


8. Aargang | Januar 1914 | Nr. 1

**Indhold:** Forbud og Alkohol. — Aarsskiftet. — En ny Lægebog. — I Læsehjørnet. Regler for Udlaan fra Vegetarisk Bibliotek.

# Forbud og Alkohol.

En Notits i sidste Nr. af Solblink med ovenstaaende Overskrift kunde let misforstaas derhen, at Alkoholforbruget i Norge er gaaet op, *fordi* Udskænkningsstedernes Antal er gaaet ned. Flere Grunde taler mod at dømme saaledes.

Notitsen anstiller en Sammenligning mellem Danmark og Norge, der viser, hvorledes der i 1911 i disse to Lande henholdsvis forbrugtes godt 7 og godt 2 l ren Alkohol pr. Indbygger. Naar det nu tillige oplyses, at der i Danmark er henved 16,000 Brændevinsudsalgs- og Udskænkningssteder mod under 200 i Norge, vil man indrømme, at jo flere Udsalgssteder, des større Forbrug. En anden Sammenligning mellem Danmark og Norge viser det samme. I 1830 blev der drukket lige meget Brændevin i disse to Lande. Men efterhaanden som Udsalgsstedernes Antal sank i Norge, fordi Kommunerne selv fik Lov til at træffe Bestemmelse om dette, sank Forbruget ned under det danske.

Aarsagen til den lille Stigning i Spiritusforbruget er sikkert den, som angives af den bekendte norske Læge Joh. Scharffenberg. Det er de »gode« Tider. Statistikken viser, at der i de »gode« Tider i Norge som andetsteds, hvor der er Adgang til Alkohol, drikkes mest og derfor stjæles mest og begaas flest andre Forbrydelser og anmeldes det største Antal af Kønssygdomme. Ser vi paa Forbruget i den sidste Menneskealder, viser det sig, at det gaar op og ned; snart er det oppe paa over 4 l pr. Indb., snart nede ved 2 l, og Svingningerne bestemmes

først og fremmest af de økonomiske Forhold.

Det norske Folk ønsker da heller ikke at forøge Udsalgsstedernes Antal. Ved hver Afstemning synker Antallet. Saaledes ogsaa ved den Afstemning, der netop nu er afsluttet deroppe.

I 1913 var der kun 27 norske Byer med Samlag, d. e. Aktieselskaber med Eneret til Brændevinshandel. I 23 af disse Byer er der i Decbr. 1913 stemt om Samlagenes Bibeholdelse, og i 15 blev da Brændevinen stemt ned, saaledes at der fra 30. Juni 1914 vil være 51 Byer uden og 12 med Brændevin.

Men det er jo heller intet Under, at Nordmændene ønsker saa lille et Forbrug som muligt. Det viser sig nemlig overalt, at jo mindre Forbrug, des færre Spiritusulykker. Et Par Eksempler af de mange interessante og for os Danske sørgelige Sammenligninger mellem Danmark og Norge viser det. Der dør i norske Byer pr. 1 Million Indb. ikke mere end 109 Personer aarlig af Delirium og kronisk Alkoholisme mod 889 eller 8 Gange saa mange i danske. Paa Landet i Norge gaar det tilsvarende Tal ned til 13, idet Alkoholforbruget paa Landet er langt mindre end i Byerne.

Pludselige Dødsfald paa Grund af Drikfældighed indtræffer i danske Byer omtrent 4 Gange saa hyppigt som i norske. Død paa Grund af Leverskrumpning, der oftest er en Brændevinssygdom, er 6 Gange hyppigere hos os, og vi har forholdsvis 4 Gange saa mange Selvmordere her som i Norge — Drankerens Fortvivlelse over sin Last er en af de hyppigste Aarsager til Selvmord.

Vi maatte meget ønske, at Udskænkningsstedernes Antal var lige saa ringe i Danmark som i Norge. Meget vilde da se bedre ud.

Og saa maa man vel erindre, at der jo ikke er Forbud mod Alkohol i Norge, men kun flere Indskrænkninger i Alkoholnæringen end her. Fuldstændigt Forbud mod Alkohol har man endnu ingen Steder; først om nogle Aar faar Island det helt. Men i Nordamerika har man flere Stater og Amter, hvor man kun kan faa Alkohol ved selv at indforskrive det. Ogsaa her vil det fuldstændige Forbud ad Aare — der tales om 1920 — blive indført.

Men det har ogsaa vist sig, at jo flere Indskrænkninger i Alkoholnæringen, des mindre Forbrug og des færre sørgelige Følger af Alkoholnydelse. Den bedste Maade, hvorpaa man kort kan dokumentere dette, er at citere en Udtalelse af Guvernør *Burke* i North Dakota: *„Vi har her i Staten haft Forbud saa længe, at der i adskillige Amter ikke findes en eneste Fange eller Arrestant."*

Gid vi havde Forbud mod Alkohol i Danmark. *Oluf Egerod.*



# AARSSKIFTET

Igen har Solen fra Stenbukkens Vendekreds begyndt at nærme sig de nordlige Lande. Atter er vor Klode taalmodigt rullet videre i de Kredse omkring Solen, som den uden Ophør har gentaget siden og før der kom Liv paa Jorden, og vi skal paany afslutte et Aar og begynde et nyt, hvoraf vi som sædvanlig venter os meget mere end af det, der gik.

Men hvor meget vi skal naa i det kommende Aar, afhænger dels af den Begyndelse, vi faar gjort, dels af den sejge Energi, vi ved at udfolde imod den Modstand, som stiger i samme Forhold, som vi kan sætte Tempoet op.

Lad os da først tage den Opmuntring med paa Vejen, at det netop er i den sejge Energi, at vi skulde have et Plus fremfor vore ikke-vegetariske Samtidige. Men lad os dernæst tage et lille Opgør med det gamle Aar og lægge vore Planer for det nye.

Redaktionen har først en Tak til dem af vore Medlemmer, som med stadig voksende Interesse har taget Del i Arbejdet. Kun en Skygge kastes ind over Resultaterne heraf, og det er »Sol-

blink«s stadige Kasse- og dermed følgende Pladsmangel, som undertiden sætter Indsendernes Taalmodighed lidt paa Prøve.

Ser vi derimod fremad, da bliver det først med et Spørgsmaal til dem af vore Medlemmer, der ikke agiterer, om De ved, hvilken Fest det er at agitere for en Sag i Fremgang, om De har prøvet at bringe de nye Synspunkter frem der, hvor de før var ukendte. Vi lever i en Tid, hvor der er Brug for Vegetarismen. Alle Vegne er Interessen vakt eller let at vække; og vi har allerede saa meget Materiale, at der er noget at bygge paa. Den Tid er forbi, da vor Ernærings- eller bedre Livsreform betragtedes som en Slags Fanatisme eller Vanvid. Man begynder at forstaa, at det er en Bevægelse, der kan faa Betydning for Menneskeslægtens Vel, legemligt og aandeligt.

En af de Maader, hvorpaa vi kan arbejde for vor Sag, er at give vort Bidrag til det sociale Spørgsmaals økonomiske Løsning. »Solblink«s Redaktion vil derfor i det kommende Aar udsende nogle Skemaer til Udfyldning for vegetariske Husholdninger. Vi vil faa to Slags. En for de Vegetarer, der vil saavel opføre Fødens Pris som dens Mængde (i Vægt), hvoraf igen kan beregnes dens Næringsindhold, og en for dem, der af forskellige Grunde kun er i Stand til at anføre de udbetalte Beløb. Hvad disse sidste angaar — hvoraf vi venter mange — vil maaske en hel Del kunne indsende Skemaer allerede nu og maaske endda for flere Aar ved at efterse gamle Maaneds- og Aarsregnskaber. Man vil herved faa et Materiale til Sammenligning, der vil kunne faa stor statistisk Værdi.

For at kunne føre et mere detailleret Regnskab, fordres noget mere Arbejde, men Resultaterne vil til Gengæld blive langt større. Vi tør ikke vente at faa dette i Gang straks i Januar i Aar, da ikke alle, der ønsker det, forstaar at sætte et saadant Regnskab op; men de, som ønsker at deltage, — og vi haaber, at der er mange — baade i første og anden Række, bedes meddele dette til Redaktøren ved et Brevkort. Vi vil da sammenkalde de interesserede til et Møde, hvor Anvisning vil blive givet af en heri kyndig Vegetar, og hvor Betydningen af at hævde Vegetarismens økonomiske Overlegenhed over Kødspisningen vil blive drøftet.

Skulde vi blot løseligt berøre nogle andre Punkter, hvor der tiltrænges Deltagelse i Arbejdet, da skulde det være, at »Solblink«s Konto for Tiden er saa stærkt belastet, at det vil hindre Arbejdets Videreførelse i stor Udstrækning, dersom ikke formaaende Vegetarer rækker en hjælpende Haand. En anden Opgave er det allerede i sidste Nr. nævnte Bibliotek, som med den der omtalte Forøgelse vilde blive et meget vigtigt Agitationsmiddel. Og hermed beder vi da Medlemmerne modtage vore Ønsker om et Aar med Fremgang for Vegetarismen og forøget godt Samarbejde mellem alle Foreningens Medlemmer, til Held for vor Sag og til Gavn for vore Medmennesker.

*Thomas E. Spur.*

---

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

# Anmeldelse.

Dr. med. *Anna Fischer-Dückelmann: Husmoderen — Hjemmets Læge.* (Autoriseret Oversættelse fra Tysk. I 2 Bind med 460 Tekstillustrationer og 18 Farvetavler. A/S Litteraturselskabets Forlag. Pris 22 Kr. indb.)

Der foreligger ikke saa faa tyske »Lægebøger«, som er oversat paa Dansk, og af disse bygger ogsaa en Del paa Naturhelbredelsesprincipperne. Men det gælder om de fleste af dem, at de er slet oversatte, at mange af Billederne er gyselige, at Stoffet er ordnet paa en uoverskuelig Maade, og at Prisen paa dem er urimelig høj. Den her foreliggende Bog er desværre heller ikke billig, men den er fri for de andre Fejl.

Paa Titelbladet betegner Bogen sig selv som »En Haandbog i Sundhedspleje med særligt Henblik paa Kvinde- og Børnesygdomme, Fødselshjælp og Børnepleje«, og et Sted i Forordet kaldes den ogsaa en »Kvindebog«; men dette betyder dog langtfra, at den bliver mindre værdifuld for Mænd. Tværtimod! Reglerne for Sundhedspleje er jo ikke meget afvigende for de to Køn, og »Den giftfri Lægekunst«, som fylder hele andet Bind, omhandler alle de almindelige »Sygdomme«, selv om ogsaa de saakaldte »Kvindesygdomme« faar en særlig udførlig Omtale. Og mon det ikke netop vilde være heldigt om Mænd — og ikke mindst *unge* Mænd — fik et mere indgaaende Kendskab til Kvindens særlige Organer, deres Bygning og Funktioner og de Lidelser, de ofte er Sædet for? Mon det ikke netop vilde bidrage til at lægge en Dæmper paa mange Mænds Letsindighed og højne deres Ansvarsfølelse, naar de i Tide lærte noget om Svangerskab, Fødsel, Barnets Pleje o. s. v.? *Det* bør dog ikke betragtes som noget, der er Mænd helt uvedkommende.

En Bog som denne, der handler om »den giftfri Lægekunst«, kommer naturligvis ikke uden om Vegetarismen. Men man ser dog ofte i Bøger af denne Art, at Forfatterne gaar meget paa Akkord med det, som de i Virkeligheden anser for galt. Selv om de ikke ligefrem anbefaler Kødspisning, saa *taaler* de den dog, og Følgen heraf bliver let, at der i deres Bøger findes Sætninger, der af Kødspiserne kan benyttes som et Halmstraa, hvortil de kan klynge sig, naar det kniber for dem at lægge Kødet bort.

Den her omtalte Bog er *næsten* helt fri for Pletter af den Slags. Hvis man tilfældigvis slaar op paa S. 60 i første Bind, vil man dog kunne læse følgende: »At spise Kødet af sunde Dyr vil, naar det ikke overdrives, ikke skade Mennesker med et sundt Stofskifte, skønt de efter deres Bygning er mere henvist til Plantekost.« Det er af den Slags Udtalelser, som en Kødspiser vil kunne »hænge sin Hat paa«, naar de løsrives fra de Omgivelser, hvor de hører hjemme. Den, der ikke nøjes med at »kigge« i Bogen, men studerer den, vil snart opdage, at Forf. er fuldblods Vegetar. Under Afsnittet om Børns Ernæring hedder det bl. a.: »Udtrykt med Ord bliver Reglen altsaa denne: Ren Mælkeernæring indtil den tiende Maaned, derefter udsøgte Frugter, i anden Række

forskellig afvekslende Grød, i tredie Række Grøntsager. Større Børn, maaske fra det andet Aar, kan man med Held give godt Grovbrød og lade dem vokse op uden Kaffe, Øl og Kød eller de saakaldte finere Retter«.

Iøvrigt behandles Spørgsmaalet om »Vor Ernæring« i et særligt Afsnit paa henimod 80 Sider. Ikke alene de Stoffer, der danner Grundbestanddelene i vor Føde, omtales her udførlig, men ogsaa de enkelte Fødemidler og Nydelsesmidler. Om disse sidste udtaler Forf. sig ogsaa ud fra et rent vegetarisk Synspunkt og dog paa en saadan Maade, at ingen vil kunne beskylde hende for »Fanatisme«. Hun siger mange træffende Ord om Krydderier, Alkohol, Kaffe o. s. v. og anbefaler varmt at erstatte alle den Slags Ting med Frugt.

Ogsaa Klædedragten, Boligens Indretning, Hvile og Bevægelse, Hudens og Haarets Pleje, Vaccination o. s. v. gøres til Genstand for indgaaende Behandling, og selvfølgelig drager Forf. til Felts mod Korsettet og andre vanvittige Udslag af Modegalskab, medens paa den anden Side Betydningen af Lys, Luft og Renlighed indskærpes.

Under Sundhedsplejen omtales ogsaa Kønslivet. Forf. siger selv: »En Bog om Sundhedspleje og Helsekundskab vilde være ufuldstændig, dersom ikke ogsaa alle Forhold, der vedrører Kønslivet, blev gjort til Genstand for forklarende Omtale deri.« Og ikke mindst dette Afsnit af Bogen burde unge Mænd og Kvinder læse. Det er et Emne, som ellers ofte forleder tyske Forfattere af Lægebøger til mange svulstige og moralske Udgydelser, der ingen Nytte gør. I den her omtalte Bog tages der mere fornuftsmæssig paa Sagen, og det tiltaler naturligvis os Vegetarer. For os er Kønslivet noget ganske naturligt, som vi baade kan tænke paa og tale om uden mindste Følelse af, at vi beskæftiger os med noget »urent«.

Forf. beskæftiger sig ogsaa med Spørgsmaalet om Forebyggelse af Svangerskab, et Spørgsmaal af overordentlig vidtrækkende social Betydning, idet man som bekendt gennem Statistik har kunnet paavise en kendelig Aftagen i Fødselshyppigheden i de senere Aar indenfor de saakaldte Kulturlande, hvilket kun kan forklares paa den Maade, at der sker en bevidst Indgriben fra Ægtefællernes Side, altsaa anvendes Forebyggelsesmidler.

At dette er unaturligt, vil sikkert ingen benægte, men saa er det — set fra et vegetarisk Synspunkt — forkasteligt. Det indrømmes ogsaa af Forf., at det er baade uæstetisk og farligt for begge Parters — og navnlig for Kvindens — Sundhed. Men, mener Forf., der er alligevel en Mængde Tilfælde, hvor det vil være ikke alene forsvarligt, men endog tilraadeligt at hindre Svangerskab ved kunstige Midler, f. Eks. naar Kvinden er saa svag, at hun ikke kan taale de med Svangerskab, Fødsel, Diegivning o. s. v. følgende Anstrengelser, eller naar Familiens økonomiske Forhold ikke tillader dem at forsørge flere Børn.

Nu viser ganske vist Statistiken, at det særlig er i de mere velhavende Familier, Børneantallet gaar ned, men alligevel er det

sikkert rigtigt, at Anvendelsen af Forebyggelsesmidler staar i nøje Forbindelse med vore Kultursamfunds meningsløse økonomiske Ordning. Det kunde være fristende nok at fordybe sig mere i dette interessante Spørgsmaal, som ogsaa fører ind paa Betragtninger over den nuværende Form for Ægteskab, men det hører alligevel snarere hjemme i den Diskussion om »den vegetariske Fremtidsstat«, som er paabegyndt her i Bladet.

Endnu skal derfor kun anføres følgende Udtalelse af Forf.: »De (Forebyggelsesmidlerne) er altsaa kun en utiltalende Nødhjælp, en Indrømmelse til vore sørgelige sociale Tilstande, et Redningsmiddel mod Sygdom og økonomisk Nød — kort sagt en beklagelig, hæslig Nødvendighed!« Maaske har Forf. Ret i denne Slutningsbemærkning, men saa maa alle vi Vegetarer, der kræver Renhed ogsaa i Kønslivet, arbejde med paa at ændre Samfundsordningen saaledes, at denne Nødvendighed ikke længere kommer til at foreligge.

Og hermed være saa denne Bog anbefalet paa det varmeste. Den indeholder saa meget godt, at D. V. F.s Hovedbestyrelse har vedtaget at medvirke til Udbredelse af den ved at optage den i Fortegnelsen over de Bøger og Skrifter, der kan faas gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7, København.

*P. Schrøder.*

---

*En Femtedel af alt det Kød, der forbruges, stammer fra Dyr, der er dræbte i en Tilstand af ondartet eller kronisk Sygdom.*

*Professor Gamgee.*

# I Læsehjørnet.

I disse Dage er »Vegetarisk Bibliotek« bleven aabnet for Udlaan i Pomonas smukke Lokale. Udlaanet foregaar *hele Dagen* ved Henvendelse til Pomonas Serveringsdamer, naar ikke undertegnede Bibliotekar er til Stede.

For Læsehjørnets Udsmykning har Københavnsafdelingen først og fremmest Æren. Man maa øjeblikkelig komme i Læsehjørnet, naar man ser de indbydende Kurvestole og de smukke tæppebelagte Borde overstrøet med Blade og Tidsskrifter. Københavnsafdelingen har for egen Regning anskaffet 6 saadanne, som ikke i Forvejen fandtes paa Pomona. Desuden vil der være fremlagt de lettest tilgængelige udenlandske vegetariske Tidsskrifter i Mapper.

For at fuldstændiggøre det gode Indtryk har Landsforeningen faaet Bogsamlingen anbragt let tilgængeligt i et smukt Egetræsskab i Lokalet samt stillet de nævnte vegetariske Tidsskrifter til Raadighed, og er det vort Haab, at Biblioteket under disse gunstige Forhold baade maa komme vore Medlemmer til Nytte og komme til at gavne Agitationen udadtil i den videst mulige Udstrækning.

Om Reglerne for Udlaan og andre Bestemmelser — man kan være i Læsehjørnet uden nogensomhelst Forpligtelse til at nyde noget i Pomona — kan læses nedenfor. Vi skal blot tilføje, at *de hidtil udlaante Bøger* for Katalogiseringens Skyld bedes afleverede i Pomona senest Torsdag d. 8. Januar Kl. 8 Aften.

*Thomas E. Spur.*

## Fra Arbejdsmarken.

D. 27. Novbr. f. A. talte Kommunelærer *Egerod* i Templarordenen, Griffenfeldtsgade, om »sund Levevis«. Den nye Tanke vakte Opsigt, og Foredraget paahørtes med Interesse.

D. 3. Decbr. holdt *Billedhugger Bøgebjerg* i »Pomona« et Foredrag om »Dansk Billedhuggerkunst«. Desværre tillader Pladsen os ikke at gengive det interessante Foredrag, der sikkert for mange af de tilstedeværende indeholdt Punkter til ny Belysning og Vurdering af Danmarks tre store i Billedhuggerkunsten: Thorvaldsen, Bissen og Jerichau.

**Redaktøren af et Sundhedsblad,** der havde faaet tilsendt Solblink og en Del Agitationssedler, returnerede dette og skrev, at han desværre, da han altid gerne vilde tjene Folk med en ærlig Overbevisning, ikke saa sig i Stand til under sit Ansvar at optage nogen Meddelelse, som henledte Publikums Opmærksomhed paa Institutioner, der tjente en saa *ensidig* Agitation.

Returneringen var jo hensynsfuld nok, da man ellers benytter Papirkurven, men en saadan Udtalelse af Red. af et Sundhedsblad, synes snurrig. Ensidig Agitation — lad os se: Oplysning om Kød, Alkohol, Tobak, Kaffe, Krydderier, Sol, Luft, Vand, Tygning, Bade, Motion osv. osv., Oplysning om den bevidste Opfyldelse af Naturens Krav, jo det er ensidigt — naar man har de almindelige »Sundheds«briller paa.

Det er mere end snurrigt, det er sørgeligt. *O. E.*

»Sygeplejen« hedder Organet for Centralforeningen af Sygeplejevirksomheder udenfor København.

Foreningen kan ikke alene glæde sig ved allerhøjeste Protektion af Hds. Majestæt Dronning Alexandrine, men den udfører et virkelig stort og fortjenstfuldt Arbejde paa et Omraade, hvor meget tidligere har været forsømt. Takket være den breder der sig nu efterhaanden Kendskab til rationel Sygepleje Landet over; mange Steder kan man nu beholde dem under Hjemmets kærlige Pleje, som ellers maatte sendes til et Hospital.

---

### Indsend Adresser

paa Venner og Bekendte, som maa antages at være interesserede for Vegetarismen, til Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7. Ved kommende vil da faa tilsendt forskellige Tryksager.

---

## Regler for Udlaan fra Vegetarisk Bibliotek.

1. Medlemmerne af D. V. F. har fri Adgang til at laane Bøger og andre indbundne Skrifter fra Biblioteket. *Ikke-Medlemmer* kan laane Bøger fra Biblioteket mod at stille et til Laanets Værdi svarende Depositum og yderligere betale 25 Øre for hver paabegyndt Uge (hvori ikke medregnet eventuelle Bøder for Overskridelse af Laanetiden).
2. Som Regel kan der kun laanes 2 Bøger ad Gangen, af Smaaskrifter o. lign. dog flere. Fremlaan af Bibliotekets Bøger er forbudt.
3. Den almindelige *Laanetid* er 14 Dage. Naar Bøgerne ikke er bestilte af andre, kan Laanetiden dog efter Anmodning udstrækkes til 1 Maaned. *Beholdes Bøgerne* ud over den fastsatte Tid, afkræves de Laaneren ved

Brevkort. Dersom Bøgerne saa ikke afleveres inden 3 Dage, maa Laaneren betale en Bøde af 25 Øre for hver paabegyndt Uge ud over den fastsatte Laanetid.

Adresseforandringer bedes pr omgaaende meddelt til Biblioteket.

4. Laanerne er forpligtede til at behandle Bøgerne med Skaansomhed og maa udrede fuld Erstatning, dersom Bøgerne bortkommer eller beskadiges. Indstregning og Blyantsmærker betragtes som Beskadigelse.
5. De Bøger, som ønskes laant, kan enten faas tilsendt mod Afholdelse af Forsendelsesudgifterne eller afhentes ved Henvendelse til Buffeten i Vegetarisk Restaurant »Pomona«, Nørregade 7 1, Kbhvn. (aaben fra Kl. 8 Fm. til Kl. 8 Em. Søndag kun til Kl. 7 Em.).
6. Ved Udsendelse af Bøger fra Biblioteket lægger dette foreløbig Portoen ud. Ved Tilbagesendelse af Bøgerne maa Laaneren da vedlægge i Frimærker saavel den af Biblioteket udlagte Porto som muligt ifaldne Bøder. Forsømmes dette, er Biblioteket berettiget til at hæve Beløbet ved Postopkrævning.
7. Ønskes ikke en bestemt Bog, men en Bog om et bestemt Emne, bedes ved Bestillingen oplyst, hvilke fremmede Sprog Laaneren er i Stand til at læse.
8. I Biblioteket findes enkelte større Værker, som kun udlaanes efter særlig Aftale med Bibliotekaren.
9. I Henhold til en mellem D. V. F. og A/S Vegetarismens Fremme truffen Overenskomst, kan Foreningens Medlemmer benytte »Pomona«s Lokaler som Læsestue (uden nogensomhelst Forpligtelse til at nyde noget). Foruden Biblioteket staar et stort Antal Dagblade og Tidsskrifter til fri Afbenyttelse.

---

## Faar De ikke »Solblink«

senest et Par Dage ind i Maaneden, anmodes De indtrængende om først at spørge Deres Postbud eller Postkontor om Grunden. Hjælper det ikke, saa send snarest mulig paa et Brevkort en Klage til Bladets Ekspedition: Frk. Louise Høst, Nørregade 7, 1.

Glem ikke at melde Flytning.

# Møde.

Det af Københavns-Afdelingen paatænkte Møde om *Vejes Beplantning med Frugttræer* vil finde Sted i Slutningen af Januar.

---

**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.

---

# Vegetarisk Litteratur.

Gennem **Vegetarisk Oplysningskontor**, Nørregade 7, København, Telf. Byen 3383, kan til enhver Tid faas:

*Mich. Larsen*: Naturhelbredelsen. 2,50
*Mich. Larsen*: Sygdom og Helbredelse ved Naturens Hjælp. 0,50
*Marie Lindberg*: Veg. Kogebog. 2,25
*Ludovica Nilsson*: Hvad skal vi spise? 0,75
*Maja Schrøder*: Veg. Opskrifter. 0,25

Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter à 10 Øre:

Nr. 11. *Saxon*: Hollands lykkeligste Mand.
- 13. *Mich. Larsen*: Vegetarismen og Næringsinstinkterne.
- 14. *Benno Buerdorff*: Næringsværdien af Frugt.
- 15. *Maja Schrøder*: Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager.
- 16. *Mich. Larsen*: Badebehandling i Hjemmet.

Nr. 17. *Mich. Larsen*: Hvad er den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen?

Fortegnelse over vegetariske Restauranter m. m. i Udlandet 0,25
Enkelte Numre af »Solblink« 0,10

Oplysningskontoret modtager ogsaa Bestilling paa al anden vegetarisk Litteratur.

De fleste af de ovennævnte Skrifter vil tillige kunne faas hos Formændene for de lokale Afdelinger af D. V. F. og ved Møder.

## Rabat.

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

**Vegetarisk Hotel**, Vesterbrogade 79 10 %

**Bøgelund-Jensen**, Raadhuspladsen 2 *) 10 »

**Sanafer"**, St Kongensgade 36-38, Afdeling A **) 10 »

**„Sanafer"**, St. Kongensgade 36-38, Afdeling B ***) 5 »

**„Sana"**, Skindergade 28 og Smallegade 17 5 »

**J. Clausens** Bogbinderi, Søndre Allé 31, Valby 10 »

**„Dana"**, Gl. Kongevej 121 } Frugt- og Grønthandel. 5 »

**Jørgen Jensen**, Nørrebrogade 18 B } 5 »

**C. Lindelof**, H. C. Ørstedsvej 66, Farvning og kemisk Rensning 5 »

**Gartnernes Frugtudsalg**, Pilestræde 40. 5 »

**Carl Petersen**, Sølvtorvet 84. Køkkenudstyr. 5 »

**Sorø Andelsfrugteri** ****) 10 »

**Erik Olesens Frugt- og Grønthandel**, Clemenstorv, Aarhus. 5 »

**Th. Andersens Frugt- og Grønthandel**, Guldsmedg. 7, Aarhus. 5 »

*) Rabat gives kun paa Henkogningsglas og kun naar der købes mindst 25.
**) omfatter Underbeklædning, Toilet-Artikler m.m. paa enkelte Varer gives ingen Rabat.
***) omfatter diætetiske Præparater m. m.; paa enkelte Varer gives ingen Rabat.
****) naar der købes for mindst 10 Kr.

## Hoteller, Restauranter, Pensionater og Sanatorier,

i hvilke der serveres vegetarisk Kost:

*Skodsborg Badesanatorium*, Skodsborg. *Frydenstrand Kuranstalt*, Frederikshavn. *Vegetarisk Restaurant »Pomona"*, Nørregade 7, København. *Vegetarisk Hotel*, Vesterbrogade 79, København. *Vegetarisk Restaurant*, Løvstræde 8, København. *Vegetarisk Pensionat*, Johnstrups Allé 6, Frederiksberg. *Nærum Sanatorium*, Nærum. *Aagaards Pensionat*, Skodsborg. *Vegetarhjemmet paa Taasinge*, Skovvej, Troense. *Vegetarisk Pensionat*, Vesterbro 10, Aalborg. *Vejle Afholdshotel*, Dæmningen 3, Vejle. *NyMissionshotel*, Frederiksg. 77, Aarhus.

## Adresser.

**Landsforeningen.** Form.: Ingeniør *P. Schrøder*, Holte. — Kasserer: Direktør *Madsen*, St. Kongensgade 36–38, København.

**Københavns Afdeling.** Formand: Fru *Johanne Ottosen*, St. Kongensg. 36. Kasserer: Fru *Guldbjerg*, Aaboulevard 14.

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

**Aarhus Afd.** Formand: Fuldmægtig *A. Lorentzen*, Dalgas Avenue 21, Aarhus.

**Vejle Afdeling.** Formand: Frk. *Julie Boldsen*, Flegmade, Vejle.

**„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. 12—4½ samt Tirsd. og Fred. 7—9 Aft.

Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening har *gratis Adgang* til Læsestuen og til at laane Bøger.

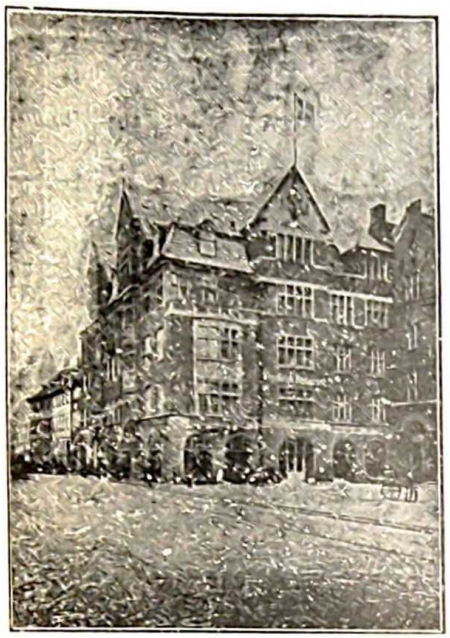
## Vegetarisk Oplysningskontor

(Adr. **Nørregade 7, København.**
**Telf. Byen 3383.)**

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

## En Haandkværn

til Maling af Hvedekorn faas gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7, København, Telf. Byen 3383, for 14 Kr. + Told (70 Øre) og Fragt. Den bliver tilsendt Bestilleren direkte fra Fabrikken mod Efterkrav.




## Vegetarisk Restaurant

# Pomona

## Nørregade 7, 1. Sal.

Lige overfor Frue Kirke.

**Telefon Byen 3383**

**Rabatbilletter!**
**Ingen Drikkepenge!**
**Ingen Tobaksrygning!**
**Hyggelige Lokaler!**
**Stort Bladhold!**

---

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.

---

## En dygtig Enepige

til Husgerning og Madlavning, ogsaa til den vegetariske, kan faa en vellønnet og god Plads til 1. Februar i et mindre Herskabshus i København. Mundtlig eller skriftlig Henvendelse til *Fru Mehrn, St. Kongensgade 83, 3. Sal.* Anbefalinger ønskes.

---

**En Gaardmandsdatter** i Trediverne, som kan forestaa *vegetarisk Madlavning* og er fortrolig med al Slags Husgerning, ønsker en Plads i et dannet, mindre Hjem. Hjælp til det grove ønskes. Paa Løn ses mindre end paa god Behandling.

Billet mrkt. T. S. bedes indsendt til »Solblink«s Kontor, Nørregade 7.

---

## Vegetarhjemmet „ANCA“
### ved Svendborg

aabnes 1. Februar 1914. Kurgæster modtages.

*Anna Nielsen,*
p. t. Raastrup pr. Ørbæk.

---

## Alle moderne Forsikringer

i Brand, Liv, Syge og Ulykke. 1. Kl. Selskaber. Faste Præmier. Forlang Tilbud. *A. Lorentzen,*
Dalgas Avenue 21, Aarhus

---

## Prøvesending

bestaaende af 1 kg Ærter, do. Bønner, do. Frugtsmør, 1 Pk. tørrede Æbler, 6½ Fl. Frugtsaft, 2 Glas Kompotfrugt for 5 Kr. 50 Øre.

— 2 Prøvesendinger fragtfrit. —

*Tlf. 172.* **Karen Nøhr,**
Sorø Andelsfrugteri.

---



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





...f. 5052

Æble-The i Pakker 0,50 og 1,00.
Koffeinfri Kaffe, helbrændt, i Pakker à 0,60, 0,75 og 0,85.
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.**

**Annoncer** til »Solblink« sendes til Solblinks Expedition, Nørregade 7, 1. Telefon Byen 3383.

**Drik**
**Dansk Frugt- & Urte-Te**
og De vil ret hurtigt opdage, hvad det betyder
**For Deres Sundhed.**

| | |
|---|---|
| *Jordbær. Hindbær.* | *Nælde. Løvetand.* |
| *Brombær. Morbær.* | *Hyld. Kamille.* |
| *Æble. Valnødde.* | *Mal-urt. Røllike.* |

**Pris 25 Ø. pr. Pakke, heraf 75 Kopper Te.**
»Sanafer«, St. Kongensgade 38.
»Sana«, By-Afdl., Skindergade 28.
»Sana«, Frdbg.-Afdl., Smallegade 17.
»Det hvide Hus«, Slagelsegade 14.
Svend Hansen, Elmegade 2.
Aug. Worms Eftf., Boulev., Aalborg.
James Lind, Nørregade, Aarhus.
Joh. Svendsen, Gjerrigsg., Svendborg.
»Pomona«, Nørregade 7, 1.
Aug. Andersen, Fiskertorvet, Slagelse
Joh. Hansen, Gothersg., Fredericia.
Spangs Eftf., Vestergade, Vejle.
Ernst Lauritzen, Store Torv, Viborg.
En gros:
Albert Johansen, Godthaabsvej 62

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 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 cand. mag. *Spur,* Nørre Farimagsgade 7, St.
Tlf. Byen 807 y. (5—6 Eftm.)

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.