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.

A/S 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.

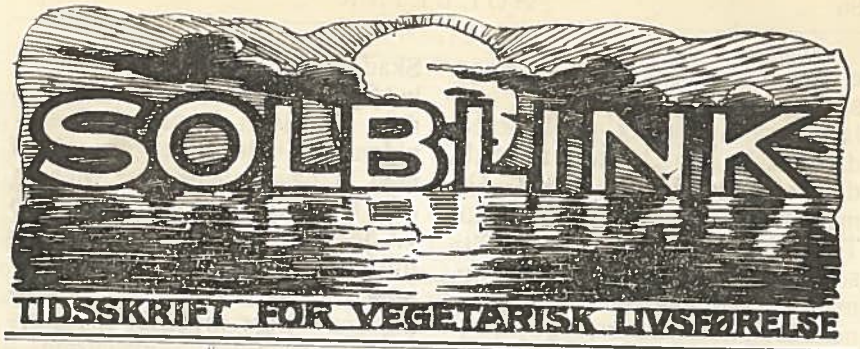
VEGETARISK RESTAURANT
POMONA
NØRREGADE 7, 1. SAL
LIGE OVERFOR FRUE KIRKE
TELEFON CENTRAL 8767
Rabatbilletter!
Ingen Drikkepenge!
Ingen Tobaksrygning!
Hyggelige Lokaler!
Stort Bladhold!

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

eneste Værn være de forskellige saakaldte „Lægemidler“, der kan faas paa Apotheket, og hvorved det maaske kan „lykkes“ at holde den slemme Feber nede? Og man ser frem mod den lykkelige Tid, som af og til loves i Aviserne, da Videnskaben er kommen saa vidt, at den kan vakcinere mod alle Bakteriesygdomme. Der maa da endelig Garantien være.

Men Betragtningen af Børnesygdomme fremkalder ikke blot Spørgsmaal om, hvorvidt man kan sikre sig imod dem, men ogsaa om, hvorvidt de og i det hele taget alle Infektionssygdomme er at betragte blot som et Onde, eller om der ikke kan udledes noget godt deraf for Individet eller dog for Slægten.

Hvorledes man end forstaar Begrebet, saa er der dog ingen Tvivl om, at for Slægten har Infektionssygdommene den store Betydning, at de virker som en naturlig Udvælgelse, for saa vidt da de Angrebne bukker helt under for Sygdommen. Thi man kan da sikkert gaa ud fra, at det er de svageste, der gaar bort, saaledes at Slægten udrenses. Og især i tidligere Tid, hvor nogle af Børnesygdommene, Mæslinger, Kighoste og Skarlagensfeber kunde rase som den frygteligste Pest, har denne Udvælgelse gjort Slægten overordentlig Gavn og Sygdomsbakterierne været en Velsignelse for Menneskeslægten.

Men fra et Familiesynspunkt har denne Betragtning ingen Værd; Moderen vil dog rammes lige haardt; hun vil helst beholde sit Barn, selv om det er svageligt. Men hvorledes man dømmer om Infektionssygdommenes Nytte eller Skade vil aldeles afhænge af, hvilket Sygdomsbegreb man har. Hvis den for Tiden herskende Lægevidenskab i det hele giver sig af med at have nogen klar Mening om, hvad Sygdom virkelig er, saa vil denne Mening populært kunne udtrykkes saaledes: *„Sygdom er noget ondt, der kommer udvendig fra“*. Lige modsat vil Naturlægevidenskaben — Fysiatrien — bestemme Sygdom at være *noget godt, der kommer indvendig fra.*

Det vil med andre Ord sige, at den moderne Lægevidenskab betragter Aarsagen til Sygdom, i al Fald Infektionssygdom, som udelukkende bevirket ved noget udefra kommende ondt, nemlig Bakterierne, medens Fysiatrien mener, at Bakterier vel bliver Aarsag til den særegne Form af Sygdom, som kommer til at foreligge, men at Sygdom — hvad den saa skyldes — altid er en Udrensning for de Selvgifte, hvormed Organismen er mere eller mindre fyldt og derfor altid er en Naturhelbredelsesproces, hvor Bakterierne har virket som Stimulans til at sætte Naturhelbredelseskræfterne i Bevægelse. Fra Moderens eller Familiens Standpunkt maa derfor i al Fald de veloverstaaede Børnesygdomme hilses med Glæde, thi Barnet vil være raskere efter end før den Tid.

Tænker man sig derfor, at Videnskaben blev i Stand til ved Serumterapi eller Vakcination at forhindre Udbruddet af Børnesygdomme, saa vilde Følgen deraf blive den, at Børnene ikke blev ordentlig udrensede for de medfødte eller erhvervede Selvgifte, og under Opvæksten vilde da de kroniske Sygdomme (f. Eks. Kirtelsyge, Tuberkulose, Fordøjelsessygdomme, Sukkersyge, Kræft, nervøse Sygdomme som Hysteri og Epilepsi, Øjen- og Øresygdomme, Næsepolyper, Standsning i Udviklingen o. s. v.) faa en ganske anderledes mægtig Udvikling end nu, skønt der ellers ikke kan siges at være Mangel derpaa.

Selv det tilsyneladende sundeste Barn er ikke rent for Selvgifte, en stor Del deraf er nemlig medfødt. I Moderliv er Barnets Kresløb i den inderligste Forbindelse med Moderens, og som alle andre Mennesker er ogsaa hun — hun være tilsyneladende nok saa rask — mer eller mindre fyldt med Selvgifte (Resultatet af for langsomt Stofskifte).

Det er først Fremtidsmennesket, hvis Organisme kan blive lige saa ren, som den har været fra Naturens Haand, før vi fik Civilisationens Velsignelser (se „Solblink“ 1915 Nr. 2 og 3: „Fortidens Lægekunst og Fremtidens“). Men kommer saa dertil, at mange Børn faar Flaske i Stedet for Bryst, og at den fysiske Opdragelse er saa tvært imod Naturens Fordringer som vel muligt, særligt derved, at de vigtigste af alle medfødte Instinkter, nemlig de, der vedrører Ernæringen: Sult og Mæthed, næsten systematisk undertrykkes, saa kan det ikke være andet, end at Stofskiftet bliver abnormt, og de ikke udskilte Stofskifteprodukter ophobes mere og mere og virker mere eller mindre svækkende eller lammende paa alle Funktioner, ogsaa paa Naturhelbredelsesmekanismen, saa at den vanskeligt vækkes, især naar ogsaa Opdragelsen er „forkælende“ i Retning af Mangel paa Hudpleje og frisk Luft.

Heldigvis — kan man næsten sige — gør dog ogsaa denne kroniske Forgiftningstilstand Organismen mere modtagelig for Bakterieinfektion, og sker noget saadant, da rejser ved denne Pirring Modstandskraften sig, og i Organismen begynder samtidig Kampen mod Bakterierne og Udrensning saavel af Selvgifte som Bakteriegifte.

Hvis Barnet ikke er altfor selvforgiftet i Forvejen, og hvis Sygdomsbehandlingen er „rigtig“, det vil sige, at Barnet stilles under saa gunstige Betingelser som muligt, for at Naturhelbredelsen kan foregaa uhindret (Faste, frisk Luft, Fremmelse af Hudfunktioner ved Vandbehandling o. s. v.), saa skal Børnesygdomme nok vise sig at have været til Gavn for Barnet. Men især gælder det om at modstaa alle Fristelser til at nedsætte Feberen paa den taabelige Maade, at man giver Barnet Giftstoffer (Aspirin o. s. v.), der nedsætter Feberen ved mer eller mindre at lamme Stofskiftet. Efter hvad der nu er udviklet, skulde det saa ikke være muligt at besvare Spørgsmaalet om Garanti med Hensyn til Børnesygdomme, eller maa det betragtes som rent tilfældigt, om Barnet slipper godt eller daarligt derfra?

Det kommer nu an paa, hvad Slags Garanti man fordrer. Om saa Barnet er nok saa sundt og fornuftigt opdraget, kan man dog ikke garantere for, at Barnet ikke faar Børnesygdomme, og fra et Naturlægestandpunkt maa det endog betragtes som heldigt, at det faar dem.

Altsaa, mod Infektionen kan ingen Garanti gives; men med Hensyn til Død og Invaliditet mener jeg, at der kan garanteres

saa godt, som der overhovedet kan garanteres for noget her i Verden, hvis — vel at mærke — Barnet fra Naturens Haand er normalt udviklet og har faaet den rette fysiske Opdragelse. Hvad skal man da gøre for at præparere Barnet til at modtage Børnesygdommene?

Den første Fordring, at skaffe det helt sunde Forældre, er jo desværre umulig, og mindst 3—4 Generationer af fuldstændig naturmæssigt levende Forfædre var vist det mindste, der maatte fordres. Men allerede hvis Moderen under Svangerskabet bestræber sig for at leve hygiejnisk i vegetarisk Forstand, er der vundet overordentlig meget.

Dernæst vil det have meget stor Betydning, om Barnet har faaet Bryst eller kunstig Ernæring. Selv den tarveligste Modermælk er sikkert langt bedre end Surrogaterne paa Flaske. Saa ogsaa her maa Bestræbelserne gaa ud paa at gøre Moderen i Stand til at amme sit Barn og vedblive dermed, lige til Barnet faar Tænder. Men er der ingen Modermælk, og Amme af økonomiske Grunde er umulig at skaffe, saa gælder det for Lægen og Modederen at finde det for Barnet bedste Surrogat, og det vil næsten altid blive Komælk i passende Fortynding og med passende Tilsætning.

Det *allervigtigste* saavel i Pattebarnsalderen som senere, er at bevare Ernæringsinstinkterne: Sult og Mæthed saa vidt muligt uskadte. Hvis Barnet, efter at Tandudviklingen er begyndt, kan faa ren Frugtdiæt og bliver ved dermed saa længe som muligt, da er Idealet naaet, og Sult og Mæthed vil — saaledes som det er Naturens Mening — regulere hele Ernæringen tilfredsstillende. Maa der bruges anden Føde end den naturbestemte, gælder det om, at denne i hvert Fald bliver rent vegetarisk (fri for alle animalske Næringsmidler undtagen Mælk og Mælkeprodukter), og at Barnet aldrig faar The, Kaffe, Chokolade, Vin, Øl, Krydderier og Slikkerier, og *at det aldrig lokkes eller trues til at spise*, naar det ikke selv har Lyst.

Til den rigtige fysiske Opdradragelse hører endvidere saa megen frisk Luft som muligt lige fra Fødslen, om ikke paa anden Maade saa ved at Barnets Seng bliver anbragt saa nær som muligt ved et aabent Vindue baade Sommer og Vinter.

Desuden daglige Bade; hvis disse er varme, da altid bagefter med Overhældning med kuldslaaet Vand.

Hvad nu selve Sygdommen angaar, da maa det erindres, at i denne, enten det saa er en simpel Krise eller en Infektionssygdom, maa sondres mellem to Perioder. Den første er den, hvor Selvgiftene fra Vævene vandrer ud i Blodstrømmen for med denne at føres til de forskellige Stofskifteorganer for at udskilles. Men inden dette sker, fremkalder de Forgiftningstilfælde, altid af nervøs Natur (Smerter, Kramper, Lamheder), og samtidig Feber ɔ: den forøgede Legemsvarme, der tildels skyldes, at Varmeregulationen — især gennem Hudaandedrættet — standses. Den anden Periode særtegnes ved Selvgiftenes Udskillelse, dels gennem de samme Organer, som ogsaa tjener det normale Stofskifte (Lunger, Nyrer, Fordøjelseskanalen og Huden) dels paa andre Maader:

Blødning, Betændelser (Bylder, Hududslet o. s. v.)

Den første Periode — Selvforgiftningen — kan i sin Begyndelse ytre sig alene ved Gnavenhed, Særhed, Mangel paa Madlyst, Træthed, Søvnighed, Kuldefornemmelse, men det gælder om at være opmærksom paa hvert saadant lille Tegn. Thi man kan godt gaa ud fra, at et sundt Barn altid er livsglad. Livsglæden er alle levende Menneskers Eje, og man kan være ret sikker paa, at Gnavenhed og Særhed hos et Barn ikke er „Uartighed", men tyder paa en sygelig Tilstand.

Der er derfor ingen Grund til at vente „for at se, hvad det bliver til", men man skal straks gaa i Værk med at hjælpe Naturhelbredelsen, saa at den anden Periode — Giftudskillelsen — saa hurtigt som muligt indtræder; thi faar Selvgiftene Tid til at ophobes altfor stærkt i Blodet, kan det let ske, at selve Naturhelbredelsesfunktionen lammes saa meget, at Udskillelsen derved forhindres, hvad der netop er stor Sandsynlighed for sker, naar der for at stille Feberen gives Aspirin eller lignende Medicingifte. Noget taabeligere har den moderne Lægekunst ikke præsteret end dette at stille Feber med Medicin.

Man agte dernæst paa Udskillelserne; jo rigeligere de er desto bedre. Særlig gode Tegn er stærkt Bundfald i Urinen samt ilde Lugt fra Huden (Vandomslaget stinker), daarlig Aande, Udslet paa Huden (rigelige Udbrud i Mæslinger og Skarlagensfeber derfor gode Tegn), Diarrhoe.

Behandlingen: Sengeleje, Faste, Udrensning af Tarmen ved Olie eller Lavement, Behandling af Huden med Vandomslag eller anden Vandbehandling (se Smaaskrift Nr. 16 om „Badebehandling i Hjemmet"), varme sveddrivende Drikke (Kamillethe, Hyldethe, Citronvand). Iøvrigt koldt Vand til at slukke Tørsten, men *aldrig* Mælk eller Øl. Meget stærk Feber kan fordre, at Kroppakninger foretages flere Gange daglig. Iøvrigt rigelig frisk Luft hele Døgnet igennem.

Anden Behandling behøves ikke, og selv kødspisende Børn kan man være ret sikker paa at føre godt igennem Sygdommen hermed, men virkelig Garanti har man, hvis Barnet lige fra Fødslen har faaet en systematisk rigtig fysisk Opdragelse, det vil sige efter vegetariske Principper. Men Garantien gælder altsaa ikke mod Sygdomme; der er ikke den Børnesygdom eller anden akut Sygdom, Barnet ikke kan faa, men der er aldrig Fare, og efter hver Gang vil Barnet være raskere end før, være „renere" end tidligere, og man behøver ikke at frygte for, at nogen af de før nævnte kroniske Sygdomme skal ligge paa Lur som „Eftersmæk"; alt Grundlag for den vil være taget bort. Den unge Moder kan da være uden Frygt for sit Barn. Nu ved hun, hvorledes Garantien erhverves.

Litteratur

Overlæge Carl Ottosen: „Hærdning". (Nordisk Sundhedsforlag ved H. L. Henriksen.) Uindb. 1,25, indb. 2,00. „Hærdning er det systematiske Arbejde, hvormed man bringer Huden, Nervesystemet og Kroppens øvrige Organer op til normal Livsvirksomhed, op til et Standpunkt, hvor de hurtigt og let indstiller Organismen til at møde forandrede

ydre Paavirkninger, saaledes at Organismens normale Funktioner kan foregaa saa vidt muligt uhindret af de omskiftende, særligt mindre gunstige ydre Forhold", siger Forfatteren og giver derefter Læseren nøjagtig og klar Besked om de forskellige Hærdningsmidler og de Virkninger, de udøver paa Legemet og dets forskellige Organer. Det hele er fremstillet klart og anskueligt, og Teksten er stadig ledsaget af mange nydelige Illustrationer. Ved at følge Bogens gode Raad vil man sikkert lære, at dens Motto: „Hærdning er Midlet til Held og Fremgang" ikke er en smuk Frase, men har Virkelighedens Grund under sig.

5 Bøger fra Gyldendalske Boghandel: *Osteretter paa 63 Maader*, 50 Øre, *Salat paa 100 Maader*, 2. Oplag, 50 Øre, *Æg paa 107 Maader*, 2. Oplag, 70 Øre, *Æbler paa 144 Maader*, 70 Øre, og **M. Hindhede: Dyrtidskogebog**, *16. Oplag af Økonomisk Kogebog med tilføjede Kødretter og Spiseseddel mod Gigt*, 204 Sider, Folkeudgave, Kr. 1,50.

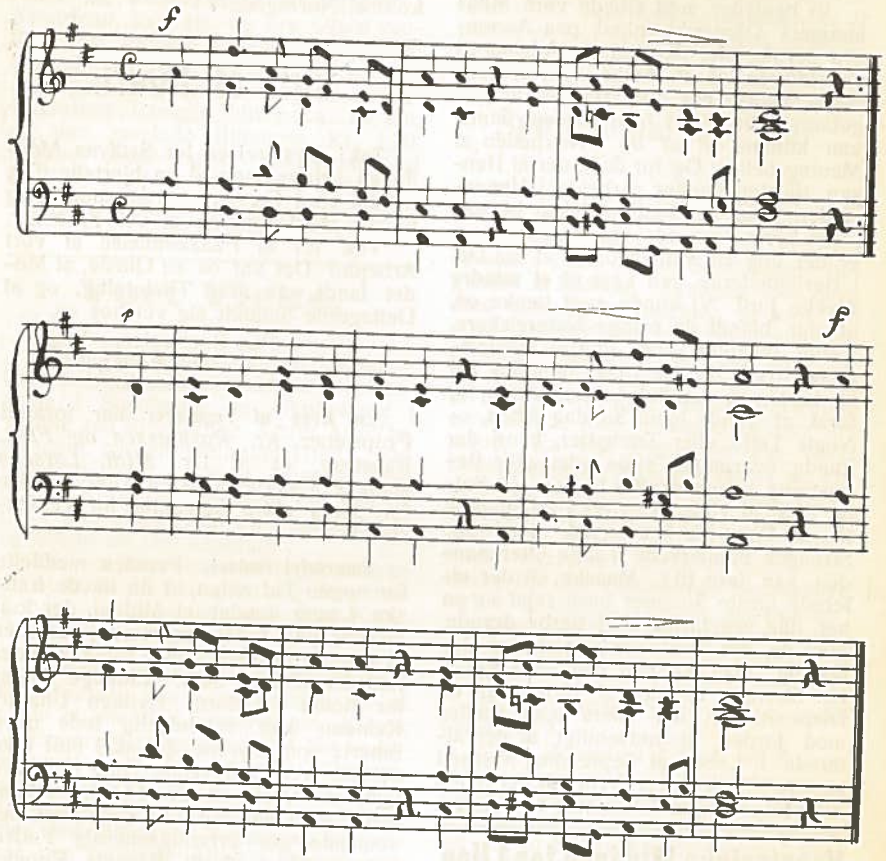
Om de 4 første Bøger er det at sige, at selv om ingen af dem er helt vegetariske, findes der ogsaa for os nye Ideer og Vink. For dem, der ynder stor Afveksling, er her virkelig noget at tage af. Den, der interesserer os mest, er selvfølgelig Æblebogen. Indledningen fremhæver Frugtens store Betydning som forebyggende og helbredende Faktor overfor Sygdomme. Det er da noget inkonsekvent at give Opskrifter til Frugtens Ødelæggelse ved Omdannelse til Vin, men bortset fra denne Plet finder vi Bogen anbefalelsesværdig. Foruden alt andet, hvad man kan tænke at finde i en saadan Bog, findes ogsaa Regler for Behandling af frosne Æbler og forskellige Opbevaringsmaader f. Eks. Tørring.

„Krigskogebogen" er heller ingen vegetarisk Bog. Den skilter jo endog med Kødretter. Alligevel maa vi kalde den en god Bog. Der er Partier deri, som er saa fortrinlige, saa rammende, at de burde læses af alle. Forholdet mellem Hindhede og os kan vel siges at være det, at han danner Overgangen til det Ideal, vi kæmper for. Og ligesaa nødvendigt det er, at der er nogle til at holde Idealernes Fane højt, lige saa nødvendigt er det, at der er nogle til i jævn Overgang at lede de Masser paa Vej, der ikke kan tage Udviklingen i Spring, eller som er paa Begyndelsesstadiet. Ser vi Hindhedes nye Kogebog i den Belysning, maa vi ogsaa som Vegetarer prise dens Fremkomst. Som sædvanlig indledes den med et Par Kapitler Ernæringsteori. Det er lige ved at være det bedste ved Bogen. Han siger et Sted, at Idealet af Kost vilde være Brød, Smør og Frugt. Han tror ikke, det kan naas, men tænker med et Suk paa, hvor let og simpelt Livet kunde blive, hvis Folk vilde leve efter dette Ideal. „Den første Virkning vilde være, at $^3/_4$ af alle Tjenestepiger afskedigedes. Hvad er det nemlig, vore Kvinders Dag gaar med? Med 2 à 3 Gange daglig at tilsmudse en Mængde Gryder, Fade, Tallerkener, Knive og Gafler, som de igen med stor Ulejlighed maa rense, for et Par Timer efter at begynde den samme Proces forfra. En slig Simplicering af Husførelse og Levemaade vilde medføre Mulighed for tidlige Ægteskaber, som nu næsten er udelukkede i de „dannede Klasser", hvor der stilles saa store Fordringer til Livet. Hvilken Fordel det vilde være med Hensyn til at forebygge Slægtens Forfald behøver kun at antydes for at forstaas. Men Tjenestepigerne vilde blive arbejdsløse! Ja, arbejdsløse i *Byerne*. Paa Landet er der heldigvis nok af nyttigt og sundt Arbejde, Arbejde i fri Luft, det bedste Middel til at bevare aandelig og legemlig Sundhed, Kraft og Livsglæde". Dette Citat er blot et tilfældigt Udpluk af 79 Sider lignende glimrende Bemærkninger. Den praktiske Side af Bogen, de 279 Opskrifter, staar Maal med Indledningen. Vi maa jo finde os i at se de 50 Kødretter. De kan heldigvis springes over, og den konsekvente Forstaaelse af Bogens Aand leder dertil. Med disse Ord vil vi anbefale et Studium af Bogen. Selv med Vegetarismen som ledende kritisk Princip er der en Del at lære af den.

Børnesygdomme af Kommunelæge *Mich. Larsen* er udkommet i Særtryk som D. V. F.s Smaaskrift Nr. 20. Pris 10 Øre. Faas gennem Oplysningskontoret.

Vort Fremtidsmaal. Sang med Klavermusik, faas ligeledes i Særtryk for 10 Øre.

Vort Fremtidsmaal.



Vi strækker vore Hænder
imod de gyldne Aar,
da hele Jorden bliver
en frodig Urtegaard,
saa vi blandt Løv og Blomster
kan finde Ly og Læ
og sanke Frugt og Føde
af eget Straa og Træ.

Vi strækker vore Hænder
imod de milde Aar,
da Last og Nød ej mere
skal øde Liv og Kaar,
da Viljens rene Styrke
og Sindets lyse Tro
skal fylde Krop og Hjerne
med Arbejdsfryd og Ro.

Vi strækker vore Hænder
imod det Fremtidsland,
hvor alt staar rent og fagert
i Sommersolens Brand.
Fremad, vi trættes ikke,
om Vejen end er lang;
vi gaar i Flok og Følge
imod vort Maal med Sang.

J. L. Saxon.

Vegetar-Koloni.

Vi henleder med Glæde vore Medlemmers Opmærksomhed paa Annoncen herom, idet den aabner Adgang til Opfyldelsen af et Ønske, som vi gentagne Gange har hørt fremsat: at Vegetarer, der ellers føler sig ensomme, kan komme til at bo i Nærheden af Meningsfæller. Og for dem, der af Hensyn til det daglige Arbejde i Hovedstaden ikke til Stadighed kan bo saa langt borte som ude ved Hareskovene, er der dog en Mulighed for at faa Del i Herlighederne ved Leje af et mindre Stykke Jord. Vi kunde godt tænke os, at der blandt de mange Naturelskere, særlig indenfor vore yngre Medlemmers Kreds, kunde være Stemning for at tage paa Landet Lørdag Aften for først at vende hjem Søndag Aften. — Nogle Telte eller Træhytter, hvori der kunde overnattes, vilde uden stor Bekostning kunne skaffes til Veje, og Sol- og Luftbad vilde der være rig Lejlighed til at faa. Ja, hvem ved, hvad Hr. Strenges udmærkede Tanke efterhaanden kan føre til? Maaske vil der allerede næste Sommer have rejst sig en hel lille vegetarisk Udflytterby derude. Men de, der kunde ønske nærmere Oplysning, maa *snarest* henvende sig til Hr. Strenge, da det af Hensyn til de Dispositioner, der ellers maa træffes med Jorden, er nødvendigt, at der allerede i Løbet af September Maaned skaffes Klarhed over, hvorvidt der overhovedet er nogen Tilslutning til Tanken.

Vegetariske Middage for 1 Uge.

Nødderand med Snittebønner,
Æblegrød.

Rismelsgrød med Blaabærkompot,
Panerede Gulerødder med Kartofler og Persillesauce.

Kartoffelgratin,
Saftsuppe med kold Rismelsgrød.

Urterissuppe,
Frugtbudding.

Urtebudding med Kartofler og Porløgsauce,
Æblesuppe.

Sagovælling,
Linsehachis.

Kartofler og Løgsauce,
Brødsuppe.

Opskrifterne findes i Maja Schrøder: „Vegetariske Opskrifter", Pris 25 Øre. Faas gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7 1.

Lidt af hvert.

Tak! Bestyrelsen for Sydfyns Afdelingen bringer herved en hjertelig Tak til alle vore Gæster ved Aarsmødet og til alle Medlemmerne af vor Forening. Tak for al Paaskønnelse af vort Arbejde! Det var os en Glæde, at Mødet fandt saa stor Tilslutning, og at Deltagerne befandt sig vel hos os.

Paa Bestyrelsens Vegne
K. Møller,
Formand.

En Kres af Vegetarer har foræret Proprietær *Kr. Rasmussen og Frue,* Raastrup, et af Dr. *Mich. Larsens* smukke Malerier som en Anerkendelse for deres store Betydning for Vegetarismen.

Smertefri Fødsel. Pressen meddelte for nogen Tid siden, at nu havde franske Læger fundet et Middel, der kun virkede paa Følelsesnerverne, saaledes at smertefri Fødsel kunde foregaa under fuld Bevidsthed uden skadelige Følger for Moder og Barn. Hvilken Unatur! Kvinden kan selvfølgelig føde uden Smerte som Dyrene, det skal blot ikke opnaas ved bedøvende Gifte men ved ligesom Dyrene at leve i Overensstemmelse med Naturen. En vegetarisk Levemaade gør erfaringsmæssig Fødsel lettere, bl. a. fordi Barnets Knogler bliver naturligt bløde derved. Ved harmonisk Arbejde og Gymnastik samt hensigtsmæssige Bade (se f. Eks. L. Kuhne), bør Moderen ogsaa skabe sig en stærk og sund Muskulatur. Helt godt bliver det selvfølgelig først efter et Par Generationers Forløb. Men Begyndelsen gøres ikke ved Bedøvelse. Den Moder, der søger at naa smertefri Fødsel ad naturlig Vej, gør derimod sig selv og Menneskeheden en Velgærning.

Fodtur.

Denne Gang gaar Turen fra Københavns Hovedbanegaard Kl. 7^{55} Morgen, Søndag d. 12. September til *Taastrup.* Herfra spaseres forbi *Gundsømagle Sø* til *Jyllinge* ved Roskilde Fjord og derfra til „Skatkærgaard" i *Svedstrup,* hvor Hr. og Fru *Olsen* venligst har indbudt Fodturens Deltagere til at slutte Dagen. Hjemrejse fra *Stenløse* paa Frederikssundsbanen. Spasereturens Længde bliver ca. 25 km, og den samlede Billetpris Kr. 1,30. Frokost medbringes. Medlemmer af D. V. F. med Bekendte kan deltage.

Maja Schrøder. Ingeborg Gjerløv. Oluf Egerod.

Vort Virke.

Danmarks Afholdsforenings Lærerforbund holdt 9.—12. August en Øvelsesskole i Sundheds- og Alkohollære i Velling ved Ringkøbing. Lærer *Aksclbo,* Randers, gav en udmærket Time i „Naturhelbredelse". Lærer *Egerod,* der deltog i Kursus'et, benyttede Lejligheden til at slaa et lille Slag for Vegetarismen og solgte en Del Litteratur.

Det var interessant at lægge Mærke til, at af de 16 Deltagere røg flere ikke Tobak, og Halvdelen drak ikke Kaffe. Det er gode Tegn.

Aarhus Afdelingen fik Hr. Gartner *Fr. Madsen,* paa Gennemrejse, til at holde et offentligt Foredrag om „Krigen og Ernæringsspørgsmaalet" i Højskolehjemmet d. 11. Aug. Ca. 60 Tilhørere, ivrigt Bifald og Salg af Litteratur, navnlig angaaende billig Henkogning, som blev demonstreret i Vegetarisk Pensionat den følgende Aften. Havebrugets Oplysningskontor har søgt Andel i Landbrugslotteriets Overskud.

I det store Sommerafholdsstævne ved Bøllemosen d. $^{22}/_{8}$ deltog mange af D. V. F.s og „Vegeta"s Medlemmer. 22 af Deltagerne samledes ved Holte Station om Formiddagen og foretog en vellykket Fodtur inden Mødets Begyndelse. I de smukke Omgivelser ved Bøllemosen talte saa Dr. *Hindhede* vittigt, skarpt og rammende mod Alkoholen. Han sammenlignede bl. a. den paniske Skræk for Tyfus, hvoraf der herhjemme dør ca. 90 Mennesker aarligt, med Befolkningens Stilling til Alkoholen, der er medvirkende Aarsag ved omtrent hvert 4. voksne Mands Død. Fru *Ottosen* gav en Del Meddelelser om moderne Sundhedsbevægelser. Om Aftenen sluttedes Mødet paa Sanatoriet, hvor Dr. *Ottosen* og Fru *Edla Larsen* talte. — Vi benyttede Lejligheden til at uddele en Del Agitationssedler og sælge Litteratur.

Spørgsmaal og Svar.

74. For ca. 3 Mdr. siden blev en lille ca. 2-aarig Dreng vakcineret. Kopperne slog straks an, og har vist Betændelse indtil nu, da Saarskorpen begynder at falde af. Drengen deler Seng med sine Bedsteforældre, og kort Tid efter Vakcinationen blev begge angrebet af koppelignende Udslet, der særlig viste sig i Ansigt og paa Arme. Konen er tildels rask, men Manden har endnu en Mængde Saar i Skæget og paa Armene. En lille Pige, der har været Drengens Barnepige, har ogsaa nu enkelte koppelignende Udslet paa Hagen. Hjemmet er ellers meget renligt og Beboerne sunde og kraftige. Alder: Midt i Fyrrerne. Er dette Smitteoverføring fra den vakcinerede til de andre, og er saadanne Tilfælde almindelige?

Svar: Det *kan* være en Smitteoverførelse, men det er meget sjældent, at det sker. *Mich. Larsen.*

75. Er Stikkelsbærdræberen sundhedsfarlig?

Svar: Konsulent J. Lind ved Statens plantepathologiske Forsøgsstation i Lyngby meddeler i „Gartner-Tidende", at Resultatet af indgaaende Undersøgelser er, at Stikkelsbærdræberen ikke i noget Tilfælde kan siges at være Aarsagen til Sygdomme hos Mennesker. Et enkelt Sted har man endog givet 112 Børn alle de svampebefængte Bær, de kunde spise, uden at en eneste af dem led nogen Fortræd derved. Svampene bør selvfølgelig alligevel bekæmpes kraftigt. *Red.*

76. Blandes Plantemargarine for at gøres stiv om Sommeren med Sælhundespæk, der først er syrebehandlet?

Svar: Saa vidt vi har bragt i Erfaring, anses det i stærk Varme af tekniske Grunde desværre for nødvendigt at tilsætte Planteolierne noget animalsk Fedt. Det drejer sig vist kun om en lille Brøkdel, men det er jo nok til, at vi af *principielle* Grunde kunde ønske visse tekniske Fremskridt samt en Ændring i Margarineloven, saaledes at Nav-

net „Plantemargarine“ kun maatte benyttes til rene vegetabilske Produkter. Til de billigere Sorter bruges vist baade Sælhundespæk og Hvaltran. I øvrigt er det jo vanskeligt at svare paa Spørgsmaal af den Art, da de forskellige Fabrikker bevarer deres Fabrikationsmaade som Forretningshemmelighed. — Ogsaa paa et andet Punkt trænger Margarineloven til Revision, idet der ingen Grænse er sat for Vandindholdet. Medens Smør kun maa indeholde 16 % Vand, kan man træffe Margarine med indtil 25 % Vand.

Red.

Møder og lign.

Forevisning i billig Henkogning af Frugt, Anvendelse af nedfalden Frugt samt Besvarelse af Spørgsmaal angaaende vegetarisk Husførelse holdes i „Pomona“, Nørregade 7 1, Mandag 6. Septbr. Kl. 8½ Aften. Adgang 50 Øre.

Husk Fodturen med paafølgende Besøg i Svedstrup pr. Ølstykke 12. September. Se omstaaende!

Alle Vegetarer og Ikkerygere indbydes til *stort Agitationsmøde*, som afholdes af Logen „*Vegeta*“ i „Pomona“ Tirsdag 5. Oktober Kl. 8½. Ingeniør *P. Schrøder*, cand. *H. O. Buemann* og Kommunelærer *Oluf Egerod* taler om Forholdet mellem Vegetarismen, Tobaksspørgsmaalet og Alkoholspørgsmaalet, samt om I. O. G. T.s Arbejde i Almindelighed og „Vegeta“s Program i Særdeleshed. Nærmere i næste Nr.

Vegetar-Koloni.

For at gøre det første Skridt henimod Oprettelse af en Vegetar-Koloni tilbyder vi Medlemmer af D. V. F. Jord til Leje for 14 Kr. pr. Td. Land (med Forkøbsret). Mindre Parceller udlejes til samme Pris (1 Øre pr. 10 □ Al.) uden Forkøbsret.

Th. Strenge.
Nørrevoldgade 64. Telf. Byen 3619.

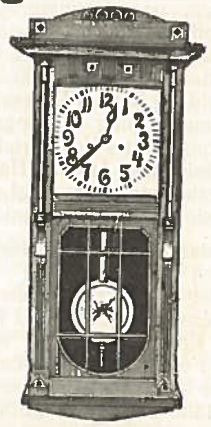
Vegetarisk Restauration,
Løvstræde 8, 1.
Frokost fra 7—12, Middag fra 12—7.
Maden sundhedsmæssig tilberedt.

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

Er der noget i Vejen?



med Deres



da henvend Dem til

NIELS OFFERSEN,

6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155.

Eget Reparationsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.

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*, Rundelsgatan 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.

Tilbud
ønskes paa et skørt og saftigt, holdbart Æble.
Bogholder V. Flade,
Bredegade 28, København F.
Medlem af D. V. F.

Ophold og Pension
i et vegetarisk Hjem i Kbhvn. ønskes af en studerende med Interesse for Vegetarismen. Bill. mrk. „Th“ — helst med Pris — modtager Solblinks Exp. snarest.

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-Afol., 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.

Julie Laurberg & Gad,
Kgl. Hof-Fotografer,
Kongens Nytorv 13.

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.

A/S 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 | **Oktober 1915** | **Nr. 10**

Indhold: Fra New Zealand. — Resolutionen til Lægerne. — Propaganda for Frugtnydelse. — Spredt og samlet. — Vort Virke. — Billig Haandkværn. — Forelæsninger over Naturhelbredelse. — Spørgsmaal og Svar. — Vegetariske Middage. — Fodtur. — Møder og lign. — Annoncer.

Fra New-Zealand.

Med megen Interesse har jeg læst nogle tilsendte Numre af „Solblink", og da jeg har været Vegetar i 5—6 Aar, tænker jeg mig, at det maaske kunde interessere „Solblink"s Læsere at høre lidt om, hvor let og billigt den vegetariske Levemaade kan praktiseres, og hvor store Fordele den byder ogsaa her paa de fjerne Sydhavsøer. Man fristes med Rette til at formode, at Befolkningen af et saa forholdsvis varmt Land som New-Zealand, hvor Frugt og Grønsager med meget lidt Ulejlighed kan tilvejebringes hele Aaret rundt, ganske af sig selv vilde finde paa at optage denne behagelige og økonomiske Levemaade, især da jo nok enhver har erfaret, at fede Spiser og et varmt Klima daarligt forliges med hinanden. Desværre er dette dog ikke Tilfældet; tværtimod, Folk her maa have Æg og stegt Flæsk og Te og meget søde Kager til Frokost, Kød maa der være paa Middagsbordet og Kød igen til Aften. I enhver større Farmers Husholdning slagtes der hver eller hveranden Uge et Faar, og desuden holdes der saa om Efteraaret den sædvanlige Svineslagtning af 1—3 Svin, som nedsaltes, thi Flæsk maa aldrig mangle paa Farmerens Frokostbord. Hvad der bages af Kager, tunge og ufordøjelige, i selv meget smaa Hjem, næsten forfærdede mig, da jeg efterhaanden blev fortrolig med Landets Husholdningsskikke. Kød og Kager — det er New-Zealænderens mest yndede Føde. Af Te forbruges der ifølge Statistiken aarlig 6 Pund pro persona. Et modbydeligt Stof, som gaar under Navnet „tinned meat" (henkogt Kød), er en stor Artikel her i Landet og spises meget, hvor frisk Kød er vanskeligt at tilvejebringe, f. Eks. i Skovhuggerlejre, af hvilke der findes Tusinder rundt omkring i de store Vildskove, som endnu findes i visse Egne. At Sundhedstilstanden ikke er bedre, end den er, er derfor forklarligt nok, særlig stærkt florerer Forkølelse og Influenza, selv i den bedste Sommertid.

Under mit snart 2½-aarige Ophold i Landet har jeg ikke personlig truffet en eneste Vegetar; Vegetarismen omtales med Smil og Skuldertræk som noget, der maaske kunde være ganske hensigtsmæssigt for arbejdsløse og Kvinder. Nu træffer det sig imidlertid saaledes, at jeg er en Kvinde og tilmed af den arbejdende Klasse, idet jeg for et Aarstid siden tog fat paa Opdyrkelsen af en lille Jordlod paa ca. 18 Tdr. Land. At en Kvinde selv pløjer sin Mark og fælder Træer til Brændsel, er jo i sig selv galt nok, men da det lidt efter lidt blev bekendt, at jeg om Sommeren ikke spiser andet end Frugt og om Vinteren „kun" Frugt og Grønsager, at jeg aldrig har Brød, Smør, Æg, endsige Kød i Huset, saa var man ikke længe om at blive klar over, at jeg var „ikke rigtig klog". Dog indsaa man ogsaa snart, at min Levemaade, hvor vanvittig den end var, dog var nok saa bekvem og især uhyre økonomisk. Alt, hvad jeg

behøver, vokser lige udenfor min Dør, medens andre Mennesker mindst en Gang hver anden Uge maa sende Køretøj efter deres forskellige Fornødenheder til nærmeste By, der som oftest ligger en halv Snes Mil borte. Nu har jeg ofte Samtaler og Diskussioner om Vegetarismen med Nabofamilierne, og det er temmelig umuligt at benægte dens Theorier, naar man ser den i Praksis med godt Resultat.

Som allerede anført, kan man her paa Nordøen med ringe Ulejlighed have rigelig Forsyning af friske Grønsager Aaret rundt, samt frisk Frugt om Sommeren og tørret Frugt om Vinteren. Solen skinner varmt nok til, at man selv kan tørre sin Frugt. Grønsager trives bedst i de milde, regnfulde Vintermaaneder, dog kan man ved Iagttagelse af visse Regler ogsaa have en ret god Køkkenhave om Sommeren, især hvor Vand er rigeligt og let tilgængeligt. Det er forbavsende, hvor ringe Ulejlighed Farmeren gør sig i denne Henseende, de færreste Familier har en Køkkenhave, og hvor en saadan findes, er den som Regel daarligt passet. Kun tæt ved Byerne, hvor man har mindre Land at ødsle med, ser man nogenlunde ordentlige Grønthaver. Frugt er let at dyrke paa New-Zealand, men dyrt at købe paa Grund af den dyre Transport. De forskellige Frugtarter er saa godt som alle indført af de hvide, forud for hvis Nedsættelse paa Øerne der kun fandtes nogle faa vilde Bærfrugter. De indfødte, Maorierne, ernærede sig næsten udelukkende af Fiskeri og drev tillige Kanibalisme; thi Dyrevildt er uhyre sparsomt. Den hvide Mand lærte dog snart den sorte, at Kanibalisme er en Forbrydelse, lærte ham Kvæghold og gav ham Whisky i Stedet, og Civilisationen har gjort Maorien til den fede, dovne Drukkenbold, som han er nu til Dags.

Hvad mig selv angaar, saa er jeg mig fuldt bevidst, at den simple vegetariske Levemaade ikke alene er Kilden til mit gode Helbred, men jeg ved ogsaa, at den tillige er min økonomiske Grundsten, thi dersom jeg ikke havde vidst, hvor uhyre let og billigt den Smule Føde, som Mennesket behøver, kan tilvejebringes, saa havde jeg overhovedet ikke turdet vove at paabegynde mit nuværende Arbejde med de faa Midler, som stod til min Raadighed. Jeg har netop afsluttet mit første Aars Regnskab og finder, at mine Udgifter til Fødemidler i denne Tid beløber sig til ca. 11 Kr. 50 Øre til Sukker, Salt, Mel o. l. og i et enkelt Tilfælde Macaroni. Dog er jeg klar over, at disse Udgifter er aldeles unyttige, thi som bekendt mister man Smagen for al Slags Krydderier, naar man spiser megen Frugt, og Urtesuppen smager lige saa godt uden Jævning. Udgifterne til Frøet af de forskellige Grønsager beløb sig til ca. 5 Kr., men man kan med Lethed selv avle sit Frø efter det første Aar. I et Nummer af „Solblink" læste jeg om Hr. Rasmus Madsen, der lever for 14 Øre om Dagen; dersom dette er en Rekord, saa maa min Beretning jo lyde næsten utrolig. Ganske vist har jeg jo desforuden Arbejdet med Dyrkningen af mine forskellige Grønsager, men dette er en ren Ubetydelighed. Til Gengæld har jeg saa næsten intet at gøre med Kogning om Sommeren, Frugten er bedst spist raa; selv om Vinteren, naar Menuen staar paa Grønsager, holder jeg af at spise mine Turnips, Gulerødder og Radiser i raa Tilstand. Heller ikke Brændsel volder nogen Pengeudgifter, kun Arbejde ved Hugning og Transport. En gennemført vegetarisk Levevis viser sig saaledes ikke blot at være økonomisk og tidssparende, men den gør os tillige mere frie og uafhængige af vore Medmennesker og ydre Tilstande, for slet ikke at tale om dens Værdi m. H. t. Helbred og Velvære. Jeg er selv ualmindelig sund og stærk og udfører selv alt mit Udendørsarbejde Dag efter Dag fra Morgen til Aften; men i Stedet for, at dette burde betragtes som noget selvfølgeligt, forundres man derover. Saa degenereret og forvirret er Menneskeslægten i sine Begreber, at alt, hvad der i nogen Grad grænser til Naturlighed, bliver til et Fænomen.

Jeg føler, at jeg staar i en stor Gæld til D. V. F., som først aabnede mine Øjne for Vegetarismens vidtrækkende Betydning. Derfor glæder jeg mig over Foreningens Fremskridt og lykønsker den til de gode Resultater, dens Virksomhed opviser, særligt for de sidste Par Aar.

Ruatangata, 25. Marts 1915.

Ruth Mengelberg.

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

Resolutionen til Lægerne.

„Ugeskrift for Læger" kommenterer vor Resolution med følgende Bemærkninger:

„Det er ikke nogen ganske let Opgave, som de vegetariske Damer og Herrer stiller Lægerne. Det er bekendt nok, at forskellige Næringsmidler baade fra Plante- og Dyreriget ved visse Sygdomme kan øve en *skadelig* Virkning og derfor bør undgaas, men en Opfordring til Lægerne om at undersøge dette turde vist være overflødig og ligger i alt Fald ganske udenfor de vegetariske Lægmænds Kompetence. Det, der ønskes undersøgt, er formentlig ogsaa den vegetariske Ernærings Gavnlighed som almindelig Folkeernæring. Det er imidlertid en temmelig umulig Opgave, fordi sunde Mennesker har Evne til at tilpasse sig til omtrent en hvilken som helst Ernæring, der blot indeholder tilstrækkelige Næringsstoffer, og det er forlængst bevist, at man kan leve af vegetarisk Kost alene. Naar Flertallet af Menneskene har valgt den blandede Kost som daglig Ernæring, for saa vidt økonomiske eller klimatiske Forhold giver dem noget Valg, er det, fordi den smager dem bedst, og de befinder sig vel derved, og med hvilken Motivering Lægerne skulde søge at ændre noget heri, er ikke let at se. „Samfundets Sundhed og Fremgang mod lykkelige Kaar" lyder meget smukt, men hvad det har at gøre med, om man spiser noget Kød eller ikke, maa man være troende Vegetarianer for at kunne begribe. Man kan ogsaa gøre for meget ud af Madens Betydning."

Det vilde være beskæmmende for den danske Lægestand, om disse flot henkastede, overlegent mente, overfladiske, tragikomiske Bemærkninger skulde være et Udtryk for, hvad den mente om Spørgsmaalet. Forfatteren lader til at savne Begreb om, hvad Sundhed og Sygdom er. Overvej følgende Mundfuld: „Sunde Mennesker har Evne til at tilpasse sig til omtrent en hvilken som helst Ernæring, der blot indeholder tilstrækkelige Næringsstoffer", og man maa ryste paa Hovedet! Hvori bestaar nemlig Tilpasningen? Deri, at man holder op med at være sund og paadrager sig selv og sine Efterkommere alle mulige Lidelser og Sygdomme. Men naar man selv spiser Kød, vil man vel nødig indse, hvilken overmægtig Rolle dette sammen med de andre forgiftende Nydelsesmidler, f. Eks. Kaffe, Alkohol og Tobak, som Ugeskriftet helt overser her, spiller som Foraarsagere af Sygdom, Nød og Elendighed af alle Slags, og ogsaa nødig gøre sig klart, at saa længe disse degenererende Faktorer holdes højt i Ære, og det endda af den Stand, hvis menneskelige Pligt det var at sige Sandheden derom, saa længe hæmmes „Samfundets Sundhed og Fremgang mod lykkelige Kaar". Men hvad kan man ikke vente sig, naar Lægerne, nej om Forladelse, forhaabentlig blot deres Ugeskrift, ikke er kommet længere end til at lade Smagen være den afgørende her, Smagen, der ødelægges og forkvakles fra det første Leveaar; det er jo det samme som at forsvare Drankerens Lyst med hans sygeligt fremkaldte Begær, hans ødelagte Smag. De smaa Børn faar jo ikke Lov at vælge, stilles jo sjældent overfor en naturlig Kost, men tvinges efterhaanden ind paa den unaturlige — og saa lade den forkvaklede Smag være Dommer! Nej, det er næsten for haarrejsende. Kunde Lægerne mon ikke have fundet en nok saa heldig Kommentør til vor jo forresten velmente Resolution!

„Soldaterbladet" skriver derimod mere forstaaende: „Foreningen har sikkert her valgt den rette Vej. Vil Lægestanden tage fat her, er meget vundet for Sagen, og Lægerne er næppe nu saa begejstrede for Kødet, som for blot faa Aar tilbage".

Flere Kommentarer har *vi* foreløbig ikke set. Men vore Læsere?

Propaganda for Frugtnydelse.

I Bladet „Haven" finder vi følgende Artikel, der jo er af stor Interesse for os:

Fra Aar til Aar forøges den rationelle Produktion af Træfrugt her i Landet, en Produktion, som man overalt hilser med Tilfredshed, dels fordi man fra Udlandet indfører saa megen Frugt hertil, som man formener for en væsentlig Del kan avles her i Landet, dels ogsaa fordi

man nu kender en Del mere end før til Frugtens Betydning som Ernæringsmiddel. Men Haand i Haand med den forøgede Produktion maa gaa en forøget Efterspørgsel efter og Forbrug af Frugt. Thi lige saa vist som Frugtpriserne paa den hjemlige Frugt bør være moderate, saa den virkelig kan være og blive en Folkeernæring, lige saa vist bør Priserne paa Frugt ikke falde under et vist Lavmaal, dersom Lysten til at avle Frugt skal kunne vedligeholdes eller forøges. Det gælder derfor om at fremme en forøget Efterspørgsel, der holder Skridt med den forøgede Produktion eller omvendt.

I den Anledning mener jeg, der burde gøres noget saavel fra Producenternes som fra Sælgernes Side.

Jeg har tænkt mig følgende Fremgangsmaade, som jeg herved tillader mig at bringe frem til ærede Medinteresseredes Overvejelse. Mit Forslag bestaar i at iværksætte en rationel gennemført Propaganda for *Nydelsen af Frugt*.

Der indrettes til dette Øjemed et Kontor i København under Navn af: Dansk Oplysningsbureau for Anvendelse af Frugt — eller et lignende Navn. Lederen af dette Kontor maa være sagkyndig paa dette Omraade, og det er muligt, at det kan være en Kvinde, i hvert Tilfælde bør der være kvindelig Assistance beskæftiget ved denne Sag. Kontorets Opgave bør være gratis at give alle mulige Oplysninger om Anvendelsen af Frugt. Oplysningerne bør være skriftlige og mundtlige saavel til enkelte som gennem Foredrag i Selskaber, Foreninger og ved Udstillinger.

Paa de passende Tider Aaret rundt udsendes gennem Kontoret stadig Annoncer gennem de større Dagblade, hvorved der gøres opmærksom paa Frugtnydelsen. Alene en Annonce som f. Eks. følgende vil næppe være uden Betydning:

— Brug Frugt! Fortræffeligt diætetisk Næringsmiddel!

Alt efter Aarstiderne maa Annoncerne have et forskelligt Indhold.

I Aviserne maa desuden fremskaffes smaa Artikler om Frugtnydelsens Nytte, dens Indflydelse paa Stofskiftet, Hjernens Virksomhed hos Børn og Gamle, dens Indvirkning paa Fordøjelsen osv. De Udtalelser fra lærde Autoriteter, fra Læger osv., der fremkommer i denne Retning, f. Eks. om Sygdomsforminskelse ved Frugtnydelse, maa stadig samles og opbevares til passende Brug.

Der maa stadig i Skrift og Tale gøres opmærksom paa Frugternes Opbevaring og Tilberedning i Hjemmene. I Særdeleshed vedrørende Syltning, Tørring og Henkogning osv., endvidere alle de forskellige Maader, som Frugten kan anvendes paa i det daglige Liv.

Dersom Befolkningen i væsentlig Grad paa denne Maade paavirkes for Brugen af Frugt, vil Anvendelsen af denne saa nyttige Vare trænge langt dybere ind i Befolkningen. I Amerika skal dette jo allerede være bleven Tilfældet. Man skal der baade i private Hjem og paa Hoteller regelmæssigt faa friske Æbler serveret ved Morgenmaaltidet; ogsaa henkogte Frugter bruges meget i Amerika. Men selv derovre er der vist betydelige Udvidelsesmuligheder for Frugtforbruget. Her i Landet er dette steget meget i de sidste Aartier, men der er langt frem endnu.

Det er mig bekendt, at et ældre Par, Mand og Kone, der glæder sig ved en fortræffelig Sundhed, daglig hele Aaret rundt spiser en dyb Tallerken Æblekompot. Da der ved Siden heraf nydes baade friske Frugter og Frugtvin, saa er det vist ikke for meget sagt, at hver Person anvender ca. 500 Pd. Æbler om Aaret. Vilde man regne med, at hele Danmarks Befolkning nød Frugt i samme Maalestok, saa kom man til det store Tal af 1500 Millioner Pd.

Der skal her i Landet være ca. 3 Millioner Frugttræer (Æbler og Pærer). Hvor meget Frugt disse Træer giver, er ikke fastslaaet, men en simpel Beregning vilde let overtyde En om, at de omtalte Mængder ikke tilnærmelsesvis er naaet, og de fra Udlandet indførte Mængder af ca. 6 Millioner Pd. er jo forholdsvis smaa Mængder, der ikke vejer meget mod de store hjemlige Forbrugsmuligheder.

Nu vil man imidlertid med Rette spørge, hvor skal Pengene komme fra til det omtalte Propagandakontor for Frugtforbrug. For det første maatte dertil de forskellige Foreninger for Havebrug og Frugtdyrkning kunne yde deres Støtte, dernæst Landboforeningerne og endelig de større Frugtproducenter og Planteskoleejere i særlig Grad. Endvidere maatte man antage, at adskillige af de større Frugtgrossererе vilde yde deres Bidrag.

Naturligvis maa man regne med, at mangen Producent og Forhandler her og der vilde undslaa sig for at betale noget og dog høste Fordel af det omtalte Propagandaarbejde. Det er imidlertid Forhold, som man altid i lignende Tilfælde maa regne med, men man bør se stort paa Sagen og ikke lade sig skræmme heraf.

Ydungaard pr. Værløse.

Vilhelm Bagger.

Som man ser, er det et Arbejde, „D. V. F." allerede har taget op. Men vore Kræfter slaar jo langtfra til. Det er derfor glædeligt, at det tages op fra anden Side. Vi har gjort Skridt til Samarbejde, som maaske kan føre til noget, hvis det omtalte Kontor oprettes.

Spredt og samlet.

Blaastemplet Idyl. Under denne Titel skriver *Andersen Nexø* i Soc.-Dem.: .... „Om Smag kan der som bekendt ikke disputeres, og Mennesket synes i mange Henseender at nedstamme fra Aadselgraverne. Dette ytrer sig vel nu hovedsageligt paa aandelige Omraader. Men kan man fortænke den Samfundsvogter, der selv lader Haren hænge til den kravler, og Filet'en til den bliver slimet, i, at han ikke kan mande sig op til nogen nævneværdig Indignation over, at der serveres fordærvet Mad for Syge, Fattige og Soldater. — Vor Bondebefolkning, der forsyner andre Nationer med saa fortræffelig Mad, lever gennemgaaende elendigt. Dermed er ikke sagt, at den altid lever billigt, man kan være kræsen uden at have dyre Vaner". Dernæst beskrives nogle hyggelige Gæstebud paa nyfødte Lam og Kalve og meddeles lidt om alle de syge og selvdøde Kreaturer, Pølsemageren faar — om Natten! — Ja, det maa sandelig være rart at være Kødspiser!

„Smertefri Fødsel". Tillad mig til Stykket derom i Nr. 9 at anføre, at Dyrene jo ikke føder uden Smerte. Et kraftigt og planteædende Dyr som Koen, selv om det gaar løs i Indhegning hele Sommeren, føder med svære Smerter under Vaande, Stønnen og høje Brøl. Knap saa slemme synes Fødselssmerterne derimod at være for Svin, som jo er altædende, og Hunde og Katte, som jo er kødædende. —

R. Sørensen,
Hornsyld.

Hvorfor Søer og andre Husdyr føder med Smerte og trænger til Lægehjælp i mange Tilfælde ligesom Menneskene, er fordi de ligesom Mennesker lever paa en naturstridig Maade. Ikke blot er Næringen naturstridig (Roer, Oliekager), men det indelukkede Liv i Stalden, ofte Halvdelen af Aaret, er højst ødelæggende for Stofskiftet; Følgerne deraf er Sygdom, ikke blot akut Sygdom men Funktionssygdomme samt Forandring og delvis Ødelæggelse af Organerne. Naturlig Fødsel findes kun hos de levende Væsener, der faar de naturlige Livs- og Sundhedsbetingelser.

Mich. Larsen.

At flytte Dagen. Om Sommeren sover de fleste fra en af vore største Sundhedskilder, Solen, hvad der for Menneskeheden betyder et Sundhedstab, der i Penge maa maales ikke i Millioner, men i Milliarder. Et radikalt Forslag gaar ud paa om Sommeren ved Lov at „flytte Dagen", d. v. s. stille Urene 3 Timer frem, saa vi begyndte Dagen Kl. 5, d. v. s. altsaa Kl. 8. Der er Vegetarisme i det Forslag. Lad det blive fremmet!

Kultur og Kød. Af et Foredrag i Hedehusene af Dr. Hindhede gengiver vi efter „Rosk. Tid." følgende Afsnit:

„Jo mere Kultur, des mere Kød, det er Erfaringen. De overkultiverede er de største Kødspisere, og de gamle Kulturlande som England bruger mest Kød. I København spiser man mange Gange mere Kød end i Vestjylland. Men Kulturen ødelægger Mennesket! Vore Tænder er ormædte, men Negerne har dejlige friske Tænder. Den unaturlige Kost gør det vanskeligt at holde Liv i de vilde Dyr i Europas zoologiske Haver, men naar vore almindelige Ernæringsfysiologer skal opstille Norm for Menneskets Kost, gaar de til Menneskets zoologiske Haver — Storbyer — og gør Studier i Stedet for til Naturfolkene, der aldrig spiser Kød. Det er den omvendte Verden."

I Posthornet finder vi en udmærket vegetarisk Artikel, som et af vore Medlemmer har indsendt i Anledning af Dyr-

tiden. Det er en ikke tilstrækkelig benyttet Maade at agitere for Vegetarismen paa at bringe Spørgsmaalet frem i ens Fagblade. Har *De* ikke et Fagblad, der vilde tage en Artikel? Forøvrigt behandles Vegetarismen mere og mere velvilligt i forskellige Blade — stadigt i „Nordisk Good Templar", fornylig i „Samaritanen" og „Soldaterbladet". Vore Læsere sender os nok alt, hvad de finder for eller imod Vegetarismen.

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

Indsend Adresser paa vegetarisk interesserede!

Husk at købe vore Smaaskrifter til Uddeling blandt Venner og Bekendte!

Send os altid Udklip af Bladene, naar der staar noget om Vegetarismen. Sæt Bladets Navn og Dato paa. Vore Medlemmer svigter os for meget paa dette Punkt. Skønt f. Eks. Aarsmødet har været omtalt i en stor Del af Landets Blade, har desværre kun faa sendt os de respektive Udklip.

Har De skaffet et nyt Medlem i Aar?

Deltagere i eventuelle *Henkognings- og Madlavningskursus* paa „Pomona" bedes melde sig til Oplysningskontoret, Nørregade 7.

Danmarks Afholdsbibliotek, Peder Hvidtfeldtsstræde 13, Kbhv., er aabent Tirsdag, Torsdag og Lørdag Aften 7—10.

Hvem kender Adressen paa vor Meningsfælle *Henrik Wosnitza,* som en Del af Aarsmødedeltagerne sikkert mindes med Glæde fra Mødet i Raastrups Have. Vi vilde gerne i Forbindelse med ham igen, men har ikke hans Adresse lige i Øjeblikket. Meddelelse til Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7 I, Kbhvn.

Vort Virke.

Fru Math. Rasmussen, Aaboulevard 14 2, fortsætter stadig sine private Kursus i vegetarisk Madlavning. Vi blev forleden ringet op af en Deltager, der var aldeles begejstret over det, hun havde lært. Hun „havde aldrig anet, at man kunde leve paa den Maade". Husk, at vi gerne vilde have et Par Damer til at hjælpe med at besvare Spørgsmaal o. s. v. ved disse Aftener. Henvendelse til Kommunelærer *Egerod,* Vanløse. Tlf. Vanløse 127.

Til **Forevisningen i Henkogning** 6. September var der saa stor Tilstrømning, at den maatte gentages Dagen efter. Ialt deltog ca. 150 Husmødre.

Frk. Høst fik saaledes stor Fornøjelse af sin Demonstration, og Foreningen og Pomona ikke mindre, idet der jo kom en Del Penge ind i Entré og ved Litteratursalg.

Fodturen 12. Sept. blev en Succes. De 18 raske Fodgængere fik en særdeles smuk Tur fra Taastrup over Jyllinge til Svedstrup. Her spistes Middag hos Vegetarismens derværende Pioner, Gaardejer *Andr. Olsen,* hvorefter man med Egnens Befolkning samledes i Haven, hvor Overlæge *Carl Ottosen* og Fru *Joh. Ottosen* for den interesserede Tilhørerkres talte om Sundhed i Almindelighed og Vegetarisme i Særdeleshed. Sognefoged, Gaardejer *I. P. Hansen,* takkede under stærk Tilslutning begge Foredragsholderne og Værten, og en flink *Sangforening* udfyldte sin ikke ringe Del af den vegetariske Mission, hvorefter hele Forsamlingen, mindst 100 i Tal, ved Fru *Olsens* rigt bugnende Smørrebrøds- og Kagefade fik et praktisk Kursus i vegetarisk Livsførelse. Ogsaa denne Del af Programmet gjorde stor Lykke. Det maa i det hele siges at være et godt Arbejde for Vegetarismen, der blev udført den Dag, og vi maa sige Gaardejer *Olsens* Tak saavel derfor som for den gode Afslutning paa Fodturen, de beredte Deltagerne.

Den 13. September talte Ingeniør *Schrøder* i Afholdsforeningen „Trekløveret" om „Kødnød og Kødforgiftning". Tilhørerkredsen var kun lille, men meget interesseret.

Vegetarkolonien. Det lader til, at Fotograf *Strenge* faar Fornøjelse af atter at have taget denne Idé op. Der har meldt sig en 5—6 interesserede Familier. Disse med andre mere indirekte interesserede Medlemmer af D. V. F. samledes Søndag den 19. paa *Strenges* Ejendom „Sundvirke" ved Hareskoven, hvor det forberedende Arbejde og forskellige Planer drøftedes.

Resultatet blev, at Ejendommen, hvis Areal er 14 Td. Land, udstykkes i Lodder paa 2 Td. Land, til en Pris af 500 Kr. pr. Td.

De sælges kun til Medlemmer af D. V. F., og der paalægges Servitutter, saaledes at Jorden bliver dreven kreaturløst.

For de Vegetarer, som kunde ønske at erhverve en mindre Grund, hvorpaa der kan bygges et Sommerhus og anlægges Have, bliver der udstykket nogle smaa Parceller paa ca. 2000 □ Al., der vil kunne købes til en billig Pris.

Oplysningskontoret har ved Lærer *Egerod* udsendt 4 Artikler om Frugtens Behandling, Opbevaring og Anvendelse gennem Afholdsbevægelsens Presseudvalg. De har været optaget rundt omkring. Men hvorfor har vore Medlemmer ikke i større Tal sendt os Aftryk?

Billig Haandkværn.

Det vil sikkert glæde mange af vore Læsere, som ved, hvor herligt hjemmebagt Grahamsbrød af hjemmelavet Mel smager, at det nu er lykkedes os at finde en Handkværn, som kun koster 4½ Kr. Den er ganske vist knap saa stor som den, vi tidligere har anbefalet, men dog fuldt tilstrækkelig til en almindelig Familie. En lidt mindre Kværn af samme Type koster 4 Kr. Hertil kommer eventuel Fragt, men ingen Told, da Maskinen er dansk Arbejde. Den kan bestilles gennem

Vegetarisk Oplysningskontor,
Nørregade 7, København K.

Forelæsninger over Naturhelbredelse.

Onsdag den 6. Oktober Kl. 8¾ prc. begynder Kommunelæge *Mich. Larsen* en Række Forelæsninger over *Naturhelbredelse* i „Pomona"s Lokaler, Nørregade 7, 1. Sal. Forelæsningerne er særlig beregnede for *Læger og medicinske studerende,* men Adgangen er fri ogsaa for andre interesserede.

Spørgsmaal og Svar.

77. I „Solblink" for Juni (Side 53, under Rundskue) staar der noget om *Salt,* der kort og godt betegnes som en *Gift.* Antagelig er det det almindelige som Tilsætning anvendte *Kogsalt,* der menes. Betegnelsen Salt anvendes jo imidlertid ogsaa om forskellige mineralske Bestanddele, der findes i Legemet og vistnok *skal* findes der, saaledes at en Nytilførsel af disse Stoffer er noget, der fordres til Sundhedens Opretholdelse. Disse Salte, hvoriblandt vistnok ogsaa en Del Kogsalt, findes selvfølgelig i Næringsplanterne i den Mængde og det Forhold, der kræves, ɔ: i de Næringsplanter, der er, som de skal være. Nu siges det imidlertid, at dette Saltindhold i Planterne er formindsket ved Udpining af Jorden, saa Næringsplanterne ligesom Menneskene er blevet degenererede, og at man derfor, da disse Næringssalte er af stor Vigtighed, bør erstatte dem ved Tilsætning af Salt. Men *her* er det selvfølgelig *ikke* Kogsalt der menes, dette kan jo ikke erstatte alle de andre Salte; det „Salt" man bør bruge, maa være sammensat af de forskellige af Legemet fordrede Salte i det rette Forhold. Et saadant sammensat Salt siges det paa det tyske Sundhedsmarked fremkomne *„Bisalz"* at være.

Jeg tillader mig nu at spørge, om det her fremsatte er rigtigt, og om, hvorvidt man bør anvende „Bisalz" — eller eventuelt andet Salt, og i hvilken Mængde — eller ganske udelukke Salt fra sin Føde?

Det bedste var naturligvis at vrage de degenererede Planter; men naar nu ingen bedre kan faas, bør man da spise dem usaltede eller ikke?

Eller er mulig Theorien om Plantedegenerationen Opspind eller Overdrivelse?

Svar: Ordet „Salt" bruges dels om alle kemiske Forbindelser af Syrer og Baser (f. Ex. Soda er et „Salt", fordi det er en Forbindelse mellem Kulsyre og Natron). Dels bruges Ordet specielt om Kogsalt (der er en Forbindelse af 2 Grundstoffer: Chlor og Natrium).

De Salte, som findes i Planterne, er i jomfruelig (ugødet) Jordbund konstant, saavel med Hensyn til Kvalitet som Kvantitet, men i dyrket Jordbund, hvor det altsaa gælder Næringsplanterne, kan Beskaffenheden og Mængden af Salte variere, saafremt Jorden ikke faar en kyndig Behandling. Thi da Næringsplanterne bortfjernes for at gøre Nytte

for. Mennesket, følger det af sig selv, at Jorden hver Gang berøves nogle af sine Bestanddele, og hvis der ikke tilføres passende mineralsk Gødning, da bliver Næringsplanterne efterhaanden fattigere paa „Salte“ og taber derved ogsaa i Næringsværdi; „Jorden bliver udpint“. Man kan da vel tilføje „Næringssalte“ til den Mad, som er tilberedt af saltfattige Planter, men det bliver selvfølgelig altid en Skønssag i hvert enkelt Tilfælde, hvor meget og hvad man skal tilføje. I Reglen vil man vist være tilbøjelig til at bruge for meget, hvilket ogsaa kan være forkert. Det er bedre at stole paa, at Gartneren eller Jordbrugeren forstaar sin Haandtering og frembringer en *„smuk“* Vare; det Indre plejer da i Reglen at svare til det Ydre.

Med Brugen af Kogsalt skal man altid være maadeholden; helt at undvære det er sikkert meget svært for de fleste Mennesker, men jo mere man bliver ren Frugtspiser, desto mindre trænger man dertil.

78. En Læge har ordineret en Patient med Tarmkatar at drikke Rødvin daglig. Hvilken fejlagtig Slutning af den tilsyneladende gode Virkning gør han sig derved skyldig i? At Vinen ikke er helbredende, ses formodentlig deraf, at Tilstanden er den gamle, naar der ikke drikkes Vin.

Svar: Rødvin ordineres, fordi den indeholder noget Garvesyre, som antages at være et Middel mod Tarmkatarrh, hvad det selvfølgelig ikke er.

79. Gives der noget Middel mod hævede Aarer eller Aareknuder (ved Anklerne)? En Moder.

Svar: Godt anlagte Bind om Dagen og Vandomslag om Natten (over hele Benet fra Knæ til Fod), iøvrigt Diæt og Bade.

Mich. Larsen.

80. Hvorledes fremstilles Kartoffelmel (i mindre Mængde)?

Svar: De raa Kartofler rives (eller gaar gennem en Kødhakkemaskine). Massen hældes i et Kar med rent Vand og omrøres grundigt heri. Naar det Hele er kommen i Ro, bundfalder Melet, og Affaldet flyder ovenpaa. Denne Skylning gentages i flere Hold Vand, indtil Melet er fint hvidt, hvorefter det bredes paa et Lagen og lufttørres (helst i Solen).

Vegetariske Middage for 1 Uge.

Stegte Pastinakker med Kartofler og Citronsauce,
Æblekage.

Risengrød,
Kartoffelboller i Tomatsauce.

Grønkaal,
Risengrynsklatter med Kompot.

Opvarmet Grønkaal,
Makaronirand med Æblemos.

Nøddebøf med Kartofler og brun Løgsauce,
Hyldebærsuppe.

Semulevælling,
Forloren irsk Stuvning.

Kartoffelmosrand med stuvede Gulerødder,
Kærnemælkssuppe.

Opskrifterne findes i Maja Schrøder: „Vegetariske Opskrifter“, Pris 25 Øre. Faas gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7 1.

Fodturen i Oktober.

Søndag 10. Oktober samles vi i *Valby* ved Sporvognslinie 2's Endepunkt Kl. 8½ Morgen. Derfra spaserer vi langs *Køgebugt* til Jægerkroen ved *Lille Vejleaa* og videre ind gennem *Ishøj* til *Thorsbro Vandværk*, som beses. Derfra over den lille Skov ved *Benzonsdal* til *Taastrup*, hvorfra Hjemrejsen finder Sted. Vejlængde ca. 25 km. Billetpris med Sporvogn 70 Øre. Medlemmer af D. V. F. med vegetarisk interesserede Bekendte indbydes.

Ingeborg Gjerløv. Louise Høst.
Oluf Egerod.

Møder og lign.

Husk Agitationsmødet paa „Pomona“ 5/10. Se omst.

Bemærk Meddelelsen om Forelæsninger i Naturhelbredelse, 6. Oktober og følgende Onsdage.

Aalborg Afdeling afholder *Kursus i vegetarisk Madlavning* i Ugen fra d. 11. til d. 16. Oktober.

Til alle Vegetarer og Ikke-Rygere i København!

De indbydes herved til et

offentligt Møde

i „Pomona“, Nørregade 7, I., Kbhvn., Tirsdag d. 5. Oktbr. Kl. 8½,
hvor Formanden for Dansk vegetarisk Forening

Ingeniør P. Schrøder

og Redaktør af „Frisk Luft“

Fuldmægtig H. O. Buemann

samt Redaktør af „Solblink“

Kommunelærer Oluf Egerod

vil holde Foredrag om

Vegetarers og Ikke-Rygeres Stilling til Alkoholspørgsmaalet
med særligt Henblik paa det Arbejde mod Alkoholen, Logen „Vegeta“ paa vegetarisk Grundlag forsøger at udføre, samt vil give Meddelelse om

I. O. G. T.s Arbejde og Maal.

Logen „Vegeta“ af I. O. G. T. (International Good Templar Orden).

Logen „Vegeta“ har et dobbelt Maal. Den vil dels arbejde for at forøge Forstaaelsen blandt Afholdsfolkene for, at det er inkonsekvent at arbejde forUdryddelsen af ét ødelæggende Nydelsesmiddel Alkoholen og samtidig hengive sig til Nydelsen af andre som Tobak, Kaffe, Kød o. lign., der i deres sociale Virkninger rækker lige saa vidt eller videre end Alkoholen, idet Brugen af det ene giftige Nydelsesmiddel medfører Trangen til det andet, og det er en Kendsgerning, at den sikreste Maade at vænne Drankere af med Drikketrangen paa er at lade dem leve vegetarisk, d. v. s. uden Brug af kunstige Nydelsesmidler i Overensstemmelse med Naturens Love, og at derfor „Bort med Tobakken“ og „Dansk vegetarisk Forening“ i deres Arbejde for sundhedsmæssig, naturlig Levemaade er Afholdssagens bedste Forbundsfæller, og at denne derfor bør støtte og ikke bekæmpe disse Bevægelser.

Men dels vilde vi ogsaa forsøge at vise alle, der gennem Arbejdet for naturlig Levevis i det hele arbejder for lykkeligere Kaar for Menneskeheden, at Alkoholspørgsmaalet kan og bør løses isoleret. Alkoholen er den Nydelsesgift, hvis Virkninger lettest paavises, og det er derfor forstaaeligt, at man først har faaet Tanke for at bekæmpe den. Kampen mod Alkoholen har nu vundet saa megen Forstaaelse, at vi kan sige, at Alkoholens Dage er talte i en overskuelig Fremtid. Det sidste Fremstød er begyndt, der fordres et energisk Arbejde. Da Udryddelsen af Alkoholen betydeligt vil lette Ikke-Rygeres og Vegetarers Arbejde for fuldstændig naturlig Levevis, er det, vi indbyder Dem til at være med i Afholdsarbejdet og særlig paa det af „Vegeta“ optagne Grundlag. Kom derfor til det ovenfor omtalte Møde!

„Vegeta“ holder iøvrigt Møde den 1., 3. og 5. Tirsdag i hver Maaned Kl. 8½. Kontingent og Bladafgift er 1,50 Kr. Kvartalet (2,50 for Ægtepar), 75 Øre for Unge og 25 Øre for Soldater. Alle Oplysninger gives og Anmodning om Optagelse sendes til en af Undertegnede eller ethvert andet Medlem af Logen.

H. O. Buemann, Fuldmægtig, Aaboulevard 33.
Oluf Egerod, Kommunelærer, Vanløse.
HenrietteGuldbjerg, Frue, Aaboulevard 14.
Ida Madsen, Frue, St. Kongensgade 36—38.
Johs. Møller, Tilskærer, Vesterbrogade 69 A.
Niels Offersen, Urmager, Sværtegade 6.
P. Schrøder, Ingeniør, Holte.
Sophie Sigurdsson, Malerinde, Smallegade 30.

Paa **J. Frimodts** Forlag er udkommet og faas hos Boghandlerne:

Barr: Kristendom og Krig.

Pris 1 Kr. 25 Øre.

Dehn: Kristne overfor Krig.

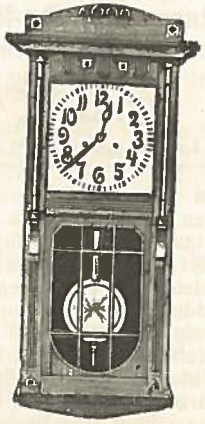
Pris 25 Øre.

Begge er Indlæg imod den almindelige kirkelige Opfattelse af dette Emne.

Er der noget i Vejen?



med Deres



da henvend Dem til

NIELS OFFERSEN,

6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155.

Eget Reparationsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.

Paa vort Forlag er udkommen og faas i alle Boglader:

Hærdning

for Sundhed — Livskraft — Evnerigdom
af Overlæge **Carl Ottosen.**
Smukt illustr. Pris heftet Kr. 1,25
smukt indbunden 2 Kr.
Nordisk Sundhedsforlag,
Bülowsvej 26. København V.

Fineste ægte fynsk Honning

pr. 1/2 kg 95 Øre incl. Glas ab Faaborg.
- 1/1 - 175 - - - - -

Eventuelle Ordrer effektueres pr. Efterkrav.

J. J. Larsen,
Faaborg.

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

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*, Rundelsgatan 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.

Vejledning i maskintekniske Spørgsmaal gives af
P. Schrøder,
Cand. polyt., Maskiningeniør,
Nørregade 7[1], Kbhvn. Tlf. 8767.
Projektering af Nyanlæg.
Tilsyn og Kontrol med ældre Anlæg.
Undersøgelse af Driftsøkonomi.

Rask ung Pige søger Plads 1. Novb. i Københavns Omegn ved indv. Gerning. Løn 22 Kr. Billet mrkt. I. R. sendes „Solbl.“ Eksp.

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.

Julie Laurberg & Gad,
Kgl. Hof-Fotografer,
Kongens Nytorv 13.

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.

A/S 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.

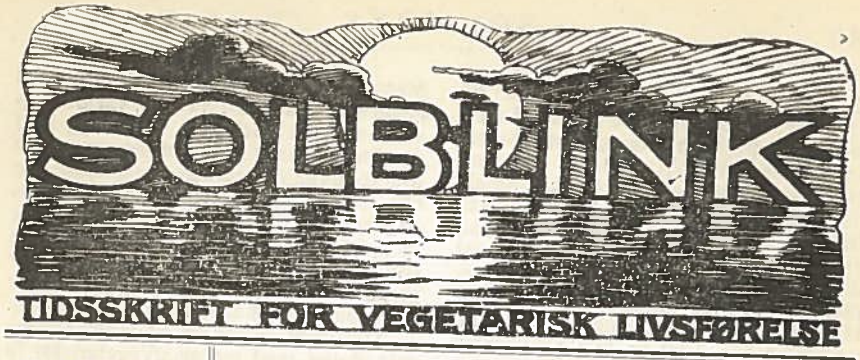
VEGETARISK RESTAURANT
POMONA
NØRREGADE 7, 1. SAL
LIGE OVERFOR FRUE KIRKE
TELEFON CENTRAL 8767
Rabatbilletter!
Ingen Drikkepenge!
Ingen Tobaksrygning!
Hyggelige Lokaler!
Stort Bladhold!

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 | **November 1915** | **Nr. 11**

Indhold: Jagten paa Raabukken. — Fodturen 10/10. — Spredt og samlet. — Vort Virke. — Litteratur. — Spørgsmaal og Svar. — Køkkenet. — Vegetariske Middage for 1 Uge. — Fodtur. — Møder. — Annoncer.

Lamartine:

Jagten paa Raabukken.

(Oversat fra Fransk af Fru *Grethe Gandrup.*)

Ude i Skovbrynet, blandt den vilde Timian, der vædedes af Duggen, løb en lille uskyldig og lykkelig Raabuk og hoppede af Glæde. Jeg skimtede den fra Tid til anden mellem Lyngtoppene, saa den spidse Øren, gnide Takkerne, vejre mod den opgaaende Sol, i hvis Straaler den varmede sin Pels, medens den nød sin Ensomhed og Sikkerhed.

Jeg var Søn af en Jæger, — det vil sige, jeg havde tilbragt mine Ungdomsaar sammen med Egnens Skovridere og Adelsmænd, som slap *deres* Hundekobler løs sammen med min Faders. Jeg havde endnu aldrig tænkt over dette Menneskenes brutale Instinkt, som gør Døden til en Forlystelse, og som uden mindste Ret eller Nødvendighed, uden Retfærdighed og uden Medlidenhed berøver Dyr Livet, Dyr som, hvis de var lige saa ufølsomme, lige saa veludrustede og lige saa blodtørstige som vi, vilde have samme Ret til Jagt paa og Død over *os.*

Imidlertid sporede min Hund, jeg havde Geværet i Haanden, og jeg sigtede paa Raabukken. Dog følte jeg et vist Samvittighedsnag, en vis Nølen ved at ville gøre Ende paa et saadant Liv, en saadan Glæde, en saadan Uskyld hos et Væsen, som aldrig havde gjort mig Fortræd, som nød det samme Lys, den samme Dug, den samme Morgenskønhed som jeg, var skabt af det samme Forsyn, begavet — om end maaske i ringere Grad — med samme Evne som jeg selv til at føle og tænke, og maaske dér ude i Skoven bundet med de samme Kærlighedsbaand som jeg, maaske søgende sin Broder, ventet med Længsel og Haab af sin Moder eller Mage, eller med sine Smaa skrigende efter sig. Men Vanens mekaniske Instinkt sejrede over Naturen, der følte Afsky for Morderen. Skuddet gik af, og Raabukken faldt med knust Skulder, idet den forgæves i sin Smerte sprang henover Grønsværet, der farvedes rødt af dens Blod.

Da Krudtrøgen var trukket bort, nærmede jeg mig, blegnende og skælvende over min Forbrydelse. Det stakkels, nydelige Dyr var ikke død. Det betragtede mig med Hovedet hvilende paa Græsset og med Øjne, der strømmede over af Taarer. Jeg vil aldrig kunne glemme dette Blik, som Forundring, Smerte og den uventede Død syntes at give menneskelige Følelsers Dybde, ligesaa veltalende som Ord, thi Øjet har *sit* Sprog, især naar det er ved at briste.

Dette Blik sagde tydeligt, med en hjerteskærende Bebrejdelse over min ubegrundede Grusomhed: „Hvem er du? Jeg kender dig ikke, og jeg har aldrig fornærmet dig. Jeg kunde maaske have elsket dig. Hvorfor har du dræbt mig? Hvorfor har du berøvet mig min Del af