SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

5. Aargang | September 1911 | Nr. 5

Hvorledes jeg blev Vegetar.

Det er tilgiveligt, hvis man skulde fare vild i den hollandske By Maastricht. Den er saa fuld af Smaagader og Krinkelkroge, og Baedekers Kort over den er saa lille og utydeligt.

Det er ærgerligt ikke at kunne hjælpe sig selv, og da jeg ikke saa nogen Politibetjent, vilde jeg ikke spørge nogen anden, men gik selv og stavede paa Gadeskiltene.

»Hvad er det, De ikke kan finde?« hørte jeg pludselig en Kvindestemme sige paa Fransk.

»Hjem!« svarede jeg, inden jeg endnu havde set den, der talte til mig.

Det var en ung Pige paa 13—14 Aar, hvis Mine paa samme Tid udtrykte lidt Skadefryd over den Fremmedes Raadvildhed og Velvilje imod ham. Hele hendes Væsen straalede af ungdommelig Friskhed og Hurtighed.

»Hvor har De da hjemme?«

»Jeg bor paa Hotel »Hazenwind« i Boschstraat«.

»Jeg ved, hvor det er. Det er lidt for besværligt for Dem at finde derhen efter Beskrivelse, men dersom De vil følge med mig dérhen, hvor jeg nu skal, — det bliver en Omvej paa 5 Minutter for Dem —, saa vil jeg lægge Tilbagevejen forbi Hotellet«.

Jeg takkede og fulgte hende under livlig Samtale. Allerbedst som vi gik, afbrød hun pludselig sig selv med et »Uha!«

»Hvad var det?« spurgte jeg og saa mig om uden at kunne forstaa, hvad det var, der havde fremkaldt hendes Mishagsytring.

»Ser De ikke Ligene dér?« svarede hun og bøjede Hovedet tilbage. »I Slagterbutiken«, føjede hun forklarende til.

Jeg stammede noget, jeg ved ikke hvad, men hun begyndte at le.

»Ser De, jeg er Vegetar«, sagde hun.

»Saa forstaar jeg,« svarede jeg, idet jeg kom i Tanker om, at Vegetarerne paa Tiltalen »Græsædere« plejer at svare »Ligfraadsere«, og jeg tilføjede: »Oprigtig talt, ved jeg dog ikke meget om Vegetarismen«.

»Det er kedeligt for Dem, men jeg skal nu byde Dem en Lejlighed til at faa raadet Bod paa den Mangel. Naar vi gaar tilbage, gaar De ikke til Hotellet, men følger med mig hjem til min Fa'r. Enhver, der vil lære Vegetarismen at kende, er velkommen hos ham«.

Jeg forsøgte at gøre Indvendinger. Den unge Dame forekom mig noget overspændt i sin Sympati for Vegetarismen, og det var jo ikke godt at vide, hvad Faderen vilde sige til, at hun saaledes kom hjem med en i dobbelt Forstand fremmed Fyr. Men saa sagde hun: »Forøvrigt er min Fa'r en saa ejendommelig Personlighed, at det er Umagen værd at gøre hans Bekendtskab, selv om man ikke interesserer sig for Vegetarismen. Han plejer at kalde sig Hollands lykkeligste Mand«.

Der var intet gammelklogt i hendes Ord, selv om det ogsaa kan synes saaledes, naar jeg fortæller derom. Det lød kun kækt og strømmede over af Beundring for Faderen.

»Lad gaa«, sagde jeg, »jeg følger med. Og Tak for Deres Venlighed«.

Efter at hun havde udrettet sit Ærinde, og vi i Forbifarten havde beundret Klokkespillet i det gamle smukke Raadhus samt Bugseringen i en af de for de hollandske Byer saa ejendommelige Kanaler, førte vor Vej os udenfor Byen.

»Godt, at vi kom ud i frisk Luft igen! Synes De ikke, at vore hollandske Byer er saa væmmelige? Det er et gammelt Særkende for os, at vi behøver saa lidt Plads. Byerne kunde jo nok være smaa, naar blot dette ikke ogsaa blev udstrakt til at gælde Byggegrundenes Flademaal og Værelsernes Rumindhold. Vi har ikke en Gang Raad til at lade Kirkerne være fritstaaende«.

Jeg forstod nok, at det, hun sagde, var noget, hun havde hørt før; men sandt var det. Og det var ikke noget, hun blot havde lært udenad; hun forstod selv Meningen deri.

Landskabet var venligt; mest Rugmarker, og i dem blomstrede nu Kornblomsten, det kære Ukrudt. Paa Græsmarkerne stod Frugttræer i Rækker; paa den Maade faas dobbelt Udbytte, og samtidig faar Kreaturerne Skygge.

»Her er det«, sagde hun, idet vi standsede foran et Hus, som i høj Grad mindede om et skaansk Bondehus. Det var af Mursten, hvidkalket, Taget belagt med Græstørv. Saaledes saá alle de ældre Huse ud her.

En Mand paa et halvt Hundrede Aar, mager, spændstig og med et klart, livfuldt Blik kom ud.

»Her har jeg fisket en stakkels mindre vidende op«, sagde hun spøgende.

Af det lune Blik, han fæstede paa mig, forstod jeg, at jeg ikke var den første, hun saaledes kom trækkende med.

»Jeg véd egentlig ikke, hvem han er, men han taler Fransk.«

Det betød i hendes Øjne, at jeg — til Trods for min Mangel paa Kendskab til Vegetarismen — ikke var hel Barbar. Her taler nemlig alle dannede Mennesker Fransk lige saa godt som deres Modersmaal.

»Velkommen!« sagde den gamle hjertelig og rakte mig Haanden. Da han havde sagt sit Navn — van der Steur —, tilføjede jeg i den Tone, som syntes at være Husets sædvanlige: »Hollands lykkeligste Mand?«

»Naa, hun maatte altsaa tage saa kraftigt Skyts i Brug for at besejre Dem! Men kom nu indenfor!«

Det Værelse, i hvilket jeg blev ført ind, sagde mig straks, at min Vært var en Mand af min egen Haandtering — Forfatter.

»Undskyld, er det Dem, der har skrevet »Jordens Folk og Lande?«

»Ja, kender De den Bog hjemme hos Dem?«

»Særdeles godt. — Der findes endog to Oversættelser af den paa Svensk — en fuldstændig og en stærkt sammentrængt.«

»Det er morsomt at høre«, sagde han beskeden.

Jeg havde altsaa en af Europas berømteste Geografer for mig.

»Endnu mere morsomt for mig. Havde Deres Frøken Datter antydet noget saadant, saa havde jeg ikke tøvet et Øjeblik.«

»Men det gjorde hun ikke; thi Vegetarismen interesserer os overordentlig meget mere end Geografien.«

»Saaledes ser det i hvert Fald ud efter Deres Bibliotek at dømme. Den klassiske Statue dér er?«

»Pythagoras — Vegetarismens Grundlægger i Vesten.«

»Saa er vel de fleste Billeder her heller ikke af Geografer?«

»Nej, det er lutter Vegetarer: Quintus Septimius Florus Tertullianus, Titus Flavius Clemens og Johannes Chrysostomus, den ældste kristne Kirkes mærkeligste Mænd; den engelske Læge George Cheyne, Vegetarismens Grundlægger i sit Land, samt hans Landsmænd Digteren Shelley og Stifteren af Frelsens Hær, Booth; min franske Kollega saavel i Geografi som Vegetarisme Elisée Reclus; den tyske Præst Edward Baltzer, Stifter af sit Lands vegetariske Selskab, og Forfatteren Gustav von Struwe; Russeren Leo Tolstoy; Amerikanerne Graham og Kellogg, sidstnævnte Læge ved Verdens største Sanatorium; Skandinaverne Michael Larsen — den danske Læge, som De naturligvis ogsaa kender — og Deres egen Landsmand A. F. Åkersen. Jeg har

ikke lagt an paa at samle Billeder af disse Aandens Stormænd, som er naaet saa langt frem paa Grund af deres Stilling til Ernæringsspørgsmaalet, men Gruppen er alligevel bleven ganske karakteristisk.«

»De tillægger Ernæringsspørgsmaalet en saadan Betydning, at — «

»Vegetarismen er den største Tanke, som er fremme i vor Tid, og intet vilde i den Grad revolutionere Verden som dens Gennemførelse.«

»Det er vel nok meget sagt«, indvendte jeg saa høflig, jeg kunde.

»Nej, aldeles ikke. Tænk Dem blot et Jordbrug uden Husdyr. Det maa jo vende fuldstændig op og ned paa Verdensproduktionen. Nu avler vi Græs m. m., som Kreaturerne æder op. Mælken mishandler vi paa forskellig Maade — lader den sætte Fløde, skummer den, laver Smør, Ost o. s. v. — en hel Industri. Naar Dyrene bliver gamle, syge eller overfedede, slagter vi dem og spiser Ligene. Hvilket indviklet Apparat er denne blodige Haandtering ikke! Frigør al det Arbejde, al den Kapital, som bindes i denne nationaløkonomiske, hygiejniske og moralske Daarskab, og Verden vil drage et Lettelsens Suk som aldrig før. Thi det er jo godt dumt at gaa en Omvej paa 5 Kilometer, naar den lige Vej til samme Maal kun er 1 Kilometer. Lad os tage vor Føde fra Jorden direkte, uden Omvej gennem Husdyrene!«

»Men man maa jo have Trækdyr?«

»Det virkelig intensive Jordbrug bliver drevet med Hakke og Spade. Der findes forøvrigt allerede nu i Tyskland, Amerika og andre Steder store Godser uden Kreaturer. Man pløjer med Damp eller Elektricitet.«

»Men hvor faar man saa Gødningen fra?«

»Hvad er Gødning? Det er Plantestoffer, som er gaaet igennem en Dyrekrop, der har taget det bedste af dem. Det er naturligvis bedre at gøde med Græsset, som det er, og det gaar saaledes til, at man saar den passende Slags Gødningsgræs, som vokser op og pløjes ned, naar det har naaet den rette Højde. Saa gøder man jo ogsaa ved at tilføre Jorden de Bestandele, den savner, i Form af Mineralstoffer. Spørg den første den bedste Gartner, og han vil oplyse dem om, at hans Høst bliver mere aromatisk, mere kraftig og mindre udsat for Angreb af Larver, Svampe o. lign., naar han anvender saadan Grøn- og Kunstgødning.«

»Hvad skal man saa bruge i Stedet for Kød?«

»Vi behøver daglig en vis Mængde Æggehvide, Stivelse, Fedt og Næringssalte. Naturligvis er det meget bedre at tage

det fra Planteverdenen, thi saa slipper vi for alle de Plager, som maa følge af at spise selv det friskeste Kød — for ikke at tale om den Elendighed, hvorunder Menneskeslægten stønner, fordi den spiser Ligene af syge Dyr. De 99 Procent af vore Sygdomme stammer fra Kødspisningen«.

Jeg saa en Smule tvivlende ud.

»De føler Dem ikke overbevist herom. Ja, ja, jeg burde maaske have sagt 100 i Stedet for 99. Kødspisningen skaber Begær efter Alkohol, Tobak og andre Gifte, som har gjort Menneskeslægten saa grænseløs Fortræd«.

»Vegetarerne bekæmper altsaa ogsaa Alkohol og Tobak?«

»Ja vist! De er blot Plager, der følger af Kødspisningen. I det vegetariske Samfund findes ingen Husdyravl, ingen Fremstilling af stærke Drikke, ingen Fabrikker for Tobak og andre lignende »Nydelsesmidler«. Begynder De at forstaa, hvilke Kræfter der vilde kunne frigøres til nyttigt og sundt Arbejde, medens de nu er optaget af taabelig og skadelig Beskæftigelse?«

»Vegetarismen rækker virkelig længere ud, end jeg nogensinde havde tænkt mig. Der bliver hos Dem ikke særlig megen Brug for Læger.«

»Nej, og heller ikke for Apothekere, Sygehuse, Sanatorier og lignende. Men der er en endnu større Klasse af Medborgere, der forsvinder, — De kan sikkert gætte hvilken?«

Jeg rystede paa Hovedet.

»Militæret! I et Samfund, hvor man ikke en Gang vil dræbe et Dyr, er Menneskemord naturligvis utænkeligt. Hvilke Følger det vil have...«

»Det behøver De ikke at sige mig«, afbrød jeg. »Jeg har bekæmpet Krigen og alt, hvad dertil hører, hele mit Liv igennem. Der kom De ind paa en Betragtning, som jeg forstaar.«

»De indirekte moralske Følger af, at Menneskene ophører med at spise Kød, er overordentlig vidtrækkende. Hvorledes Alkoholen forholder sig til Forbrydelsernes Antal, ved vi. Hvorledes alene Cigaretrygningen demoraliserer vore Drenge, kender enhver Opdrager. Dyreslagtningen lammer vore fineste Instinkter. Tror De, at saa mange Kvinder vilde være saa uforstaaende, som de desværre er, hvis ikke deres Hænder daglig besudledes med Blod ved Madlavningen? Alt det onde, som vi gør os medskyldige i, foraarsager en Sum af Lidelser, af hvilke vi selv maa bære en Del. Det er den simple Lov om Aarsag og Virkning . . . Naa, for at komme tilbage til de indirekte moralske Virkninger, hvad vil det ikke betyde at slippe af med hele Militærgøglet, dets Raahed, dets falske Opfattelse af Begrebet Ære, dets Aandsforladthed, dets Pralesyge . . . .«

»De behøver ikke at sige mere om dette Indbegreb af alt det daarlige i Menneskene«, afbrød jeg.

»Saa meget desto bedre. De direkte Følger af Overgangen til Vegetarismen bliver endda større. Den blodfri Ernæring skaber sunde Mennesker, og moralsk Lavhed er jo saa ofte kun legemlig Udartning. Sundere Blod er det samme som renere Følelsesliv. »Den, som spiser Brød, tænker Brød; den, som spiser Svin, tænker Svin«, siger Dr. Kellogg. Et Folk af Vegetarer, som er blevet fri for Slagtningens Uhygge, Alkoholelendighedens Afskyelighed og Militarismens Vanvid, faar naturligvis nye Idealer i Stedet for de gamle og rig Lejlighed til at virke for deres Gennemførelse. En Menneskeslægt af Gartnere vil tilintetgøre de Arnesteder for Smuds, Sygdom, Last og Forbrydelse, der kaldes Byer, og gøre Jorden til en Paradisets Have.«

Hans Øjne lyste af Henrykkelse.

»Det er ikke saa underligt, at den gamle Verden gør Modstand. De har hele Hoben imod Dem.«

»Ja, hele Hoben! Bonden, Mejeristen, Slagteren, Garveren, Brændevinsbrænderen, Bryggeren, Tobaksfabrikanten, Lægen, Apotekekeren og — læg vel Mærke til det — alle dem, hvis Virksomhed igen er afhængig af de nævntes.«

»Det maa da gaa langsomt for Tanken at trænge igennem?«

»Langsomt, men sikkert. Dens Sejr kommer med en Naturlovs Nødvendighed. Det er kun et Spørgsmaal om Folketæthed. Naar Menneskene bliver saa mange, at de ikke længere har Raad til denne Luksus med Kreaturerne, saa er det fuldbragt. Jægeren behøvede umaadelige Landomraader; Hyrden kunde nøjes med mindre; den bosiddende Jordbruger med endnu meget mindre. Og dog vil Vegetaren kun behøve en Brøkdel heraf igen; ja, man har endnu næppe noget Begreb om, hvor stor Jordens Evne til at frembringe egentlig er, naar man først for Alvor lægger Beslag paa den.«

»Tror De da, at Tanken først vil sejre, naar Nødvendigheden byder det?«

»Jeg vover næsten ikke at haabe bedre. Det eneste, som ellers skulde hjælpe den frem, maatte være, at Arbejdernes Masser fik Øjnene op for dens Betydning.«

»Er der nogen Udsigt dertil? Hjemme hos os er det kun nogle Idealister fra de højere Samfundslag, som er Vegetarer.«

»Saaledes er det de fleste Steder, undtagen i Tyskland. Dér har de intelligenteste af Arbejderne forstaaet, at Vegetarismen er et vældigt Kampmiddel i deres Haand. Under en Strejke eller

Lock-out gælder det jo for Arbejderne om at kunne holde ud saa længe som mulig. For at naa dette Maal maa de indskrænke deres Udgifter til det mindst mulige. Men paa vegetarisk Kost kan man jo leve for en Brøkdel af, hvad dyrisk Føde koster. Vegetarerne har i Forbindelse med Videnskaben løst Ernæringsspørgsmaalet saavel teoretisk som praktisk. Modstanden stammer fra Manglen paa Evne til at fatte Tankens Storhed og fra Utilbøjeligheden til at give Afkald paa Kødgiftens, Alhoholgiftens og Nikotingiftens bedrageriske Nydelser . . .«

»Bordet er dækket«, meldte Husets unge Datter.

»Ja, maaske maa jeg ovenpaa denne Forelæsning bede Dem i Praksis forvisse Dem om, hvorledes den vegetariske Kost er,« sagde min Vært.

Hvad jeg fik, ved jeg ikke. Men en virkelig god Middag var det! Jeg behøvede ikke at have sagt det, hvis det ikke var for at begrunde, at jeg spiste saa meget.

»Det er fornøjeligt for Leentje at høre det«, sagde van der Steur. »Hun sætter nemlig altid Spisesedlen sammen — ja, det er i Reglen ogsaa hende, der indbyder Gæsterne. Det sætter hun Pris paa; hun vèd, at det glæder mig. Ellers er vi kun os to. Hendes Moder døde for fem Aar siden, og Søskende har hun aldrig haft.«

De nikkede til hinanden i inderlig Forstaaelse.

Da jeg sent om Aftenen skiltes fra dem, havde jeg to Venner mere i Verden.

— — —

Fra den Dag spiste jeg aldrig Kød uden at føle Modvilje derved, og kun nogle faa Maaneder efter min Hjemkomst gik jeg over til den blodfri Ernæring.

Hvilket henrykt Brev fik jeg ikke fra lille Leentje van der Steur, da jeg havde underrettet dem om min Beslutning! Hun tror paa et Forsyn, og hun er sikker paa, at det ikke var noget rent Tilfælde, at vi mødtes paa Gaden i Maastricht; thi da jeg kunde skrive, havde jeg en Forpligtelse til paa denne Maade at virke for Tankens Udbredelse i mit Hjemland.

— — —

Nu er Leentje van der Steur gift med en fremragende Læge — naturligvis en, der deler hendes Livsanskuelse. Den gamle van der Steur er flyttet til sin Datter og hendes Mand. For tre Aar siden, da jeg var en lille Tur i Frankrig, hilste jeg paa dem. Det var uforglemmelige Dage, jeg oplevede hos disse gode, prægtige Mennesker, som var blevne, hvad de var, under Indflydelse af den højeste Lykke, som findes: at faa Lov til med al sin Kraft at give sig hen til det største, man kender.

J. L. Saxon.

Hr. J. L. Saxons Artikel, der indleder dette Nummer af »Solblink«, er oversat fra Svensk af Ingeniør P. Schrøder. Det fortræffelige Indlæg for Vegetarismen har i Forfatterens Hjemland været offentliggjort under Titlen: »Hollands lykkeligste Mand«. I »Solblink« er Artiklen indgaaet som Led i Serien: »Hvorledes jeg blev Vegetar«, og Læserne vil sikkert finde, at den passer udmærket herunder.

„Solblink"s Redaktion.

Vor Næstformand, Ingeniør P. Schrøder, har paa Grund af sit øvrige store Arbejde i Dansk vegetarisk Forenings Tjeneste, ønsket sig fritaget for vedblivende at redigere »Solblink«.

Da Hr. Schrøder efter Systemskiftet i Februar overtog Bladets Redaktion, var det som bekendt rent midlertidig. Han har nu ment, at Tiden var inde til at afslutte denne Del af sin Virksomhed for Vegetarismen, og det er derefter bleven undertegnede overdraget at varetage »Solblink«s Redaktion — foreløbig Aaret ud.

Det er min Opfattelse, at »Solblink« af Hr. Schrøder er bleven ledet ind i et Spor, ad hvilket der bør fortsættes. Mine Bestræbelser vil derfor gaa ud paa at følge den anviste Vej, og det er mit Haab, at »Solblink«s Venner vil støtte mig heri ved i mindst samme Grad som hidtil at føle sig som Medarbejdere ved vort Blad.

»Solblink« skulde gerne være et virkeligt Bindeled mellem Vegetarerne Landet over. I dets Spalter bør vi gensidig fremsætte vore Erfaringer og Synspunkter paa Vegetarismens Omraade, og derved høste Lære af hverandre.

Naar vore Erfaringer ved Bladets Anvendelse i Agitationens Tjeneste ogsaa kommer til Ikke Meningsfællers Kundskab, vil de forhaabentlig kunne bidrage til, at Vegetarismen vinder stedse flere Tilhængere. Vi skrider da fremad mod det store Maal: den vegetariske Idées endelige Sejr.

Alle Henvendelser til »Solblink«s Redaktion bedes adresseret til:

E. W. Lorentzen,
Vedelsborg, Vejle.

Vegetarisk Oplysningskontor

(Adr. **Ingeniør P. Schrøder, Holte. Telf. Holte 222.**)

giver *gratis* Svar paa *Forespørgsler* vedrørende Vegetarismen og modtager Anmodninger om Afholdelse af *Madlavningskursus, Foredrag* (med eller uden Lysbilleder), *Forevisning* af vegetariske Retter o. s. v. overalt i Landet. Endvidere modtages med Tak *Avisudklip* vedrørende Vegetarismen, og i saadanne Tilfælde, hvor en Imødegaaelse af disses Indhold maatte være ønskelig, vil der saavidt muligt blive sørget derfor.

Rabat.

Ved kontant Betaling og mod Forevisning af Medlemskort for indeværende Aar kan Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening faa Rabat paa Indkøb i følgende Forretninger i København:

Vegetarisk Hotel, Vesterbrogade 79		10 %
Bøgelund-Jensen, Raadhuspladsen 2 *)		10 »
„Sanafer“, St Kongensgade 36-38, Afdeling A **)		10 »
„Sanafer“, St. Kongensgade 36-38, Afdeling B ***)		5 »
„Sana“, Skindergade 28 og Smallegade 17		5 »
„Dana“, Gl. Kongevej 121	Frugt- og Grønthandel.	5 »
I. V. Jacobsen, Slagelsegade 18		5 »
Jørgen Jensen, Nørrebrogade 18 B		5 »
C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66, Farvning og kemisk Rensning		10 »

*) Rabat gives kun paa Henkogningsglas, og kun naar der købes mindst 25.

**) omfatter Underbeklædning, Toilet-Artikler m. m.; paa enkelte Varer gives ingen Rabat.

***) omfatter diætetiske Præparater, m. m.; paa enkelte Varer gives ingen Rabat.

Bestyrelsen.

Medlemsmøderne i København

begynder i Oktober. De vil blive bekendtgjort i »Solblink«, som fremtidig vil komme bestemt den første Dag i hver Maaned. *Der bliver ikke udsendt Brevkort;* husk derfor at kigge Bladet igennem, saa snart De har faaet det, og klag til Deres Postkontor, dersom det ikke kommer i rette Tid. *Bestyrelsen.*

Det sociale Sekretariat og Bibliotek

(Vestre Boulevard 5, Kbhvn, ved Aborreparken) er aabent hver Søgnedag Kl. 11–2 samt Onsdag Kl. 4–6 og de øvrige Hverdage Kl. 7–10 Aften. Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening har *gratis Adgang* til Læsestuen og til at laane Bøger.

Hoteller, Restauranter, Pensionater og Sanatorier,

i hvilke der ikke serveres Kød og spirituøse Drikke, og hvor Tobaksrygning ikke er tilladt.

Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg. *Frydenstrand Kuranstalt*, Frederikshavn. *Vegetarisk Hotel*, Vesterbrogade 79, København. *Vegetarisk Restaurant*, Løvstræde 8, København. *Vegetarisk Pensionat*, Johnstrups Allé 6, Frederiksberg. *Vegetarisk Pensionat*, Clemensbro, Aarhus.

(Optagelse i denne Fortegnelse er gratis; Henvendelse til Red.)

Automat-Kaféerne

i København har modtaget en Henvendelse fra D. V. F. om forsøgsvis at indføre enkelte vegetariske Retter paa deres Spiseseddel og Smørrebrød med vegetarisk Paalæg.

Vegetarisk Bibliotek.

Vor lille Samling af Skrifter om Vegetarismen og nærbeslægtede Emner vil forhaabentlig kunne aabnes for Udlaan til Oktober. Gaver i Form af Bøger og Tidskrifter modtages stadig med Tak. *Bestyrelsen.*

Spørgsmaal og Svar.

6. Jeg befinder mig godt ved at leve af Brød, Smør og Mælk alene, kun lider jeg af Forstoppelse. a) Er det Kostens Skyld? b) Hvorledes kan jeg undgaa de sædvanlige Afføringsmidler? c) Hvilken Slags Brød er sundest? Er Knækbrød eller Grahamsbrød godt?

Svar: a) Ja, rimeligvis er det Mælken, der foraarsager Forstoppelsen.

b) Hør op med Mælken foreløbig, og nyd i Stedet for Frugt (ligegyldig hvad), lette Grøntsager og Vandgrød, samt tyg Maden yderst omhyggeligt.

c) Grahamsbrød og Knækbrød.

•

7. a) Kan medfødt Brok helbredes paa anden Maade end ved Operation? Barnet er 4 Aar og har gaaet med Bind fra den spæde Alder. b) Kan Bindet have bevirket, at Drengen er bleven kalveknæet, og kan det rettes?

Svar: a) I sjældne Tilfælde kan medfødt Brok helbredes af sig selv, men meget sjældent. Operation bør foretages snarest muligt; den er i vor Tid saa godt som ufarlig.

b) Nej. *Mich. Larsen.*

•

8. Hvor faas et Apparat til Tørring af Frugt og Grøntsager, hvor meget kan det tørre, og hvad koster det i Indkøb og Drift? — Hvor faas en Haandkværn til Formaling af Brødkorn, og hvad koster den?

Svar: Vegetarisk Oplysningskontor har henvendt sig forskellige Steder efter de omspurgte Oplysninger, men endnu ikke faaet Svar. Begge Spørgsmaalene har forøvrigt været drøftede i vore svenske Meningsfællers Organ »Vegetarianen«. De paagældende Numre af Bladet vil blive tilsendt Forespørgeren. Men har ingen af »Solblinks« Læsere Erfaring paa disse Omraader?

Ugens Spiseseddel.

Søndag: Stegte Tomater, Kartofler, stuvede Grønærter. — Æblegrød.

Mandag: Kartoffelsuppe. — Kogt Ris, Kirsebærkompot.

Tirsdag: Rismelsgrød. — Panerede Gulerødder, Kartofler, Persillesauce.

Onsdag: Rismelsfrikadeller, stuvet Spidskaal. — Frugtsuppe med Tvebakker.

Torsdag: Kartoffelboller, Æblekompot. — Kærnemælksbrødsuppe.

Fredag: Boghvedegrød. — Tomatæggekage.

Lørdag: Urtesuppe. — Pandekager, Kompot.



Bøgelund-Jensen,
Raadhuspladsen 2.

KØKKEN-UDSTYR
til vegetarisk Husholdning.

Telefon H. 863.

Plads ledig

1. Novbr. for en Forkarl. Straks eller senere for en Gartnermedhjælper og en Bygningssnedker — maa ogsaa kunne hjælpe til med andet Arbejde. Helaarlig Beskæftigelse, maanedlig Opsigelse. Anbefalinger ønskes. Kost à la Hindhede.

Til Salg.

Graapærer, Grev Moltke, Sommeræbler og Tomater, alt 10 Kr. pr. 100 Pd. Æblesmør 3 Kr. pr. 10 Pd. Hammersmitter 3 Kr. pr. Ct.

Søren Lolk, Vejlegaarden pr. Svendborg.

JFN DET HVIDE HUS

Telf. 5052

Æble-The i Pakker 0,50 og 1,00.
Koffeinfri Kaffe, helbrændt, 1 Pd. 1,60.
Upolerede Ris 1 Pd. 0,22, pr. 5 Pd. à 0,20.
Riste-Ris til at brune med Salt 1 Pd. 1,10.
1 Pd. af disse Ris fylder som 10 Pd. almindelige Ris.
Alkoholfri Druevin 1/1 Fl. 1,60 og 2,50.
do. Æblevin 1/1 Fl. 0,75, 1/2 Fl. 0,40.

J. F. Nielsen, „Det hvide Hus“,
Slagelsegade 14. Bredgade 77.

En ung og proper Pige

kan til 1. Novbr. faa Plads i Ishøj Skole pr. Taastrup. Her er ingen Avling, men to Skolestuer at feje. — Eget Værelse, Ophold i Familien. Væsentlig vegetarisk Levemaade. *M. Stokholm.*

For Vegetarer anbefales **Honning** fra P. A. E. Müller (Københavns Honninghus), Graabrødretorv 4. Telf. Byen 3685.

Motto: Enhver, som daglig Honning nyder, den dobbelt til sin Sundhed yder.

MAGASIN DU NORD

Glas og Porcellæn,
Elektriske Kroner og Lamper,
Elektriske
Koge- og Varme-Apparater,
Køkken-Udstyr,
Knive,
Elektro-Plet og Nikkel.

MAGASIN DU NORD

H. Steensens
„VEGETARIA“
MARGARINE

Sundhedsvareforretningen

A/S Sanafer

(Hygiejnisk Konsulent: Herr Overlæge Carl Ottosen, Skodsborg)

anbefaler sin Kolonialafdeling og specielt dens udsøgte **Frugt- og Grøntkonserves af dette Aars Høst.** — Forlang Prisliste over Sundhedsfødevarer. Hovedudsalg fra Skodsborg Fødevarefabrik.

St. Kongensgade 36/38. Telefon Palæ 810.

Broderimagasin og Tegnekontoret,

Telefon: **Frederiksborggade 39, I.** Byen 5199 y.

Kostumer og Selskabsdragter paategnes hurtigt og billigt. Moderne og originale Mønstre. Stort Udvalg af alle paategnede Artikler til billigste Priser.

Ingen stor Butiksleje, derfor smaa Priser.

Husk 1. Sal! **Husk 1. Sal!**

Adam E. Gall's elektriske Etablissement

for Svagstrøms-Anlæg.

Martensens Allé 16. Telefon 7934.

Specialitet: **Elektriske Ringeapparater og moderne Hustelefoni**

Pasning og Vedligeholdelse af gamle Ringeledningss-Anlæg mod aarlig Betaling.

Overslag og Tilbud gratis og franko.

Specialforretningen

SANA

Alt til vegetarisk, afholds- og sundhedsmæssig Husholdning. — Egen Fabrik for Kogning af ægte Frugtsaft, Marmelade, Gelé og Maltsaft m. m.

Husk SANAs Kvalitet Plantemargarine.

Fabriks-Udsalg: Skindergade 28 (Tlf. 5650), Smallegade 17 (Tlf. Godth. 682 x).

Vesterbros Badeanstalt.

Vesterbrogade 36. **Telf. Vester 148 x.**

Bringes i alle Vegetarers og Sundhedselskendes Erindring.

Kolde Styrteb. m. el. u. Damp (Bruse-, Straale-, Sæde- og Skeletb.) 0,25, Abm. 0,18.
Temp. Styrteb. m. el. u. Damp (Bruse-, Straale-, Sæde- og Skeletb.) 0,30, Abm. 0.25.
Varme Karbade, Afsæbningsbade med Styrtebade (2 Haandklæder) 0,60, Abm. 0,45.
Kreuznacher-, Fyrrenaals-, Gran-, Klid-, Malt-, Havsalt og Soda-Bade.
Transportable Bade (Hjemmebade) leveres overalt i Byen 2,50, Abm. 2,00.

Husk Anstaltens 1. Kl. Frisørsalon og Fodklinik.

Jeg anbefaler herved min Forretning til Medlemmernes Velvillie!
Ærbødigst

C. Lindelof,

Kemisk Tøjrensningsetablissement & Dampfarveri,

v. Aaboulevard. H. C. Ørstedsvej 66. Tlf. Nora 1682 v.

Forretningsprincip: Hurtig Ekspedition. 1. Kls Arbejde. Billige Priser.
Telefonér eller skriv et 3-Øres Brevkort. Tøjet hentes og bringes overalt i Byen.

Annoncer til »Solblink« sendes til:
Boghandler Emil Wiene, Østerbrogade 23, København Ø. Telefon 5029.

Annoncepris: 10 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje; for mindst 3 Gange 10 pCt., for mindst 10 Gange 25 pCt. Rabat.

Udgives af *Dansk vegetarisk Forening.*
Redigeres af *E. W. Lorentzen,* Vedelsborg, Vejle.
Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.