Alle Varer til vegetarisk Levemaade som:

Frugt- og Grøntkonserves,
Fineste Kolonialvarer,
Skodsborg Sundhedskaffe.

Franko for 5 Kr. med 5—10 % Rabat.

Lægevidenskabelig Konsulent
Overlæge *Carl Ottosen.*
Konsulent i Husholdningsspørgsmaal
Fru *Johanne Ottosen*

Telefoner 9656, 9657, 9658.
Telegramadresse «Sanafer«.
Prisliste gratis og franco.

Speciel Afdeling for Sundheds-Underbeklædning.

Ns Sanafer

St. Kongensgade 36-38, Kbhvn. K.

VEGETARISK RESTAURANT
POMONA
NØRREGADE 7, 1. SAL
LIGE OVERFOR FRUE KIRKE
TELEFON CENTRAL 8767

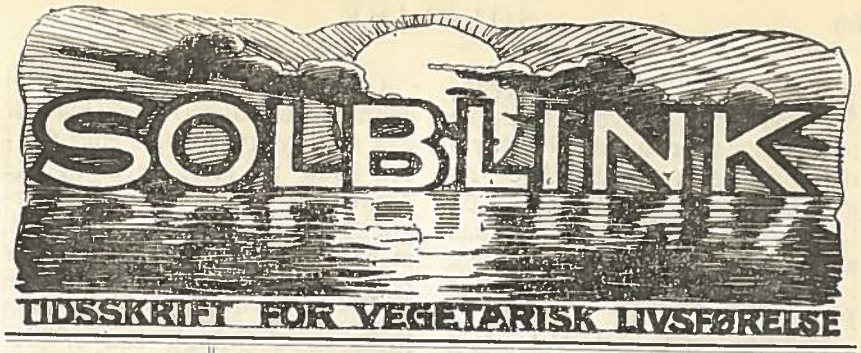
Rabatbilletter!
Ingen Drikkepenge!
Ingen Tobaksrygning!
Hyggelige Lokaler!
Stort Bladhold!

Koffeinfri Kaffe (den originale) er atter hjemkommen.

SANA 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.

Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. *Oluf Egerod,* Vanløse. Telf. Vanl. 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening — Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.



9. Aargang | **Juli 1915** | **Nr. 7**

Indhold: Idealernes Virkeliggørelse. — Vore vegetariske Kurhjem. — Dansk vegetarisk Forenings Aarsmøde. — Mere om Aarsmødet. — Henkogningskursus. — Billig Mad. — Lidt og mindre. — Fra Arbejdsmarken. — Møder. — Annoncer.

Idealernes Virkeliggørelse.

Det kan stundom her i Verden se saa saare fortvivlet ud for Idealisterne med Hensyn til Virkeliggørelsen af deres Idealer.

Altid synes Udviklingen jo nu at gaa uhyre langsomt, og sommetider kommer der Reaktionsbølger, som synes at skylle hele det paabegyndte Arbejde over Bord, saa der skal begyndes helt forfra paa bar Bund.

Saaledes synes det jo nu for Øjeblikket at være med Hensyn til *Fredsidealet.* Men det er dog vist ogsaa kun *tilsyneladende.* Det er slet ikke umuligt, at Fredsidealet i Virkeligheden netop lige nu for Tiden har de allerbedste og gunstigste Betingelser, det endnu nogensinde har haft, til at arbejde sig ind i de flest mulige Menneskesjæles Bevidsthed.

„Det skal være galt, inden det kan blive godt," siger et gammelt Folkeord. Og det gælder kanske ogsaa netop i dette Forhold.

Der er efter mit Skøn megen Sandsynlighed for, at Tiden lige efter Verdenskrigens Udrasen vil vise sig særlig gunstig for Opnaaelsen og Gennemførelsen af saadanne internationale Foranstaltninger, der i hvert Fald i en nær overskuelig Fremtid — og saa forhaabentlig for bestandig — kan sikre Jordkloden imod Gentagelsen af et lignende barbarisk Blodbad.

Meget ofte kan et Ideals Overførelse til Livets Virkelighed være adskilligt nærmere, end det i dets trange Trængselsaar ser ud til.

Se nu f. Eks. til Idealet om Kvindens Frigørelse som *Samfundsborger!*

Da undertegnede for kun godt en Snes Aar siden havde den Ære at bruge Pennen til det første lille Agitationsskrift: „Kvindesagens Betydning for Mænd", der blev udgivet af „Kvindelig Fremskridtsforening" i København, faldt det mig rigtignok ikke ind at tænke mig, at jeg — inden et kvart Aarhundrede var gaaet — skulde opleve den Glæde og Lykke at se dette store og betydningsfulde Ideal virkeliggjort her i Danmark.

Men *nu* er *det* en *Kendsgerning.*

Nu er i hvert Fald *Midlet — Stemmeretten* — givet Kvinderne i Haanden til den fulde Fuldbyrdelse af deres fuldstændige Frigørelse som Samfundsborgere og Ligestilling med Mændene paa alle sociale Felter.

Nu kommer det blot an paa, *hvad de selv vil.*

Om de vil benytte Valgretten til deres egen fuldkomne Frigørelse — ikke blot som *Samfundsborgere*, men ogsaa som *Mennesker.*

Nu er Vejen dem aaben. Nu er Stenen væltet bort, som forhindrede deres Fremdrift.

Nu vil det snart vise sig, om *Kvinden* er eller vil være *et selvstændigt Menneske,* et *etisk opadstræbende Kulturvæsen,* der vil højne Livet og hæve det op til et renere etisk Kulturstade — løftende sin mandlige Ven og Medarbejder op til sig og sine Idealer.

Eller hun vil gaa den modsatte Vej og sænke sit eget Niveau ned paa Lavmaal og Jævnmaal med Mandens, optage hans uheldige degenererende Livsvaner og blive en Kopi af ham.

Jeg haaber det første.

Og jeg haaber derfor at se Kvinden benytte sin Medstyreret i Samfundet ikke blot til Ophævelse af alle Undtagelseslove for sig selv, Tyendet, Søfolk og lign., der endnu er inde under Pariakastebestemmelser, men ogsaa til Frigørelse — *hele Samfundets Frigørelse* — fra degenererende Trældom under Alkoholisme, Militarisme, Kapitalisme, Modeskikke, unaturlig Levemaade og kort sagt *alt,* hvad der hæmmer den etiske Kultur i Menneskelivet og gør det ondt, sygt, fattigt og elendigt.

Og alt, hvad jeg har erfaret gennem de 30—40 Aar, jeg har haft den Lykke i større eller mindre Grad at være medvirkende Tjener for Idealerne paa en begrænset Plet af Kloden, tyder paa, at om end Udviklingen foregaar *langsomt* (den faar for Resten stærkere og stærkere Fart med Kulturens Stigning), saa *er* der dog alligevel *Vækst* i Retning af det *gode,* det *ideelle,* og at ingen nok saa store Reaktionsbølger hverken af Krig eller Drukkenskab eller noget som helst andet ondt vil være i Stand til at skylle dette over Bord.

Men at Menneskene, efterhaanden som de klart og sikkert opdager, hvad der er Livslovene for Tilværelsen her i Universet — og i samme Grad, som de kommer til Erkendelse af, at Livet ikke ustraffet kan trodse og overtræde disse Love — da vil bøje Livet og dets Vaner ind under Lovene og søge Glæden blandt meget andet godt ogsaa i den Sundhed og Kraft, der bliver en Følge af Harmonien med Livsbetingelserne.

Se, derfor tør jeg nok — trods Verdenskrigens, Alkoholismens og andre Daarskabers øjeblikkelige Rasen — tro paa Idealernes Sejrsgang her paa Jordkloden.

Og jeg tør tro, at jeg — skønt ikke helt ung længere — her i mit lille Fædreland skal faa Lykke til at opleve Virkeliggørelsen af endnu flere af min Ungdoms lyseste og bedste Samfundsidealer.

Derfor vil jeg sige til mig selv og alle andre Idealister:

Der er absolut ingen Grund til i Fortvivlelse at tabe Modet og Arbejdslysten. For ethvert lille spiredygtigt Frøkorn — saaet med Omhu og Forstand i god, passende Jord — skal nok under den fornødne Pleje spire, vokse og bære Frugt.

Men der er *stor* Grund — *for der er overvældende megen Trang til Forbedring* — til for enhver især efter Evne og Lejlighed at gøre et godt Stykke Arbejde for Virkeliggørelsen af de mest lykkebringende Idealer i Menneskelivet.

For det er igennem det menneskelige Arbejde i dets Mangelfuldhed og Fejlgreb, at selv de største etiske Idealer skal naa deres Virkeliggørelse.

Karl Klintø.

Vore vegetariske Kurhjem.

»El Hadra«

Medens der i Udlandet efterhaanden er opstaaet et ikke saa ringe Antal Kurhjem, der konsekvent bygger paa Naturhelbredelsesprincippet, er der først fornylig blevet oprettet saadanne herhjemme, for et Aars Tid siden „Anka" i Svendborg, som vi da har omtalt og sikkert vil komme tilbage til, naar Aarsmødet er overstaaet, og nu „El Hadra" i Hørsholm.

Vi var forleden indbudt til at bese dette Vegetarismens nyeste Fristed herhjemme, drog afsted med store Forventninger og kom hjem med større.

„El Hadra" betyder „I det grønne" og svarer til sit Navn. Villaen, som Kurhjemmet er indrettet i, ligger nemlig i en dejlig stor parklignende Have paa $1^1/_2$ Td. Land, der synes som egnet til her i Hørsholms velsignede fredfyldte Natur paa en Gang at sænke Ro i og oplive de syge og trætte Sind. Her findes en herlig stor Luft- og Solbadeplads med Liggehal paa en solrig Skraaning i Ly af de gamle Buske og Træer. Selve Villaen fandt vi fortræffeligt indrettet til sit Brug. Roligt og fint er Farver og Møbler afstemt til hinanden, saaledes gaar en smuk enkel blegrød Farve sammen med hvidt igen i alle Soveværelserne, hvad der, især naar Solen skinnede ind, var af en ligefrem velgørende Virkning. Apparaterne til Gymnastik og Bade var tiltalende enkle, netop i Overensstemmelse med de Grundsætninger, Hjemmet ledes efter, at det er *Naturen selv,* der under kyndig Vejledning er den bedste Læge. I Programmet hedder det saaledes: „For at opnaa Sundhed, mener man, at det først og fremmet er absolut nødvendigt at bryde med de usunde Vaner, som Mennesker er hildede i, og at søge til de store naturlige Livs- og Sundhedskilder: Lys, Luft, Vand, sund Føde, Legemsøvelser, Arbejde, sjælelig Ro og Hvile."

I det hele taget kan vi trygt udtale, at Hjemmet under Dr. Frk. *Grønberg-Petersens* Ledelse vil behandle Patienterne efter de Principper for Naturhelbredelse, som Dr. *Mich. Larsen* herhjemme har været Talsmand for, og som vel kan siges at være de Grundsætninger, Dansk vegetarisk Forening bygger paa.

Opholdet paa „El Hadra" koster 42 Kr. ugentlig, og her er Plads til 8 Patienter.

Vi anbefaler hermed paa det bedste de af vore Medmennesker, der ønsker Ro, Hvile og Helbredelse under de gunstigst mulige Vilkaar, at søge dette paa „El Hadra".

Dansk vegetarisk Forenings Aarsmøde

afholdes i Svendborg Søndag den 25. og Mandag den 26. Juli. Mødet begynder Kl. 9 Søndag Formiddag paa Vegetarhjemmet „Anka", som ligger ved Christiansminde, ca. 20 Minutters Gang fra Banegaarden i Svendborg.

Se iøvrigt omstaaende Notitser om Aarsmødet.

Husk inden 5. Juli

at indsende Stemmeseddel til Formanden (Ingeniør *P. Schrøder,* Nørregade 7, Kbhvn. K.). Nærmere Oplysning findes i „Solblink"s Juni-Nummer Side 52.

Mere om Aarsmødet.

Forslag til Aarsmødet. Aarhus Afdeling foreslaar Landsforeningens Navn forandret til „*Vegetarisk Forening*“, saaledes at der i hvert enkelt Tilfælde kan tilføjes i Parentes Danmark, København, Aarhus o. s. v.

Dagsordenen findes i „Solblink“s Juni-Nummer.

Under Punkt „Eventuelt“ vil der blive indledet Diskussioner om „Vegetarisme og Vakcination“ af Kommunelærer *Oluf Egerod* og om „Hvor finder vi Læger med Forstaaelse af Vegetarismen?“ af Ingeniør *P. Schrøder*.

De nødvendige *Maaltider* vil kunne faas paa „Anka“ til en meget moderat Pris (ca. 2 Kr. for 3 Maaltider).

Da der kommer mange fremmede til Svendborg samtidig med os, anbefales det at bestille *Natlogis* i Tide ved Henvendelse til Fru *K. Møller*, Skt. Knudsvej 5, Svendborg, senest 10. Juli.

Offentligt Agitationsmøde vil efter al Sandsynlighed blive afholdt Søndag Eftermiddag.

Udflugten til Raastrup finder Sted om Mandagen med Afrejse fra Svendborg til Kværndrup Kl. 10^{85} Formiddag. Tilbagerejsen fra Kværndrup til Svendborg vil kunne foregaa med Togene 9^{47} eller 10^{57} Aften.

Den paatænkte Fodtur i Fortsættelse af Aarsmødet har allerede vundet betydelig Tilslutning, men flere kan komme med endnu. Man bedes melde sig til Vegetarisk Oplysningskontor (Nørregade 7, Kbhvn. K.) inden d. 18. Juli. Planen for Turen findes i „Solblink“s Juni-Nummer.

Til Københavns Afdelings Medlemmer. Samtlige Medlemmer af Bestyrelsen, Fru *Joh. Ottosen*, Fru *Henr. Guldbjerg*, Frk. *Th. Dietrichson*, Hr. *H. L. Henriksen* og Hr. *H. O. Buemann* kommer til Stede ved Aarsmødet.

Henkogningskursus.

I Løbet af Juli vil der blive afholdt nogle Henkogningskursus i „Pomona“, men Dagene er endnu ikke fastsat. Interesserede bedes opgive Navn og Adresse til „Pomona“, og de vil da faa nærmere Meddelelse tilsendt.

Da det efter al Sandsynlighed vil blive vanskeligt senere paa Aaret at faa indført Frugt, er der god Grund for Husmødrene til i Aar at benytte Henkogning i endnu større Maalestok end ellers. Opmærksomheden henledes paa, at de sædvanlige dyre Henkogningsglas er ganske overflødige, naar den Metode benyttes, som forklares nærmere ved de omtalte Kursus, men som ogsaa er omtalt i vort Smaaskrift Nr. 15 (*Maja Schrøder:* „Henkogning og Tørring af Frugt og Grøntsager“, Pris 10 Øre; skriv til vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7 [1], Kbhvn., og send Beløbet + Porto med i Frimærker).

Billig Mad.

I Anledning af, at den herskende Dyrtid gør det endnu vanskeligere end ellers for mange Smaafolk at faa Føden, har Arbejdernes Fællesorganisation i København truffet Overenskomst med et herværende Dampkøkken om et billigt Middagsabonnement for dens Medlemmer. Disse kan, under Forudsætning af, at mindst 1000 Abonnenter tegner sig, faa Middag, bestaaende af 2 Retter Mad, for 2 Kr. 20 Øre pr. Uge (6 Dage), altsaa ca. 36 Øre pr. Dag. Da den offentliggjorte Spiseseddel imidlertid viser, at der vil blive serveret Kød hver Dag, har D. V. F. efter Aftale med „Pomona“ tilbudt Fællesorganisationen, at de af dens Medlemmer, som maatte foretrække det, kan tegne Abonnement til samme Pris i „Pomona“. Svaret paa dette Tilbud er endnu ikke indløbet.

Lidt og mindre.

De kender sikkert en Del Mennesker, der er mere eller mindre interesserede i Vegetarismen eller trænger til at høre lidt om en eller anden Side deraf. *Send Oplysningskontoret disses Adresser*, og vedkommende vil faa passende Tryksager tilsendt. *Send dem i Dag!*

Et nordisk Korrespondanceforbund for Afholdsfolk i Skandinavien agtes oprettet af Journalist *Eigil Sølve*, Odense. Meld Dem til og korresponder om f. Eks. „Afholdssagen og Vegetarismen“; det er jo et vigtigt Spørgsmaal, som

der (se forrige Nr.) for Afholdssagens Skyld bør røres kraftigt ved.

Bidrag til „Pomona“ 55 og 56. Forlagsboghandler *H. L. Henriksen* 20 Kr. Bidrag modtages stadig af Hr. Direktør *N. Madsen*, St. Kongensgade 36—38, København K.

Hjælpende Kræfter. De i forrige Nr. nævnte Medlemmer har allerede udført et godt Stykke Arbejde: udsendt henved 1000 Stk. Tryksager med Oplysning om Vegetarismen, ordnet Adresseprotokoller, lavet et Kartotek over Biblioteket, begyndt at ordne Udklip og udarbejde Indholdsfortegnelse af „Solblink“ o. s. v., o. s. v. Det er en god Hjælp. Et nyt Medlem, Journalist *S. Gambæk*, har nu ogsaa meldt sig til Tjeneste. Velkommen!

Biblioteket er, som ovenfor berørt, nu blevet ordnet og Kartotek udskrevet. Dette staar fremme til Gennemsyn paa „Pomona“, saa nu er det let at se, hvad Biblioteket indeholder, og finde, hvad man ønsker. Der vil nu ogsaa fremkomme et Katalog.

Indholdsfortegnelse til samtlige „Solblink“s Aargange er altsaa under Udarbejdelse. De, der maatte ønske en saadan, bedes melde sig til Oplysningskontoret, da der kun fremstilles et begrænset Antal.

Fra Arbejdsmarken

Onsdag d 2. Juni talte Ingeniør *Schrøder* i „Herberg for hjemløse“ om Spørgsmaalet „Hvad skal vi spise?“ Den lidt ualmindelige Tilhørerkreds fulgte Foredraget med stor Opmærksomhed, og da der den følgende Dag med velvillig Assistance af Fru *Ludovika Nilsson* blev serveret Linsebøf i Hjemmets Spiselokale, vandt den rivende Afsætning.

Hr. Alb. Johansens Møder i Aarhus har hidtil skaffet os 6 nye Medlemmer, og flere ventes. Friluftsmødet ved Thorsmølle havde samlet 2—300 Tilhørere, der fik en hel Del Tryksager til Oplysning og Overvejelse.

I Logen „Vegeta“ talte Dr. *Ottosen* $^{7}/_{6}$ om „Evig Ungdom“, et ypperligt vegetarisk Foredrag, som nok skal gøre sin Virkning. Vi maa gentage vor Opfordring til Indmeldelse i „Vegeta“; derved støtter man den Bestræbelse, der er oppe for at reformere Afholdsarbejdet, og arbejder paa dobbelt Maade for Alkoholens Udryddelse.

Skovturen d. 13. Juni havde atter samlet 13 Deltagere, der tilbragte en yderst interessant og fornøjelig Dag sammen. Ad Prinsessestien gik Turen til Fure- og Søndersø, hvorfra man gennem Jonstrup Vang begav sig til Fotograf *Strenges* vegetariske Bondegaard „Sundvirke“ ved Egebjergene for at ende Dagen dér paa en ikke mindre fornøjelig Maade, end den var indledet. Disse oplivende Udflugter bør indgaa som et fast Led i vort Arbejde, og vi venter stadig flere Deltagere. Meld Dem nu straks til „Ferieturen“ paa Fyn og Langeland efter Aarsmødet.

Kursus i vegetarisk Madlavning for Arbejderhustruer. Et af D. V. F.s interesserede Medlemmer, Fru *M. Rasmussen*, har nu faaet gennemført en af sine tidligere omtalte Ideer til Vegetarismens Udbredelse. Vi havde forleden den Glæde at overvære en af Fruens saakaldte „Demonstrationsaftener“ og maa i høj Grad beundre den fortrinlige Maade, Sagen gribes an paa. Fru R. samler i sit Hjem en Kreds af Arbejderhustruer, med hvem hun har sat sig i Forbindelse gennem Socialdemokratisk Kvindeforening. De kommer i Hold paa 10—12 ad Gangen, faar først Lejlighed til at se Fru R.s nydelige Servering af vegetariske Retter, smage dem og konstatere deres Fortræffelighed og deltager derefter selv i Tilberedningen. Samtidig forklarer Fru R. sin Fremgangsmaade, angiver Priserne paa de forskellige Ting og besvarer de meget interesserede Deltageres Spørgsmaal, saa Teori og Praksis paa denne Maade gaar Haand i Haand. At netop det var noget, de praktiske Husmødre forstod at paaskønne, fremgik af deres Udtalelser, „at Fru R. overbeviste dem, fordi hun underbyggede sine Ord med Kendsgerninger“. Det har Fru R. frivilligt gjort i hele denne Sag, idet hun ved at gøre et saadant stort personligt Arbejde for Vegetarismen, har bevist baade sin Begejstring for de vegetariske Ideer og sin store Trang og Evne til at være en Hjælp for hvert eneste af de Mennesker, hun saaledes kommer i Berøring med. Fru R. er nu gaaet i Spidsen og har vist os, hvad en enkelt kan udrette. Gid hun maa faa mange Efterlignere, — det er den bedste Anbefaling vi kan give hendes Foretagende. *G. G.*

Mødet ved Søllerød Sø d. 27. Juni vandt paa Grund af Vejret ingen Tilslutning fra udenforstaaende. Selv skræmmedes vi selvfølgelig ikke deraf, men tilbragte en udmærket Eftermiddag med et særdeles vellykket Besøg hos Hr. *Nielsen-Nordal*, hvor man ret lod Grønærterne og Jordbærrene smage. Aftenen sluttedes hyggeligt hos Ingeniør *Schrøders* paa Skovridergaardsvej.

Møder.

Aarhus-Afdelingen afholder offentligt Friluftsmøde med Hr. *Alb. Johansen* som Taler *paa Skøjteengen* i Friheden *Søndag d. 4. Juli Kl. 4 Eftm.* Medlemmerne bedes anbefale saavel dette Møde som *Torsdagsmøderne, Østergade 5* [1], til alle Venner og Bekendte.

Torsdag d. 15. Juli afholdes *Medlemsmøde, Østergade 5* [1], for at drøfte Aarsmødet i Svendborg Søndag d. 25. og Mandag d. 26. Juli, hvortil Medlemmerne gerne skulde repræsenteres flittigt, helst personligt, men hvis ikke, da ved skriftlig Fuldmagt.

Nordsjællands Afholdskres afholder Søndag den 22. August om Eftermiddagen meget stort Sommermøde paa Terrassen ved Bøllemosen. Blandt flere andre Foreninger har vor Københavns Afdeling tilsagt sin Medvirkning.

Adresser.

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

Københavns Afdeling. Adr.: Fru *H. Guldbjerg*, Aaboulevard 14, Kbh. N.

Sydfyns Afdeling. Form.: Fru *K. Møller*, St. Knudsvej 5, Svendborg.

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

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

Aalborg Afdeling. Adr.: Kasserer *K. Schmidt*, Søndergade 58 B.

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

Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter à 25 Øre:

Nr. 12. *Maja Schrøder*: Veg. Opskrifter.
- 18. *Maja Schrøder*: 75 Kartoffelopskrifter.
- 19. *N. Klougart*: Jordbrug uden Kreaturhold.

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

Enkelte Numre af »Solblink« 0,10

Bestilling modtages ogsaa paa al anden vegetarisk Litteratur.

Ovennævnte Skrifter vil kunne faas hos Afdelingerne, paa Møderne og gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7, [1]. Kbhvn.

Sjöarps Vegetariska Sommarpensionat,

3 km från Tälläng station å Säfsjö—Hvetlanda—Målilla järnväg å stambanan från Malmö, endast ett ombyte (i Säfsjö). Beläget i en härlig natur å södersluttning invid skog och sjö i Skirö socken, "Smålands Trädgård", 200 m ö. h. Enkelt friluftslif. För året nyförvärfvad badstrand. Betydligt ökadt utrymme. God lactovegetarisk kost. Öppet 31. Maj—1. September. Pension 70 kr. för deladt — 80 kr. för ensamt rum pr. månad.

Förfrågningar besvaras af

Sjöarps Vegetariska Sommarpensionat
adr. Sjöarp, Tälläng.
K. Nordström,
inneh.

I. O. G. T.

(International Order of Good-Templars).

Logen „Vegeta"

arbejder paa vegetarisk Grundlag for Alkoholens Udryddelse. Lokale: „Pomona". Møde 1. og 3. Mandag i Maaneden. Oplysninger hos Direktør *N. Madsen, St. Kongensgade 36—38, Tlf. 9656*, eller gennem *Vegetarisk Oplysningskontor, Nørreg. 7* [1], *Tlf. 8767 og Vanløse 127.*

Restauranter, Pensionater o. l.

hvor der serveres vegetarisk Kost.

Optagelse sker mod Tegning af en anden Annonce til 4 Kr. aarlig eller Betaling af 2 Kr. aarligt for 2 Liniers Plads).

Vegetarisk Restaurant „Pomona", Nørregade 7 [1], København. *Vegetarisk Restaurant*, Løvstræde 8, [1], Kbhvn. *Frydenstrand Badesanatorium pr. Frederikshavn*, Prospekt gratis og franco. *Vegetarhjemmet „Anka"* ved Christiansminde, Svendborg. *Vegetarisk Pensionat*, Østergade 5, Aarhus. *Nyt Missionshotel*, Frederiksgade 77, Aarhus. *Vegetariska Pensionatet*, Rundelgatan 12, Malmø. *Vegetariska Pensionatet*, S. Förstadsgatan 34, Malmø.

Forretninger, hvor Medlemmer af D. V. F. faar Rabat.

(Optagelsesbetingelser som ovenfor).

Sanafer, St. Kongensgade 36—38, Afdeling A*). 10 %.
Sanafer, St. Kongensgade 36—38, Afdeling B**). 5 %.
Sana, Skindergade 28 og Smallegade 17. 5 %.
Emil F. Hansen, Colonial-, Vin-, Conserves, N. Frihavnsgade 20. 5 %.
C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66, Farvning og kemisk Rensning. 10 %.
J. Claussens Bogbinderi, Søndre Allé 31, Valby 10 %.

*) omfatter Underbeklædning, Toilet-Artikler m. m. paa enkelte Varer gives ingen Rabat.
**) omfatter diætetiske Præparater m. m.; paa enkelte Varer gives ingen Rabat.

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. Rølike.*

Pris 25 Ø. pr. Pakke, heraf 75 Kopper Te.

»Sanafer«, St. Kongensgade 38.
»Sana«, By-Afdl., Skindergade 28.
»Sana«, Frdbg.-Afdl., Smallegade 17.
»Pomona«, Nørregade 7, [1]. Kbhvn.
»Det hvide Hus«, Slagelsegade 14.
Emil Hansen, Nordre Frihavnsgade 20.
S. M. Pfefferkorn, Nørrebrogade 44.
Edm. Petersen, »Hjørnet«, Lyngby.
Aug. Andersen, Fiskertorvet, Slagelse.
Chr. Sørensen, Jernbanegade 4, Odense
Joh. Svendsen, Gjerritsgade, Svendborg.
Aug. Worms Eftf., Boulev., Aalborg.
James Lind, Nørregade, Aarhus.
Joh. Hansen, Gothersgade, Fredericia.
Th. Henriksen, Strømgade, Hjørring.
Jens Nielsens Eftf., C. Molich, Randers.
Spangs Eftf., Torvegade, Vejle.
Ernst Lauritzen, Store Torv, Viborg.

En gros:

Albert Johansen, Godthaabsvej 62
4 Pk. franko, naar 1 Kr. tilsendes.

Vegetarhjemmet „ANKA"

ved Kristiansminde, Svendborg,

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

Nærmere ved Henvendelse til
Anna Nielsen.

Vegetarisk Restauration,
Løvstræde 8, 1.

Frokost fra 7—12, Middag fra 12—7.
Maden sundhedsmæssig tilberedt.

Alle moderne Forsikringer

i Brand, Liv, Syge og Ulykke. 1. Kl. Selskaber. Faste Præmier. Forlang Tilbud.

A. Lorentzen,
Dalgas Avenue 21, Aarhus.



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

Alle Varer til vegetarisk Levemaade som:

Frugt- og Grøntkonserves,
Fineste Kolonialvarer,
Skodsborg Sundhedskaffe.

Franko for 5 Kr. med 5—10 % Rabat.

Lægevidenskabelig Konsulent
Overlæge *Carl Ottosen.*
Konsulent i Husholdningsspørgsmaal
Fru *Johanne Ottosen*

Telefoner 9656, 9657, 9658.
Telegramadresse «Sanafer«.
Prisliste gratis og franco.

Speciel Afdeling for Sundheds-Underbeklædning.

Ns Sanafer

St. Kongensgade 36-38, Kbhvn. K.

Vegetarisk Oplysningskontor,
Nørregade 7, 1, Kbhvn. Tlf. 8767,
giver Oplysninger om alt vedrørende Vegetarismen, Foreningen og dsl.

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.

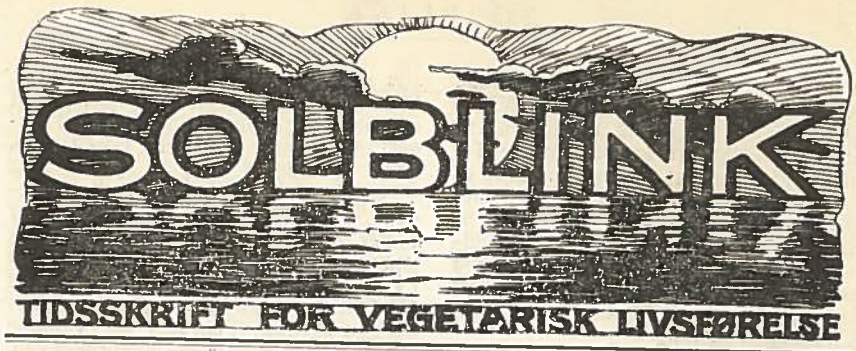
VEGETARISK RESTAURANT
POMONA
NØRREGADE 8, 1. SAL
LIGE OVERFOR FRUE KIRKE
TELEFON CENTRAL 8767
Rabatbilletter!
Ingen Drikkepenge!
Ingen Tobaksrygning!
Hyggelige Lokaler!
Stort Bladhold!

Koffeinfri Kaffe (den originale) er atter hjemkommen.

SANA 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.

Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. *Oluf Egerod*, Vanløse. Telf. Vanl. 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening
Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn



9. Aargang | **August 1915** | **Nr. 8**

Indhold: Landsforeningen Dansk vegetarisk Forenings Aarsberetning for 1914—15. — Dansk vegetarisk Forenings 4. Aarsmøde i Svendborg 25.—26. Juli 1915. — Sammendrag af Kasseregnskabet 1914—15 — Vore vegetariske Kurhjem. »Anka«. — Møder og lign. — Vort Virke. — Annoncer.

Landsforeningen
Dansk vegetarisk Forenings Aarsberetning
for 1914—15.

Aaret løber fra 1/7 14 til 30/6 15. Dets første store Begivenhed var vort *Aarsmøde*, der afholdtes i København d. 25. Juli, og den dertil knyttede *5. nordiske vegetariske Kongres*, som strakte sig over de følgende 2 Dage. Udførlige Referater fra disse fornøjelige og begivenhedsrige Møder findes i „Solblink" for August og September 1914.

Her skal dog erindres om, at der ved den Lejlighed blev givet Hovedbestyrelsen Paalæg om, dels at træde i Forbindelse med andre Organisationer, som maatte antages interesserede i *Nedsættelse af Tolden paa Frugt*, dels at foretage en Henvendelse til Regeringen om at foranledige undersøgt, hvorvidt vort Lands *Fremstilling af Smør og Kreaturer* betaler sig. Den første af disse Opgaver har Hovedbestyrelsen paabegyndt Løsningen af, men har derefter stillet Arbejdet i Bero, og Henvendelsen til Regeringen har den ikke foretaget. Grunden hertil er Krigen, som vender op og ned paa saa mange Forhold, at de to nævnte Spørgsmaal formentlig ikke vil kunne drøftes med Udbytte, før den er endt.

Krigen truede forøvrigt en kort Tid med helt at lamme vor Forenings Virksomhed, dels derved, at adskillige af vore mest aktive Bestyrelsesmedlemmer blev indkaldt, dels ved at nogle af os tabte Modet og mente, at nu havde Folk helt andre Ting at tænke paa end Vegetarisme. Andre mente imidlertid, at Krigen vilde give Vegetarismen Vind i Sejlene, og disse fik som bekendt Ret. Aldrig før er det vel blevet fastslaaet med saa stor Tydelighed som i det forløbne Aar, hvor urationel og derfor ogsaa uøkonomisk en Omvej man gaar, naar man lader Kreaturerne æde Jordens Frembringelser af Plantefødemidler og derefter selv spiser Dyrene. Den uhyre Stigning i Prisen paa Fødemidler har vi Vegetarer ganske vist ogsaa faaet at føle; thi denne Pris bestemmes jo under vor nuværende meningsløse Samfundsordning ikke alene af Fremstillingsomkostningerne, men ogsaa af flere andre Faktorer, bl. a. Spekulation, men alligevel har vi med Glans kunnet hævde vor gamle Paastand: at den vegetariske Kost ikke alene er den bedste, men ogsaa kan blive billigere end enhver anden.

Mange af dem, som iøvrigt ikke endnu har mindste Forstaaelse af Vegetarismens store Grundtanke (at kun naar man lever i Overensstemmelse med Naturens Love, kan man vente at bevare sin aandelige og legemlige Sundhed), er sikkert kommet til Erkendelse af, at som det er gaaet hidtil, kan det ikke blive ved med at gaa. Ikke mindst

vor Regering og Rigsdag, som maa bære et ualmindeligt tungt Ansvar i disse Tider, tvinges af Forholdene til at tænke et Stykke længere frem i Tiden, end de maaske ellers gør. Det er derfor ikke usandsynligt, at det rette Øjeblik nu er inde, da vi bør søge et *Statstilskud* til vor Virksomhed. Hovedbestyrelsen har haft sin Opmærksomhed henvendt herpaa, men har ikke villet foretage sig noget, før den havde hørt Aarsmødets Mening.

Krigen og de deraf følgende Indkaldelser til Sikringsstyrken har givet Anledning til, at ikke faa Vegetarer har faaet Ulemperne at føle ved den i Hæren ret almindelige *Fællesforplejning*, som desværre er alt andet end vegetarisk. Hovedbestyrelsen har derfor henvendt sig til Krigsministeriet med en Anmodning om, at værnepligtige i saadanne Tilfælde maa være berettigede til at forlange udbetalt Kostpenge. Svar er endnu ikke indløbet.

Den mundtlige Agitation, saaledes som den udfolder sig gennem *Møder med Foredrag*, har som sædvanlig været i Hænderne paa de lokale Afdelinger, hvis Virksomhed tidligere har været omtalt i „Solblink". Dog har nogle af Hovedbestyrelsens Medlemmer haft Lejlighed til at holde ialt henved en halv Snes Foredrag omkring i Foreninger og ved Møder i Københavns og i Provinsen. I København har Hovedbestyrelsen desuden ladet afholde 2 Møder, nemlig d. $^{7}/_{10}$, da Lærer *Stokholm* talte om „Vegetarismen og Krigen" og d. $^{6}/_{11}$, da Gartner *Fr. Madsen* talte om „Kartoflernes Næringsværdi". I Forbindelse med det sidste Møde serveredes Kartoffelretter.

Der er desuden afholdt 3 *Fodture* i Nordsjælland til stor Glæde for Deltagerne.

En særdeles nyttig og fornøjelig Foranstaltning har *Studiekredsen* vist sig at være. Formaalet med den har været at uddanne interesserede Medlemmer til Foredragsholdere og Deltagere i Diskussioner. Der er holdt følgende Foredrag: Lærer *Stokholm* om „Vegetarismen og Krigen" (d. $^{16}/_{9}$, derefter gentaget offentlig d. $^{7}/_{10}$), Lærer *Gandrup* om „Vegetarismen og Skolen" ($^{28}/_{10}$), Fru *Gandrup* om „Er Vegetarismen Askese?" ($^{11}/_{1}$), Postbud *Solkær* om „Vegetarismen og Lægerne" ($^{25}/_{1}$), Fru *Math. Rasmussen* om „En ny Ide til Vegetarismens Udbredelse" ($^{25}/_{2}$) og Hr. *Albert Johansen* om „Vor ny Ernæringslære" ($^{25}/_{3}$). Efter alle Foredragene har der været overordentlig livlig Diskussion med meget indgaaende Kritik af Foredragets Form og Indhold.

En fortrinlig Agitation er udført gennem nogle *Kursus i Henkogning af Frugt*, som er afholdt i „Pomona", og gennem en Række *Forevisningskursus i vegetarisk Madlavning*, som er afholdt i København (Oktober), Aarhus (November), Ølstykke (Februar) og Vanløse (Marts). Det er vort nye Vandrekøkken, som her har været i Virksomhed under Fru Skolekøkkenlærerinde *Maja Schrøders* Ledelse.

Ligesom i tidligere Aar er der foretaget *gratis Udsendelse af „Solblink"* til en Mængde Læsestuer og andre Institutioner, hvortil i Aar yderligere er føjet ca. 20 Dagblade og Tidsskrifter.

Salget af vore Smaaskrifter og anden vegetarisk Litteratur er gaaet særdeles livligt, særlig for Kogebøgernes Vedkommende. Der er solgt for ialt 550 Kr. Vi har i Aarets Løb kun udgivet et enkelt nyt Skrift, nemlig *Klougart*: „Jordbrug uden Kreaturhold" (Nr. 19), men 4 andre er under Forberedelse, ligesom det ogsaa snart vil blive nødvendigt at udsende 4. Udgave af Fru *Schrøder*: „Vegetariske Opskrifter". Vi har søgt at fremme Salget af vore Tryksager gennem Artikler til Dagblade og Tidsskrifter, i enkelte Tilfælde ogsaa ved Annoncer; men det meste sælges dog i Forbindelse med Møder og Kursus. Derimod har vi Indtrykket af, at de allerfleste af vore Medlemmer ikke arbejder saa kraftigt, som de kunde, for at sprede de vegetariske Tanker ved at købe et lille Parti af vore Smaaskrifter og sælge dem igen til Venner og Bekendte; og det var dog ellers en nem og billig Form for Medarbejde.

En ganske særlig livlig Virksomhed er i det forløbne Aar udfoldet af *Vegetarisk Oplysningskontor* under Kommunelærer *Egerods* energiske Ledelse. Et Par Tal vidner herom. Der er blevet udsendt 2784 Portioner Tryksager til interesserede, afsendt 423 Skrivelser og foretaget ca. 400 Telefonopringninger. 75 Spørgsmaal er besvarede, hvorved Dr. *Mich. Larsen* som sædvanlig velvilligst har ydet sin værdifulde Hjælp. Af Enkeltheder skal nævnes, at der er udsendt til Pressen 207 Ekspl. af „Solblink" med en Artikel om Nødstilstande under Krigen, til Medlemmer af Prisreguleringskommissionerne m. fl. 60 Ekspl. af samme Blad, til hele den socialdemokratiske Provinspresse en Artikel om Anvendelse af nedfalden Frugt, til 40 Landbrugsblade og Foreninger et Referat af det Foredrag om Jordbrug uden Kreaturhold, som blev holdt af Agronom *Svensson* ved Kongressen i Fjor, til Medlemmer af Bestyrelser for Drankerhjem 35 Ekspl. af „Solblink" med Artikler om Redning af Drankere, til 46 Dagblade og Tidsskrifter Artikler om vegetarisk Paalæg, til Afholdsblade og Ledere indenfor Afholdsbevægelsen 25 Ekspl. af „Solblink" med en Artikel om Afholdssagen og Vegetarismen. Desuden er der udsendt 696 Meddelelser om Kursus i Madlavning og Henkogning, samt Tryksager til alle de Afholdsloger og -foreninger, der averterer om Brevaften i de forskellige Afholdsblade, og til et større Antal Forretninger er der rettet Anmodning om at annoncere i „Solblink".

Den langt overvejende Del af det med Oplysningskontorets Virksomhed forbundne Arbejde er udført af dets Leder personlig, men noget er dog ogsaa blevet gjort af andre af vore Medlemmer, som velvilligst har tilbudt deres Hjælp. Der har hidtil meldt sig 8 saadanne *hjælpende Kræfter*, som vi herved bringer en hjertelig Tak, ikke alene for det Arbejde, de har udført eller vil komme til at udføre, men ogsaa for den Opmuntring, de derigennem yder Hovedbestyrelsens Medlemmer, til fortsat Virken. Takket være denne Hjælp har vi nu ogsaa faaet tilvejebragt et *Seddelkatalog* over vort Bibliotek, og et trykt Katalog er under Udarbejdelse, hvorved der aabnes Mulighed for en livligere Benyttelse af Bogsamlingen.

Vort Medlemsblad „Solblink" er udgaaet i 12 Numre og 1 Ekstranummer (i Anledning af Kongressen) med ialt 136 Sider, d. v. s. omtrent samme Sideantal som i Fjor. Dog har det indeholdt mere Stof, idet der i større Udstrækning er blevet anvendt mindre Typer. Ekspeditionen af Bladet er som det foregaaende Aar blevet besørget af Frk. *Høst;* derimod maatte den tidligere Redaktør, cand. mag. *Spur* paa Grund af Indkaldelse afgive sin Post til Kommunelærer *Egerod.*

Heller ikke i Aar kan jeg undlade at omtale *det vegetariske Børnehjem*, som vi stadig ikke har, men som vore Tanker saa ofte kreser om, ikke alene indenfor Hovedbestyrelsen, men ogsaa i høj Grad ude blandt vore Medlemmer, hvorom vi Gang efter Gang har faaet Vidnesbyrd. Men endnu har Manden (eller Kvinden) med de mange Penge ikke vist sig, og uden at være tilstrækkelig betrygget i økonomisk Henseende bør vi ikke begynde et saa uhyre vigtigt Foretagende. Vi venter altsaa fremdeles paa vedkommende!

Af Regnskabet vil det ses, at der i Aarets Løb er tilflydt os forskellige *Gaver*. Saaledes har vi efter Ansøgning modtaget fra det Raben-Levetzau'ske Fond et Tilskud paa 100 Kr., fra et Medlem, som ikke ønsker sit Navn nævnt, 1 Aktie (100 Kr.) i „Pomona" og yderligere 6 Pomonaaktier fra det Udvalg, som ved en Indsamling blandt Foreningens Medlemmer har ydet „Pomona" en værdifuld Støtte i et kritisk Øjeblik. For det modtagne Beløb — Kr. 600 — har A/S „Vegetarismens Fremme" udstedt Aktier til Udvalget, som derefter har ment at handle i Overensstemmelse med Giverne ved at skænke Aktierne til „D. V. F.", der altsaa vil komme til at nyde Renterne af denne Kapital, naar „Pomona" kommer saa vidt, at den kan give Overskud.

Landsforeningen „D. V. F.", ejer nu ialt for 1200 Kr. Aktier i *„Pomona"*. Desuden ejer vor Københavns Afdeling for 500 Kr. Og endelig er der som bekendt i Aktieselskabets Love tilsikret „D. V. F." en meget betydelig Del af Selskabets Overskud, naar et saadant fremkommer. Vi kan da kun i høj Grad ønske, at dette snart maa ske, og det er mig derfor en Glæde at kunne meddele, at „Pomona" er i stadig Fremgang og forhaabentlig inden Udgangen af 1915 vil have Balance i sit Regnskab. Til Dækning af de sidste Aars Underskud har der imidlertid maattet optages et Laan, som skal afbetales, før der kan blive Tale om Udbytte til Aktionærerne og Overskud til „D. V. F.". Derfor modtager det før nævnte Udvalg stadig med Tak Bidrag, og endnu kraftigere Støtte kan man yde „Pomona" og derigennem vor Sag ved at tegne en Aktie.

Ved Hensyn til *vort Medlemsantal* skal endelig oplyses, at det er vokset fra 492 til 523, altsaa en Fremgang paa 31. Naar Fremgangen ikke er større, skyldes det, at den store Aalborg Afdeling, som stiftedes i Fjor, viste sig at være bygget paa et lidt for løst Grundlag. Den har været lige ved at opløses,

men er blevet organiseret paany og maa nu vistnok betragtes som sikker, men dens Medlemstal gik samtidig ned fra 64 til 28. En anden af vore Afdelinger, „Vegetarisk Ungdom", er bleven opløst, men dens Medlemmer er gaaet ind i Københavns Afdeling.

Selv om Fremgangen i vort Medlemstal altsaa ikke i Aar er saa stor som i de nærmest foregaaende Aar, saa er der alligevel kun Grund for os til at være tilfredse med de Resultater, der er naaet, og det Arbejde, der er udført: Maatte det Aar, vi nu er begyndt paa, blot bringe vor stakkels Jord den længselsfuldt ventede Fred, saa er der Grund til at tro, at det ogsaa vil bringe vor Forening en Fremgang som maaske aldrig før.

P. Schrøder.

Dansk veget. Forenings 4. Aarsmøde

i Svendborg 25.—26. Juli 1915.

Netop de to Dage holdt Regnen Pavse. Særlig Søndagsvejret var smukt, næsten for godt til at sidde inde at forhandle i. Med denne Grundbetingelse for et heldigt Forløb opfyldt, formede Mødet sig som en straalende Succes, overtræffende alles Forventninger, baade Værters og Gæsters. Dette Møde stod nemlig i Værternes Tegn. Uden *„Anka"* og *„Raastrup"* var det blevet et ganske andet, et om vi saa maa sige mere officielt Møde. Nu var det fra først til sidst præget af en Hjemlighedens og Hyggelighedens Aand, der, udgaaet fra herlige Mennesker som *Kathrine og Kristoffer Rasmussen* fra „Raastrup", *Anna Nielsen,* „Anka", og Fru *K. Møller,* Svendborg, der selv gennem Lidelse og Kamp har lært Vegetarismens Velsignelse at kende, gav Samværet en særlig Charme, en egen Stemning, et Udslag af det, vi kunde kalde *Aanden fra Raastrup.* Endnu en Ting bidrog hertil, de mange Deltagere. Det var det bedst besøgte Aarsmøde. Henimod 60 Medlemmer var til Stede, og mange interesserede gjorde os den Glæde at overvære Forhandlingerne. Et Skaar var der her i Glæden, hverken Aalborg eller Vejle Afdelinger var repræsenterede, og netop dette Møde vilde kunne have sat Liv og Begejstring i en lille Afdeling som Vejle og en ny som Aalborg.

Første Dag.

„Anka"s Spisestue og Veranda var omdannet til Mødesal. Her aabnede Formanden for Svendborg Afdelingen, den energiske Fru *K. Møller,* Mødet Kl. 10 med et Velkommen. Forretningsfører *Edv. Thomsen,* Odense, valgtes til Dirigent, hvorefter Landsforeningens Formand, Ingeniør *P. Schrøder,* Holte, aflagde Beretning, og, da Kassereren, Hr. Dir. *N. Madsen* havde faaet Forfald, tillige Regnskab. Vi henviser til omstaaende Gengivelser heraf. Disse to Punkter behandledes nu sammen med

Arbejdet i det kommende Aar.

Diskussionen var interessant og gav Impulser baade til Hoved- og Afdelingsbestyrelser samt Medlemmerne. *Lorentzen,* Aarhus, glædede sig over Oplysningskontorets Virke, men ønskede et Arbejde for at skaffe Abonnenter paa „Solblink" udenfor Medlemmernes Kres. *Schrøder* foreslog i den Forbindelse Abonnementsprisen forhøjet til 2 Kr. *Dirigenten* talte for „Solblink" som Nerven i Foreningens Arbejde. Frk. *Sidenius,* Marstal, ønskede Referater af de betydeligste Møder for de spredtboendes Skyld og lyste paa tredje Aar efter Menuer i „Solblink". *Egerod* beklagede, at Pladsen ikke tillod at medtage Referat af alt. Idéen med Sammenstilling af Retter var god. Opskrifter var der ikke Plads til, vi har jo ogsaa vore Kogebøger. Medlemmerne bør sende Udklip om alt vedrørende Vegetarismen til Oplysningskontoret, og huslige Medhjælpere bør melde sig, da Efterspørgselen er større end Tilbudet.

Fru *K. Møller* slog nu til Lyd for Kursus i billig vegetarisk Madlavning, og Frk. *Redder,* Svendborg, foreslog et Samarbejde med Dansk Kvindesamfund. *Egerod* henledte i det hele Opmærksomheden paa, hvor meget der kan gøres ved Samarbejde med andre Foreninger. *Kr. Rasmussen* og Fru *Ottosen* uddybede dette. Til Afholdsfolk kan man med Fordel tale om den vegetariske Kost som forebyggende og helbredende Middel overfor Alkohol. Husmødre bør holde Stuemøder for en lille Kres. Dette er prøvet med Held. I denne Forbindelse henledte *Egerod*

Opmærksomheden paa Fru *Math. Rasmussens* Kursus i København, som Medlemmerne burde interessere sig for.

Schrøder opfordrede nu til at gøre Brug af det nye Vandrekøkken. Ved energisk Arbejde kan der de fleste Steder samles Deltagere nok til et Kursus. *Egerod* pegede paa det vellykkede Kursus i Ølstykke som Eksempel paa, hvad der af spredtboende Medlemmer ved



personligt Arbejde kan udrettes. Angaaende „Solblink" spurgte han, hvad Medlemmerne syntes om, at en Del af det staaende Stof var erstattet af afvekslende. „Solblink" skal være baade et Medlems- og Agitationsblad, men ikke mindst det første. *Schrøder* holdt paa, at det nok saa meget skulde være et Agitationsblad, hvorfor den staaende oplysende Tekst, selv om den trættede Medlemmerne noget, burde med hver Gang. Fru *Guldbjerg* og *Lorentzen* anbefalede det indgaaede Kompromis, hvorved den staaende Tekst bragtes skiftevis, og en Del gjordes til Annoncer. Sidstnævnte henledte ogsaa Opmærksomheden paa Husmændene og Ungdomsforeningerne.

Klokken var nu blevet 1, og Middagstiden var inde. I Haven var rejst et stort Telt, smukt pyntet med Flag, Grønt og Blomster. Her lod ca. 75 Deltagere sig ret Frk. *Anna Nielsens* gode Mad smage. Efter et kort Hvil paa Plænen i det gode Vejr toges atter fat paa Forhandlingerne.

Schrøder fraraadede et tidligere fremsat Forslag om at forhøje Medlemskontingentet til 2 Kr. for de spredtboende til Fordel for en Udvidelse af Bladet. Gartner *Olesen* omtalte det nys startede „Havebrugets Oplysningskontor" i Aar-

hus. Man skal lære Folk at frembringe Værdier af Jorden, det fremmer Vegetarismen.

Derefter godkendtes Beretning og Regnskab, det sidste dog med det Forbehold, at Revisorerne fra Kassereren modtager nogle manglende Oplysninger.

Forslaget om

Navneforandring

af Foreningen til „Vegetarisk Forening" med Tilføjelse af Danmark, København, Aarhus o. s. v. anbefaledes paa Aarhusafdelingens Vegne af Hr. *A. Lorentzen* med Støtte af Fru *Guldbjerg,* fraraadedes af *Schrøder, Gandrup* og *Egerod* og forkastedes. Man var nu naaet til

Valg af Hovedbestyrelse m. m.

Dir. *N. Madsen* kunde paa Grund af Bortrejse ikke modtage Genvalg, Kommunelærer *Johs. Gandrup* og Frk. *Louise Høst* ønskede at fratræde, førstnævnte paa Grund af Uvished om fremtidigt Opholdssted; sidstnævnte vilde gerne stadig udføre sit Arbejde med Korrekturlæsning paa og Ekspedition af „Solblink", men turde ikke forpligte sig til at komme til alle Møder. Frk. *Høst* lovede dog at bøje sig for et eventuelt Flertal af Stemmer. Det vedtoges at betragte dem, der fik de højeste Stemmetal næst efter Bestyrelsen, som Suppleanter. Valgte blev: Formand: Ingeniør *P. Schrøder,* Holte. Bestyrelse: Frk. *Louise Høst,* København, Skolekøkkenlærerinde Fru *Maja Schrøder,* Holte, Sagfører *B. Vestergaard,* København, og Kommunelærer *Oluf Egerod,* Vanløse. Suppleanter: Kommunelærer *Johs. Gandrup,* Gartner *Fr. Madsen,* København, og Førstelærer *M. Stokholm,* Ishøj. Revisorer: Hr. *A. Lorentzen,* Aarhus, og Hr. *Chr. Beyer,* Svendborg, med Hr. *Aabirk* og Frk. *Jagd* som Suppleanter. Man tiltraadte, at Resolutionen fra i Fjor, hvori udtaltes Ønsket om, at Suppleanterne straks deltog i Hovedbestyrelsens Møder og Arbejde, stadig stod ved Magt.

Under Punkt *Eventuelt* indledede *Schrøder* saa en Forhandling om

Hvor finder vi Læger med Forstaaelse af Vegetarismen?

I København og Omegn har vi jo Dr. *Mich. Larsen,* Dr. *C. Ottosen,* Frk. *R. Grønberg-Petersen* og enkelte andre. Ude i Provinserne kniber det. D. V. F. har annonceret i „Ugeskrift for Læger"; kun to Læger meldte sig, og begge i København. *Mich. Larsen* har lovet at holde nogle Forelæsninger for unge Medicinere til Vinter. Maaske man bør forsøge at faa en Rejselæge til at holde Konsultation skiftevis i de større Byer. Studerende med fuld Forstaaelse af Naturhelbredelsen kan kun faa Eksamen ved at hykle, saa Sagen er vanskelig. Fru *Ottosen* syntes, dette var for stærkt et Udtryk og udtalte, at Lægerne havde større Forstaaelse af Vegetarismen end før. Hun fraraadede Rejselæge, da dette var ukollegial Konkurrence. *Egerod* hævdede, at det at være vegetarisk Læge ikke var ensbetydende med at have Forstaaelse af Naturhelbredelsen, og at man ikke kunde forfægte Naturhelbredelsesprincipperne ved Eksamen ved Universitetet uden at falde igennem eller i hvert Fald kun med daarligt Resultat. Anerkendte en gryende Forstaaelse hos Lægerne, men der er langt, langt igen. Postbud *E. Solkær* mente, at man efterhaanden kun kunde faa en voksende Mistro til de almindelige Læger. *Gandrup* hævdede, at det var Systemet mere end Personerne, man maatte tillivs. Fejlen er Samfundets, idet Lægerne burde være Embedsmænd, der absolut ikke maatte være økonomisk afhængige af Patienterne. *Kr. Rasmussen* fortalte flere Tilfælde paa Helbredelse ved Naturens Hjælp, hvor Patienterne var opgivet af de almindelige Læger, og hævdede sammen med Boghandler *Henriksen* overfor Fru *Ottosen,* at naar Lægerne sender deres Patienter til Skodsborg Sanatorium, hvad Fruen fortalte, at de ofte gør, saa er det ikke paa Grund af Forstaaelse, men fordi de ikke kunde udrette mere selv, og Patienterne udtrykkeligt forlangte det, hvilket *Egerod* saa under almindelig Tilslutning kaldte snarere en Falliterklæring end Forstaaelse. Han mindede tillige om *Hindhedes* Udtalelse, at en bekendt Overlæge havde sagt, at hvis han satte sine Patienter paa Hindhedekost, vilde tre Fjerdedele komme sig, men saa vilde han ogsaa miste alle sine Patienter. Publikum har sin Del af Fejlen, idet det forlanger Medicin o. s. v., men bør Lægerne ikke opdrage Publikum i Stedet for at følge det? *Gandrup* foreslog nu en Resolution til Lægerne. Til nærmere at redigere denne og forelægge den næste Dag

valgtes Frk. *Sidenius,* Marstal, *Gandrup* og *Schrøder.* Derefter indledede *Egerod* en Forhandling om

Vegetarismen og Vaccinationen.

„At forbyde fuldkommen Helbred er en tyrannisk Ondskab, ligesaavel som at forbyde Sædelighed eller Ædruelighed", har en engelsk Forfatter engang skrevet. Vaccinationsloven forbyder netop fuldkommen Helbred. Vaccinationen beskytter for det første ikke mod Kopper og fremkalder for det andet mange ofte hæslige Sygdomme. I Udlandet er der en stærk Antivaccinationsbevægelse, en saadan bør rejses herhjemme, men D. V. F. er vist i Øjeblikket ikke stærk nok til at stille sig i Spidsen herfor.

Da man nu havde forhandlet i ca. 5 Timer og var trætte, og da der fra enkeltes Side sporedes Ulyst til at komme nærmere ind paa Emnet, foresloges Afslutning med Udtalelse om, at Hovedbestyrelsen skal holde et vaagent Øje med Sagen. *Egerod* sluttede sig hertil paa Grund af den fremrykkede Tid, og Forslaget vedtoges. Derefter afholdtes

Festmaaltid

i Teltet. Her herskede den ypperligste Stemning. Bl. a. talte Fru *Ottosen* for vor dygtige Værtinde Frk. *Anna Nielsen, Egerod* for *Kr. Rasmussen og Frue,* og *Schrøder* for den energiske Fru *K. Møller,* og Telegrammer med Hilsener til Mødet fra Dr. *Ottosen, Alb. Johansen,* Frkn. *Jagd* og *Bjørner* oplæstes. Aftenen sluttedes saa med Spadseretur langs Sundet i det vidunderligste Maaneskin.

Anden Dag.
Udflugten til „Raastrup".

Allerede første Dags Aften var en stor Del af Gæsterne indbudt til at tage med ud til „Raastrup" for at overnatte der. To Ting er der nemlig altid Overflod af paa „Raastrup", Hjerterum og Husrum. Den øvrige Del af Deltagerne, en 40 Stykker, tog Mandag Formiddag med Toget til Kværndrup, hvor de blev afhentet i syv Vogne. Ankommen til „Raastrup", hvor man blev modtaget af Musik og Hurraraab af de øvrige Gæster, besaa man først hele den store Gaard og dejlige Park og Frugtplantage. Kl. 12 spistes til Middag. Den store Vognport var festlig udsmykket, og her viste saa *Kr. Rasmussens* atter deres store Gæstfrihed ved at bespise over 100 Deltagere. Musik, Sang og Taler vekslede Slag i Slag. Kl. 4 samledes man i Haven til

Folkefest.

Mange af Omegnens Beboere havde her givet Møde. Fru *Ottosen* holdt et agitatorisk Foredrag, der viste, at den vegetariske Kost er den alsidigste, den reneste, den smukkeste, den sundeste og den billigste. Foredraget lønnedes med stærkt Bifald, hvorefter Lærerinde Frk. *Sidenius,* Marstal, under meget stor Opmærksomhed fortalte, hvorledes hun efter i 8 Aar forgæves at have søgt Helbredelse paa alle mulige Hospitaler og Sanatorier var blevet helbredet ved Fastekur, vegetarisk Levevis og Badebehandling efter den berømte Naturhelbredelseslæge i Leipzig Dr. *Kuhnes* Metode. Nu havde hun selv med forbavsende Resultat praktiseret Metoden overfor meget syge Mennesker. Ogsaa dette Foredrag lønnedes med stærke Haandklap, hvorefter Ingeniør *Schrøder* i Tilknytning til disse to for Vegetarismen og Naturhelbredelsen saa gode agitatoriske Foredrag anbefalede Tilslutning til Foreningen.

Derefter fortsattes Punkt Eventuelt. Paa Forespørgsel af *Kr. Rasmussen* meddelte Fru *Ottosen,* at Blindtarmsbetændelse aldrig er forekommet hos Folk, der altid har levet vegetarisk, men nok kan forekomme hos Vegetarer, der først fornylig er blevet det og saaledes bærer paa gamle Skader. Forlagsboghandler *H. L. Henriksen* talte om den vegetariske Sangbog, som Københavns Afd. agter at udgive. Fra alle Sider imødeses den med stor Forventning. Nu sattes

Resolutionen til Lægerne

under Debat. Fuldmægtig *H. O. Buemann* stillede et Ændringsforslag og Resolutionen vedtoges derefter i følgende Ordlyd:

„Dansk vegetarisk Forenings Aarsmøde henstiller til Danmarks Læger i størst mulig Udstrækning at undersøge Virkningen af den vegetariske Levemaade og de Principper, der ligger til Grund for Naturhelbredelsesmetoderne, idet man gør opmærksom paa, at den store Udbredelse, disse Tanker i de senere Aar har naaet her i Landet og

overalt blandt Kulturfolkene, i Forbindelse med den vegetariske Kosts stedse stigende Anvendelse som diætetisk Forholdsregel, bevirker, at ingen som er interesseret i den enkeltes og Samfundets Sundhed og Fremgang mod lykkelige Kaar, tør forkaste dem, før han ved nøje Prøvelse og moden Overvejelse har dannet sig en af Overleveringer uafhængig Anskuelse derom."

Denne Resolution er udsendt til alle Landets Blade og vil ogsaa blive tilstillet Lægerne direkte.

Man samledes nu i Smaaklynger i Haven og diskuterede videre, medens ivrige Medlemmer uddelte Agitationsmateriale og solgte Litteratur og vort smukke gule internationale vegetariske Emblem. Mødet skaffede ogsaa en Del nye Medlemmer, og endelig forærede et begejstret Medlem, der for knap et Aar siden gennem Vegetarismen og Naturhelbredelsen har faaet Sundhed og Livsmod tilbage, D. V. F. 100 Kr. til fri Raadighed. Saa spillede Musikken atter til Samling, og det store Selskab paa langt over 100 Personer bænkede sig nu til

det afsluttende Festmaaltid.

Maden var selvfølgelig fortrinlig og Stemningen den bedste. Fru *Ottosen* fik her Lejlighed til at holde flere af de Smaataler, der er hendes Styrke, at gribe en Idé, et Billede og udføre den i smukke Vendinger. Bl. a. talte hun for Vegetarismen som Afholdssagens bedste Forbundsfælle og *H. O. Buemann* fastslog, at kun snæversynede Afholdsfolk kan se en Modstander i Vegetarismen. Hr. og Fru *Rasmussen*, Ingeniør *Schrøder* og Fru *K. Møller* fik selvfølgelig ogsaa deres velfortjente Tak, ligesom de ved Bordet hjælpende Kræfter og Omegnens Beboere, der havde stillet Vogne til Raadighed, fik deres Anerkendelse. Endvidere talte *Schrøder* for Egerod, og *Egerod* endelig om Aanden fra Raastrup, den ægte vegetariske Aand, der taalte Sammenligning med Aanden fra 48, og som ønskedes videst mulig Udbredelse over Fædrelandet.

Efter Bordet deklamerede og dansede Frk. *Guldbjerg* nydeligt, og Tiden gik paa bedste Maade, til Vognene kørte de af Gæsterne, der ikke blev paa „Raastrup" om Natten, til Stationen. Vort 4. Aarsmøde var forbi. Vi kan slutte Referatet med *Schrøders* Ord ved Bordet om, at vi kun havde en Sorg, at kommende Møder meget vanskeligt kan blive saa vellykkede, idet der desværre ikke ligger „Anka"er og „Rostrup"er spredt over Landet. Mødet har haft

en god Presse.

De lokale Blade har endog temmelig indgaaende refereret Forhandlinger o. s. v. Vi bringer dem vor bedste Tak herfor.

Paa „Raastrup" blev endnu godt en halv Snes Gæster om Natten, og af disse deltog 7 fra Begyndelsen i

Fodturen.

Denne blev vellykket. Hvorledes andet? Regnen toges med godt Humør. Maden spillede absolut en underordnet Rolle og bestod af Brød, Smør, Frugt (Hindbær og Jordbær i Massevis undervejs) og raa Grønsager. Gennem det smukke Sydfyn gik Turen til Taasinge, hvor man besøgte den elskværdige Gaardbestyrer *Andersen* og Frue, der har et herligt vegetarisk Hjem ved Vejlegaarden, hvor den bekendte *Søren Lolk* residerer. Hos denne tilbragtes en interessant Eftermiddag. Dels serveredes Lolks originale Ret, Grahamspebernødder med selvplukkede Kirsebær til, dels spillede og sang Lolk og hans gamle Far for Deltagerne og endelig besaas alle hans originale gamle Sager. Selskabet kørtes nu til Brejninge Kirke, og den egentlige Fodtur endtes i Svendborg Torsdag Aften. Endnu fuldførte dog to Deltagere Langelandsturen. Her besøgtes bl. a. den bekendte vegetariske Gaardejer *Vald. Bendixen*, Humble, der er ved at gøre Skridtet fuldt ud ved at gaa over til kreaturløst Landbrug. Han har lovet senere at skrive i „Solblink" herom.

Efter et Besøg hos en af vore hjælpende Kræfter, Frk. *Louise Bjørner* paa Tranekær Slot sluttede saa Frk. *Høst* og *Egerod* officielt Fodturen i Lohals Lørdag Eftermiddag.

Aarsmødet er endt. Arbejdet staar tilbage. Lad os paa det

næste Aarsmøde,

som efter Bestemmelsen skal holdes enten i Aalborg eller Sorø, kunne se tilbage paa et vel anvendt Arbejdsaar.

Sammendrag af Kasseregnskabet 1914–15

for Landsforeningen

Dansk vegetarisk Forening.

INDTÆGTER	Kr.	Ø.	UDGIFTER	Kr.	Ø.
Kassebeholdning 1/7 1914	389	69	Solblink	658	20
Indskud	16	00	Møder	32	90
Medlemsbidrag	361	30	Forlag	231	14
Solblink	434	79	Agitation	398	84
Porto, refunderet	24	94	Administration	58	76
Forlag	552	60	Inventar	40	93
Gaver	110	00	Emblemer	19	50
Emblemer	28	50	Diverse	1	00
Kursus	19	12	Kassebeholdning 30/6 1915	531	15
Renter	13	88			
Diverse	21	60			
Balance	1972	42	Balance	1972	42

Status den 30/6 1915.

AKTIVA	Kr.	Ø.	PASSIVA	Kr.	Ø.
Kassebeholdning	531	15	Netto Formue	3446	94
Aktier i „Pomona"	1200	00			
Biblioteket	200	00			
Litteratur i Behold	800	00			
do. i Kommission	599	86			
Inventar	115	93			
Balance	3446	94	Balance	3446	94

Vore vegetariske Kurhjem.

„Anka".

Gaarden „Raastrup" pr. Ørbæk paa Fyen er jo et af Vegetarismens Hovedsæder her i Landet. Hertil kom i mange Aar syge og nedbrudte og genvandt Helse og Livsmod. Denne Virksomhed er nu udskilt og henlagt til „Anka" ved Svendborg, og en af de tidligere Patienter fra Raastrup, som forresten senere havde Pasningen af Patienterne her, Frk. *Anna Nielsen*, forestaar nu det hele. Man skal lede længe efter et Menneske, der forstaar den vanskelige Gerning, det er, at omgaas og behandle syge, saaledes som Frk. Nielsen. Og ikke alene Forstaaelsen, men ogsaa Evnen har hun. Hendes egen Erfaring som Patient og den gode Lære fra Raastrup under Hr. og Fru *Rasmussens* Ledelse kommer hende her til Gode som et fortrinligt Grundlag til videre Udvikling. Denne gaar i den rigtige Retning. Hjemmet ledes efter de bedste Naturhelbredelsesprincipper — Dr. *Mich. Larsen* er den selvskrevne Raadgiver. Der er det gode ved Behandlingen, at den er anlagt paa at være saa jævn og ligetil som mulig, saaledes at den med de færrest mulige Hjælpemidler kan fortsættes, naar man kommer hjem. Vi anser det for at være en stor Fordel, at Patienten lærer, hvor let det egentlig er at gennemføre en Helbredelseskur med vegetarisk Kost, Vand- og Dampbehandling, Sol- og Luftbade o. s. v. Medicin bruges selvfølgelig ikke.

Hjemmet er indrettet i en smukt beliggende Villa. Særlig bemærkes den herlige Veranda. I Kælderen er Badeindretninger, i Haven Solbadeplads, i Svendborgsund lige nedenfor Adgang til Strandbade. Der er Plads til 12 Patienter, og Prisen varierer fra 1,50—2,50 Kr. pr. Dag, hvad vi særligt vil hen

lede Opmærksomheden paa. Frk. Nielsen har allerede adskillige gode Resultater at opvise, saa vi kan trygt give hendes lille Naturhelbredelsesanstalt vor Anbefaling. Vi tror ogsaa, at enhver, der lærer hendes varme Hjerte, praktiske Sans og store Dygtighed at kende, vil kunne underskrive, at „Anka" er et Mønsterhjem. Blot der snart var Midler til at starte flere som dette og „El Hadra" i Hørsholm og Forstaaelse af, at det er der, man bør søge hen; for Patienter er der desværre nok af.

Ved Siden af den egentlige Virksomhed er „Anka" ogsaa en Vegetarcentral for Svendborg og Omegn. Her holdes Møder om Vegetarismen, afholdes Henkognings- og Madlavningskursus, sælges Litteratur o. s. v. Navnet „Anka" bør derfor have en god Klang i alle Vegetarers Øren, og vi bør huske at henlede Opmærksomheden derpaa, naar Lejlighed gives.

Møder og lign.

Ved det store Sommerafholdsstævne ved Bøllemosen Søndag 22. Aug. har bl. a. vor Københavns Afdeling og Logen „Vegeta" tilsagt deres Medvirkning. Vi møder derfor i stort Tal.

Logen „Vegeta" holder fremtidig sine Møder 1. og 3. Tirsdag i Maaneden.

Svendborg. *Henkogningskursus* med paafølgende vegetarisk Aftensbord med Forklaring af de forskellige Arter Paalæg afholdes i Frugttiden *hver Onsdag Kl. 3* paa Vegetarhjemmet *„Anka"* ved Christiansminde. Adgang 1,50 Kr.

Vort Virke.

Forevisning i Henkogning afholdtes 13. Juli paa „Pomona". Det blev en særdeles fornøjelig Aften, idet der var mødt ca. 80 Deltagere og solgtes for en 15 Kr. Litteratur.

Agitationsmøde paa „Anka". Lørdag 10. Juli var Eleverne fra Skaarup Plante- og Husholdningsskole indbudt til at bese „Anka". Forstander *Clausen* og en ca. 40 Elever havde efterkommet Indbydelsen. Til Stede var ogsaa Hr. og Fru *Rasmussen* fra Raastrup. Postbud *E. Solkær* talte om „Kvinden og Vegetarismen", og Diskussionen blev livlig og interessant. Bl. a. drøftedes Lysten til Jagt, som Vegetarer jo maatte kalde en unaturlig Lyst, der kun kunde opelskes under unaturlige Livsforhold.

Forevisning i Henkogning paa „Anka". Onsdag 21. Juli overværede vi et Henkogningskursus paa „Anka". Det var i høj Grad fornøjeligt. Deltagerne var meget interesserede, Forklaringen af Fru *Johansen* og Frk. *Nielsen* ogsaa særdeles indgaaende og interessant. Ikke mindst vakte Aftensbordet Bifald. Der var en stadig Spørgen og Forklaren. Vegetarismen var i gode Hænder, foruden ovennævnte deltog ogsaa Fru *K. Møller* og Fru *K. Rasmussen* fra Raastrup i Vejledningen. Det er et godt Stykke Arbejde her gøres. Der fortsættes hver Onsdag i Frugttiden.

Fru Math. Rasmussens private Kursus i vegetarisk Madlavning i hendes Hjem, Aaboulevard 14 [2], fortjener almindelig Opmærksomhed. Det er et stort og fortjenstfuldt Stykke Arbejde, der her udføres. Da der selvfølgelig ved saadanne Lejligheder stilles en Masse Spørgsmaal, og Fruen ikke selv kan være baade her og der, søger Oplysningskontoret Forbindelse med ærede Medlemmer, der vilde være villige til en Gang imellem at være til Stede ved disse Kursus for at tage vejledende Del i Samtalen, besvare Spørgsmaal, give Raad o. s. v. Det er en interessant Opgave. Hvem vil være med? Meld Dem til Fru *Rasmussen* eller til Oplysningskontoret, priv. Adresse: Lærer *Egerod*, Vanløse, Tlf. Vanløse 127.

Billedet af Aarsmødet som Postkort sælges paa „Pomona" à 20 Øre.

En ung Pige

i Tyverne fra et pænt Hjem søger til 1. Novbr. Plads som Kokkepige eller Elev hos Vegetarer.

Marie Rosenlund,
Højskolehjemmet „Elim", Odense.

Vegetarisk Restauration,
Løvstræde 8, 1.
Frokost fra 7—12, Middag fra 12—7.
Maden sundhedsmæssig tilberedt.

Annoncer til »Solblink« sendes til Solblinks Expedition, Nørregade 7 [1]. Telefon 8767.

I. O. G. T.

(International Order of Good-Templars).

Logen „Vegeta"

arbejder paa vegetarisk Grundlag for Alkoholens Udryddelse. Lokale: „Pomona". Møde 1. og 3. Tirsdag i Maaneden. Oplysninger gennem *Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7 [1], Tlf. 8767 og* Kommunelærer *Egerod, Vanløse, Tlf. Vanløse 127.*

Restauranter, Pensionater o. l.

hvor der serveres vegetarisk Kost.

Optagelse sker mod Tegning af en anden Annonce til 4 Kr. aarlig eller Betaling af 2 Kr. aarligt for 2 Liniers Plads).

Vegetarisk Restaurant „Pomona", Nørregade 7 [1], København. *Vegetarisk Restaurant*, Løvstræde 8, [1], Kbhvn. *Frydenstrand Badesanatorium pr. Frederikshavn*, Prospekt gratis og franco. *Vegetarhjemmet „Anka"* ved Christiansminde, Svendborg. *Vegetarisk Pensionat*, Østergade 5, Aarhus. *Nyt Missionshotel*, Frederiksgade 77, Aarhus. *Vegetariska Pensionatet*. Rundelgatan 12, Malmø. *Vegetariska Pensionatet*, S. Förstadsgatan 34, Malmø.

Forretninger, hvor Medlemmer af D. V. F. faar Rabat.

(Optagelsesbetingelser som ovenfor).

Sanafer, St. Kongensgade 36—38, Afdeling A*).	10 %
Sanafer, St. Kongensgade 36—38, Afdeling B**).	5 %
Sana, Skindergade 28 og Smallegade 17.	5 %
Emil F. Hansen, Colonial-, Vin-, Conserves, N. Frihavnsgade 20.	5 %
C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66, Farvning og kemisk Rensning.	10 %
J. Claussens Bogbinderi, Søndre Allé 31, Valby	10 %

*) omfatter Underbeklædning, Toilet-Artikler m. m. paa enkelte Varer gives ingen Rabat.
**) omfatter diætetiske Præparater m. m.; paa enkelte Varer gives ingen Rabat.

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

Jordbær. Hindbær. Brombær. Morbær. Solbær. Blaabær. Kirsebær. Æble. Hyben. Valnød.

Nælde. Burre. Viol. Løvetand. Kærringsrok. Enebær. Kamille. Hyld. 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.
»Pomona«, Nørregade 7, [1]. Kbhvn.
»Det hvide Hus«, Slagelsegade 14.
Emil Hansen Nordre Frihavnsgade 20.
S. M. Pfefferkorn, Nørrebrogade 44.
N. Hoy Petersen, Skovshoved.
Edm. Petersen, »Hjørnet«, Lyngby.
Aug. Andersen, Fiskertorvet, Slagelse.
Chr. Sørensen, Jernbanegade 4, Odense.
Joh. Svendsen, Gjerritsgade, Svendborg.
Aug. Worms Eftf., Boulev., Aalborg.
P. A. Buchtrup, Søndergade, Aarhus.
James Lind, Nørregade, Aarhus.
Joh. Hansen, Gothersgade, Fredericia.
Th. Henriksen, Strømgade, Hjørring.
Jens Nielsens Eftf., C. Molich, Randers.
Spangs Eftf., Torvegade, Vejle.
Ernst Lauritzen, Store Torv, Viborg.

En gros:
Albert Johansen, Godthaabsvej 62
4 Pk. franko, naar 1 Kr. tilsendes.

Vegetarhjemmet „ANKA"
ved Kristiansminde, Svendborg,
modtager Kurgæster. Pris Kr. 1,50—2,50 pr. Dag.
Nærmere ved Henvendelse til
Anna Nielsen.

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



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

Alle Varer til vegetarisk Levemaade som:

Frugt- og Grøntkonserves,
Fineste Kolonialvarer,
Skodsborg Sundhedskaffe.

Franko for 5 Kr. med 5—10 % Rabat.

Lægevidenskabelig Konsulent
Overlæge *Carl Ottosen.*
Konsulent i Husholdningsspørgsmaal
Fru *Johanne Ottosen*

Telefoner 9656, 9657, 9658.
Telegramadresse «Sanafer«.
Prisliste gratis og franco.

Speciel Afdeling for Sundheds-Underbeklædning.

Ns Sanafer

St. Kongensgade 36-38, Kbhvn. K.

Vegetarisk Oplysningskontor,
Nørregade 7, 1, Kbhvn. Tlf. 8767,
giver Oplysninger om alt vedrørende Vegetarismen, Foreningen og dsl.

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.

VEGETARISK RESTAURANT
POMONA
NØRREGADE 7, 1. SAL
LIGE OVERFOR FRUE KIRKE
TELEFON CENTRAL 8767
Rabatbilletter!
Ingen Drikkepenge!
Ingen Tobaksrygning!
Hyggelige Lokaler!
Stort Bladhold!

Koffeinfri Kaffe (den originale) er atter hjemkommen.

SANA 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.
Abonnementspris 1,50 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. *Oluf Egerod,* Vanløse. Telf. Vanl. 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening
Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn



9. Aargang | September 1915 | Nr. 9

Indhold: Børnesygdomme. — Litteratur. — Vort Fremtidsmaal (med Noder). — Vegetarkoloni. — Vegetariske Middage. — Lidt af hvert. — Fodtur. — Vort Virke. — Spørgsmaal og Svar. — Møder og lign. — Annoncer.

BØRNESYGDOMME

af Kommunelæge Mich. Larsen.

Hvor mangen ung Moder, der sidder med sin førstefødte paa Skødet, har ikke følt nogen Knugen om Hjertet ved Tanken om den Tid, da Børnesygdomme skal true hendes lille Skat.

Hun ved jo nok, at det er noget, alle skal igennem, og at de allerfleste Børn kommer derfra uden nævneværdig Skade. Men da erindrer hun alligevel, hvorledes den ene af deres Bekendte mistede et Barn i Mæslinger, og hvordan den andens Barn, skønt der er gaaet flere Aar siden et haardt Angreb af Skarlagensfeber, stadig lider under Følgerne og har kronisk Øresygdom med Formindskelse af Høreevnen, medens et andet Barn lider under Hjertesygdom som Følge af Mæslinger og faar det ene Anfald af Øjensygdom efter det andet, og saa fremdeles.

Intet Under om hun da tænker: „Hvem der var saa lykkelig ikke at blive tabende i dette Skæbnens Lotteri, hvor man synes at staa saa helt værgeløs, og hvor selv det mest blomstrende Udseende ikke yder nogen virkelig Garanti.“ Og kommer saa dertil de især i Sommertiden periodisk opdukkende Meddelelser om Børnelammelsen, saa banker Hjertet dobbelt hurtigt, thi det var dog endnu det allerværste.

Men man vænner sig til alt her i Verden, og har i en Familie først nogle af Børnene overstaaet deres Børnesygdomme godt, saa slaar man sig helt til Ro og lader Skæbnen raade med Hensyn til de mindste; det gaar jo nok, og nogen Garanti kan man jo dog ikke faa.

Det tror man i al Fald.

Men er det nu ogsaa rigtigt? Staar man nu ogsaa ganske værgeløs overfor Børnesygdommene, baade de almindelige, som næsten alle skal have: Kighoste, Mæslinger, Skarlagensfeber, og kun faar én Gang, og de andre som Difteritis, der kan komme saa tidt det skal være, og Børnelammelsen, der dog heldigvis er en sjælden Gæst? Skulde det