

8. Aargang | April 1914 | Nr. 4

Indhold: Kød er Gift. »Pomona«. Dr. Hindhedes Forsøg i »Hovedstaden«. Fra Afdelingerne. Ny Afdeling i Aalborg. Fra Arbejdsmarken. Litteratur. Møder. Spørgsmaal og Svar.

Kød er Gift.

Af Mich. Larsen.

At Kød er Gift i samme Forstand, som at Spiritus, Tobak, Kaffe er Gift, er for de sagkyndige utvivlsomt.

Men Ordet Gift har nu engang en ubehagelig Klang i deres Øre, der plejer at nyde disse Gifte, og da bruger man andre, bedre klingende Betegnelser. Kødgiftene kaldes saaledes: »Ekstraktivstoffer«. Af dem findes der en halv Snes Stykker, og de hidrører dels fra tilbageholdte Stofskifteprodukter, dels fra Liggifte.

Ved Forsøg paa Dyr kan den giftige Virkning paavises. Hunde f. Eks., der fik Vand alene, døde selvfølgelig af Sult efter nogen Tids Forløb, men andre Hunde, der i Stedet for Vand fik fortyndet Kødekstrakt, levede kun halvt saa længe, hvilket for det første viser, at Kødekstrakt ikke indeholder Næring, og for det andet, at det virker giftigt endogsaa paa Hunde, der dog som alle Rovdyr, har særlig Evne til at udskille og uskadeliggøre Kødgifte.

Efter at jeg for ca. 25 Aar siden havde vundet den sikre Overbevisning, at Naturhelbredelseslæren er det eneste videnskabelige Grundlag — ikke blot for Lægevidenskaben i Almindelighed, men ogsaa og især for en virkelig Helbredelseslære, fik jeg tilfældigt en Patient, hvor det blev muligt ved at anstille et simpelt Forsøg, der kun var til Patientens Bedste, at vise, hvor giftigt Kødspiser kan virke.

Patienten, en Dame ca. 40 Aar, led af Epilepsi, en Sygdom, der bestaar i Bevidstløshedsanfald i

Forbindelse med Muskelkrampe. Sygdommen var ikke medfødt, men havde udviklet sig i Løbet af en halv Snes Aar.

Hun var kun bleven behandlet med Bromkalium, et Middel, der ofte kan dæmpe Anfaldene, men *aldrig* kan helbrede Sygdommen. Denne kan have forskellige Aarsager, dels er den medfødt og kan være et Degenerationstegn, der skyldes Forfædrenes rigelige Brug af Nydelsesmidler, især Spiritus og Tobak, dels kan den være erhvervet, og Aarsagen er da næsten altid at søge i forkert Levemaade, frem for alt: fejl Ernæring.

Ved at udspørge Patienten bed jeg straks Mærke i, at hun tilstod at være i høj Grad Elsker af Kødspiser, og at hun spiste »kraftige« Kødretter i det mindste 3 Gange daglig. Hendes epileptiske Anfald var stadigt forværrede, kunde nu indtræde indtil 20 Gange om Dagen, og samtidig var hun aabenbart aandelig svækket; Ansigtsudtrykket var noget sløvt, ja undertiden næsten fjollet. Rimeligvis skyldtes dette Brugen af Bromkalium gennem adskillige Aar.

Det Forsøg, jeg anstillede, bestod da alene deri, at jeg satte Patienten paa en fuldstændig kødfri Diæt og samtidig lod hende ophøre med Brommedicinen. Derimod afstod jeg fra al Brug af Vandbehandling eller de andre fysikalske Midler, som Naturlægemetoden har til sin Raadighed.

Resultatet var, at i Løbet af 3 Maaneder var alle de epileptiske Anfald fuldstændig ophørte og kom ikke tilbage, før hun et Aars Tid efter prøvede, om hun kunde vende tilbage til Kødgryderne; men meget hurtig begyndte Krampeanfaldene, for atter at ophøre, da Kødet blev opgivet.

Ogsaa Virkningen af Medicingiften, Brommiksturen, tabte sig, og hun blev atter aandelig normal.

En Gang nogle Aar senere fik jeg atter Lejlighed til at gøre et lignende Eksperiment. Denne Gang var det en ubehagelig og vansirende Hudsygdom, Psoriasis, der viser sig især ved Knæ og Albuer samt i Ansigtet. Patienten, en yngre Dame, der næsten hvert Aar rejste udenlands, havde uden Held været behandlet af de mest berømte Specialister i Hudsygdomme omkring i Europa. Alene ved fuldstændig Ophør med Kødspiser svandt Udslettet gradvis i Løbet af nogle Maaneder og har senere under fortsat vegetarisk Levevis holdt sig borte.

Jeg har haft mange lignende om end ikke saa paafaldende Erfaringer som disse to, og har i mange Aar ikke været i Tvivl om, at den strengeste vegetariske Diæt tenderende mod ren Frugtdiæt eller endog i passende Tilfælde komplet Faste er det vig-

tigste af alle de Midler, der staar til Lægens Raadighed.

Møde i Københavnsafdelingen Torsdag d. 2. April. Ungdommen indbydes. (Se Møder.)

Pomona.

Intermezzo.

Pomona, Havekunstens skønne Gudinde, ligger henslængt paa sin blomsterstrøede Divan. Foran hende er Bordet smykket med alle Aarstidens skønneste Frugter: Blommer fra Kap, Ferskner med fløjlsagtig Hud, exotiske Figner, Oranger fra Jaffa med krydret Duft og fast, syrligt Kød, den guddommelige Drue, upresset, med sin let blaaduggede Farve — Hun rækker netop sin elfenbenshvide, juvelbesatte Haand ud efter en Klase, da det ringer paa Himmeltelefonen.

Pomonas Smil forandres i et Nu til en let fortrædelig Mine.

Det er naturligvis igen den „dumme" Vertumnus — saaledes har Pomona altid omtalt Frugtbarhedens solstraalende Gud, siden hun blev smedet med ham i Hymens Rosenlænker. — Men Fortrædeligheden viger snart Pladsen for et halvt beklagende Smil — det er en af de ulykkelige dødelige, der ved en Fejltagelse har faaet det himmelske Nummer og nu befinder sig ved den anden Ende af Traaden.

Nede i Restaurant „Pomona" sidder Deres Referent og stirrer ud gennem de lyse Vinduer paa Martsaftenens azurklare Himmel. Over Frue Plads tegner Bispegaarden, Universitetet og en historisk Bygning, som end ikke en mægtig Mæcen ved sin Død kunde faa til at falde, deres ærværdige Silhuetter, da han pludselig føler, at der er Forbindelse med Himlen. Han hører Pomonas skønne Stemme spørge: „Hvad savner I nu igen I, elendige Mennesker, der forgæves har bygget et Tempel for mit straalende Navn?"

„Ak, tilgiv vor Dristighed — Driftskapital mangler vi kun for at kunne smykke Templet paa en værdig Maade med gyldne Frugter og — —"

„Jeg har intet at give Eder undtagen en guddommelig Idé. Lad mine Dyrkere slutte sig sammen om at hædre mit Tempel. De gamle bragte mig Førstegrøden af deres Frugttræer. Bring I mig nu Førstegrøden af Eders Sedler med de blomstrende Margueriter og Tangplanter." —

Der lyder et Knæk . . . „Pomona" ligger badet i elektrisk Lys, og Telefonen er afbrudt af den straalende Virkelighed.

Til danske Vegetarer.

Planen om et fornyet Samarbejde er nu taget op af »Pomona«s Bestyrelse og en Række kendte Vegetarer, og om nogle Dage udsendes et Opraab til alle Vegetarismens gavmilde og formaaende Venner om at give et mindre Bidrag paa 10 Kr. til »Pomona« for at sikre denne den danske Vegetarismes Central, der nu i Løbet af omtrent et Aar har virket saaledes, at Sagen er bleven bekendt, og Medlemstallet i Foreningen er vokset langt hurtigere end før.

Vore Læsere kan altsaa i en nær Fremtid vente at faa denne Opfordring, og vi beder Dem paa Forhaand om at være velvillig stemt overfor dette Arbejde, som

De nu faar en Lejlighed til at deltage i. *S-rius.*

Dr. Hindhedes Forsøg i „Hovedstaden".

Dr. *Hindhedes* sidste Beretning, som allerede i Efteraaret omtaltes i »Solblink«, er nu omtalt af Dr. med. *Kjer-Petersen* i Dagbladet »Hovedstaden«.

Efter en Gennemgang af Hovedindholdet af Beretningen udtaler den kendte Læge bl. a. følgende:

»Men Betydningen af Dr. H.s Forsøg rækker langt videre. De viser, hvilke uhyre Fejltagelser, Videnskaben har været hildet i m. H. t. Æggehvidens Betydning. Det, at man med største Lethed et Aar igennem kan klare sig med $^1/_4$—$^1/_5$ af den klassiske Norm, bekræfter paa en slaaende Maade Dr. H.s gamle Paastand: *at man i det daglige Liv ikke behøver at bryde sig om Spørgsmaalet: „tilstrækkelig stor Æggehvidemængde i Føden"*. Man naar nemlig i Praksis ved den tarveligste Ernæring — selv om man undgaar Kød og Æg og Mælk — m. H. t. Æggehvidemængden alligevel med sin bedste Vilje ikke længere ned end til Halvdelen af den gamle Norm, og dette er, som Dr. H. har vist — langt over det *nødvendige* Minimum.

Dr. Hindhedes Bestræbelser gaar jo i Virkeligheden ud paa intet mindre end at revolutionere det fra Fædrene d. v. s. fra et Par lærde Professorer nedarvede Grundlag for Menneskets Ernæring. Hans Forsøg er Genstand for levende Diskussion og Interesse i *udenlandske,* franske og tyske, Tidsskrifter. Ernæringslærens Profet, den tyske Professor *Rubner,* har saaledes maattet skrive en hel Bog om Dr. Hindhede. Kun i Danmark tier man. *„Ugeskrift for Læger"*, der har en fin Følelse for, hvad man af Hensyn til vore hjemlige Koryfæer indenfor den officielle Videnskab tør omtale, og hvad ikke, har ogsaa med Hensyn til Dr. Hindhede stukket Fingeren i Jorden og lugtet, at *ham* maa man hellere overlade til Udlandet: Ingen bliver Profet i sit eget Land. Verden vil bedrages, og den danske Lægestand er en hel lille Verdensdel.

En lille Smule Hensynsfuldhed kunde Dr. Hindhede nok vise sine velvillige *danske* Læsere ved blot — det er dog et beskedent Krav — at gøre sine Beretninger lidt læseligere og Trykfejlene i dem lidt færre.

Dr. Hindhede har jo nemlig ikke Ret til paa sine Undersøgelser at anvende det gamle Ord om, at det ikke skal forgyldes, som ej er Guld værd.

Danmark tjener sikkert baade Guld og Sølv paa Dr. Hindhede.«

Fra Afdelingerne.

Generalforsamling i Københavns Afdelingen.

En Henvendelse til unge Vegetarer.

Københavnsafdelingens Generalforsamling afholdtes Onsdag d. 11. Marts i „Pomona".

Fru *Johanne Ottosen* begyndte Aarsberetningen med at beklage, at hun

kun paa Afstand havde kunnet følge Foreningens Arbejde en Del af Aaret. Naar der alligevel var arbejdet saa energisk, skyldtes det først og fremmest Fru *Guldbjerg*. Der var baade afholdt et vegetarisk Kursus og en Række velbesøgte Møder, hvoraf vi nævner Dr. *Mich. Larsens* Møde d. $^{27}/_{4}$ om Folkesygdomme og Raceforbedring; $^{18}/_{5}$ Dr. *Ottosen:* Vegetarismen og Æggehvideteorien, $^{4}/_{11}$ Fællesmøde med Dansk Kvindesamfund, hvor Dr. *Larsen* indledede og Fru Professorinde *Poulsen*, Fru *Edla Larsen*, Fru Direktør *Madsen*, Fru *Henriksen* og Fru *Blom* forestod en Servering af vegetariske Retter.

$^{3}/_{1}$ holdt Billedhugger *Bøgebjerg* sit Møde om dansk Billedkunst, d. $^{5}/_{2}$ Dr. *Ottosen* om Middel mod Gigt, Rheumatisme etc., og $^{29}/_{1}$ Hr. Havebrugskandidat *Dalskov* Foredrag om Vejes Beplantning med Frugttræer. Den $^{26}/_{2}$ holdt endelig Fru *Ottosen* og Red. *Saxon* Foredrag om forskellige Emner, og Fru Ottosen havde desuden personlig virket for Sagen ved Afholdelse af 9 Foredrag i Danmark, Sverrig og Amerika.

Regnskabet godkendtes enstemmigt, idet der efter nogen Diskussion udtaltes en Tak til Bestyrelsen, fordi den saa energisk støttede og altid vilde støtte vor store fælles Sag „Pomona".

I Stedet for de afgaaende: cand. pharm. *Petersen* og Fru *Blom*, hvis Sygdom man stærkt beklagede, valgtes Hr. Gartner *Madsen* (Kasserer) og Frk. *Grønberg Petersen* ind i Bestyrelsen.

Til Suppleanter valgtes Hr. Boghandler *Wiene* og Hr. Fotograf *Strenge*. Til Revisorer Hr. Sagfører *Vestergaard* og Hr. Direktør *Madsen* og til Revisor-Suppleant Hr. Bogholder *Betz*.

Punktet Eventuelt formede sig som en længere Diskussion om adskillige Spørgsmaal. Man bestemte at holde Aarsmøde d. 25. Juli. Derefter skulde man d. 26. paa Besøg hos den svenske veg. Forening paa den baltiske Udstilling, og d. 27. Juli vilde man indbyde Svenskerne til at aflægge et Besøg i København. Om den nordiske Kongres kunde der ikke tages Bestemmelse, før man havde hørt fra Norge, der havde første Ret til at faa den sammen med Jubilæumsaaret.

Derefter drøftedes Mulighederne for Dannelsen af en Ungdomsforening, hvortil var fremsat Forslag i Solblink af Hr. Sløjdskoleforstander *Vodder*. Fra mange af de tilstedeværendes Side udtaltes der Tilslutning til, og der nedsattes et Udvalg til Drøftelse af Sagen.

Naar dette udkommer, vil et Opraab fra dette Udvalg være vore unge Vegetarer i Hænde, og hvis de ønsker det, vil der Torsdag 2. April være Lejlighed til at danne en Ungdomsafdeling med nedsat Kontingent, hvor der vil blive Lejlighed til Samvær og Arbejde paa en Mængde forskelligartede Opgaver, hvoraf mange specielt vegetariske. Vi nævner musikalsk Assistance ved vore Møder, Førere og Marschaller ved Kongressen til Sommer, Deltagelse i Arbejdet paa Solblink og Foredragsvirksomhed, enten ved Diskussioner indbyrdes eller udadtil ved Møder.

Vi kunde nævne mange flere Opgaver, men haaber at se vore unge Venner samlede paa Torsdag til Drøftelse af disse Spørgsmaal og muligvis Dannelse af en Forening eller nogle Arbejdsudvalg.

Retor.

Generalforsamlingen i Sydfyns Afdeling

afholdtes Søndagen den 22. Marts i Vegetarhjemmet „A.N.K.A."s rummelige Spisesal. Før Generalforsamlingen afholdtes en Fællesspisning arrangeret af Frk. Nielsen, Leder af Hjemmet. I denne deltog ca. 30 Personer, der alle forstod at værdsætte Frk. Nielsens gode Smørrebrød og smukke Anretning; efter Smørrebrødet serveredes Ris med Frugtsovs — alt for 50 Øre pr. Kuvert.

Efter denne Indledning afholdtes Generalforsamlingen med større Tilslutning end de foregaaende Aar. Af den korte Beretning fremgik det, at det havde været et ualmindelig stille Aar, hvad Agitationsarbejdet angaar. Medlemsantallet er som i det foregaaende Aar 24, men der er Udsigt til, at det vil stige noget i Løbet af Sommeren ligesom vi ogsaa har Haab om at faa arrangeret nogle Møder i det kommende Aar.

Regnskabet udviste en Kassebeholdning af 61,00, et Resultat, som hovedsagelig skyldtes Overskudet fra forrige Aars Madlavningskursus; det viser sig nemlig, at det lave Aarsbidrag til Foreningen — i Forbindelse med det ringe Medlemsantal — ikke kan dække de allernødvendigste Udgifter til Leje af Lokale, Administration m. m. Underskudet for sidste Aar var saaledes ca. 7 Kr.

Den gamle Bestyrelse genvalgtes trods dens enstemmige Ønske om at give Plads for andre med større Organisationsevne og Initiativ.

Da flere udenbys Medlemmer maatte bryde op for at naa Togene, kom vi ikke igennem alle de Spørgsmaal, der for Tiden er fremme: „Pomona" „Vejes Beplantning med Frugttræer", „Aarsmødet" m. fl., navnlig det sidste vil jeg gerne henstille til alle Medlemmerne at tænke over. For os, der har deltaget i begge Aarsmøder, har det været en af Aarets vigtigste Begivenheder indenfor Foreningsarbejdet; tillige har der været Anledning til at stifte Bekendtskaber, som har virket opmuntrende og befrugtende, og da næste Aarsmøde skal være i København, er der al mulig Grund til at vente noget særligt. Lad os derfor saa vidt mulig mødes i København i Sommer.

For de Deltagere i Generalforsamlingen, der havde god Tid, blev der en lille hyggelig Time bagefter, hvor bl. a. Lærer *Elmer* foredrog et Par Smaafortællinger af P. R. Møller.

Tilsidst vil jeg meget anbefale alle de Vegetarer, der til Sommer gæster vor smukke Egn, at aflægge Vegetarhjemmet „Anka" et Besøg, dér bliver Vegetarismen nemlig praktiseret paa en Maade, der nærmer sig den ideelle Fordring saa meget, som det vel for Tiden er muligt. Hjemmets Beliggenhed er ogsaa udmærket, nær Skov og Strand, i en venlig Have, omgiven af Marker og Gartnerhaver med Udsigt over vort herlige Sund og de bedaarende Bøgeskove. Ja, der bliver dejligt derude til Sommer!

En Hilsen til Meningsfæller med Ønsket om et godt Aar for vor Sag.

P. B. V.
C. B.

Ny Afdeling i Aalborg.

D. V. F. har i den sidste Tid faaet en kærkommen Forøgelse, idet der paa Hr. *Albert Johansens* Initiativ er dannet en ny Lokalafdeling i Aalborg. Og det er saa meget mere værdifuldt, som de fleste af disse er nye Medlemmer for Foreningen.

Hr. Albert Johansens Interesse eller snarere Begejstring for Vegetarismen har en ualmindelig smittende Evne, saa det kan næppe overraske, naar han efter kun at have færdedes i Aalborg et halvt Aar allerede har faaet dannet en saa stor Kreds af interesserede, at han fik ikke mindre end 64 Underskrifter, da han i Februar lod en Liste cirkulere, hvorpaa man kunde udtrykke sit Ønske om at blive Medlem af den nye Aalborg Afdeling.

Søndag d. 22. Marts samledes man endelig for at danne denne Forening, og trods ugunstigt Vejr kom dog ca. 50 Mennesker til Stede, hvoriblandt saas kendte Vegetarer som Hr. Bogholder *Schmidt* fra Rørdal, Murer *A. Sørensen,* Malermester *Bønsdorff* og Bagermester *Chr. Møller.*

Der omdeltes »grønne Sedler«, og Mødet aabnedes af Hr. *Albert Johansen,* der selv var Aftenens Hovedtaler.

Foredraget drejede sig om et af de Spørgsmaal, hvor Vegetarismen aller sikrest har en Opgave — overfor Mødre under Svangerskabet. Moderens og Barnets Organisme er i den Grad afhængige af hinanden, at Moderen ved selv at nyde Eddike, Kaffe, Vin eller Tobak nødvendigvis maa forgifte Barnet og derved kan skade det igennem hele Opvæksten. Foredraget, der blev udmærket holdt, fulgtes med stor Interesse af Forsamlingen, og da man Kl. $9^1/_2$ skred til Dannelsen af den nye Afdeling, strømmede Medlemmerne ind.

Til Formand valgtes Hr. Malermester *Bønsdorff,* til Kasserer Skolebestyrerinde Frk. *Lassen* og til Sekretær Hr. Murer *A. Sørensen.*

Til Suppleanter valgtes Hr. Bagermester *Chr. Møller* og Bogholder *Schmidt.*

Til Revisorer valgtes Hr. Modehandler *Hans Jensen* og Hr. *Henrik Jordahl.*

En af Mødets Begivenheder var Ankomsten af et Lykønskningstelegram fra Landsforeningens Formand og et Brev fra dens Kasserer, Hr. Dir. *Madsen,* hvori denne udtalte gode Ønsker for Afdelingen og meddelte, at Hovedforeningen det første Aar vilde støtte denne pekuniært.

Man sluttede med Samvær ved Æblete og vegetarisk Kaffe.

Ref.

Fra Arbejdsmarken.

Onsdag d. 18. Marts talte Ingeniør *Schrøder* i Frederiksberg Oplysningsselskab om Emnet: *„Hvorfor bør man blive Vegetar?"* En særdeles livlig Diskussion og et ualmindelig stort Salg af vore vegetariske Smaaskrifter lod ingen Tvivl tilbage om, at ogsaa her i denne Kreds var Sindene modtagelige for Paavirkning i den rigtige Retning.

Torsdag d. 19. Marts holdt Kommunelærerinde Frk. *Julie Rudolph* i »Pomona« et livligt Foredrag om *„God og hensigtsmæssig Arbejderkost"*. En Forsamling paa henved 100 Mennesker, af hvilke sikkert Størstedelen var Haandens Arbejdere, fulgte med stor Interesse saavel Foredraget som det Indlæg i Diskussionen, der fremkom fra vor bekendte Meningsfælle, Hr. *Brechwoldt,* som paa Grundlag af sine personlige Erfaringer kunde udtale sig med særlig Vægt om det foreliggende Spørgsmaal.

Af en Annonce fra *Landbrugsskolen i Aars* fremgaar det, at Skolen afholder korte Kursus i alm. og vegetarisk Madlavning. Et nyt Vidnesbyrd om vor Sags Fremgang.

Gennem Vegetarisk Oplysningskontor kan nu faas *Sigurd Svensson:* »Kreatursløst jordbruk« à 50 Øre.

Dyreværneforeningen *„Svalen"* har tilsendt os et nyt Samlermærke, der sælges for 5 Øre, der kommer Sagen tilgode.

Mærket er holdt i smukke, afdæmpede Farver. Det er trykt hos Frode Hass og tegnet af Malerinde Frk. *Anna-Marie Mehrn.*

Et Kursus i vegetarisk Madlavning begyndte den 30. Marts Kl. $8^1/_4$ Aften i vegetarisk Restaurant »Pomona«, Nørregade 7^1. Kursus'et vil fortsættes endnu 5 Aftener, hvorom Oplysning kan faas i »Pomona«.

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

Litteratur.

Kartoffelens Krønike af *Hans Kyrre* er en Studie over et aktuelt Emne, som er baade fortræffeligt og underholdende behandlet.

Det er lykkedes Forfatteren gennem det lidt ensidige Stof at give et træffende Eksempel paa, hvilke Vanskeligheder menneskelig Sladderagtighed, Uselvstændighed og Dumhed kan rejse for deres eget Vel. Morsomt er det at følge den meget omtalte Plantes Historie fra dens

fjerne Hjem i Sydamerika til dens sidste Kapitler, som endnu skrives af Dr. Hindhede i hans Beretninger fra Statens Forsøgslaboratorium paa Frederiksberg — og derigennem synes den altsaa yderligere at have sikret sig en Fremtid.

—*r.*

Det seksuelle Spørgsmaal, *en naturvidenskabelig, psychologisk hygiejnisk og sociologisk Studie for de dannede af dr. med. August Forel, dr. phil. & jur.,* oversat af Karna Birk Grønbech, gennemset og med et Forord af Prof. dr. med A. Friedenreich. G. B. N. F. 627 Sider.

Det er et meget stort anlagt Værk, der paa alle Omraader udreder det seksuelle Spørgsmaal i sine Detailler. Bogen er noget tung at pløje igennem — den er absolut ikke skrevet populært — men det lønner sig at gøre Arbejdet. Man gribes af Forfatterens stærkt humane Livssyn og hans udprægede Retssans. Man finder i Forel den uforsonlige Modstander af Alkoholen, der ikke bliver træt af at pege paa og dokumentere, at Alkoholen er en af de vigtigste Aarsager til seksuelle Raaheder, Forvildelser og Udskejelser.

Forel er radikal i sine Reformforslag, adskillige af disse vil maaske nok vække Modstand, men de er i al Fald en grundig Overvejelse værd.

Forfatteren er næppe Vegetar, ellers vilde han sikkert, f. Eks. under den stadige Omtale af Alkoholen, have fremhævet, hvad Vegetarismen ogsaa paa disse Omraader vil betyde, idet man jo næppe uden om den vil naa den størst mulige Renhed og Harmoni i alle Livets Forhold. Det er stort at ville fjerne Alkoholen for at skaffe lysere og renere Livsvilkaar, men det er ikke nok. Alle giftige Nydelsesmidler maa væk.

Forel maa dog have Forstaaelsen af, at Mennesket oprindeligt var Frugtspiser, for et Sted i Bogen skriver han, efter en Omtale af Forholdene i Urtiden: *„Senere, da Mennesket blev Kødæder“.* Man kan altsaa indenfor Videnskaben ligefrem gaa ud fra, at Mennesket er skabt som Frugtspiser. Mærkeligt, at man saa ikke kan se, at det ogsaa bør *være* det.

Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole af Kommunelærerinde Frk. *E. Panduro* (Nordisk Sundhedsforlag) er en Bog, der nærmest henvender sig til Mødre og Lærerinder, der staar overfor det svære Skridt at skulle give deres Børn og Elever den første Undervisning i det seksuelle Spørgsmaal.

Bogen behandler sit Emne frit og naturligt, og mangen Moder eller Lærerinde vil sikkert deri kunne hente praktiske Vink, der kan vejlede dem til at omtale denne Sag nænsomt og smukt for Børnene.

Sebastian Kneipp: *Saaledes skal du leve for at være rask og sund og opnaa en høj Alder.* Tilsendt af Axel Andersens Boghandel.

Bogen, der jo er adskillige Aar gammel, er interessant at læse, idet den viser, hvor langt Kneipp egentlig kom uden Vegetarisme. Der er særdeles meget fornuftigt i Bogen, baade Spise- og mange andre Leveregler, der vidner om Kneipps store Overblik og hans naturlige Livssyn. Men Bogen er blevet til, da de kvælstofholdige Næringsmidler regnedes for langt, langt de vigtigste (man har jo forresten en Snært af det endnu), hvad der gør, at Bogen for os nærmest maa blive et Kuriosum. Kneipp viser stadig, at han skatter Frugt og anden Plantekost, men den sørgelige Æggehvideteori fører ham lige saa tidt til at henvise til noget Kød og Fisk og lægge Vægt paa de kvælstofholdigste Plantespiser.

Men Bogen har dog haft sin Mission og kan endnu læses med stort Udbytte.

Anton Schmidt: *Afholdsbevægelsens Verdenshistorie.* Afholdsbibliotekets Forlag, Baldersgade 4.

Af de 4 Dele er nu ialt kommet 3. En livlig og god Fremstilling af Afholdsbevægelsens Historie fra Buddhas Dage til vor Tid. Da Afholdsbevægelsen jo har gjort et Pionerarbejde for Vegetarismen, er der derfor ogsaa for Vegetarer Grund til at læse dette interessante Værk.

O. E.

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.

Møder.

Torsdag den anden April Kl. 8 Aften afholder Københavnsafdelingen Møde i »Pomona«, Nørregade 7[1].

Fru Dr. *Ottosen* og cand. mag. *Spur* vil tale om Ungdom og Vegetarisme. Man vil eventuelt danne en Ungdomsafdeling. Derefter Musik og Sang.

Spørgsmaal og Svar.

53. Har vi her i Landet en Lov, der fastsætter Straf for Beskadigelse af Frugttræer ved offentlig Vej?

Svar: Vi henviser til Straffelovens § 294, der lyder:

„Den, som forsætlig borttager, ødelægger eller beskadiger offentlige Monumenter eller Ting, som ere bestemte til almindelig Nytte, saasom Træplantning, Hegn, Lygter til Gaders og Vejes Belysning, Vejviser eller Milepæl, straffes med Bøder eller Fængsel.

54. Er Tyveri af Frugt strafbart?

Svar: Straffelovens § 235 omhandler Handlinger, der har en ringere Grad af Strafværdighed end Tyveri i Almindelighed, saasom naar Frugter i anden Mands Have eller paa dennes Mark eller Føde- og Drikkevarer borttages til umiddelbar Fortæring, uden at hermed er forbundet Omstændigheder, som udelukke Handlingen fra den mildere Bedømmelse — bliver Straf af Bøder indtil 50 Rdlr. (100 Kr.) eller simpelt Fængsel indtil 1 Maaned at anvende. Offentlig Paatale finder kun Sted efter den forurettedes Begæring.

B. V.

Vegetarisk Litteratur.

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.
Nr. 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

Bestilling modtages ogsaa paa al anden vegetarisk Litteratur.

Ovennævnte Skrifter vil kunne faas hos Afdelingerne og paa Møderne.

Hoteller, Restauranter, Pensionater og Sanatorier,

paa 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. *Fru M. Nielsens Hindhede Pensionat*, Fiolstræde 19. *Vegetarisk Pensionat*, Johnstrups Allé 6, Frederiksberg. *Nærum Sanatorium*, Nærum. *AagaardsPensionat*, Skodsborg. *Vegetarhjemmet A.N.K.A.* ved Kristiansminde, Svendborg. *Vegetarisk Pensionat*, Vesterbro 10, Aalborg. *Vejle Afholdshotel*, Dæmningen 3, Vejle. *Ny Missionshotel*, Frederiksg. 77, Aarhus. *Vegetarisk Pensionat* (S. P. Olesen), Østergade 5[1], Aarhus. *Vegetariska Pensionatet*, Rundelsgatan 12, Malmø.

Den vegetariske Kost er ikke alene b e d r e, men kan ogsaa blive b i l l i g e r e end enhver anden.

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:

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 — Frugt- og Grønthandel — 5 »

Ove Christensen, Frugt- og Grønthandel, Willemoesgade 34 — 5 »

C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66, Farvning og kemisk Rensning Tlf 1682 vega — 10 »

Gartnernes Frugtudsalg, Pilestræde 40. — 5 »

Carl Petersen, Sølvtorvet 84. Køkkenudstyr. — 5 »

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

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

Frugthandler **Carl Lind**, Boulevarden 19, Aalborg — 5 »

Modehandler **Hans Jensen**, Reberbansgade 41, Aalborg — 5 »

Modeforretningen, Vesterbro 39, Aalborg — 5 »

Bager **Carl Chr. Møller**, Sten Blichersgade 4, Aalborg — 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.

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.

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.

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.

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.

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.

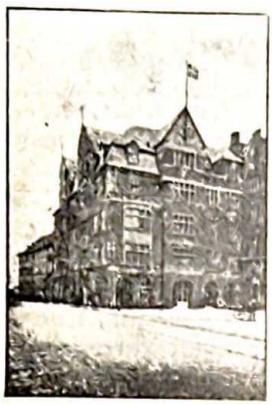
Vegetarhjemmet „A. N. K. A."

ved Kristiansminde, Svendborg,

modtager Kurgæster. Pris Kr. 1,50 – 2,50 pr. Dag.

Nærmere ved Henvendelse til

Anna Nielsen.



Vegetarisk Restaurant

Pomona

Nørregade 7, 1. Sal.

Lige overfor Frue Kirke.

Telefon Byen 3383

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

Vegetarisk Koloni.

Til Dannelse af en saadan indbydes herved interesserede.

Nærmere Oplysninger faas ved at indsende Bill. mrk. V. K. til »Solblink«.

Vejledning i maskintekniske Spørgsmaal gives af

P. Schrøder,

Cand. polyt., Maskiningeniør,
Nørregade 71, Kbhvn. Tlf. Byen 3383.
Projektering af Nyanlæg.
Tilsyn og Kontrol med ældre Anlæg.
Undersøgelse af Driftsøkonomi.

En **mandlig** eller **kvindelig**

Gartnerelev

med Lyst og Interesse for Handelsgartneri antages fra Foraaret i **Handelsgartneriet „Solbakken", Fredericia,** paa meget favorable Vilkaar.

Einar Olsen.

En pæn ung Pige,

der vil paatage sig almindelig Husgerning i et vegetarisk Hjem, kan til 1ste Maj faa Plads hos Fotograf **Møller,**
Kerteminde.

Rask ung Mand

søges som Bud til »Pomona«, Nørregade 71.

For Sommeren

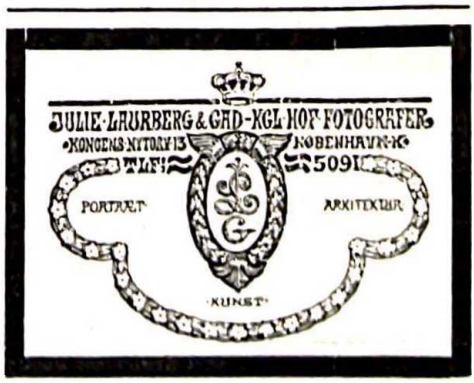
(Maj-Novbr.) søges en paalidelig Kvinde til at passe et mindre Hjem paa Landet i Københavns Nærhed.

Henvendelse til **Fink-Jensen,** Lindegaardsvej 21, Charlottenlund.

Mit Sommerhus,

3 à 4 Værelser og Køkken med Gas samt større eller mindre Have ved Marselisborg Skov, er til Leje eller til Salg.

A. Lorentzen,
Dalgas Avenue 21, Aarhus.



Solblink udkommer d. 1. i hver Maaned i mindst 1000 Eksemplarer.



Telf. 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 71. 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.
Frugth. Svend Hansen, Elmegade 2.
»Pomona«, Nørregade 71.
Aug. Worms Eftf., Boulev., Aalborg.
James Lind, Nørregade, Aarhus.
Joh. Svendsen, Gerritsg., Svendborg.
Aug. Andersen, Fiskertorvet, Slagelse.
Joh. Hansen, Gothersg., Fredericia.
Spangs Eftf., Vestergade, Vejle.
Ernst Lauritzen, Store Torv, Viborg.
En gros:
Albert Johansen, Godthaabsvej 62
4 Pk. franko. naar 1 Kr. tilsendes.

Rigeste Udvalg af
alkoholfrie Vine
saavel gærede som ugærede. Prislister gratis og franko.
A/S Sanafer
St. Kongensgade 36/38, København K.
Alle til vegetarisk og sundhedsmæssig Levevis nødvendige Varer føres stedse i fineste Kvaliteter til billige Priser.

Specialforretningen
SANA
Alt til vegetarisk, afholds- og sundhedsmæssig Husholdning. — Egen Fabrik for Kogning af ægte Frugtsaft, Marmelade, Gelé og Maltsaft m. m.
Husk SANAs Kvalitet Plantemargarine.

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

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.