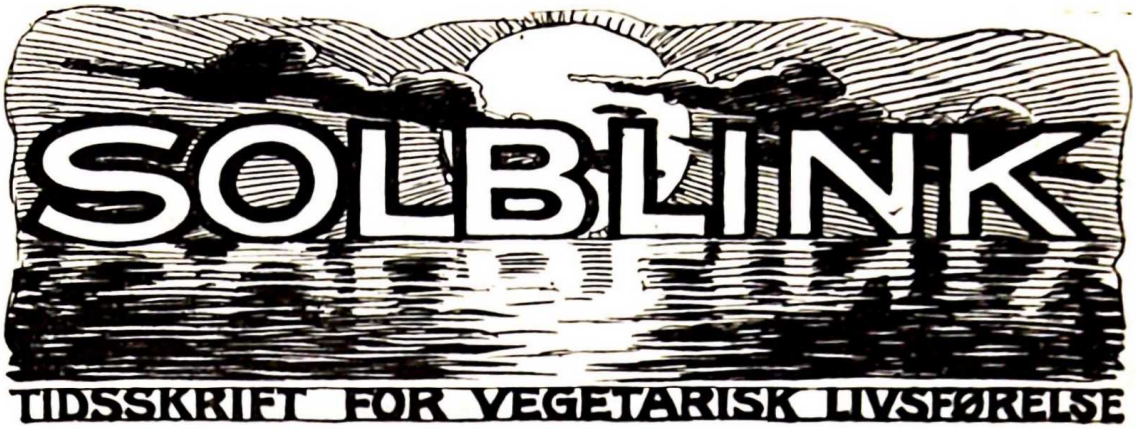

5. Aargang | Oktober 1911 | Nr. 6

Dansk vegetarisk Forenings Bibliotek.

Det var i Decembernumret 1910, at Hr. *Strenge* første Gang fremkom med en Opfordring til Foreningens Medlemmer om at yde Støtte til Oprettelse af en lille Samling af vegetarisk Literatur. Opfordringen er bleven fulgt af enkelte Medlemmer, og ogsaa fra anden Side er der sendt værdifulde Bidrag i Form af Bøger og Tidsskrifter, for hvilke vi herved bringer vor bedste Tak. Alligevel maa det vel nok siges, at naar vort Bibliotek allerede nu tæller 100 indbundne Værker, saa skyldes det i første Række den Energi, Hr. *Strenge* har udfoldet, og de betydelige Pengeofre, han personlig har bragt, bl. a. ved at bekoste Indbindingen, og han fortjener derfor en varm Tak fra alle os, der har Forstaaelsen af, hvilken Betydning Oplysning gennem Læsning kan have for Udbredelsen af de vegetariske Idéer.

Tiden vil nu vise, hvor stærk Trangen har været til en saadan Samling af Bøger og Tidsskrifter, idet Benyttelsen af den vil afgive en god Maalestok herfor. Ingen vil kunne beklage sig over, at Adgangen til at faa fat i Bøgerne ikke er nem nok; vi har nemlig truffet den Ordning med *det sociale Sekretariat og Bibliotek*, at dette Selskab overtager Administrationen af vor lille Samling og besørger Udlaanet.

Dersom man bor i København eller dens Nærhed, kan man altsaa let selv gaa op i Sekretariatets Lokaler (Vestre Boulevard 5), gennemse Samlingen, gøre sit Udvalg og læse Bøgerne i den hyggelige Læsesal eller tage dem med hjem efter Behag. Bor man længere borte, kan man skrive til Sekretariatet efter de Bøger, man har udvalgt sig efter nedenstaaende Fortegnelse.

Af Selskabets *Regler for Udlaan*, som ogsaa gælder for vore

Bøger, fremhæves følgende Punkter:

Som Regel kan der højst laanes 2 Bøger paa én Gang.

Den almindelige Laanetid er en Maaned.

Til Provinserne forsendes Bøgerne i Pakker, hvis Forsendelsesomkostninger (som Regel 15 à 20 Øre) betales af Sekretariatet ved Afsendelsen. Ved Tilbagesendelsen maa Laanerne foruden at betale for Hjemsendelsen betale den af Sekretariatet udlagte Porto ved i Frimærker at indlægge Beløbet i Adressebrevet.

Endnu skal kun bemærkes, at vort Bibliotek selvfølgelig ikke har afsluttet sin Udvikling med de nævnte 100 Bøger. Der mangler en Mængde af den ældre Literatur, ikke alene af den rent vegetariske, men ogsaa af det store Antal Bøger og Blade, som beskæftiger sig med Sundhed og Sygdom, Madlavning, Sport, Afhold m. m. Desuden kommer der jo stadig noget nyt frem, og vi haaber derfor fremdeles paa velvillig Støtte fra Medlemmer og andre interesserede, f. Eks. Forlag, Forfattere, private Udgivere af Bøger, Pjecer, Blade o. s. v.

Alle *Henvendelser vedrørende Biblioteket* bedes rettet til Hr. *Th. Strenge*, Nørrevoldgade 64, Kbhvn., naar de ikke vedrører *Udlaan*, som *kun* sker gennem *Det sociale Sekretariat og Bibliotek*, Vestre Boulevard 5, Kbenhavn. *P. Schrøder.*

Kontingentet er for indenbys Medlemmer 3 Kr. aarlig — for et Ægtepar 4 Kr. — „Solblink" gratis.

Tag fat!

Vi er nu i Oktober; Intersæsonen er altsaa begyndt. Det betyder, at nu skal der paany gøres et Arbejde for at udbrede Kendskab til den Levemaade, som vi Vegetarer anser for den rette. Der er mange Maader at udføre et Arbejde for Vegetarismen paa. Det kan gøres i Hjemmet, i den snævrere Bekendtskabskreds af hver enkelt af os; og den Virksomhed, der udfoldes paa den Vis, er ikke den mindst vigtige.

Men der bør ogsaa spredes Oplysning i langt videre Kredse, ud blandt de store Skarer, som næppe nok kender Vegetarismen af Navn og end mindre aner, hvilken Forøgelse af Livslykke den aabner sine Tilhængere Adgang til. Og her er det vor Organisation, *Dansk vegetarisk Forening*, som maa gaa i Spidsen. Dens Bestyrelse maa *lede* Arbejdet og ogsaa *udføre* en væsentlig Del deraf, men det er klart, at det meget let kan vokse den over Hovedet, dersom den ikke faar Støtte udefra. Samtlige Foreningens Medlemmer yder jo

Støtte i Form af Penge, men adskillige kunde sikkert ogsaa hjælpe os paa anden Maade, og det vil vi gerne opfordre dem til at gøre.

Skaf os først og fremmest flere Medlemmer, for at vi kan faa *flere Penge* at virke med! Ethvert Medlem har for nylig modtaget den lille Pjece: »Hollands lykkeligste Mand«, og med den fulgte 2 Indmeldelsesblanketter; prøv paa at faa dem udfyldt! Vor Forening har i Sommer været i god Vækst, men Vinteren skulde gerne bringe Medlemstallet op til det dobbelte.

Adskillige af vore Medlemmer har ogsaa Forbindelse med andre Foreninger; skaf os Adgang til at holde Foredrag i disse! Eller prøv at samle en Kreds af Husmødre til et Kursus i vegetarisk Madlavning! Bestyrelsen vil da være behjælpelig med at skaffe Talere og Lærerinder.

En Del af vore Medlemmer har sikkert Evner til at tale eller skrive; prøv saa paa selv at holde et lille Foredrag eller indlede en Diskussion; eller skriv en lille Artikel i det lokale Blad. Vi skulde netop gerne i Vinterens Løb have et kraftigere Tag i Provinsen; helst et Par Afdelinger af Foreningen oprettet i forskellige Egne af Landet. Hjælp os dermed! Send os Bud, naar der skønnes at være Ørenlyd for en Vejledning i Sammensætning af en bedre, sundere, billigere Kost eller for Oplysning om sundhedsmæssig Levemaade i det hele taget!

Skriv saa ogsaa lidt til »Solblink« en Gang imellem. Send os Kritik af vor Virksomhed, kom med nye Tanker, gør os alle delagtige i indvundne Erfaringer! Kort sagt, lad os ret hyppig mærke, at vi har en Kreds af Meningsfæller og *Medarbejdere* omkring os. *Bestyrelsen.*

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	5 »
I. V. Jacobsen, Slagelsegade 18 (Frugt- og Grønthandel.)	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.

Fortegnelse

over

Indholdet af Dansk vegetarisk Forenings Bibliotek.

Andersen, Martha
Vegetabilske Spisesedler

Berg, Henrik
Vandbehandling

Bonnejoy
Lé Végétarisme

Bramsen, Alfred
Kunsten at spise
Angst

Clausen, Claus
Frugtavlen i England

Curtis & Raimann
Sundhed og et langt Liv

Damnitz, Felix von
Der Tabaksgenuss und seine Schadlichkeit

Drachmann, A. G. & Hertel
Sundhedslære

Eltzholtz, Carl F.
Tobaksspørgsmaalet

Expert
Hälsans Beroende af Näringen

Ferdiault, Julie
Raad til unge Mødre

Fibiger, Elfride
Sundhedslære

Forest, P. A. de
Betingelser for God Helbred

Frimann, Koren
Alkohol og Sundhed

Haas, Carl
Almindelige Sundhedsregler

Haderup, V.
Tændernes Pleje

Hindhede, M.
Min Reform
Økonomisk Kogebog

Hornemann, E.
Om Kullets Betydning for Sundhedsplejen

Jensen, Frk.
Syltebog

Jensen, Marie
Den danske Haves Anvendelse i Husholdningen

Just, Adolf
Der Kampf um die Wahrheit

Justus
De Vises Sten eller Framtidens Läkekonst
Våra Födoämnen

Kuhne, Louis
Den nye Helbredslære
Die neue Heilwissenschaft

Leadbeater, C. W.
Vegetarisme og Okkultisme

Levison
Ligbrænding eller Begravelse

Lindberg, Marie
Vegetarisk Kogebog

Lund, Henrik
Sundhed, Skjønhed og Styrke

Møller, Arnold
Sundhedslære

Møller, F. A. C.
Offentlige Slagtehuse og Kødkontrol

Muderspach
Stærk Drik
Tobak

Niemeyer, P.
Almenfattelig Sundhedslære

Nilsson, Ludovica
Hvad skal vi spise?

Nordentoft, Severin
Vore Sygdomme og deres Aarsager

Nording, Anna
Ligbrændingens Betydning i æstetisk, hygiejnisk og etisk Henseende

Norrie, Gordon
Vore Børns Øjne

Olsen, Alfred B.
Sundhed for Alle

Ottosen, Carl
Vejen til Sundhed
Om Frugt og Nødder

Ottosen, Johanne
Vegetariske Matlagningsrecept

Panum, P. L.
Fødemidlernes Næringsværdi

Prip
Alkohol og Børn

Saxon, J. L.
Det naturenliga levnodsättet

Schierbeck, N. P.
Vore Fødemidler

Schrøder, Maja
Vegetariske Opskrifter

Sinclair, Upton
Junglen

Tolstoj, Leo
Det første Skridt

Transations of the tutumn Congress of the Vegetarian Federal Union

Ulo, Otto
Ren og sund Luft

Visse, C.
Vore almindelige Grøntsager i den daglige Husholdning

Walser
Bogen om Luftbad og Solbad

Westerby, N.
Tænder og Tandhygiejne

White, E. G.
I den store Læges Fodspor

Yeo, G. F.
Om Vivisektion

Zadig, Ferdinand
Frugt och Gröntsaker, deres Hälso och Näringsvärdi

Smaaskrifter.

Om Afholdssagen.

En Samling Afholdsskrifter.

Sundhedsforeningens Smaaskrifter.

Pontoppidan, Erik
Sundhed og Ægteskab

Fabricius-Bjerre
Er mit Barn raskt eller sygt?

Meyer, Johanne
Barnet og det seksuelle Spørgsmaal

Borgbjerg, Axel
Fordøjelse og Ernæring

Larsen, Mich.
Om Sygdom og Helbredelse ved Naturens Hjælp

Svenska vegetariska FöreningensSmåskrifter

Saxon, J. L.
Hvad vilja vegetarianerna
Konsten at äta
Kraftdiet
Sånger vid vegetariska möten
Vegetarism kontra alkoholism
Stjärnas död

Vegetariske Smaaskrifter.

Poulsen, Anna
Vegetariske Kogeregler

Larsen, Mich.
Maadehold og Askese

Efter Engelsk ved *C.*
Videnskabens Vidnesbyrd mod Kødiæt

Larsen, Mich.
Er maadeholden Spiritusnydelse bevislig skadelig

Buerdorf, Benny
Vejen til Lykke
Om Næringsværdien af Frugt
De statsøkonomiske og verdenspolitiske Følger af Kødspisning

Tidsskrifter.

Der Naturarzt (1901—1902)
Die Lebenskunst (1906—07)
Frisk Luft (1907)
Sundhedsbladet
The Vegetarian
Vegetarianen
Vegetarianeren
Vegetarische Rundschau
Vegetarische Warte

„Dansk vegetarisk Forening" kræver ikke Afhold af sine Medlemmer. Intet Løfte. Enhver, der har Interesse for Vegetarismen, kan blive Medlem.

Fodløbet Sjælland rundt

blev afsluttet i sidste Uge af September. Sejrherren fra sidste Aar, Vegetaren *Rudy Hansen,* naaede ikke at fuldføre Løbet, og en Kødspiser blev derfor den sejrende.

Efter hvad der meddeles »Solblink«, skyldes vor Meningsfælles Nederlag i Aar et Sammentræf af uheldige Omstændigheder, og der er al Grund til at tro, at Hr. Hansen i kommende Aar vil tage Oprejsning for dette Aars Uheld. Løbet er nu sikret og kan ventes afholdt hvert Efteraar.

En Vegetars Tourné.

Hr. *S. M. Breckwoldt* har, som i Dagspressen omtalt, planlagt en Tourné rundt i Landet med Rickshaw. Vor Meningsfælle har faaet Køretøjet fra kgl. Hof-Vognfabrikant N. Larsen og forventer at kunne starte Tournéen Søndag den 8. Oktober.

Møde.

Dansk vegetarisk Forening begynder sine Vintermøder *Tirsdag d. 10. Oktober Kl. 8* i Det sociale Sekretariats Lokaler, Vestre Boulevard 5. Hr. Lærer *M. Stokholm* vil tale om:

Ren Føde, Sundhed, Livsglæde.

Tag Venner og Bekendte med!

Benjamin Franklins Kost.

(Efter »Aftenposten«).

Der er vel næppe nogen amerikansk Stormand, der er mere navnkundig for sin Visdom, sin Flid og sin Retskaffenhed end Dr. Benjamin Franklin. Han var i Ordets virkelige Forstand en selvhjulpen (selfmade) Mand. I sin Selvbiografi omtaler han nogle af de Ting, som bidrog til, at han havde et saadant Held med sig. Han siger herom:

Da jeg var omtrent 16 Aar gammel, fik jeg fat i en Bog, skrevet af Tyron, der anbefalede en vegetarisk Levevis, og jeg bestemte mig til at prøve det. Min Broder, hos hvem jeg var i Huset, og som ikke selv førte Husholdning, fik Kosten til sig og sine Svende hos en anden Familie. Dette, at jeg ikke vilde spise Kød, voldte dem meget Besvær med Madlavningen, og jeg blev da hyppigt tirret for mit Paafund. Jeg satte mig derfor ind i Tyrons Fremgangsmaade ved Tilberedelsen af nogle af de af ham anbefalede Retter og foreslog da min Broder, at han ugentlig gav mig blot Halvdelen af de Penge, han maatte betale for min Kost, mod at jeg selv sørgede for min Mad. Dette gik han øjeblikkelig ind paa, og jeg fandt snart ud, at jeg kunde spare Halvdelen af, hvad han betalte mig. Dette skaffede mig jo flere Penge til at købe Bøger for, men jeg høstede ogsaa anden Fordel deraf. Naar nemlig min Broder og de andre gik bort fra Trykkeriet for at spise, blev jeg alene tilbage. Jeg var snart færdig med mit lette Maaltid, der ofte kun bestod af nogle Stykker Brød, lidt Frugt eller en Tærte og et Glas Vand. Det øvrige af Tiden benyttede jeg til Studium og gjorde i denne Henseende god Fremgang paa Grund af den større Tankeklarhed og hurtigere Opfattelsesevne, som almindeligt følger med en maadeholden Levemaade.

Dr. Franklin fortæller videre, hvorledes han satte sig ind i det ene Fag efter det andet og læste Bog efter Bog uden Lærer. Den store Mands Eksempel indeholder ogsaa i denne Henseende en værdifuld Lære.

Svar paa Tiltale. En ung Dame, der sér en Dreng plyndre en Fuglerede for Æg:

— Fy, skam Dig noget! Tænker Du virkelig ikke paa, hvilken Sorg, der vil blive, naar Fuglemoderen kommer hjem og finder Reden tom?

Drengen: — Fuglen lader nok være med at komme tilbage. Den er jo allerede syet fast paa Deres Hat!

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.



Bøgelund-Jensen,
Raadhuspladsen 2.

KØKKEN-UDSTYR
til vegetarisk Husholdning.

Telefon H. 863.

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



lf. 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 1½ 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.

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.

Ung Pige søges,

som vil deltage i Arbejdet i Hus og Have i et vegetarisk Hjem uden Børn, 2 Mil fra København. Henvendelse til Vegetarisk Oplysningskontor.

Skolekøkkenlærerinde søges.

Dansk vegetarisk Forening søger en uddannet Lærerinde til lejlighedsvis at lede Kursus i vegetarisk Madlavning i København og i Provinsen. Tilslutning til Vegetarismen kræves. Henvendelse til Ingeniør P. Schrøder, Skovridergaardsvej, Holte. Tlf. Holte 222.

Frugt,
direkte til Forbrugerne.

Meget store, fine Pærer	20-25	Øre Pd.
Mellemstore do.	12-20	- -
Graastensæbler (Gravenstener)	25	- -
Andre fine Æbler	15-20	- -
Madæbler, store, gode	10-15	- -

Frugten er i Aar ualmindelig smuk og af god Kvalitet. — Forsendes godt emballeret overalt i Landet i Kasser paa 30 og 50 Pd. Emballagen er gratis og tages ikke tilbage; frit leveret Sorø St. Prisen paa Vinterfrugt fremk. senere.

Handelsgartner N. Gram,
Koldemosegaard, Sorø. Telefon 52.

Sundhedsvareforretningen

Sanafer NS

(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 Monstre. 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 Ringeledningsanlæg 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. Kl.s Arbejde. Billige Priser.
Telefonér eller skriv et 3-Øres Brevkort. Tøjet hentes og bringes overalt i Byen.

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

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

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