

7. Aargang | Januar 1913 | Nr. 1

Badebehandling i Hjemmet.

Af *Mich. Larsen.*

Al Vandbehandling af Legemet har til Formaal at bortfjerne Smuds; men Smudset kan være udvendig eller indvendig. Hvad det første angaar, da er Flertallet af Mennesker enige om, at det er behageligt at vadske sig, naar man er snavset. Men hvad indvendigt Smuds vil sige, er det kun de færreste, som forstaar, og dog er Kundskab herom vigtigere end det meste andet her i Livet, thi det er f. Eks. Betingelsen for, at man kan bevare sin Sundhed. Indvendigt Smuds vil sige de Urenheder og Fremmedstoffer, der samler sig i ethvert levende Væsen, hvis Stofskifte ikke er normalt; og Smudset hidrører fra de i Legemet som Næring indførte Stoffer, som ved Stofskiftet udnyttes til Arbejde og Varme, eller omdannes til Legemsvæv, og efter at være benyttede er bestemte til at udskilles af Legemet dels gennem Lunger og Hud i luftformig Tilstand som Kulsyre eller andre flygtige Stoffer, dels gennem Nyrerne som Urin.

Hvis Stofskiftet ikke foregaar hurtigt nok, fordi det bliver sygeligt forandret, hvilket atter som første Aarsag har forkert Næring (enten for rigelig eller ikke stemmende overens med den naturbestemte), da opsamles efterhaanden disse Stofskifteprodukter og sætter sig fast forskellige Steder i Organismen og bliver en stadig større Hindring for en normal Livsførelse, indtil endelig Organismen selv ved en Kraftanstrængelse foretager en Udrensning.

Legemet kan være i høj Grad fyldt med Smuds, uden at Patienten selv føler sig syg, ligesom den sygelige Tilstand heller ikke er klar for andre end den kyndige Iagttager. Men saasnart Rensningen kommer i Gang, vi-

ser sig ubehagelige Fornemmelser af højst forskellig Art, og først da benævnes Tilstanden Sygdom, som altsaa er en Rensnings- og samtidig en Helbredelsesproces og ikke maa standses, hvis Patienten skal blive rask.

Denne Selvbefrielse for det indre Smuds er det, vi kalder *Naturhelbredelse*).*

Den Badebehandling, der vedrører Rensning for ydre Smuds, skal ikke omtales her. Derimod skal der nedenstaaende gives nogle praktiske Vink om *Sundheds-* og *Helbredelsesbade* i Hjemmet, det vil altsaa sige en Badebehandling, der skal hjælpe Naturen til at fjerne Urenheder i Organismen.

Behandlingen gaar dels ud paa at stimulere, vække Naturhelbredelsesmekanismen — som hos mange Mennesker er mere eller mindre lammet, især ved Indvirkning af de narkotiske Nydelsesmidler — og dette sker dels ved daglige Luft-, Sol- og Vandbade, dels, og hovedsagelig, gaar Behandlingen ud paa at stimulere et enkelt Udskillelsesorgan, Huden, til størst mulig Virksomhed.

De Hjemmebade, som ethvert Menneske bør tage hver Dag hele Livet igennem, hvor tilsyneladende godt end Helbredet er, og som vi til Forskel fra Rensningsbade kan kalde *Sundhedsbade*, er: 1) *Luftbade*, som, naar man ikke har Adgang til en Plads, hvor man kan være under aaben Himmel, maa tages i Stuen med aabne Vinduer. Luftbadet maa helst anvendes 2 Gange daglig, Morgen og Aften, naar man skifter Undertøjet; Varigheden maa rette sig efter, hvad man har Tid til, men altid saa længe, at man føler sig varm og veltilpas bagefter. Luftbad kan tages hele Aaret igennem, selv i det koldeste Vejr. Afkølingen af Legemet bliver nemlig aldrig meget stor, fordi Luften er en daarlig Varmeleder, saa hvis Huden ikke er fugtig, føler man det ikke særlig koldt, og ved Gymnastik og kraftig Hudfrottering med Hænderne eller en Børste forøger man Legemsvarmen. Denne tiltager forøvrigt af sig selv, saasnart Legemet er blottet; et Termometer, hvis Kugle man holder i Munden, vil meget hurtig vise, at Temperaturen stiger 1 ° C.; der sker altsaa en Forøgelse af Stofskiftet.

Luftbadet bør helst vare saa længe, til man har udført de saakaldte Hudgnidningsøvelser, som I. P. Müller beskriver i „Mit System“, og som kun tager 5 à 6 Minutter. Disse Øvelser er et af de bedste Bidrag til Fremskridt i personlig Hygiejne, som de senere Aar har leveret.

Før eller efter Luftbadet kan man da Morgen *eller* Aften tage

*) Den, der ønsker nærmere Oplysning om Naturhelbredelsens Væsen, maa jeg henvise til min Bog: »Naturhelbredelsen«, som udkom 1901.

2) et *Vandbad* i Form af tempereret Styrtebad eller — hvis man ikke disponerer over et saadant — et Haandklædebad eller Vantegnidning. Til det første behøves kun et Vandfad med koldt eller kuldslaaet Vand og 2 Haandklæder af groft Stof, et til at gøre vaadt og det andet tørt. Det første dyppes i Vand, trykkes godt af, og saa afgnides dermed hurtigt og kraftigt hele Legemets Overflade. Praktisk er det først at behandle Overkroppen, og naar den er godt aftørret da at give Underkroppen samme Behandling. I Reglen plejer der at komme en god Reaktion efter et saadant Bad, man føler sig behagelig varm. Er dette ikke Tilfældet, gør man vel i efter Aftørringen at gennemgaa Hudgnidningsøvelserne en Gang til eller tillige tage en Frottering med en tør, mer eller mindre stiv Børste.

(Fortsættes).

Et borgerligt Ord.

Naar det af varmt begejstrede Vegetarer hævdes, at Tanken om en vegetarisk Restaurant er uvegetarisk, saa forstaar jeg jo nok, hvad der menes. Det er noget lignende, som naar en idealistisk Præst forleden fordrede Religionsundervisningen ud af Skolerne, fordi Kristendommens Idealer ikke „læres" i en Time i Bibelhistorie. Vegetarismens Idealer læres heller ikke paa en Restaurant, de leves af hver enkelt Vegetar i hans og hendes personlige Opfattelse. Men som Bibelhistorien er et ikke uvæsentligt Grundlag for religiøs Kundskab, saaledes er ogsaa den vegetariske Restaurant et praktisk Virkemiddel, som baner Vej for Idealerne, og det er jo udtrykkelig hævdet, at Restauranten er Middel, ikke Maal. Den alkoholfri Restaurant „Weisze Schleife" i Dresden har en fast vegetarisk Spiseseddel hver Dag — her er ogsaa Tobaksrygning forbudt. Baade skriftlig og mundtlig — men desværre uden Resultat — har jeg forestillet vore alkoholfri Restauranter at tage Idéen op; mulig er Grunden til, at det kan gøres i Dresden, den, at de vegetariske Spisesteder der er saa godt besøgte og Forespørgslen efter vegetariske Retter saa stærk, at Restauranterne tvinges til at føre disse.

Det var ikke af Sundhedshensyn, at jeg blev Vegetar, men jeg føler mig alligevel i stor Gæld til Vegetarismen — og jeg finder det rimeligt, at enhver, der kan, støtter den Sag, der er arbejdet saa varmt og alvorligt for, som det Middel, der skal føre til de større Maal, Børnehjem, Frugtkolonier m. m. Ungdommen er lydhør overfor Vegetarismens Lære — lad os saavidt mulig fjerne de Stene paa Vejen, der

vil hæmme dens Fremskridt mod en sundere og allerede af den Grund ogsaa billigere Levevis med den deraf følgende større Uafhængighed.

Johanne Deichmann.

Fynske Vegetarer.

Der er ikke særlig mange Vegetarer paa Fyn, det ligger nu engang ikke for Fynboen at være afholdende, og er han det, er det mere af Nødvendighed end af Overbevisning. Dog — ingen Regler uden Undtagelse, og der gives heldigvis Personligheder, paa hvem det ikke passer, og jeg skal her nævne et Par.

Nogle af „Solblink"s Læsere kender sikkert Gaarden Raastrup ved Svendborg; „Vegetarismens Planteskole paa Fyn" kalder en af mine Venner den, og Billedet er ikke ueffent; thi der er derfra udgaaet mange unge Mennesker af begge Køn, hvis Interesse for Vegetarismen har holdt sig, og som har forplantet Bevægelsen over det hele Land. Paa Raastrup føres praktisk talt Beviset for, at den idelig gentagne Paastand om, at vegetarisk Kost ikke er til at udføre Bondearbejde paa, ikke passer, thi i Aarevis har hele Husstanden, smaa og store, Herskab og Arbejdsfolk, levet uden Kød og Stimulanser, og det gaar udmærket, siger Hr. Rasmussen, der selv er en af de ivrigste i Arbejdet.

En anden interessant Vegetar er Lærer Heilmann i Gislev, ikke langt fra Raastrup. Brød og Frugt, siger Hr. H., er alt, hvad et Menneske behøver til sin Næring; Smør, Fløde, Mælk, Æg og Sukker er aldeles overflødigt, — og i mange Aar har Hr. Heilmann levet efter den Recept og befundet sig vel derved. I Svendborg er der ogsaa nogle enkelte veltjente Vegetarer, der danner en solid Kærne for den nye Organisation, og ca. 5 km fra Svendborg ligger der en mindre Bondegaard, hvor saavel Familien som Tyendet ligeledes lever paa kødfri Kost. Ejeren af „Vejlegaarden" paa Taasinge, Hr. Lolk, er jo ogsaa bekendt for sin Interesse for renere og tarveligere Kost, saa det viser sig, at det ikke er saa ganske faa Steder paa Landet i større Husholdninger, at Ideen er prøvet, og det er jo glædeligt at se Resultatet.

Blandt de fynske Vegetarer er der endnu en, der fortjener Omtale, skønt han ikke er Medlem af vor Forening, jeg mener Rasmus Madsen, Jordløse. I Sammenligning med denne ejendommelige Mand er alle vi andre rene Fraadsere. Hør selv! Rasmus Madsen bebor et lille Hus, som han selv har bygget, ca. 7 km fra Faaborg; her har han i mange Aar levet ganske ene uden nogen

Den nye vegetariske Restaurant.

Fristen for Tegning af Aktier i Selskabet **„Vegetarismens Fremme“** udløb d. 16. December. Da der imidlertid endnu mangler et Par Tusinde Kroner i, at Aktiekapitalen — 10,000 Kr. — er fuldt tegnet, og da der tillige fra flere Sider er fremsat Ønsket om, at Aktiernes Størrelse maa blive nedsat til 100 Kr. for at gøre det lettere for mange af vore Medlemmer at være med, har vi anset det for rigtigst at forlænge Fristen for Tegning til

den 7. Januar 1913

og samtidig ændre Aktiernes Størrelse til 100 Kr. og den højeste Dividende, Aktionærerne kan opnaa, til 6 %. Fristen for Indbetaling er uforandret.

Meddelelse om Aktietegning modtages af Ingeniør P. Schrøder, Holte.

Af Hensyn til Leje af Lokale og de mange andre Forberedelser er det nødvendigt snarest mulig at faa valgt en Bestyrelse, hvorfor den **konstituerende Generalforsamling** afholdes allerede

Torsdag d. 9. Januar Kl. 7½ Aften (præcis)

i Det sociale Sekretariats Lokaler, Vester Boulevard 5.

Da Selskabets Love ogsaa skal vedtages ved denne Lejlighed, er det af Vigtighed, at alle Aktionærerne giver Møde enten personlig eller ved skriftlig Fuldmagt.

Hovedbestyrelsen
for
Dansk vegetarisk Forening.

Hjælp eller Betjening af nogen Slags, og Rasmus Madsen er ikke ledig. Denne interesserede Mand, der kun har 250 Kr. i Livrente aarlig til Kost, Klæder og Brændsel m. m., lever et meget virksomt Liv, fuldt optaget af Studium, særlig af religionsfilosofiske Bøger. Fra disse Bøger henter Rasmus Madsen de populæreste Grundsætninger, samler dem i et lille Bind, som han selv sætter, trykker og indbinder for derefter enten at sælge dem, eller hvad der nok er det almindeligste, forære dem bort til alle og enhver. Rasmus Madsen er ogsaa en berejst Mand, een Gang har han været i Amerika og to Gange i Indien; og mange morsomme Oplevelser og dybere Lærdomme findes berettet i Bøgerne fra disse Rejser. Spørger vi Rasmus Madsen, hvordan han med en saa beskeden Indtægt kan købe saa mange Bøger, siger han med et lille Smil: „Hvordan skulde jeg dog ellers faa alle de Penge brugt, jeg skal kun have ca. 14 Øre til Kosten pr. Dag, og saa er der jo næsten 200 Kr. tilbage til andre nyttigere Ting," — ikke saa underligt, at Rasmus Madsen føler det som en utidig Flothed, naar Staten aarlig tilstaar Hr. Hindhede nogle Tusinde til Ernæringsforsøg og som Resultat opnaar en daglig Udgift af 25 à 30 Øre for Kosten til en voksen Mand; „i mange Aar har jeg levet for det halve," siger Rasmus Madsen, og hans livlige Øjne gnistrer af Indignation. Men hvad lever den Mand dog af, vil en og anden spørge, — og det Spørgsmaal er berettiget. Halvt af Majs og halvt af Hvede bliver malet paa en Stenkværn, som Rasmus Madsen selv haandterer; dette grovmalede Korn æltes derefter med Vand til en Dejg og bliver bagt som en stor Pandekage paa et Spritapparat, — og kun nydt, naar Rasmus Madsen er *sulten*. En Gang imellem tillader Rasmus Madsen sig at købe lidt Mælk og Brød hos Bageren, for at faa lidt Afveksling i Ensformigheden — vi tilgiver ham gerne denne Flothed!

I Aarevis har Rasmus Madsen levet ved den Mad, og hvad er saa Resultatet blevet? — Ja se ham, og Du vil undres! Skønt han vel er nær de 70 Aar, løber han endnu saa let som en ung Mand paa tyve, taler og gebærder sig som nogen Skuespiller og er interesseret i alt. Hvilken Modsætning til den store Masse af forspiste Middagsherrer af det bedre Selskab, som i den Alder næppe kan tænke paa andet end Besværet med alle de mange Middage, og Vanskeligheden med at fordøje dem; hos dem bliver det endelige Resultat ofte en urimelig stor Mave og et urimelig slet Helbred! Kald Rasmus Madsen Askét, Særling, hvad

Du vil — havde Verden mange af den Slags Mennesker, vilde Ordet Degeneration snart forsvinde af vort Sprog. Vor Kompliment il den fynske Vegetar Rasmus Madsen ! *C. B.*

Hvad skal Restauranten hedde?

Det Aktieselskab, som skal oprette og lede Driften af den store nye vegetariske Restaurant, har faaet Navnet „Vegetarismens Fremme" som et Udtryk for det Haab, at det i Tidens Løb maa faa Evne til at yde økonomisk Støtte til mange forskellige Foretagender, som hver for sig vil være af stor Betydning for Vegetarismens Fremgang. Men selve Restauranten maa have et andet Navn, et kort Navn med god Klang i og helst tillige et Navn, som straks lader de Principper, paa hvilke Restauranten bygges, træde tydelig frem.

Det er slet ikke saa let at finde et Navn, der tilfredsstiller disse Fordringer. Derfor henvender vi os til „Solblink"s Læsere om Hjælp. Vi vil ikke gaa den almindelig benyttede Vej at udskrive en Præmiekonkurrence, dels fordi vi ikke raader over Pengemidler, som det vilde være forsvarligt at anvende i dette Øjemed, dels fordi vi tror, at vore Venner ogsaa uden Udsigt til Gevinst i Form af Penge eller lignende vil være glade for paa denne Maade at faa Lejlighed til at hjælpe med.

Forslag til Navn (eller andre gode Idéer vedrørende Restauranten) bedes tilsendt Ingeniør *P. Schrøder,* Holte, senest den 12. Januar.

Hovedbestyrelsen.

Et Eksempel til Efterfølgelse.

Et velkendt Medlem indenfor D. V. F. har fundet paa følgende Middel til samtidig at gavne Foreningen og sprede Oplysning blandt sine Venner og Bekendte. Ved de Lejligheder, hvor Vedkommende ellers plejede at vise en Opmærksomhed i Form af en Blomst el. l., giver hun nu et større eller mindre vegetarisk Skrift, hvilket i Løbet af sidste Aar er blevet til ca. 50 Kr. — Er der ikke andre, der vil optage denne gode Skik? Bøger kan altid faas ved Møderne eller ved Henvendelse til Vegetarisk Oplysningskontor, Holte. *O. B.*

Kræft og Vegetarisme.

En interessant engelsk Retssag.

Dr. *Robert Bell,* den store Læge og Kirurg fra Mayfair, har vundet en betydningsfuld Sejr i Højesteret, idet han har vundet Processen imod Dr. *E. F. Bashford* og *British Medical Journal* og er bleven tilkendt $ 2000 ɔ: 36,000 Kr. i Skadeserstatning og Sagsomkostninger. Dommen modto-

ges med stærkt Bifald, og Dr. Bell blev varmt lykønsket til sin Sejr af de mange Venner, som havde indfundet sig i Retten. Dr. Bashford er Overleder af det kgl. Kræft-Undersøgelsesfond, og *Britisk medicinsk Selskab*, som ligeledes var indstævnet, udgiver *Engelsk medicinsk Tidsskrift*, som indeholdt Klagen over Dr. Bell.

Dayly Mirror skriver om denne Sag:

I 18 Aar har Dr. *Bell*, der har en fin eksperimentel Fortid, været optaget af at finde et Middel imod Kræft, og han beklagede sig over at være bleven kaldt en Kvaksalver i en Artikel i Bladet af Dr. *Bashford* og i en redaktionel Note sammesteds. Forsvaret lød paa, at Fremstillingen ikke var ærekrænkende og Anmærkningen rigtig.

Siden 1894 har Dr. Bell ikke brugt Kniven i Kræfttilfælde. Hans Paastand er, at Sygdommen stammer fra Blodet og kan forebygges ved *Legemspleje* og en *ren Plante- og Frugtdiæt*. Paa den anden Side holder Dr. Bashford, der *aldrig selv har opereret*, paa den gammeldags Metode, nemlig at behandle Sygdommen operativt.

I tre Dage har Justitiarius, Lord Alverston været optaget af at føre medicinske Forhandlinger med begge Parter, og i Gaar dømte han fuldstændig i Dr. Bells Favør. Lord A sagde i sin Forsvarstale bl. a.: „Det vilde være meget beklageligt, hvis Undersøgelserne og Eksperimenterne for at finde et Helbredelsesmiddel mod denne Menneskehedens Svøbe skulde hæmmes ved Underkendelse af en saadan Virksomhed som Dr. Bells. Dr. Bell anklages for at benytte Folks Godtroenhed til at slaa Mønt af; en alvorligere Anklage imod en dygtig Læge er det umuligt at finde, man kan ikke sige noget mere vanærende om en Læge, end at han udnytter Folks Skræk."

Efter Lord Alverstons Forsvarstale trak Juryen sig tilbage, og efter en Raadslagning paa mindre end en halv Time tilkendte den Dr. Bell en Erstatning paa 36,000 Kr.

Møder i Københavns Afdeling.

Københavns Afdeling har i den sidste Tid samlet sine Medlemmer med Gæster til flere interessante Sammenkomster. Den 14. Novbr. var der saaledes først musikalsk Underholdning ved Pianistinden Fru *Schiøler* og derefter Foredrag af Dr. *Olav Benedictsen*, som indledede en Diskussion om Spørgsmaalet: „Er vi degenererede?" Begge Dele blev modtaget med kraftigt Bifald fra de talrigt mødte Deltagere. — Allerede den 26. s. M. bød Bestyrelsen atter til Møde, denne Gang i Fællesskab med Sundhedsforeningen, som gerne vilde give sine Medlemmer Lej-

lighed til at smage Fru *Johanne Ottosens* nye Næringspræparat „Carno". Der var derfor arrangeret en Udstilling af Retter, tilberedte af „Carno", foruden at der ombødes baade varme Retter og Smørrebrød, og saa stor var Tilstrømningen til dette Møde, at mange maatte gaa med uforrettet Sag, skønt K. F. U. M.s Festsal, hvor Mødet holdtes, kan rumme 800—900 Mennesker. Fru *Ottosen* maatte derfor love at gentage Opvisningen næste Dag, denne Gang for et Par Hundrede Mennesker, saa Mødet blev en Succes langt over Forventning.

Den 5. Decbr. talte Ingeniør *Schrøder* om „Foreningens Liv i Ord og Billeder" og ledsagede sit Foredrag med nogle udmærkede Lysbilleder, dels fra den vegetariske Restaurant paa Havebrugsudstillingen og dels fra Turen til Sachsisk Schweitz i Sommer. I en Pavse blev Deltagerne trakterede med Frugt og Fru *Schrøders* delikate Nøddestænger, paa hvilke der vil findes Opskrift andet Steds i Bladet, og da der bagefter udspandt sig en meget livlig Diskussion for og imod den vegetariske Restaurant, blev det henimod Midnat, inden Deltagerne skiltes.

O. B.

Københavns Kødforbrug.

67 Millioner Pund i et Aar.

Under denne Overskrift læses i „Social-Demokraten" følgende:

Storkøbenhavns Befolkning har — i Følge en Beretning fra Torve- og Slagtehallerne — i det sidste Aar fortæret ialt 503,492 Dyrekroppe, der med Fradrag af kasseret Kød i slagtet Stand vejede 67 Millioner Pund. Vi spiste 50,103 Oksekroppe, 111,552 Kalvekroppe, 91,597 Faare- og Lammekroppe, 244,415 Svinekroppe og 5,825 Hestekroppe.

Det gennemsnitlige Forbrug af Kød i Storkøbenhavn er pr. Dag 183,246 Pd. Københavnerne spiser pr. Individ pr. Aar $118^{2}/_{5}$ Pund, nemlig $32^{3}/_{5}$ Pund Oksekød, $19^{1}/_{5}$ Pund Kalvekød, $5^{3}/_{5}$ Pund Faare- og Lammekød, $55^{3}/_{5}$ Pund Svinekød og 5 Pund Hestekød.

Og saa tilføjer Bladet for egen Regning:

— Dette lyder ret imponerende. Men mangfoldige fattige Mennesker nyder dog aldrig et Stykke 1. Klasses Kød. De maa i Reglen nøjes med at stirre paa Slagternes lokkende Udstillinger; kun nu og da formaar de at købe et Stykke »overhængt«.

Det er næsten vanskeligt for en Vegetar, der læser dette Hjertesuk, ikke at trække lidt paa Smilebaandet, og dog burde man vel snarere — hvis det ellers kunde hjælpe noget — græde over, at der endnu i vor oplyste Tid kan skrives den Slags i et stort Dagblad, som endda har den særlige Opgave at løfte hele den store Arbejderklasse op paa et højere Kulturtrin, til en lykkeligere Tilværelse. Det er dog ellers en Kendsgerning, at de Mennesker, der „har Raad til" at spise det dyre Kød, ikke af den Grund er hverken bedre, sundere eller lykkeligere Mennesker end dem, der af økonomiske Hensyn tvinges til at undvære det. Tværtimod! I Kødets Kølvand følger en Mængde Sygdomme (Gigt, Kræft, Tuberkulose o. m. a.), som er alt andet end eftertragtelsesværdige.

Vi Vegetarer ønsker derfor af ganske Hjerte, at ogsaa Haandens Arbejdere i større og større Tal

maa *„faa Raad til“* at købe Kød, men at de samtidig maa blive saa kloge, at de alligevel *undlader* at gøre det. Deres forøgede Indtægter vil de kunne anvende paa mange andre Maader til at udvikle deres Aand, hygge deres Hjem, betrygge deres Alderdom o. s. v., og naar de saa samtidig undgaar ikke alene Kødet, men ogsaa de andre saakaldte „Nydelsesmidler“, ja, saa aabner der sig de bedste Udsigter for dem til Opnaaelse af større Livslykke.

Men hvornaar vil „Social-Demokraten“ — og de andre Dagblade for den Sags Skyld ogsaa — lære at indse det?

V. O.

Tilsendte Skrifter.

Vi har fra I. L. Lybeckers Forlag faaet tilsendt en Bog, som vi meget kan anbefale vore Læsere at stifte Bekendtskab med, nemlig *Radium, det vidunderlige Stof*, af Overlæge Chr. Riis. I en letfattelig Form og ledsaget af talrige Illustrationer fortælles her om de vidunderlige Resultater af Behandlingen med Radium og lignende Stoffer ved Kræft, Tuberkulose og andre Sygdomme, og da Radiumbehandlingen sikkert vil blive et af Fremtidens mest omtalte og anvendte Midler mod disse Menneskehedens Svøber, vil det være af Interesse at tølge med fra Begyndelsen. Bogen er paa ca. 50 Sider og koster 1 Kr.

Navneforandring.

Et af Foreningens kendte Medlemmer, Gartner S. Andersen i Hou har taget Navneforandring til Aashejm.

Opskrift paa Nøddestænger.

1 kg. Grahamsmel, 1/2 kg. knuste Hasselnødder, 1/2 kg. Plantemargarine, 200 Gram Sukker, 1 Teskefuld Salt og 1/2 Liter Vand æltes sammen og rulles ud til Stænger. Bages i en varm Ovn ca. 1/4 Time.

Solblink har i det sidste Aar indeholdt følgende Artikler:

Januar: *P. Schrøder*: Organisation. Forslag til Love for D. V. F. Bemærkninger til samme.
V. O. Kødnød —?
Hilda Holm Hermansen: Anmeldelse af Veget. Opskr.
Februar: *N. P. Østergaard*: De nærmeste Krav.
Regnskab for 1911.
Marts: *Ref.*: Fra Generalforsamlingen.
P. Schrøder: Ved fælles Hjælp Aarsberetning for 1911.
April: *Jens Borup*: Vakcination og Hygiejne.
Maj: *Holger Thomsen*: Vegetarismen og Vegetarer.
Fr. Pedersen: Vor Foreningsvirksomhed.
Th. E. Spur: Af et Brev fra Norge.
Alfred Christy: En Røst fra Porto Rico.
P. Schrøder: Vort Bibliotek og Vegetarismen.
Juni: *P. Schrøder*: Vor Sag. Diæt og Urinsyre (Anmeldelse).
Mich. Larsen: Et Dødsfald.
Fortegnelse over D. V. F.s Medlemmer.
Juli: *Mich. Larsen*: Vegetarismen og Næringsinstinkterne.
August: *F. M.*: Rationel Kartoffeldyrkning.
Maja Schrøder: Billig Fremgangsmaade ved Henkogning af Frugt.
Forslag til Samarbejde mellem Vegetarer i de fire nordiske Lande.
September: Beretning fra Aarsmødet.
Thomas E. Spur: Soldat og Vegetar.
E. Solkær: Sportsmanden og Vegetaren S. M. Brechwoldt.
Regnskab for D. V. F.
Oktober: *P. Schrøder*: Fra den 4. nordiske vegetariske Kongres.
V. O.: Den vegetariske Restaurant paa Havebrugsudstillingen.
November: *L. H.*: En Sommerudflugt.
P. Schrøder: Fra Rumænien. En Haandkværn.

C. Beyer: Nyt fra Sydfyn.
P. Schrøder: Tobakkens Bekæmpelse.
December: *M. Stokholm:* Den stille Magt.
Oluf Egerod: Læsegæld.
Vegetariske Restauranter i München.
Hovedbestyrelsen: Til vore Medlemmer og andre interesserede.
P. Schrøder: Nu gælder det!
Th. S.: Frugt eller Sukkerstads? Brev fra Holland.
P. Schrøder: En betydningsfuld Udtalelse.
Th. S.: Meddelelse fra Norge.
Berømte Mænds Udtalelser om Vegetarismen.

Ingeniør.

En yngre, dygtig og energisk Ingeniør eller Elektrotekniker med Interesse for vegetarisk Livsførelse kan blive optaget i min 22-aarig gamle Elektriske Installations-Forretning eller eventuelt Overtagelse af samme. Nødvendig Kapital 6000 Kr. Bill. „I. O. 18697", Wolffs Box, København.

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

For spredtboende Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening, d. v. s. saadanne, som ikke tilhører nogen Lokalafdeling, 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 Medlemsbladet.

Honning, velbehandlet, lys, fra egen Bigaard, forsendes à Kr. 1,40 pr. kg i mindst 5 kg Beholdere.
S. Aashejm, Gartner,
Hou St. Telf. 11.

JFN
DET HVIDE HUS
Telf. 5052

Æble-The i Pakker 0,50 og 1,00.
Koffeinfri Kaffe, helbrændt, 1 Pd. 1,60, 2,00.
Plantekødet **Carno,** pr. Pd. 0,75.
Alle den sanitære Fødevarefabriks Fabrikata i friske Varer.
Alkoholfri Druevin
1/1 Fl. 1,60, 2,00, 2,25 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.

I Vintermaanederne kan Damer faa
vegetarisk Pension
paa **Holte Husholdningsskole** for 75 Kr. pr. Maaned. — Smuk Beliggenhed. Elektrisk Lys, W. C, varme Bade osv.
Telf. Holte 35.
Sofie Knudsen,
f. Plockross.

Villa til Salg.
Ejendommen ligger 15 Minutters Gang fra Holte Station i Skovridergaardens Villaby. Store, lyse Værelser. Ca. 5200 □ Alen Grund. Stor Frugthave.
Ingeniør *P. Schrøder,*
Skovridergaardsvej, Holte.

Gule Lindser,
nye Figner osv.
af fortrinlig Kvalitet forsendes overalt imod Efterkrav til billigste Dagspriser.
Joh. W. Schrøder & Co.,
Nørregade 47. ::: Odense.

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.

Alle moderne Forsikringer
i Brand, Liv, Syge, og Ulykke. 1. Kl. Selskaber. Faste Præmier. Forlang Tilbud. *A. Lorentzen,*
Odensegade 18, Aarhus.

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

Frugt & Grøntsager!

Am. Æbler 6 Pd. 1 Kr.
Fine Citroner 50 Øre Dus.
Nye Løg 65 Øre pr. 10 Pd.

NB. Ekstra fine Vinter-Kartofler.
Hver Dag friske Grøntsager.

Svend Hansen, Elmegade 2.

Telf. Nora 225. Medl. af D. V. F.





Bøgelund-Jensen.

Specialforretning i

KØKKEN-UDSTYR

til vegetarisk Husholdning.

Raadhuspladsen 2.

København. Telefon H. 863—864.

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

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

Forlang Kataloger og Prislister.

Ns 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 Maltsalt m. m.

Husk SANAs Kvalitet Plantemargarine.

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

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 Frk *Louise Høst,* Lipkesgade 2, København Ø.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.