studiehjælp 1922/23 ..	600,00
Gaver i årets løb	302,50	Beholdning 30. juni 1923	489,69
Renter	22,10		
Balance..	1089,69	Balance..	1089,69

Anna Schiøtt. Oluf Egerod.

Regnskab for dr. Mich. Larsens børnehjemsfond fra 15. juli 1922 til 30. juni 1923.

INDTÆGT		UDGIFT.	
Kassebeholdning $^{15}/_{7}$ 1922	4408,88	Lodtrækningen: Porto	31,95
Gaver.....	222,00	Tryksager.....	24,50
Renter	268,77	Annoncer.....	50,00
Lodsedler	1030,00	Indkøb af obligationer.....	5595,09
		Kassebeholdning $^{30}/_{6}$ 1923.....	228,11
Balance..	5929,65	Balance..	5929,65

Sammendrag af regnskabet for lodsedler (1921/22—1922/23).

INDTÆGT.		UDGIFT.	
Lodsedler	1065,00	Billedet	300,00
		Porto	31,95
		Tryksager og lign.....	80,75
		Annoncer.....	50,00
		Overskud.....	602,30
Balance..	1065,00	Balance..	1065,00

Status.

AKTIVER		PASSIVER	
Obligationen fra i fjor.....	2000,00	Formue	7778,11
Indkøbt obligationer for kr. 5595,09 = pari	5550,00		
Kassebeholdning d. $^{30}/_{6}$ 1923..	228,11		
Balance..	7778,11	Balance..	7778,11

Wilh. Date. Oluf Egerod.

Samtlige regnskaber er revideret og befundet rigtige, og bevis for kassebeholdningerne forevist revisorerne.

København, den 20. juli 1923.

B. Vestergaard. O. M. Petersen.

„Naturhelbredelsen", 2den udgave,

er nu udkommen. Fås i alle bogladerne, i „Nordisk sundhedsforlag", Istedgade 7, og i „Vegetarisk oplysningskontor", Rødkildevej 40, Brønshøj. Postkonto 282.

Pris kr. 3,00.

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

Forhandlere søges!

Annoncer.

Honning

à kr. 1,50 pr. ½ kg fås hos

Valdemar Bendixen,
Humble.

I. Kl. fin hjemmeavlet Honning (præm.)
faas atter à Kr. 4,00 pr. kg, frit leveret.
Bestil i Tide min fine, billige Taffelfrugt!
/Erb.
J. Larsen, Hundslev N.
Ladby.

Spørgsmål

vedrørende naturhelbredelsen besvares.
Maja Angelo,
Naturlæge ved Furuly Helsehcim, Stord, Norge.

Køb dansk Fodtøj!

Jeg skaffer nu alt dansk Fodtøj, bedste Materiale, rimelige Priser. Herre Chevreuavstøvler, amk. Facon, 20 Kr., Sko 19 Kr., Damesko 16½ Kr. Fine Boxcalfstøvler, Herre 22 Kr., Sko 20 Kr., Damesko 18½ Kr. + Porto. Fuld Tilfredshed, Ombytning eller Pengene tilbage. Opgiv Nr. eller send Omrids af Foden ved Bestilling til: *E. Solkær, Nørrebrogade 8 St. København N.*

Jordemoder

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

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"
(ved Christiansminde, Svendborg).

Vegetarisk Kost, Lysbade og andre Bade. Behandling og Massage efter Skodsborg Metoden gives af Sygeplejersken og Indehaveren af Lysbadeanstalten i Svendborg. — Patienterne tilses af Dr. Liebmann, Turø.

Priserne er fra Kr. 3,50—Kr. 7,00 pr. Dag.

Anna Nielsen Ullerup.
Telef. Svendborg 755.

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

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

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

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

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

Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse, en Vejledning for Forældre og Lærere. Pris heftet Kr. 2,75.
Begge de ovennævnte Bøger er skrevne af Kommunelærerinde *Elna Panduro* og gennemset af Læge *Olav 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.

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.

„Sana“ Specialitet: Sundhedsfødevarer.
Forudbestilling paa Saft modt.
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.