

6. Aargang | Maj 1912 | Nr. 5

Vegetarismen og Vegetarer.

Jeg har fra et Medlem af Foreningen faaet tilsendt nogle Nr. af »Solblink« med Anmodning om som gammel (10-aarig) Vegetar at udtale mig til Bladet om, hvorledes jeg blev Vegetar. Desværre gik det til paa en saadan Maade, at det næppe kan have nogen Interesse for Bladets Læsere at høre derom, men ved at læse i de tilsendte Numre, kom jeg til at tænke paa forskellige Ting, som jeg nok kunde have Lyst til at skrive lidt om.

Jeg blev Vegetar i Kraft af min Interesse for Ernæringsspørgsmaalet, og Michael Larsens Bog »Naturhelbredelsen« gav Stødet hertil. Vegetarismen er for mig et ernæringsvidenskabeligt Spørgsmaal, et Spørgsmaal om sund og hensigtsmæssig Ernæring og dennes Betydning som sygdomshæmmende og helbredende Faktor. — Lad mig sige med det samme, at Vegetarismen ogsaa kan ses fra to helt andre Sider, fra et etisk-æstetisk og fra et økonomisk, men disse to Sider, hvor vigtige de end er, har dog ikke for mig den Betydning som den sundhedsmæssige. Om den sundhedsmæssige Betydning kan enhver Lægmand ved Selverfaring gøre sig et Begreb, men man bør dog erindre, at man dels ikke kan stole fuldt ud paa sin egen Erfaring, navnlig som Lægmand, da der er en meget vigtig Faktor, der hedder Suggestion, d. v. s. at Haabet og Forventningen om et vist Resultat, f. Eks. forøget Velbefindende, meget vel kan frembringe Indtrykket af Opnaaelsen heraf — herpaa beror f. Eks. for en stor Del Betydningen af Humbugslægemidler som elektriske Bælter og Livseliksirer o. lign. —, dels har den enkeltes Erfaringer, navnlig naar de ikke begrundes videnskabeligt, ikke den Betydning, som man

selv er tilbøjelig til at lægge i dem, da der kan være et galt Forhold imellem Virkningen og den formodede Aarsag, saa Erfaringen ikke viser sig at slaa til i alle Tilfælde eller for alle Mennesker; f. Eks. kan én Mand maaske opnaa en meget høj Alder og altid være rask, skønt han har nydt store Mængder af Spiritus, og han kan maaske selv mene, at det er det, der er Aarsagen (Spiritus konserverer), men andre vil dog næppe give ham Ret heri.

Jeg kommer netop i denne Sammenhæng i Tanker om en Enquete, som »Politiken« en Gang bragte med Udtalelser fra en Række bekendte gamle Folk om, hvad de selv mente var Aarsagen til deres høje Alder. Det var mange forskellige Ting, nogle sikkert ganske rigtige — enkel, regelmæssig Levevis, rigelig Nattesøvn, frisk Luft, Gymnastik o. s. v. —, andre ganske misforstaaede, f. Eks. daglig Snaps til Maden o. lign.

Disse vidt forskellige Opfattelser, der her kom frem, skyldes simpelt hen, at Spørgsmaalet er umaadelig vanskeligt, og naar en Mand begynder at leve vegetarisk og derefter føler sig raskere, føler et forøget Velbefindende, bedre Arbejdslyst og Humør, ja er det saa givet, at det er Ophør med K ø d n y d e l s e n, der er Aarsagen. For det første kunde det som sagt alene bero paa Suggestion, men selv om det var virkeligt, ja saa er han jo da samtidig ophørt med Nydelsen af Tobak og Spiritus, maaske det er dette, eller Kaffe og The, eller Krydderier; eller maaske er det det, at han nu spiser mindre, eller at han tænker mere paa Maden og tygger den bedre, eller at hans Tarmfunktion er kommen i mere regelmæssig Orden, — ja, der kunde o gives mangfoldige Forklaringer. Maaske — og sandsynligvis — er det alle disse Ting, der er medvirkende, men hvad har mest Betydning? Er det Kødet?

Her er det, at man, naar man ikke vil risikere at blive sat til Vægs af den første den bedste Modstander, der er lidt inde i Sagerne, eller selv en skønne Dag miste Troen, fordi man paadrager sig en Sygdom, som man ikke troede, man kunde faa mere, at man bør gøre sig klart, hvad man ved, og hvad man ikke ved, hvad der er sandsynligt, og hvad der er mindre sandsynligt, og her maa jeg gøre opmærksom paa, at det er fastslaaet af Videnskaben, at et regelmæssigt Liv er sundere end et uregelmæssigt, at færre og enklere Maaltider, omhyggelig Tygning af Maden og dennes Sammensætning af saadanne Fødemidler, der giver en regelmæssig Tarmfunktion, er af stor Betydning for Fordøjel-

sesorganernes Tilstand og derigennem for Sundheden, og endvidere, at Kød, Alkohol, Kaffe og Krydderier aldeles ikke er nødvendige for Organismen, i hvert Fald kun, hvor der er indgroet Vane tilstede, og at disse Stoffer nydt i større Mængde er absolut skadelige. Hvor vidt maadeholden Nydelse er skadelig, kan man endnu ikke sige med Bestemthed, og derfor maa Vegetarer være sig bevidste, at man v e d, at Kødet og de andre Stoffer kan undværes, men at det kun er en mere eller mindre sandsynlig Formodning (Tro), at de selv i smaa Mængder er skadelige.

Derfor tjener det kun til at forvirre Begreberne, naar der skrives som i Artiklen »Faste« (Oktbr. 1910): »Gennemført Vegetarisme .... er s e l v f ø l g e l i g det bedste Middel til at hindre, at der indtræder Svækkelsestilstande«. Ja, jeg t r o r ogsaa, at det i hvert Fald er et g o d t Middel, men saa s e l v f ø l g e l i g er det ikke, eftersom det kun er en Formodning.

Jeg tror, at man skaffer Vegetarismen de fleste og paalideligste Venner ved at k l a r e Sagen saa meget som muligt, klare hvad der er Teori, og hvad der er Kendsgerninger, holde al Fanatisme og al Fantasteri borte fra den. Vegetarismen er Videnskab, der bygger paa Lægevidenskabens gennem Aarhundreder skabte Grundvold. Enhver Videnskab er i sig selv konservativ, den udvikles langsomt af det bestaaende, det fastslaaede; nye Tanker kommer ofte ude fra, men de hviler dog paa dens Erfaringer og maa optages og knæsættes af denne, inden de kan faa den vidtrækkende Betydning. Og Lægerne er vel konservative, til Dels hildede i Fordomme, men det er dog dem, der har Betingelserne for at forstaa disse Spørgsmaal, og der er mange blandt dem, der mer eller mindre har Øjet opladt for dem. Deres Vilje og Maal er det bedste, og det er derfor utilbørligt at omtale dem som Sagens Modstandere, fordi de er »økonomisk interesserede i at opretholde den bestaaende Tilstand«, i Lighed med Slagtere, Bryggere, Tobaksfabrikanter o. lign. (Jan. 1912, Side 2). Det er forhaabentlig kun en uheldig Form eller en uigennemtænkt Vending, thi der er vel næppe nogen, der mener, at Lægerne ikke skulde lade sig lede af ideelle Hensyn; i modsat Fald vilde jo Folk være ganske prisgivet disse, naar de tilkaldtes til Syge, og og hvorledes skuldè det da forklares, at utallige Læger laver »Sundhedstidende«, skriver hygiejniske Artikler i Bladene, holder oplysende Foredrag o. s. v., alt i Modstrid med deres økonomiske Interesser.

Holger Thomsen,
Læge.

Øster Tørslev, d. $^{21}/_{2}$ 1912.

Valg af Repræsentanter.

I Landsforeningens nye Love hedder det bl. a.:

7. Foreningens Anliggender varetages af en Hovedbestyrelse med Ansvar overfor et Repræsentantskab.

8. Repræsentanterne vælges af Medlemmerne ved paa en af Hovedbestyrelsen udsendt Medlemsliste at nummere sig selv og andre i den Orden, de ønsker sig repræsenteret og suppleret i Tilfælde af Fraværelse og indsende Medlemslisten til Hovedbestyrelsen inden en bestemt Frist. Valget gælder for et Aar.

9. Hvert Aar i Juli eller August Maaned afholdes Aarsmøde, hvortil der af Hovedbestyrelsen indvarsles mindst 1 Maaned i Forvejen. I dette Møde kan ethvert Medlem deltage eller ifølge 8 lade sig repræsentere ved et hvilket som helst Medlem, der da stemmer med det Antal Stemmer, hvormed det er valgt. Paa Aarsmødet fremlægges det reviderede Regnskab til Godkendelse, de paa Dagsordenen opførte Forslag behandles, der vælges Hovedbestyrelse og 2 Revisorer, og det afgøres, hvor næste Aarsmøde skal afholdes. Aarsmødet er Foreningens højeste Myndighed.

I Henhold til disse Bestemmelser skal der i en nær Fremtid foretages Valg af Repræsentanter, hvis vigtigste Opgave det bliver at komme til Stede ved Aarsmødet til Sommer for at deltage i Forhandlingerne og Afstemningerne. Det bedste vilde selvfølgelig være, om samtlige Medlemmer personlig kunde give Møde, men det kan vel paa Forhaand betragtes som givet, at mange af en eller anden Grund vil være forhindrede heri. Disse dør imidlertid alligevel udøve deres Indflydelse paa Foreningens Ledelse ved at overdrage deres Stemme til en af Mødets Deltagere, men hvorledes skal dette kunne lade sig gøre i Forvejen?

Vi har tænkt os det gjort paa følgende Maade: Vi anmoder herved alle dem af vore Medlemmer, som anser det for sandsynligt, at de kommer til Stede ved Aarsmødet, om at sende Formanden (Ingeniør *Schrøder*, Holte) Meddelelse herom inden d. 15. Maj (denne Anmeldelse er absolut ikke bindende). I »Solblink«s Juni-Nummer vil da fremkomme en Fortegnelse over samtlige Medlemmer af D. v. F. og en Tilføjelse om, hvem der kan forventes at ville deltage i Aarsmødet. Af denne Fortegnelse kan da hvert Medlem udpege 4, hvis Navne tilsendes Formanden, og det skulde da være mærkeligt, om ikke i det mindste en af de 4 skulde komme til Stede ved Aarsmødet. Dersom flere af dem møder, vil den, hvis Navn staar først paa Stemmesedlen, være Repræsentant for vedkommende Medlem.

Angaaende Tid og Sted for Aarsmødet henvises til omstaaende Artikel. *Hovedbestyrelsen.*

Vor Foreningsvirksomhed.

Dansk vegetarisk Forening er jo kun lille, og om den skal faa nogen Betydning, er den kun at betragte som værende i sin Vorden. Men dens øjeblikkelige Deltagelse i Dagens Spørgsmaal paa Ernæringsforskningens Omraade lover ikke bedst for dens Fremtid. Det forekommer i hvert Fald mig, som om Foreningen optræder som

værende »færdig« i sin Tilegnelse af Oplysning, og i sit Arbejde for Udbredelse deraf ser sit Maal naaet derved, at de grelleste Nydelsesmidler indenfor dens Enemærke er rammet en forsvarlig Pæl gennem »Kødet«. Dette Forhold er dog — om end det ikke staar Foreningsmedlemmerne klart — ensbetydende med, at noget egentligt Arbejde paa en rationel Forandring og Forbedring i vor og vore Medmenneskers Levevis endnu slet ikke er begyndt.

At vor Forening ikke er tilstrækkelig med i Dagens Spørgsmaal, vil jeg fremføre et støttende Bevis for derigennem, at vort Medlemsblad ikke har bragt Budskab om en saa betydende Faktor som denne, at der er udkommen en første Beretning fra vort statsstøttede Laboratorium for Ernæringsforskning. Og dog er det utvivlsomt, at Foreningen ogsaa dér har et Sted at drage Lære fra og hente Næring (Stof) til et tiltrængt Fremtidsarbejde.

Dette, at kaldes Vegetar, er jo for saa vidt et Bedrag, som vi Vegetarer jo slet ikke lever vegetarisk, og især paa et bestemt Omraade trænges der haardt til at blive gjort ryddeligt i et Pulterkammer, som Foreningen slæber om med fra Fortiden, nemlig med Hensyn til Sammensætningen af vore Maaltider. Saa længe som de enkelte Retter og Maaltider er sammensat af et saa stort og tilfældigt Virvar af Fødeemner som Vegetarkogebøger endnu virker til Udbredelse af, saa længe er der grumme langt til et betydende Arbejde, og et Maal end slet ikke i Sigte. Vi hører om, at nogle Mennesker bliver særlig sunde og kraftige ved at leve ved Tykmælk, andre af Rugmelsvælling (Klister), andre af Kartofler o. s. v. Og dog er disse Fødeemner ganske sikkert ikke ideelle, men de er noget andet — lad vor Forening lære her — de er enkle!

Foruden Maaltidernes Art trænges der især til Oplysning om disses rette Antal og Mængde under forskellige Forhold. Er det f. Eks. heldigt for en Legemsarbejder at vente længst muligt med at indtage et Maaltid og saa — som Trangen indbyder til — gøre dette saa righoldigt, at det vil føles besværende om der skal tages fat paa et Arbejde umiddelbart derefter? Virker et saadant Forhold ikke i Retning af en Tidssvaghed: udvidet Mavesæk, som let kommer til at indeholde gammel Næring, naar ny tilføres, ɔ: bliver en Slags Svinetønde? Var det heroverfor ikke rettere at indtage flere Maaltider, kun bestaaende af enkelte Retter og serverede i Henhold til en planmæssig Tidsberegning for disse bestemte Retters Fordøjelsestid.

I ganske smaa, simple Hefter kan faas Oplysning om, at et Barn, der faar Modermælk, skal indtage et saadant Maaltid hver tredie Time. Erfaringer kan bekræfte dette Forholds Rigtighed. Men fra Udgangen af Barnets første Leveaar begynder Planløsheden i Ernæringen, og dermed begynder ogsaa skæbnesvangre Ernæringsforstyrrelser, hvorpaa der saa fra Barnsben kludres og kvakles af studerede kloge Mænd og Kvinder, og det med et saadant Enderesultat, at vel ikke én faar Lov at dø af Alderdom, men af Sygdom!

Behøves der bedre Bevis for, hvad det koster at forlade det

første enkle Ernæringsgrundlag? Eller for at forstaa, hvor et herhenhørende Oplysningsarbejde skal tage sin Begyndelse?

Gastrup Damgaard, Nr. Aaby.

12.—3.—12. *Fr. Pedersen.*

*

Saglig Kritik bør altid være velkommen, og Hr. *Fr. Pedersens* Artikel har vi derfor gærne ladet trykke. Det synes os imidlertid, at den ærede Indsender sammenblander, hvad der er Foreningens Opgave, og hvad det vilde være ønskeligt, at Vegetarer tilstræber i deres Levevis, to saare forskellige Ting. Hr. Pedersen mener iøvrigt øjensynlig at have fundet et fornemt Holdepunkt for sin Kritik af, at Foreningen ikke er tilstrækkelig »med«, deri, at Dr. *Hindhedes* Beretning om sine Ernæringsforsøg endnu ikke har været anmeldt i »Solblink«. Herfor bærer Red. Ansvar. Der er rettet Henvendelse til en Autoritet blandt Vegetarerne om at skrive en Anmeldelse, og vi haaber at kunne bringe en saadan i et af de første Numre af »Solblink«.

Red.

Hørfrø i Husholdningen.

Da der i »Solblink« er spurgt om Hørfrøanvendelse i Husholdningen, følger hermed Opskriften:

I.

1 Pægl Øl koges med en stor Theskefuld Hørfrø. Det sies. Jævning af 5 Theskefulde Rugmel. Sukker.

II.

1 Pot Mælk koges med 2 Theskefulde Hørfrø eller knuste Hampefrø. Det sies. Jævnes med Sigtemel. Sukker.

Et Medlem.

Møder i Maj.

Københavns Afdeling. Søndagen den 19. Maj afholdes Friluftsmøde paa Skodsborg. Programmet sendes paa Brevkort til Medlemmerne.

Af et Brev fra Norge.

Vi har modtaget en Hilsen fra norske Vegetarer. Man følger med Interesse Udviklingen af D. V. F., men iøvrigt er Forholdene i Norge for Tiden noget ugunstige. Dog søges der dannet en vegetarisk Kafé i Kristiania, som ventes startet i Aar. Hvad der interesserer norske Vegetarer og Venner af Naturhelbredelsesmetoden stærkt, er et Lovforslag om tvungen Vakcination, der er for i Stortinget.

Tidsskriftet Helsebot har i den Anledning udgivet et Flyveskrift, der anfører mange og vægtige Grunde imod Vakcinationen og dernæst imod Tvangen, der har haft saa sikkert paaviselige sørgelige Følger i flere Lande. En engelsk Moder mistede et Barn af Vakcinationsfølger. Da man vilde vakcinere hendes andet Barn, druknede hun baade det og sig selv. En tysk Læge, Dr. Hartmann, led i 30 Aar af Vakcinationsfølger. Den tyske Kejser selv vælger hellere at betale Bøder for sine Børn end at lade dem vakcinere.

I Tyskland, hvor Tvangsvakcination indførtes 1834—35, viste det sig, at en Koppeepidemi i 1871—72 dræbte 130,000 vakcinerede og revakcinerede.

Ogsaa Lægernes Udtalelser om Vakcinationens Følger er lidet overensstemmende. Der angives, at en Vakcination beskytter i 10—15, 8—9, 6—7, 5 og $1^1/_2$ Aar af forskellige.

Nogle mener, at Beskyttelsen varer et Par Maaneder, og et Antal Læger nægter fuldstændig den immuniserende Evne.

Hvis man ønsker at vide mere, bør man gøre sig bekendt med selve Flyveskriftet eller et Par af de mange Skrifter, der baade paa tysk og engelsk er udgivne herom.

Her i Landet, hvor vi har den tvungne Vakcination, maa Spørgsmaalet interessere dobbelt, da baade vi selv og vore Børn kan risikere at komme til at lide af Følgerne. Mange Sygdomme faar tilsyneladende langt lettere Indpas i Legemet efter en Vakcination, og da Lymfen ikke kan desinficeres, har man ingen Garanti for, at man ikke indfører andre Smitstoffer i Legemet.

Desuden er der ingensomhelst Garanti for, at Koppesygdommens Aftagen skyldes Vakcinen. Enhver Sygdom raser til en Tid, hvorefter den tilsyneladende aftager igen. Influenzaen, der i 1892 foraarsagede saa mange Dødsfald her i Landet, anses nu for en ganske ufarlig Sygdom. Organismerne immuniseres efterhaanden imod Sygdommens Virkninger, og andet behøver Koppernes Aftagen heller ikke at betyde, idet de yderligere hindres i deres Udbredelse af Karantæne og andre Sundhedsforanstaltninger.

Th. E. Spur,
cand mag.

En Røst fra Porto Rico.

Red. har haft den store Glæde at modtage følgende Brev fra en Meningsfælle og Landsmand fra Porto Rico.

Box 342.
San Juan. Porto Rico, 4. April 1912.

Til Redaktøren af »Solblink«,
Vejle!

Min Hustru og jeg har netop haft Fornøjelsen at gennemlæse Marts-Nummeret af »Solblink«, som vi modtog for et Par Dage siden.

Med megen Interesse læste vi Dansk vegetarisk Forenings Aarsberetning for 1911. — Det er virkeligt rosværdigt, hvad Foreningen har formaaet at udrette, naar man betænker, hvor liden Forstaaelse og Interesse der dog i Grunden endnu findes hjemme for denne gode Sag. Hr. P. Schrøder er fuldtud berettiget til at kalde 1911 et godt Aar!

Samme Herres Artikel »Ved fælles Hjælp« har direkte Bud-

skab til enhver, som interesserer sig for den vegetariske Levemaade, og den bør tages alvorligt under Overvejelse af enhver, som læser den.

Ved Læsningen af denne Artikel fandt min Hustru og jeg begge, at den ogsaa bragte Bud til os herovre paa vor afsides liggende Ø. — Efter at have læst og diskuteret Artiklen kom vi til den Slutning, at vi vist egentlig, ved hidtil at have holdt os ganske passive til Bevægelsen derhjemme, maa være at betragte som delvis Medskyldige i, at Redaktørens og Indsendernes Taalmodighed undertiden har været sat paa haarde Prøver.

For nu at raade Bod paa vor hidtidige Ligegyldighed og i Haab om derved at bidrage lidt til, at Bestyrelsens og Redaktørens Bestræbelser for at udvide Bladet maa krones med Held, vedlægger jeg herved Anvisning fra min Hustru paa 10 Kr. og fra mig selv paa 20 Kr., som et Bidrag til »Solblink«. — Vi beder dem optage os som Medlemmer af Foreningen, og sende os »Solblink« regelmæssigt.

Vort Aarskontingent vil fremtidigt kunne opkræves hos Fuldmægtig A. Lorentzen, Aarhus. —

Med venlig Hilsen og vore bedste Ønsker om vedvarende god Fremgang.

Deres

Alfred Christy.

Blodskyld.

Jeg saa i Drømme et gyseligt Syn;
jeg vaagned' og gøs, som ved hvislende Lyn.
Men vaagen jeg maatte end stærkere gyse;
thi Synet som Spøgelser ej lod sig kyse
af klare Tanker og modigt Sind
ved Dagens klare, rolige Skin.
End stod det der, truende værre endnu;
thi Lyset kun øged' dets Kraft og Gru,
fordi det var skabt som en Virkelighed
ved Udaad af Slægter i tusinde Led;
— fordi det havde sin dybe Rod
i flaaede Kroppe og levret Blod,
varmt Blod, hvis Sjæl i dets Dampe stiger
fra Helvedkval og mod Himlen skriger.
— Thi skabtes saaledes en Bloddampsky
med Spænding af Ansvar, saa tungt som Bly,
med Spænding, der knitrer i Flammeluer,
saa alle Slægter paa Jorden gruer.
Og stigende Bulder i rullende Torden
og stærkere Stød under Fjeld i Jorden
forkynder om Ansvarets voksende Bølge,
som Menneskeslægten maa tage til Følge.

M. Stokholm.

Vort Bibliotek og Vegetarismen.

Da flere Medlemmer, der har laant Skrifter fra Vegetarisk Bibliotek, har udtalt deres Forundring over i adskillige af disse at finde Udtalelser, som er i afgjort Strid med det, vi Vegetarer ellers anser for rigtigt, undlader vi ikke at gøre opmærksom paa, at Bibliotekaren i fuld Overensstemmelse

med Bestyrelsen søger at tilvejebringe en saa righoldig Samling som mulig af den Litteratur, der belyser ikke alene Vegetarismen, men alt, hvad der har nærmere eller fjernere Berøring med den, f. Eks. Kost, Klædedragt, Bolig, Sport, Børneopdragelse o. s. v., uden Hensyn til, om Forfatterne deler vore Anskuelser eller ikke. Den vegetariske Idé saavel som Naturhelbredelsesprincippet er i sig selv saa naturlig og let forstaaelig for den, der blot har begyndt at faa Øjet opladt derfor, at vi rolig overlader til enhver Læser af de modstridende Meninger selv at skille Klinten fra Hveden.

Paa Hovedbestyrelsens Vegne
P. Schrøder.

Spørgsmaal og Svar.

14. En 31-aarig Kvinde, som lider af en Nyresygdom (urinsur Diatese), beder om Vejledning for en passende Diæt. Patienten, som f. T. er sengeliggende, har Forstaaelse af og er vundet for Vegetarismen. Familien er Anti-Vegetarer.

Svar: Undgaa: Kød, Fisk, Vin, Øl, Kaffe (undtagen Maltkaffe o. lign. eller coffeïnfri Kaffe), The. Lette Grøntsager og Frugt, især Kartofler, ikke for meget Æggemad. Drik et Glas »Kartoffelvand« (Afkog af Kartofler) om Morgenen. Tillige Bade (Vand-, Sol-, Luftbade), frisk Luft, passende Motion.

Mich. Larsen.

Den vegetariske Kost er ikke alene bedre, men kan ogsaa blive billigere end enhver anden.

Aarsmødet.

Dansk vegetarisk Forenings første Aarsmøde vil blive afholdt i *Vejle* Lørdag den 10. August. Den følgende Dag agtes afholdt et offentligt Friluftsmøde. Mere udførligt Program vil senere fremkomme.

Hovedbestyrelsen.

Vegetarisk Bibliotek.

Nye Bøger.

Breckwoldt, S. M.:
Et Bevis for Vegetarismen.
Det kolde Vands Kraft.
Schlesinger, H.:
Fornuftig Sundhedspleje.
Dr. W.:
Die Schädlichen Folgen des Alkoholgenusses.
»Solblink« 1907—1909.

*

Udlaanet foregaar fra *det sociale Sekretariat og Bibliotek*, Vestre Boulev. 5, Kbhvn, hver Søgnedag Kl. 11—2 samt Onsdag Kl. 4—6 og de øvrige Hverdage Kl. 7—10 Aften. Bøger kan ogsaa faas tilsendt, naar Portoen betales. Bibliotekaren, Fotograf *Strenge*, Nørrevoldgade 64, Kbhvn, modtager med Tak Gaver til Biblioteket.

Fra Arbejdsmarken.

Københavns Afdeling har i Marts og April haft 2 udmærkede Møder. Ved det første holdt Kommunelæge *Michael Larsen* et fortrinligt Foredrag om Vegetarismen, som gav Anledning til forskellige Forespørgsler. — Ved Aprilmødet var det den utrættelige Forkæmperske for Dyrebeskyttelsessagen, Fru Oberst-

inde *Mehrn*, der talte om Menneskets Forhold til Dyrene og navnlig med stor Styrke fremsatte Kravet om en gennemgribende Ændring af vor nuværende Lovgivning paa dette Omraade, som hviler paa det Grundlag, at Dyret kun er en »Ting«. Gennem en Mængde ypperlige Lysbilleder vistes Eksempler baade paa den grusomme Behandling, der ofte bliver Dyrene til Del, og paa det gode Forhold, der burde være mellem Mennesker og Dyr, til lige stor Gavn og Glæde for begge Parter. Ogsaa de nydelige smaa Sange, som Frk. *Laura Mehrn* foredrog sammen med nogle af Billederne til eget Luth-Akkompagnement, bidrog til at kalde de bedste Følelser frem hos Tilhørerne. Da der mærkværdig nok findes mange Dyrevenner, som slet ikke har Øje for Vegetarismens Betydning i denne Sammenhæng, var det os naturligvis en stor Glæde at høre Foredragsholderen tage klart og bestemt Standpunkt *for* Vegetarismen

*

Et Diskussionsmøde. Den 28. Marts indledede Lærer *M. Stokholm* for Tune Landbrugsskoles Elever og Lærere — c. 160 — en Diskussion om Vegetarismen. I Diskussionen deltog Eleverne livligt, baade for og imod. Ogsaa Forstander *Brinch-Lassen* tog gentagende Ordet — og altid til Fordel for Sagen. Han og Frue viste i det hele megen Interesse for Vegetarismen. Og det bedste Bevis for Elevernes Interesse turde være, at de vegetariske Smaaskrifter, Indlederen havde medbragt, blev som revet bort, der kunde været solgt mange flere.

Den billige Udenlandsrejse.

Som omtalt i sidste Nummer af »Solblink« er der Planer fremme om en billig Tur til det sachsiske Schweiz i Løbet af Sommeren. Jeg har allerede modtaget mange Henvendelser, men da der vel nok vil falde nogle fra, fordi det bliver vanskeligt at faa Tidspunktet lagt, saaledes at det passer alle, er det endnu ikke for sent at melde sig. I en nær Fremtid vil de, der har skrevet til mig om denne Sag, blive indbudt til en Sammenkomst, hvor Turen vil blive drøftet. *P. Schrøder.*

For spredtboende Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening, d. v. s. saadanne, som ikke tilhører nogen lokal Afdeling, er Aarsbidraget 1½ Kr, dog for et Ægtepar kun 2 Kr. og for unge Mennesker under 20 Aar kun 1 Kr. Heri er indbefattet Betaling for Medlemsbl.

Rettelse.

I Jens Borups Artikel »Vakcination og Hygiejne« i »Solblink«s Aprilnummer staar der Side 35, 2. Spalte f. n.: Det eneste sikre ved Vakcinationen er, at den paafører Børn (ikke Voksne) et virulent Sygdomsstof o. s. v.; (ikke Voksne) skal være (eller Voksne).

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

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.

Sommerbolig søges.

En Familie fra Udlandet søger fra Midten af Juni til Udgangen af August (maaske September) en Sommerbolig paa mindst 3-4 Værelser (helst alle paa Solsiden) paa et Sted, hvor der er let Adgang til Strand med Sandbund, men ellers ikke mange Badegæster. Værelserne skal helst være fordelt i 2 Bygninger. Kosten skulde gerne være vegetarisk. Familien bestaar af 3-4 Voksne og et lignende Antal Børn. Udførlige Oplysninger bl. a. om Værelsernes Antal, Størrelse og Beliggenhed samt Pris bedes tilsendt Vegetarisk Oplysningskontor, Holte.

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.

JFN DET HVIDE HUS

Telf. 5052

Æble-The i Pakker 0,50 og 1,00.
Koffeinfri Kaffe, helbrændt, 1 Pd. 2,00.
Upolerede Ris 1 Pd. 0,24, pr. 5 Pd. à 0,22.
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.

Adresser.

Landsforeningen. Form.: Ingeniør *P. Schrøder*, Holte. — Kasserer: Lærer *M. Stokholm*, Ishøj pr. Taastrup.

Københavns Afdeling. Formand: Fru *Johanne Ottosen*, St. Kongensg. 36.

Sydfyns Afdeling. Form.: Montør *Chr. Beyer*, Lindegaardsv. 4, Svendborg.

Aarhus Afd. Formand: Fuldmægtig *A. Lorentzen*, Odensegade 18, Aarhus.

Rejseselskab søges

af en ung Dame til en billig Udenlandsrejse i den første Del af Sommeren. — Henvendelse til Vegetarisk Oplysningskontor, Holte.

Opsigtsvækkende Bog!

Udkommen er:
Den dansk-amerikanske Læge
Dr. H. Nielsens
Natur-Kur
Solkogt Føde.

Denne opsigtsvækkende Bog, der er trykt i Amerika paa Dansk, koster 4 Kr. og forsendes overalt direkte fra Eneforhandleren for Skandinavien.
R. Stjernholms Forlag,
Fredensborg 1.



Bøgelund-Jensen,
Raadhuspladsen 2.

KØKKEN-UDSTYR
til vegetarisk Husholdning.

Telefon H. 863.

Solblink udkommer den 1. i hver Maaned i ca. 1000 Eksemplarer.





ER DEN FINESTE OG BEDSTE

Alt til vegetarisk og sundhedsmæssig Levemaade samt til Sygediæter føres, specielt til Sukkersygediæt. **Sanafer Vegetarkød** er et fortrinligt Erstatningsmiddel for Kød. Billigt! Let at tilberede! Velsmagende!

Forlang Kataloger og Prislister.

Sanafer

St. Kongensgade 36/38, København K.
Telefoner: 9656, 9657, 9658.

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).

A/s „Heimdal"s Plante-Margarine
(mærket „KOK")

fremstilles udelukkende af **vegetabilske Stoffer** og anbefales derfor som **særlig egnet til vegetarisk Husholdning.**

A/s Margarinefabrikken „Heimdal". København V.

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

Annoncepris: 10 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 12 Kr. pr. Side.
Rabat: 10 pCt. for mindst 3 Gange, 25 pCt. for 12 Gange.

Udgives af *Dansk vegetarisk Forening.*
Redigeres af *E. W. Lorentzen,* Vedelsborg, Vejle.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.