

6. Aargang | Juni 1912 | Nr. 6

Vor Sag.

Det foregaaende Nummer af »Solblink« var i visse Henseender saa interessant, som næppe noget tidligere Nummer af Bladet har været det, idet det bl. a. indeholdt Bidrag fra saa forskellige Kanter af Jordkloden som Jylland, Fyn, Norge og Porto Rico, og alle vidnede de om varm Interesse for Vegetarismen, selv om de iøvrigt var nok saa forskellige i Indhold. Medens f. Eks. det sidste ydede Foreningens Ledelse Tilslutning og Paaskønnelse ikke alene i Ord, men ogsaa i Gerning, saa var de to første, og navnlig det fynske, mere kritisk anlagt, men saaledes, at Hr. Læge *Thomsen* i sit Indlæg nærmest syntes at ville holde lidt igen paa de altfor ivrige Ledere, medens Hr. Gaardejer *Pedersen* tværtimod var bange for, at vi skulde falde i Søvn. Skønt de ærede Indsendere saaledes gensidig har imødegaaet hinandens Kritik, kan jeg dog ikke tilbageholde nogle Bemærkninger.

Hr. *Thomsens* Artikel er helt igennem præget af Besindighed, og det er en Dyd, vel at mærke, naar den ikke overdrives eller bliver ensidig. Men dette er kun altfor ofte Tilfældet med den Besindighed, der udvises af Læger overfor Spørgsmaal som Afhold fra Nydelsen af Kød, Alkohol, Tobak o. s. v. De fleste Læger er nemlig ligesom Hr. T. bange for at erklære Kød o. s. v. for skadeligt for Organismen, saalænge der ikke er leveret et for d'Hrr. tilstrækkeligt kraftigt, videnskabeligt Bevis derfor, og de tør da ikke paatage sig Ansvaret ved at anbefale Folk *ikke* at bruge disse Ting. Men det har altid undret mig, at de samme Læger ikke ogsaa kræver et Bevis for, at Kød o. s. v. er *u*skadeligt, før de tillader eller maaske endog tilraader Folk at bruge det.

Vi Lægfolk tager efter min Mening meget mere fornuftig paa den Sag. Vi interesserer os selvfølgelig altid for at høre Videnskabens Mening, men vi ved ogsaa, at vi fra den Kant faar saa mange modstridende Oplysninger (fordi Videnskabsmændene ogsaa er skrøbelige Mennesker), at vi er nødt til selv at danne os en Mening efter bedste Skøn. Skulde vi vente med at fastslaa Beskaffenheden af vor Føde, indtil »Videnskaben« var bleven klar over dette Spørgsmaal, saa kunde vi ligesaa godt lægge os til at dø med det samme. Men det har vi ikke Lyst til; vi fodrer derfor vor Organisme flere Gange daglig, og det gør vi alle, hvad enten vi er Vegetarer eller ej. Forskellen er kun den, at vi Vegetarer er klar over, at naar vi spiser og drikker, er det dels for at vedligeholde vort Legeme, og dels for at faa den Energi, Føden indeholder, omsat i en saadan Form, at vi kan udnytte den til legemligt og aandeligt Arbejde. *Vi vælger derfor vor Føde med Omtanke*, medens de allerfleste andre Mennesker fylder sig med alt muligt, hvad der »smager« dem, uden at tænke en Smule over Formaalet dermed. Først naar disse tankeløse Mennesker af os andre bliver gjort opmærksom paa, at de havde bedre af ikke at spise Kød, saa bliver de pludselig meget »videnskabelig« anlagt og kræver et matematisk korrekt Bevis for, at Kød er skadeligt. Er det egentlig ikke meningsløst? Og kan Lægerne siges at være helt uden Skyld i, at det er saaledes? Er det ikke netop Lægerne (det store Flertal af dem), Folk klynger sig til, naar de skal forsvare sig overfor Vegetarernes Fornuftgrunde? »Min Læge har tilraadet mig en kraftig Kost.« »Min Læge har sagt, at Skraa maa jeg gerne bruge.« »Min Læge har sagt, at naar jeg bare ikke overdriver, saa . . .« For alle disse Mennesker staar Lægen nemlig endnu med den Glorie af »Avtoritet«, som han forlængst har mistet i den oplyste Vegetars Øjne. For hvad hviler denne Avtoritet paa? Hvad lærer den unge Mediciner ved Københavns Universitet om Ernæringsspørgsmaalet? Lærer han ikke stadig om *Liebig* og *Voit* som de store Profeter? Lærer han ikke endnu det samme om Sygdom som for Hundreder af Aar siden, kun med den Forskel, at man nu kalder Sygdomsaarsagen Bakterier, medens man i gamle Dage kaldte den onde Aander, og at man nu »helbreder« ved Hjælp af Serum o. lign., medens man den Gang brugte Englefedt m. m.? Faar vore unge Medicinere noget at vide om, at der er en anden Opfattelse af Sygdom, som gaar ud paa, at denne kun er Udslag af den sunde Organismes egne Be-

strøbelser for paa naturlig Maade at forsvare sig mod et fjendtligt Angreb, og at Lægens Opgave derfor først og fremmest er at lære almindelige Mennesker, hvorledes de skal leve, for at deres Organismer til enhver Tid kan have sine Forsvarsmidler i Orden?

Jeg er tilbøjelig til at tro, at Svarene paa disse Spørgsmaal vil blive en Bekræftelse af de første 2 Sætninger af følgende Punktum i Hr. Thomsens Artikel: »Og Lægerne er vel konservative, til Dels hildede i Fordomme, men det er dog dem, der har Betingelserne for at forstaa disse Spørgsmaal . . .«, derimod vilde de sikkert vække Tvivl om Rigtigheden af de 2 sidste Sætninger. Forhaabentlig bliver dette Forhold en Gang anderledes. Der bringes af Samfundet saa store økonomiske Ofre for at give Lægerne en god Uddannelse, at man med nogen Ret kunde kræve, at Lægerne gik i Spidsen for Udviklingen paa et Omraade, som naturlig hører ind under dem, medens de nu — af lutter Besindighed og Forsigtighed — kun altfor ofte modvirker de uegennyttige Bestræbelser, der fra anden Side udfoldes for at vise Menneskene Vej i den rigtige Retning.

I Hr. *Pedersens* Artikel om »Vor Foreningsvirksomhed« ankes særlig over, at D. V. F. ikke synes at være tilstrækkelig interesseret i Dagens Spørgsmaal paa Ernæringsforskningens Omraade. Denne Klage har Red. allerede i samme Nr. af Bladet imødegaaet med en Oplysning om, at den Anmeldelse af Dr. Hindhedes Beretning, som Hr. P. efterlyser, allerede var paa Trapperne. Jeg skal hertil kun føje, at Foreningens Virksomhed paa Ernæringsspørgsmaalets Omraade ledes ud fra den Opfattelse, at *Menneskets naturlige Føde er Frugt og Nødder.* Da det imidlertid under de nuværende Samfundsforhold, som *vi* ikke er i Stand til at ændre i en Haandevending, er nødvendigt at tage Hensyn til Fødens Pris, maa vi se at finde en Kost, som vor Organisme kan udnytte uden alt for store Ulæmper, og som kan skaffes til en rimelig Pris.

Det træffer sig nu saa heldigt, at den Kost, som vel nok maa betegnes som den sundeste næst efter den rene Frugtkost, tillige viser sig at være overordentlig billig. Den bestaar af Brød, Grød, Kartofler og Frugt, og jeg skal i et følgende Nummer af Bladet gøre nærmere Rede for Næringsindhold, Pris m. m. for denne Kosts Vedkommende.

Men ønsker vi at lave almindelige Mennesker om til Vegetarer, om jeg maa udtrykke mig saaledes, saa vil det som Regel ikke kunne nytte, at vi kommer til dem, hverken med den rene Frugtkost, som er dem for dyr,

eller med Brød-Kartoffel-Frugtkosten, som er dem for tarvelig og ensformig. For blot at faa Folk til dog at prøve noget andet end det tilvante, er det nødvendigt at byde dem noget, der i hvert Fald i det ydre ikke afviger altfor meget derfra. Ja, saaledes er Menneskene nu en Gang!

Derfor afholder vi Kursus, og udgiver vi Opskrifter, som omfatter mere sammensatte Retter, og kan vi først faa Kødretterne erstattet med disse og samtidig faa fjernet de skadelige Nydelsesmidler, saa er vi naaet et godt Stykke henimod Maalet.

Man kan indvende, at det er en Omvej, og Hr. Pedersen kan med en vis Ret i sin Artikel sige, at »vi Vegetarer jo slet ikke lever vegetarisk«, men hvilken anden Vej er der frem? Kun faa Mennesker lader sig omdanne til rene Vegetarer ved en pludselig Omvæltning i deres tilvante Levemaade. For det store Flertals Vedkommende kræves en jævn Udvikling, og det er den, D. V. F. arbejder for at fremskynde. Om de Midler, Foreningens nuværende Ledelse anvender, er de rette, ja, derom kan der diskuteres. Dette vil der netop blive god Lejlighed til paa Aarsmødet, og vi haaber derfor, at ikke alene de to Herrer, hvis Indlæg i vort Blad vi er overordentlige taknemlige for, men ogsaa saa mange som mulig af vore øvrige Medlemmer og Venner, vil samles med os i Vejle den 10. August.

P. Schrøder.

Fra Arbejdsmarken.

»Solblink« udsendes nu regelmæssig hver Maaned til henved 100 Institutioner, bl. a. til samtlige Landets Seminarier, en Mængde Foreningers Læsestuer, vegetariske Restauranter o. s. v. Vi vilde gerne udstrække denne Agitation til endnu langt videre Kredse (Højskoler, Landbrugsskoler o. lign.), men mangler desværre i Øjeblikket de dertil nødvendige Pengemidler.

I »Bort med Tobakken«s københavnske Afdeling »Alfa« afholdtes d. 18. April et livligt Møde med stuvende fuldt Hus. Der blev budt paa Foredrag af Fru *Johanne Deichmann*, Diskussion, Sang og Musik. Deltagerne i den livlige Diskussion var for en stor Del Vegetarer, og de benyttede naturligvis Lejligheden til at agitere ikke alene mod Tobakken, men for den rationelle Afskaffelse af alle skadelige Nydelsesmidler gennem Vegetarismen.

Den 25. April holdt Ingenior *Schrøder* Foredrag i Afholdssamfundets Afdeling »Odin« og d. 27. i Afdelingen »St. Jørgen«. Det første Sted havde man ønsket at høre lidt om, hvorledes Vegetarer rejser i Udlandet, medens man det andet Sted foretrak at faa lidt nærmere Oplysning om, hvorledes man kan skaffe sig en Kost, som er baade bedre og billigere end den sædvanlige.

Foredragene ledsagedes af Lysbilleder, og det sidste efterfulgtes desuden af et helt lille Aftensmaaltid, bestaaende af vegetarisk Smørrebrød og Dessert.

Afdelings-Møder.

Københavns Afdeling havde Søndag d. 19. Maj et yderst vellykket Møde paa Skodsborg Badesanatorium. Efter en udmærket Middag i Sanatoriets nye Spisesal besaa man hele den store Anstalt fra øverst til nederst, og samledes derefter i Gymnastiksalen, hvor der blev talt af Overlæge *Ottosen*, Redaktør *Saxon* fra Sverige og flere andre med saa god en Virkning, at der ikke alene straks indmeldtes flere ny Medlemmer i D. V. F., men endog blev Tale om at danne en hel ny Afdeling af denne for Skodsborg og Omegn.

I Tilslutning til dette Møde foretog Deltagerne i den paatænkte Tur til Sachsisk Schweiz sammen med enkelte andre interesserede en Træningstur. Man samledes i Holte og spaserede herfra til Skodsborg, idet man dog valgte en længere Omvej for at faa Lejlighed til rigtig at øve sig i »Bjærgbestigning« og samtidig nyde de storslaaede Naturskønheder, som denne Egn er saa rig paa, især naar man kommer lidt udenfor de slagne Landeveje, der fører fra den ene Kro til den anden, og til hvilke desværre de fleste er altfor tilbøjelige til at holde sig, naar de en Gang imellem fra den store graa By kommer ud »i Skoven«.

Møde i Juni. Efter Indbydelse af Sundhedsforeningen foretager D. V. F. en Udflugt til Nærumgaard Børnehjem og Nærum Sanatorium Søndagen d. 16. Juni.

Deltagerne samles Kl. $3^1/_4$ pr. paa Børnehjemmet, hvor Hr. Forstander Marius Jensen vil vise os rundt.

Derefter spaserer man til Nærum Sanatorium, hvor Selskabet efter at have beset Sanatoriet kan tilbringe et Par Timer i behageligt Samvær.

Bekendte kan medtages, dog ikke Børn.

Sydfyns Afdeling afholdt d. 24. April et vellykket Medlemsmøde, hvor vi havde den Glæde at se de fleste af vore spredtboende Medlemmer. Et af Foreningens Medlemmer havde skrevet en Sang til Mødet, denne blev afsunget under den afsluttende Festlighed, hvor der tillige blev serveret Æblete og Lagkage.

Næste Møde agtes afholdt i »Caroline-Amalielund« Søndag d. 2. Juni Kl. 4 Eftermiddag. En eventuel Udflugt til Ærø, saavelsom Aarsmødet vil blive drøftet.

Bestyrelsen.

Valg af Repræsentanter.

Fra forskellig Side er der indløbet Meddelelse om, at man ikke er rigtig klar over, hvorledes Bestemmelsen i vore Love om Valg af Repræsentanter skal forstaas. Det forklares maaske bedst gennem en Besvarelse af Spørgsmaalet:

Hvem har Stemmeret paa Aarsmødet?

Svaret maa lyde saaledes: Ethvert Medlem af D. V. F., som

er til Stede ved Aarsmødet, stemmer for det første for sig selv, men desuden for alle de fraværende Medlemmer, der har bemyndiget Vedkommende dertil ved i Forvejen (og senest den 8. Juli) at indsende hans (eller hendes) Navn til Formanden (Ing. P. Schrøder, Holte). For ikke at udsætte sig for at miste sin Stemmeret i Tilfælde af, at den, man helst havde ønsket som sin Repræsentant, skulde faa Forfald, kan man indsende Navnene paa flere (dog højst 4). Skulde saa Nr. 1 paa Listen blive forhindret i at komme til Stede, vil man blive repræsenteret ved Nr. 2 o. s. v.

Antallet af Repræsentanter er altsaa ikke fastslaaet i Forvejen. Der var intet i Vejen for, at samtlige Foreningens Medlemmer kunde komme til Stede og deltage saavel i de mere alvorlige Forhandlinger og Afstemninger om Lørdagen, som i det muntre Samvær, der utvivlsomt vil udvikle sig om Søndagen. Men de, der maatte være afgjort forhindrede heri, vil kunne vise deres Interesse for Foreningens Arbejde ved paa Bagsiden af et Brevkort at skrive saaledes:

STEMMESEDDEL.

1)
2)
3)
4)

(Underskrift).

og saa udfylde de tomme Rubrikker med Navnene paa nogle af dem, der med nogenlunde Sikkerhed kan antages at ville deltage i Aarsmødet (se Fodnoten til Medlemslisten S. 64).

Hovedbestyrelsen.

Et Dødsfald.

Vegetarisk Forening har ved Døden, i en Alder af 89 Aar, mistet sit ældste Medlem, Oberstlieutnant Grove, i en Alder af 89 Aar, der har været i Foreningen, siden den blev oprettet. Kun i det sidste Aars Tid kom han ikke mere til Møderne, men tidligere mødte han altid trofast og var i mange Aar, som Sekretær, Medlem af Bestyrelsen.

Han var en sjælden brav og elskværdig Mand, og han skal have været en dygtig Officer, som utvivlsom har været meget human mod sine Undergivne. Men hvorledes han med sin blide og menneskevenlige Karakter kunde være aktiv Deltager i vore to sidste Krige og fra sine Kanoner sende Død og Fordærvelse over Fjenden, det hører til den Slags Gaader i Menneskelivet, som ikke ere ualmindelige; men i alt Fald med den Tankegang, han havde i den sidste Snes Aar, vilde det nu have været ham umuligt. Ære være hans Minde!

Mich. Larsen.

Diæt og Urinsyre.

Fra det Kontor og Laboratorium for Ernæringsundersøgelser, som den bekendte Dr. *Hindhede* har oprettet, og til hvis Drift Staten yder et aarligt Tilskud af 16000 Kr., foreligger nu 1. Beretning (50 Sider; Pris 1 Kr. I Kommision hos Jacob Lund). I Indledningen til denne fortæller Dr. H. først om Kontorets Tilblivelse og omtaler derefter dets Formaal, som bl. a. er at

undersøge: 1) Den danske Befolknings Levevis Landet over, 2) Værdien af de forskellige Varekvaliteter i Forhold til Prisen, 3) Æggehvidespørgsmaalet og 4) de forskellige Fødemidlers Fordøjelighed. Under de Forsøg, som er foretaget for at belyse det sidste Punkt, er der nu gjort en Række interessante Iagttagelser, og det er dem, der omhandles i den egentlige Beretning. Dette Afsnit bærer Overskriften „Urinsur Diatese" og indledes med følgende Forklaring af dette Begreb:

„Ved „urinsur Diatese" forstaas et Sygdomsbegreb, hvis Hovedsymptom er, at Organismen saa at sige oversvømmes med Urinsyre i en Form, der gør den tungtopløselig saavel i Blodet som i Urinen. Derfor udskilles den fra Blodet i Legemets Væv, særligt i Leddene, og fra Urinen i Urinvejenes forskellige Afdelinger. „Gigt" samt Grus og Sten i Nyrer og Urinveje hører derfor til de bedst kendte Repræsentanter for urinsur Diatese. Men herunder indregistreres ogsaa af mange Forfattere en hel Række andre Lidelser, særlig af Nervesystemet og Huden saasom visse Former af Humørsyge („Periodisk Depression"), Migræne, Neuralgier (Nervegigt), Akroparæstesier (Prikken, Stikken og Snurren i Fingre og Hænder), Angioneurotisk Ødem (forbigaaende Rødme og Svulst paa forskellige Steder af Huden), Søvnløshed, Ekzem, Pruritus (Hudkløe) o. s. v."

Forfatteren omtaler nu en Del forskellige Behandlingsmaader, der har været anvendt overfor denne Sygdomstilstand, og som særlig har taget Sigte paa ved en passende Diæt dels at formindske Dannelsen af Urinsyre, dels at holde den dannede Urinsyre opløst i Urinen for sammen med denne at faa den udskilt af Legemet. Urinen har nemlig altid en vis Evne til at kunne opløse Urinsyre, d. v. s. holde den i flydende Tilstand, men denne Evne er i høj Grad afhængig af Urinens Beskaffenhed, og denne retter sig igen efter Fødens Sammensætning. Der synes imidlertid hidtil at have hersket stor Uenighed blandt de Lærde om, hvilken Kost der særlig maatte anbefales, naar den urinsure Diatese skulde undgaas eller helbredes, og dette hænger vel noget sammen med Mangelen paa Forsøg, og navnlig tilstrækkelig langvarige Forsøg med Mennesker. Vanskeligheden ved saadanne Forsøg bestaar vel navnlig i at finde Forsøgsindivider, der vil underkaste sig de store Ubehageligheder, som kan være forbundet med at leve i lang Tid paa en meget ensformig Kost, f. Eks. i 40 Dage af Brød og Smør alene eller af Kartofler og Smør alene, og dette er nødvendigt for at kunne undersøge Virkningerne af hver enkelt Fødemiddel for sig. Dr. H. har imidlertid haft et forbavsende Held til at finde Folk, som af Interesse for Sagen har stillet deres Personer til Raadighed, saaledes at Forsøg af et hidtil ukendt Omfang har kunnet anstilles.

I Beretningen omtales disse nu meget udførlig og paa en saadan Maade, at ogsaa mange Lægfolk kan studere dem med Udbytte. Her tillader Pladsen

ikke at komme ind paa Enkeltheder, men Hovedresultatet af Undersøgelserne skal kort meddeles.

Det viser sig, at dersom den daglige Kost kun bestaar af Kartofler og Smør, vil den udskilte Urin have en meget stor Evne til at opløse Urinsyre. Har Kosten derimod bestaaet udelukkende af Brød og Smør, vil den udskilte Urin ikke alene være ude af Stand til at opløse Urinsyre, men der vil endog ved Henstand og Afkøling udfældes (d. v. s. gaa over i fast Form) en Del af den Urinsyre, som lod sig opløse inde i Legemet ved den derværende højere Temperatur. I sidste Tilfælde har Urinen aabenbart været, hvad man kalder „mættet" med Urinsyre ved Afgangen fra Legemet, d. v. s. den har været ude af Stand til at opløse mere, og der er altsaa stor Sandsynlighed for, at der er blevet noget tilbage inde i Organismen. I første Tilfælde er der derimod Grund til at antage, at al den i Legemet dannede Urinsyre er bleven udskilt, da Urinen jo langtfra har været mættet ved Afgangen. Hvorledes dette Forhold ændres ved Forandring af Kosten, faar man et Indblik i gennem følgende Linjer af Beretningen:

„Man lægger Mærke til, hvilken overvældende Mængde Urinsyre Kartoffelurinen er i Stand til at opløse, 7—8 Gange sit eget Indhold. Den ligefrem suger Urinsyren til sig. Det vil være utænkeligt, at Nyregrus kan udskilles i et Nyrebækken, der stadigt gennemstrømmes af Kartoffelurin.

Ombyttes nogle af Kartoflerne med Jordbær, forandres Forholdet ikke. Jordbær kan altsaa spises til Kartoflerne, uden at den opløsende Evne formindskes.

Gaar man derimod fra Kartofler over til en Kost af Rugbrød og Smør, forandres Forholdet aldeles. Ikke alene opløses ingen Urinsyre, men næsten al den i Urinen i Forvejen opløste Urinsyre udskilles, naar Urinsyre-Krystaller indbringes udefra. Denne Forandring indtræder næsten som et Lyn. Den 24. Juni opløstes 356 cg (Centigram), men den 25. udskiltes tvertimod 18 cg og de følgende Dage endnu mere*). Rugbrød synes at være et af de sikreste Midler til at fremkalde Nyregrus.

Ombyttes Rugbrødskosten med 4 kg Jordbær, veksler Forholdet igen, men i langsommere Tempo.

Føjes 2 Liter Mælk til Jordbærrene, stiger Opløsningsevnen yderligere.

En indskudt Brøddag bringer igen Opløsningsevnen stærkt ned, men dog ikke under 0. Det ser ud, som Mælkevirkningen holder sig længere end Kartoffelvirkningen.

Ved ren Mælkediæt stiger Opløsningsevnen hurtig igen, men naar dog ikke Kartoffelperiodens Højde."

For at komme til Klarhed over, om det maaske kun er det ved de foregaaende Forsøg benyttede sure Rugbrød, der har den omtalte mindre heldige Virkning, anstilledes nu en ny Række Forsøg med forskellige Brødsorter, som dog alle viste sig at have

*) Den 24. Juni spiste Forsøgsindividet 1800 g Kartofler, 120 g Palmin og 1500 g Jordbær; den 25. spiste han 1250 g Rugbrød og 120 g Smør.

samme Indflydelse, nemlig at gøre Urinen uskikket til at opløse større Mængder af Urinsyre.

Men hvorledes gaar det nu, naar Kosten bliver mere sammensat? Ogsaa herom giver Beretningen Oplysninger, som har ganske særlig Interesse for os Vegetarer. Forf. skriver ganske vist et Sted (S. 30): „Det synes derfor paa ingen Maade givet, at Vegetarisme i Almindelighed frembyder nogen Fordel ligе overfor urinsur Diatese i Forhold til almindelig blandet Kost.“ Men denne Udtalelse er bygget paa et saa skrøbeligt Grundlag, at den maa betegnes som ganske uforsvarlig. Der ligger nemlig ikke andet til Grund for den end den Omstændighed, at et af Forsøgsindividerne, som var Vegetar, i 2 Dage forud for et længere Forsøg har kunnet vælge sin Føde frit, og at den tilsvarende Urin har vist sig at give en ringe Udfældning af Urinsyre. Men for det første kan Tilfældigheder dog her, hvor det oven i Købet kun drejer sig om 2 Dage, komme til at spille en stor Rolle. For det andet viser Tallene i Beretningen, at de 2 andre Forsøgsindivider har haft omtrent dobbelt saa stor Udfældning. Og for det tredje viser de følgende Forsøg med noget mere sammensat Kost Resultater, der netop i høj Grad taler til Gunst for Vegetarismen. Dette belyses bedst gennem nogle Brudstykker af Beretningen.

Side 36: „Sammenfatter vi nu til Slut Hovedresultaterne, saa siger alle Forsøgene enstemmig følgende:

1) *Kartoffelkost* giver en Urin, der er meget svag sur — ofte paa Grænsen af alkalisk. Denne Urin har en meget stor opløsende Evne overfor Urinsyre, saa der paa een Dag ved Legemstemperatur kan opløses fra 1,5 til 3,5 Gram udover den allerede tilstedeværende Mængde.

2) Ren *Mælkekost* giver mere eller mindre stærkt sur Urin, der ogsaa har en stærkt opløsende Evne overfor Urinsyre. Ca. 2 Gram om Dagen kan opløses udover den tilstedeværende.

3) *Brødkost* giver en sur Urin, der er stærkt tilbøjelig til Udfældning.

4) *Kødkost* giver meget stærkt sur Urin og den største Urinsyreudfældning, som kan stige til 1 Gram om Dagen eller mere.

5) *Jordbær* virker i samme Retning som Kartofler og Mælk, men Virkningen er ikke saa udtalt.

6) Purinfri Kost er ingensomhelst Betryggelse overfor Nyregrus m. m., da purinfri Fødemidler — Brød — giver stærk Urinsyreudfældning.“

Det forekommer mig ikke, at disse Dr. Hindhedes egne Slutninger taler til Gunst for Kødspisningen. Men hertil kommer yderligere, at en anden Forsøgsrække, ved hvilken Tomater, Pærer og Æbler har udgjort en Del af Kosten, har givet saadanne Resultater, at Dr. H. selv skriver følgende derom.

Side 38: „Forsøgene indledes med at prøve Tomaternes Virkning. Først ved et Tillæg af $2^1/_2$ kg til den sædvanlige Brødkost fra forrige Periode. Det ses, at dette Tillæg ikke alene ophæver Brødurinens Tilbøjelighed til Urinsyreudfældning, men at der i Stedet for 20 cg Udfældning kommer 117 cg Opløsning . . . I næste Periode formindskes Brødmæng-

den fra 1000 til 600 Gram, medens Tomatmængden forøges til ikke mindre end 5 kg. Herved naas den største Opløsningsevne, der hidtil er set, nemlig 543 cg. Hvad det vil sige, kan man maaske bedst forstaa ved at tænke sig denne Kost fortsat 1 Aar. I saa Fald vilde den tilsvarende Urin kunne opløse ikke mindre en ca. 2 kg Urinsyre. Naar det desuden erindres, at Tomaterne spises sammen med 600 Gram Brød, der virker stærkt i modsat Retning, skal man ikke have let ved at tænke sig et Fødemiddel med større Virkning overfor Urinsyreaflejringer end netop Tomater".

Og videre skrives paa Side 46: „Vi ser tillige, at vi ganske rolig kan spise Æbler (det samme gælder mulig alle Frugtsorter, i alt Fald Pærer og Jordbær) til Brød-Kartoffelkosten. De vil paa ingen Maade formindske Opløsningsevnen, snarere det omvendte. En Brød-Kartoffel-Frugtkost, mulig i Forbindelse med en ringe Mælkemængde, synes at ligge Idealet nær. At jeg i 1895, da jeg begyndte mine Diæteksperimenter, netop slumpede til at begynde med en saadan Kost, var et mærkeligt Held. Det var det hermed følgende paafaldende Velbefindende, der først grundig rokkede min Tillid til den gamle Lære.

Denne Kost har tillige den udmærkede Egenskab at nedsætte Tarmgæringen, derved mindskes Dannelsen af visse giftige Produkter (Toksiner), som mulig kan spille en lige saa stor eller større Rolle med Hensyn til Velbefindende som Purinerne. Hvis jeg i 1895 var begyndt mine Eksperimenter mere i Overensstemmelse med den gammeldags Vegetarisme, hvor Ærter, Bønner, Linser, Kaal, Salat, Spinat o. s. v., spiller en Hovedrolle, var jeg sikkert ikke naaet til samme Resultat."

Dette sidste lille Hip til Vegetarismen kan vi saa meget lettere tilgive Dr. H., som han jo udtrykkelig taler om den „gammeldags" Vegetarisme, altsaa taler om en Tid, da ingen — ikke en Gang Dr. H. — var klar over, at for meget Æggehvidestof var af det onde. Iøvrigt synes jeg, at det sidste Citat er i den bedste Overensstemmelse med de moderne Principper for vegetarisk Overgangskost og i den stærkeste Modstrid med den ovenfor citerede Sætning om, at Vegetarisme i Almindelighed ikke frembyder nogen Fordel ligeoverfor urinsur Diatese i Forhold til alm. blandet Kost.

Den, der har en lille Smule Fantasi og ikke er bange for at kaste Blikket et lille Stykke ud i Fremtiden, kunde vel oven i Købet være tilbøjelig til paa Grundlag af de allerede foreliggende Forsøgsresultater at forudsige, at naar Dr. H. om mange Aar er naaet til Afslutning med sine Forsøg, saa vil han slutte sin sidste Beretning med følgende Ord: „En Kost bestaaende af frisk Frugt og Nødder synes at være selve Idealet". Men den Visdom sidder vi Vegetarer allerede nu inde med. Kun en meningsløs Samfundsordning hindrer os i at gennemføre den i Praksis i Øjeblikket, men den Dag kommer, da det kan lade sig gøre, og indtil da klarer vi os med Overgangskosten, idet vi først og fremmest udelukker alle

Produkter af døde Dyr og alle skadelige Nydelsesmidler, og dernæst — efterhaanden som vort Smagsinstinkt vender tilbage efter maaske i mange Aar at have været paa gale Veje — mere og mere nærmer os Idealet netop gennem Brød-Kartoffel-Frugtkosten. At Dr. H. har bekræftet vore Anskuelser paa dette Omraade, skylder vi ham Tak for. Hans Undersøgelser vil utvivlsomt være en Støtte for os i vort Arbejde for at vinde flere Meningsfæller.

P. Schrøder.

Spørgsmaal og Svar.

14. Hvis jeg sender et kontant Beløb som Gave til Vegetarisk Forening, kan jeg saa hertil knytte den Betingelse, at Pengene skal anvendes til noget bestemt?

Svar: Selvfølgelig, saafremt det blot hører ind under Foreningens Formaal. Vi trænger netop i høj Grad til den Slags Støtte ud over det almindelige Medlemsbidrag, som for at faa alle med er sat saa lavt, at det ikke en Gang kan dække Udgiften til »Solblink«. Da muligvis flere af vore Medlemmer kunde ønske ved et saadant ekstra Bidrag at hjælpe os ud over vore Pengesorger, tilføjes her en lille Fortegnelse over nogle af de Opgaver, som ligger nærmest for i Øjeblikket, nemlig:

1) Udvidelse af »Solblink«, saaledes at det til Stadighed kan blive 16-sidet og derved rigere paa Agitationsstof.
2) Udsendelse af »Solblink« til Højskoler, Landbrugsskoler, Husholdningsskoler, Dagblade, Læger, Lærere o. s. v.
3) Udsendelse af Foredragsholdere (Dækning af Rejseudgifter).
4) Udgivelse af billige Smaaskrifter.
5) Oprettelse af et fast Kontor paa et befærdet Strøg i København.
6) Anskaffelse og Indbinding af Bøger.
7) Abonnement paa udenlandske vegetariske Blade og Tidsskrifter.
8) Undersøgelse af Levnedsmidler.
9) Afholdelse af Kursus o. m. m.

Et nordisk Vegetar-Forbund.

Paa et Møde i Skodsborg d. 19. Maj fremsatte Redaktør *Saxon*, der som bekendt er Formand for den svenske vegetariske Forening, Tanken om en organiseret Samvirken mellem Vegetarerne i de 4 nordiske Lande, og det blev besluttet at overdrage et Udvalg den Opgave at finde den mest praktiske Form for et saadant Samarbejde, saaledes at et bestemt Forslag kunde forelægges den nordiske Vegetar-Kongres, som afholdes i Stockholm i Begyndelsen af September.

Til Medlemmer af Udvalget valgtes d'Hrr. *J. L. Saxon*, *Helge Væringsaasen* og *P. Schrøder* som Repræsentanter for henholdsvis Sverige, Norge og Danmark. En Repræsentant for Finland vil senere tiltræde.

Vi skal i næste Nummer af Bladet bringe mere udførlige Meddelelser om denne betydningsfulde Sag.

Et nyt Agitationsmiddel.

Paa Foranledning af Hr. *Th. Strenge* er der bleven fremstillet to overordentlig smukke Plakater af Karton. Paa den ene, som særlig er beregnet til Ophængning i Frugt- og Grønthandlerforretninger, staar der: *„Her sælges Varer til vegetarisk Husholdning“*, og paa den anden, som tænkes ophængt i Kiosker, hos Boghandlere o. lign. Steder, staar der: *„Indmeldelser i Dansk vegetarisk Forening modtages her“*. Paa dem begge findes desuden en fotografisk Gengivelse af vort Bomærke: den flettede Kurv fyldt med herlig Frugt. Saavel dette Billede som Indskriften fremtræder i flere fint afstemte Farver.

Disse Plakater vil kunne blive et virkningsfuldt Led i vor Agitation, dersom vore Medlemmer rundt i Landet vil hjælpe os med at faa dem anbragt paa passende Steder. De koster henholdsvis 30 og 20 Øre Stykket + 15 Øre til Porto og Indpakning for hver Forsendelse (Beløbet kan sendes i Frimærker) og faas ved Henvendelse til

Vegetarisk Oplysningskontor
Holte.

Fortegnelse
over
Dansk vegetarisk Forenings Medlemmer.*)
Maj 1912.

Æresmedlemmer:

Larsen, Mich., Kommunelæge, St. Kongensgade 25.
Saxon, J. L., Redaktør, Stockholm.
Selboe, O. J., Revisionssekretær, Kristiania.

Københavns Afdeling (127 Medl.)

(Hvor intet Bynavn er anført, er det København).

Aller, Carl, Redaktør, Valby.
Aller, Fru, do.
Andersen, Ingeniør, Trekronersgade 74, Valby.
Andersen, A, Vognstyrer, Ø. Fasanv. 32 B.
Andersen, Fru, do.
Bayer, I. O. E., Kontorchef, Ø. Farimagsgade 79.
Bayer, H., Fru, do.
Benedictsen, Olav, Læge, Forchhammersvej 26.
Bennich, H. I, stud. mag, Regensen.
Berend, Astrid, Fru, Strandboulevard 60.
Betz, A., Bogholder, Vodroffsvej 49 2.
Beyer, Fru, Nørrebrogade 51.
Blom, Ejnar, cand. jur., Fuldmægtig, Gothersgade 135.
Blom, Olga, Fru, do.
Blom, Ellen, Frk., do.
Blom, Otto, Assistent ved Statsbanerne, Nørresøgade 49.
Blom, Fru, do.
Budtz-Jørgensen, Tandlæge, Tordenskjoldsgade 5.
Buhl, H. N., cand. phil, Vesterbrog. 186.
Busch, G, Grosserer, Havnegade 37.
Busch, Fru, do.
Bøgebjerg, R., Billedhugger, Jahnsensvej 13, Gentofte.
Bøgebjerg, Fru, do.
Christoffersen, C, Møllebygm., Thorsg. 1.
Christensen, A., Partikulier, Sønder-marksvej 10, Valby.
Clausen, J., Bogb., Sønderallé 31, Valby.
*Deichmann, J., Fru, Østerbrogade 9.
Diderichsen, Henny, Billedhuggerinde, Gartnergade 9 A, 2.
Diderichsen, V., Hostrups Allé 16.
Erdmann-Andersen, Weysesgade 19.
Erdmann-Andersen, Oda Karen, Fru, do.
*Figgé, V., Red., Peder Hvidtfeldtsstr. 13.
*Fink-Jensen, St., Ass. ved Fyrvæsenet, Thuresensgade 5, St.
Fink-Jensen, J., Fru, do.
Gall, Adam E., Elektrisk Installatør, Martensensallé 16.
Gall, Fru, do.
Gerner, Enkefrue, Grønnegade 32.
Guldbjerg, Chr., cand. phil., Aaboulev. 14.
Guldbjerg, Henriette, Fru, do.
Hansen, A. B. C., Ingeniør, Trekronersgade 74, Valby.
Hansen, Fru, do.
Hansen, C. C., Grosserer, Skinderg. 28.
Hansen, Junias, Forretningsfører, do.
Hansen, Berta. Fru, do.
Hansen, Rudy, Litograf, Classensvej 30.
Hansen, Svend, Frugthdlr., Elmegade 2.
Hansen, Christine, Fru, do.
Hansen, Inge, Frk., stud., Østersøg. 106.
Hansen, Victor, stud. med., do.
Henningsen, Fru, Vesterbrogade 108.
Henriksen, Forlagsbhdlr., Bülowsv 30 A.
Henriksen, Fru, do.
Henriksen, Emil, Typograf, Adelgade 111.
Hoffmann, Premierløjtnant, Prs. Alexandrines Allé, Charlottenlund.
Hoffmeyer, Ingeniør, Hallandsgade 6 A, 2.
*Høst, Louise, Frk., Lipkesgade 2.
Ingerslew, Fru, Forchhammersvej 20.
Jochumsen, Fru, Emilievej 2.
Johansen, Alb., Forretningsfører, Godthaabsvej 62.
Johansen, M, Fru, do.
Johansen, I. V., Jernbaneassistent, Fjords Allé 3, 1.
Jørling, Snedkermester, Aalekistevej 182, Vanløse.
Jørling, Anna, Fru, do.
Kock-Petersen, Frk., Nørrefarimagsg. 7.
*Kristensen, Emil, Bogtr., Nørreg. 30.
*Kristensen, Anna, Fru, do.
Krøyer-Christensen, Erichsensv. 5, Gentofte.
Krøyer-Christensen, E, Fru, do.
Larsen, Lærerinde, Wiedeweltsgade 7.
*Larsen, Hans, Instrumentmager, Nørrebrogade 151.
Larsen, Mich., Kommunelæge, St. Kongensgade 25.
Larsen, Edla, Fru, St. Kongensgade 25.

*) En Stjerne ved Navnet betyder, at Vedkommende efter al Sandsynlighed vil overvære Aarsmødet. (Se Artiklen »Valg af Repræsentanter« Side 57).

Larsen, W. Ø., Fabrikant, Amagertorv 9.
Larsen, C. A., Gartner, Sct. Hans Torv 30.
Larsen, Fru, do.
Laurberg, Julie, Fotograf, Kg. Nytorv 13.
Leidersdorff, H. E., Frk., Niels Juelsg. 14.
Liebmann, A., Skuesp., Thorvaldsensv. 5.
Linddahl, Ad., cand. polyt., Jagtvej 11.
Lindelof, C., Fabrikejer, H. C. Ørstedsv. 66.
Lowener, V., Grosserer, Østerbrog. 19.
Madsen, Fr., Gartner, Sct. Thomas Alle 7.
Madsen, Thora, Fru, Svanholmsvej 7.
Melchior, Frk., Ibsensvej 19, Gentofte.
Meulengracht-Madsen, Læssøeg. 5.
Mortensen, Hove K., Gartner, Peter Bangsvej 72.
Munk-Jensen, N., Grosserer, Rømersg. 3.
Munk-Jensen, Fru, do.
*Nielsen, Thrine, Fru, Lundby St.
Nielsen, H. J., Ingeniør, Allégade 15.
Nilsson, Ludovica, Fru, H P. Ørumsg. 2, 1.
Nissen, Hotelejer, Løvstræde 8.
Nissen, Fru, do.
Nobel, C., Frk, Martensens Allé 1.
Ottosen, Overlæge, Skodsborg.
*Ottosen, Johanne, Fru, do.
Persson, Underbaadsmand, Haregade.
Pedersen, Marie, Lærerinde, Valdemarsgade 6.
Petersen, Frk., Marstrandsgade 37.
Petersen, Herman, cand. pharm, Gammeltoftsgade 14.
Petersen, J. F., Maskinmester, Stengaards Allé 7, Hellerup.
Petersen, Berta, Fru, do.
Petersen, O. C., Lærer, Vanløse.
Poulsen, Adam, Direktør, Amaliegade 10.
Poulsen, Fru, do.
Poulsen, Anna, Fru Professorinde, do.
Poulsen, Johannes, kgl. Skuespiller, do.
Salomon, fhv Bankkasserer, Upsalag. 20.
Sandberg, Fru, Nørrebrogade 151.
Schmidt, Margrethe, Fru, Hortensiav. 7.
Schneekloth, A., Frk., Kong Georgsv. 24.
*Schrøder, P., Ingeniør, Holte.
*Schrøder, Maja, Fru, do.
Schønberg, Agnete, Frk., Toldbodv. 34.
Schiøtt, Anna, Frk., Faksegade 9.
Simmelhag, Fru, Palægade 6.
Sivertsen, A. P., Maler, Rødovre.
Solkær, Emil, Postbud, Lindegaardsv. 36, Charlottenlund.
*Spur, Thomas E., cand. mag., Allég. 67, Odense.
*Strenge, Thorvald, Fotograf, Nørrevoldgade 64.
Strenge, Fru, do.
Tew, Thora, Mrs, Surrey, England.
le Tort, N., Rentier, Sommervej 16, Charlottenlund.
le Tort, Fru, do.
Wiene, S. P., Boghandler, Østerbrog 23.
Wiene, Gerda, Fru, do.

Aarhus Afdeling (38 Medl.).
(Intet Bynavn = Aarhus)

Andersen, S., Gartner, Hov.
Andersen, Fru, do.
Borup, M., Fabriksvej, Horsens.
Danielsen, S., Malermester, Valdemarsgade 54.
Danielsen, Fru, do.
Gandrup, Lærer, Fredensgade 31.
Gandrup, Fru, Telegrafistinde, do.
Grønlund, Chr., Lærer, Guldbergsg. 117.
Hansen, A., fhv. Gartner, Mejlgade 99.
Hansen, Fru, do.
Hansen, Ignatius, Medhjælper, Frederiksallé 76.
Hansen, L. P., Aarhus Lysbadeanstalt.
Hansen, Fru, do.
Hansen, Laurentius, Sadelmager, Frederiksallé 76.
Hansen Dall, Lærer, Sondrup pr. Hundslund.
Hougaard, S. Dameskræder, St. Torv 16.
Jensen Malle, Købmand, Banegaardsg. 4.
Jørgensen, Anders, Snedker, Mørksg. 12.
Juhl-Sørensen, Fru, Falstersgade 36.
Larsen, Chr. J., Bjørum Hovedgaard pr. Hvorupgaard.
Larsen, Marie, Fru, do.
Larsen, Kristine, Fredensgade 31.
*Lorentzen, A., Fuldmægtig, Odenseg. 18.
Lorentzen, Clara, Fru, do.
Nielsen, Jens, Købmand, Randers.
Nielsen, Fru, do.
Nyborg, Skipper, Ballen, Koldby, Samsø.
Nyborg, Fru, do.
Olsen, Erik, Frugthandler, Clemenstorv.
Pedersen, C., Vestre Palæ.
Petersen, Georg, Frisør, St. Torv 1.
Petersen, Fru, do.
Rasmussen, Anna, Frk., fhv. Lærerinde, Brabandt St.
Schmidt, Sophie, Frk., Husbestyrerinde, Marselisborg Allé 36
Troelstrup, Svend, Handelsrejsende, Hinnerup St.
Viedriksen, Thyra, Frk., Husbestyrerinde, Vesterbro 10, Aalborg.
Wethlesen, Stenograf, Ankerhus.

Sydfyns Afdeling (30 Medl.)
(Intet Bynavn = Svendborg.)

*Beyer, Chr., Montør, Lindegaardsvej 4.
Beyer, Fru, do.
Bønnelykke, R., Proprietær, Holmdrup pr. Skaarup.

Bønnelykke, Fru, Holmdrup pr. Skaarup.
Jagd, A., Frk., Kommunelærerinde, Strandvej 8.
Jacobsen, Dagmar, Frk., Vejlegaarden, Taasinge pr. Svendborg.
Jantzen, L., Tjenestekarl, do.
Jensen, L. Gartner, Villemoesvej 2.
Jensen, Fru, do.
Johansen, F., Farvermester, Faaborgvej.
Johansen, Fru, do.
Jørgensen, P., Hvidgarver, Ny Pasop8 St.
Jørgensen, Fru, do.
Knudsen, A., Frk. Lærerinde, Nannasvej 12.
Knudsen, E, Enkefru, do.
Lolk, Søren, Gaardejer, Vejlegaarden Taasinge pr. Svendborg
Mikkelsen, A., Frk., Husbestyrerinde, do.
Møller, K., Enkefru, St. Knudsvej 5.
Nielsen, A., Frk., Syerske, Slotsvingevej.
Nielsen, N. E, Maskinmester, Fruerstuevej.
Nielsen, Fru, do.
Petersen, Adser, Gartner, Gerritsgade 15.
Rasmussen, Kristoffer, Proprietær, Raastrup pr. Ørbæk.
Rasmussen, Fru, do.
Schweickhardt, Partikulier, Ørkildsg.
Schweickhardt, Fru, do.
Stokkebæk, P. L, Snedker, Baagøes Allé 16.
Stokkebæk, Fru, do.
West, R., Gartner, Øxenbjerg.
West, Fru, do.

Spredtboende. (58 Medl.)

*Anchersen, Emilie, Frk., Vejle.
Bendix, C., Fru, Æbeltoft
Bendix, Anna, Frk., do.
Berthelsen, S., Godsforvalter, Høng.
Bjerre, K., Præst, Kærehave pr. Ringsted.
Bjerre, Fru, do.
*Boldsen, Julie, Frk. Fotograf, Havnen 4, Vejle.
Christy, Alfr., Forretningsfører, San Juan, Porto Rico.
Christy, Fru, do.
Dietrichson, Thora, Frk, Villa »Tatoi«, Viborg.
Enevoldsen, Edv., Gartner, Malmmosev., Holte.
Enevoldsen, Fru, do.
Faaborg Vegetabil-Margarinefabrik A/S, Faaborg.
Goos, Fru, Skovridergaardsvej, Holte.
Hermansen, Hilda, Fru, Skolekøkkenlærinde, Frederiksvej, Sorø.
Hersleb-Hansen, Købmand, Nørre Alslev St.
Jacobsen, Isidor, Øverupgaard pr. Esrom.
Jensen, Anna, Frk, Billum Skole pr. Billum St.
Jensen, Anna, Frk., Skelund Højskole pr. Skelund St
Jørgensen, Ingeborg, Fru, Usserød pr. Hørsholm.
Klintø, Karl, Forfatter, Brønderslev.
Klintø, Fru, do.
Kristiansen, Søren, Husmand, Aasted pr. Nørre-Nebel.
Langhorn, Gerda, Fru, Christiansminde pr. Horsens.
*Lorentzen, E. W., Journalist, Vedelsborg, Vejle.
*Lund, Ingeborg, Fru, Vejle.
Mogensen, Elise, Enkefru, Sygeplejerske, Andrup pr. Esbjerg.
Mortensen, Th., Dr. phil, Hjortholmsv., Holte.
Mortensen, Fru, do.
Møller, Carl, Fotograf, Kerteminde.
Møller, Fru, do.
Møller, John, fhv. Jernstøberibestyrer, Barongaarden, Kerteminde.
Møller, Fru, do.
Nielsen, Anna, Frk, Raastrup pr. Ørbæk.
Nielsen, Mine, Frk., Ryslinge St.
Nielsen, P. M, Fabrikant, Skern.
Nielsen, Fru, do.
Nøhr, Frk, Frugteriforpagter, Sorø.
Petersen, Anders, Proprietær, Klevangsgaard pr. Brørup.
Petersen, Caroline, Frk, Lærerinde, Norgesvej 110, Esbjerg.
Petersen, Christine, do. do. do.
*Petersen, Emil, Havneingeniør, Vejle.
Petersen, Fr., Gaardejer, Gastrup Damgaard pr. Nørre Aaby.
Petersen, Fru, do.
Rasmussen, Georg, stud. polyt., Lyngby.
Rasmussen-Buss, J., Klaverstemmer, Chr. Winthersvej, Lyngby.
Rasmussen-Buss, Fru, do.
Riis, Kommuneingeniør, Holte.
Riis, Fru, do.
Rosenkilde-Laursen, A. F., Lokomotivfyrbøder, Halskovvej 56, Korsør.
Rosenkilde-Laursen, Fru, do.
Rudolph, Julie, Frk., Kommunelærerinde, Nygaards Tværvej 1, Kbh.
Schackinger, V., Assist. i Københavns Magistrat, Hjortholmsvej, Holte.
Schackinger, Fru, do.
*Stokholm, M., Lærer, Ishøj pr. Taastrup.
Stokholm, Fru, do.
*Wegener, Købmand, Vejle.
Østergaard, N. P., Redaktionssekretær, Randers.

Det sociale Sekretariat og Bibliotek

(Vestre Boulevard 5, Kbhvn, ved Aborreparken) er aabent hver Søgnedag Kl. 11—2 samt Tirsdag og Fredag 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.

DFN 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 rejsevant Købmand i Tredserne. I Aar helst over Nürnberg, Rothenburg, Wörishofen (Kneipps-Kure) og St. Moritz i Oberengadin Dalen i Schweiz.

Til næste Foraar via Marseille til Algier, Nordafrika tilbage over Spanien og Frankrig.

Billet mrkt. 100 bedes sendt Bl. Kt.

Afrikanske Kranse-Figen
(de af Vegetarer mest yndede).
Prima Dadler, begge Sorter 5 Pd. 1 Kr.
NB. Al Frugt til daglig og til Syltning. Prima Varer. Billigste Priser. Bringes overalt i By og Land.
Svend Hansen, Elmegade 2.
Telefon Nora 225. **Medlem af V. F.**

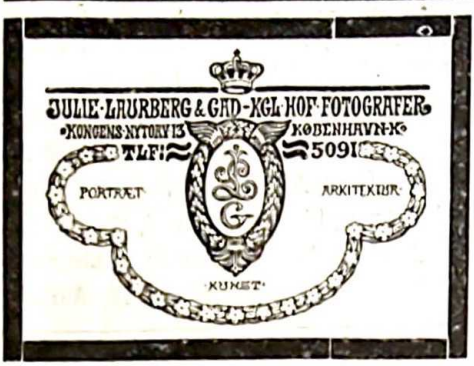


Bøgelund-Jensen,
Raadhuspladsen 2.

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.

A/S 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 2 (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 L.

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.