SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

10. Aargang | Marts 1916 | Nr. 3

Indhold: Intensiv-Systemet. — Vegetarisme, Krig og Fred. — Henvendelsen til Ford-Ekspeditionen. — Mich. Larsens vegetariske Børnehjemsfond. — Litteratur. — Spredt og samlet. — Spørgsmaal og Svar. — Fra Arbejdsmarken. — Fodtur. — Møder og lign. — Annoncer.

Intensiv-Systemet.

Efter E. Detois: Le régime intensif ou de „haute lutte", „Hygie" 1913.
(Uddrag) ved *Andr. Møller.*

Børn, uvidende, ærgerrige, forfængelige og imbecile, holder sig at lege med Faren; det *„morer"* dem. Og det er disse, de *dristigste*, der har Magten, dem tilhører Verden, og derved bliver Livets Væsen og Maal i stedse større Grad alene dette: Voldsomhed og Forvovenhed.

•

Det er ikke alene pekuniært, man lever over Evne, men ogsaa fysiologisk og psychisk, ligesom man frygter „Tarvelighed", frygter man ogsaa for Ro og Hvile; man tror at kunne snyde Naturen, idet man forjager Trætheden med Stimulanser. Foruden Stimulanserne i strengeste Forstand, har man slaaet sig paa forskellige „Natur-Stimulanser", fysikalske Kure, Bade (Vand, Sol, Luft), gymnastiske og sportslige Øvelser, der i en Haandevending skal „kurere" En — det skal være noget *skrapt*, noget *voldsomt*, og man vil befries for Daarligheden *med ét Slag*. Forlader man saa smaat den gamle Medicintro, saa er det kun for at gaa over til en anden Mirakeltro; man forstaar ikke, at Naturen ikke gør Mirakler; ingen Kur kan helbrede med Voldsomhed og hurtigt, men kun med *Ro* og med *Tid*. Der fordres en stadig og forstaaende Pasning af Organismen og Regulering af alle dens Fornødenheder, saaledes at enhver Ting kommer til *sin* Tid og i det rette Maal: Arbejde og Hvile, Søvn og Vaagen, Anspændelse og Afspændelse, Studier og Sport, aktiv Tænkning og rolig Contemplation, Foretagsomhed og Drømmeri etc.; alt dette bør følge hinanden, metodisk og rationelt, ikke stødvis og med bratte Overgange og ikke saaledes, at de jager hinanden, men i jævn og rolig Gliden, og ikke kunstigt, men frit og spontant. Det er Ro og Harmoni, der præger den sunde og stærke, og jo mere man er overanstrengt og syg, jo fjernere fra Ro og Harmoni, des mere paatrængende er det at tilvejebringe Ro og Harmoni, des farligere er det at stimulere.

Intensiv-Systemet, under hvis Scepter vi er paa Vej mod Afgrunden, praktiseres, som om Organismen var uopslidelig og dens Kraft uudtømmelig, og man er „lykkelig", saa længe man kan bevare det ydre, holde sig oppe og være med paa „Livet"; at man er som et undermineret Terrain, en kalket Grav, det gør intet, og hvorledes Aanden er tilfreds med at være til Huse i et saadant „Tempel", det spørges der ikke om, det Spørgsmaal er ganske vist lovlig forhindret i at fremstaa, idet Aanden er traadt under Fod. Men den materielle Nydelse, efter hvilken man jager, bliver dog kun et Blændværk, som fjerner sig des mere, jo mere man jager imod det; for den vanrøgtede Organisme gives kun *kunstige* Nydelser, ogsaa de i og for sig naturlige bliver kunstige hos den syge; men man „ny-

der" dem med Afmægtighedens 'Raseri og kommer derved bestandig kun des dybere ned, dybere i Usundhed og dybere i sanselig Nydelsessyge og Brutalitet.

Følgerne af Intensiv-Systemet er Ødelæggelse af Sundheden, af Forstanden og af Sjælen, Ødelæggelse af Samfundet.

Overanspændelsesmanien har naaet et Højdepunkt, og det er nok for Størstedelen Industrien og Naturvidenskaben, vi kan takke for det; Menneskeheden fortæres af den Ild og de Kræfter, som den er saa stolt af at fravriste Naturen, der er snart intet *Menneskeliv* mere, Mennesket lever ikke mere som Aand, men kun som Maskine. Man er besat af en Lidenskab for Maskiner, saa man kan ikke andet end drive Maskiner, duer ikke til andet og har ikke Tanke for andet end at holde Maskinerne i Gang. Menneskene bliver saaledes selv som blotte Hjul i Maskinerne, disse og de Kræfter, der driver dem, er deres ét og alt, de elektriske Kræfter, Motorer, Eksplosivstoffer og Kemiens Gifte, det er Menneskenes kæreste Omgang fra Vugge til Grav, det er deres Legetøj saavel som Genstanden for deres „Livsgerning"; om man skulde blive lemlæstet eller dræbt af dem, det tænkes der ikke paa, saa har man jo *moret* sig og tilfredsstillet sin „høje" *Aandstrang*. Derfor hedder det bare: Gaa paa! og atter gaa paa! — i Anspændelse til det yderste, uden Hensyn til, om det hele springer i Luften, det er jo bare „raskt", det er berusende, „Liv" og Fart og „Fest", berusende Hastighedsvellyst, som „Kilometerslugeren" dyrker den, eller berusende Højdepirring som Bjergbestigeren eller — endnu mere — Flyveren dyrker dem. Hvile, rolig Overvejelse, Undersøgelse af en Tings Værdi — det er der *ikke Tid til!*

Med denne Udvikling bliver Tilværelsen bestandig mere tom og usmagelig. Man forstaar ikke Kunsten at drive den menneskelige Maskine — eller snarere: vi har daarlige Mekanikere.

Vegetarisme, Krig og Fred.

Fra Fredsvennen Mrs. *Alice Park*, som vi omtalte i forrige Nr., Medlem af Fordekspeditionen, har vi haft den Glæde at modtage følgende:

Man maa vente af Vegetarerne, at de fremfor alle føler den største Afsky for Krigen og det stærkeste Ønske om Verdensfred. Omgivet af Medmennesker, der dræber og spiser Dyr, eller som kalder Jagten for „Sport", protesterer Vegetarerne mod at ofre Dyrene, hvad enten det er for Fødens eller Fornøjelsens Skyld. Hvor meget dybere er ikke deres Protest mod at slagte Mennesker!

Ethvert Argument, som fremføres for at vise, hvor ødelæggende og grusom Krigen er, maa finde dybere Genklang hos Vegetarer end hos Folk, der er vant til at spise Kød. Man nærer Respekt for et Faars, en Fisks eller en Fugls Liv, og Vegetarer har studeret Værdien af alle de forskellige Slags Fødemidler og har fremstillet en ren, sund og afvekslende Spiseseddel, som er fri for Blod. De værdsætter Menneskers Liv saa højt, at de forfærdes, naar Hære ødelægger hverandre. De benægter, at det er sandt Heltemod blindt at følge de militære Førere, og kalder de Mænd og Kvinder heltemodige, som kæmper for Fred og Venskab, mens største Delen af et Fastlands Folkeslag er afsindige af Krigsfeber.

Kan det ikke være muligt, at den Vane at spise Kød sløver de finere Følelser. Det begynder i den tidlige Alder, naar Børn er mest modtagelige; det vedbliver hver Dag gennem mange Aar. Først naar vi har en hel Generation af Vegetarer, vil vi faa Kødspisningens aandelige og moralske Følger at se.

Man lærer kun langsomt at overgaa til en menneskelig Levemaade. En kommer af sundhedsmæssige Grunde, en anden ser paa det økonomiske og æstetiske, en tredie lægger Vægt paa Værdsættelsen af alt Liv. Ligesaa langsomt lærer man at tilegne sig Verdensfredstanken. En føler sig slaaet af Henvisningen til den fysiske Virkning paa Racen, en anden tænker paa det uhyre Spild af Penge og Ejendom, en tredie lægger Vægt paa Højagtelsen for det menneskelige Liv. Faa opdager, at der er en Forbindelse mellem disse to Bevægelser, men den er der og venter blot paa at blive anerkendt.

Alice Park.

Henvendelsen til Ford-Ekspeditionen.

Med Beklagelse har jeg modtaget Efterretningen om fire Vegetarers Henvendelse til Ford-Ekspeditionen „paa danske Vegetarers Vegne". Jeg respekterer den gode Hensigt og de Følelser, der ligger til Grund for Henvendelsen, men jeg anser denne for unyttig for Fredssagen og skadelig for den vegetariske Bevægelse i Danmark. Det sidste er det afgørende for mig. Jeg har set, hvorledes Pressen, ganske som jeg ventede det, har smilet ad Henvendelsen eller endogsaa gjort den latterlig. Den Hovedrysten, hvormed Ford-Ekspeditionen utvivlsomt følges af Størstedelen af det danske Folk, gælder ogsaa dem, der stiller sig ved Ekspeditionens Side. Og det er ikke paa den Maade, at den vegetariske Levemaade vinder Tilhængere.

Iøvrigt undrer det mig, at Henvendelsen til Ekspeditionen ikke blev foretaget af Hovedbestyrelsen. Kun den har Mandat til officielt at repræsentere de danske Vegetarer, og saafremt den ikke var enig om Henvendelsens Betimelighed eller ikke mente at have alle Vegetarer bag sig i denne Sag, burde den have anvendt sin Indflydelse til at forhindre Henvendelsen. Der er sket et Fejlgreb, som jeg tror vil blive til megen Skade for Vegetarismens Udbredelse og for vor Forening. Og det var dog ikke Meningen.

Vejle, 8. Februar 1916.

E. W. Lorentzen.

Det har været Hovedbestyrelsen en Glæde at modtage ovenstaaende Indlæg fra Hr. Journalist Lorentzen, fordi det er et Vidnesbyrd om den Interesse, hvormed vort Blad læses og vort Arbejde følges ude omkring i Landet. Og det volder ikke noget Skaar i Glæden, at Indlægget indeholder en Kritik af vor Virksomhed, for det første fordi den er holdt i en fuldtud saglig Form, for det andet fordi det er os en let Sag at imødegaa den. — Henvendelsen til Ford-Ekspeditionen skete efter privat Initiativ og „paa danske Vegetarers" ikke paa Dansk vegetarisk Forenings Vegne. Hovedbestyrelsen har slet ikke haft Lejlighed til at drøfte denne Sag før bagefter, bl. a. af den Grund, at det hele blev ordnet med meget kort Varsel. Undertegnede Formand for Landsforeningen blev anmodet om at deltage i de forskellige Henvendelser og Sammenkomster, men jeg afslog med Tak samtlige Indbydelser, bl. a. fordi jeg ikke var sikker paa at kunne gaa med dertil under udelt Tilslutning fra vore Medlemmer.

Paa den anden Side har Hovedbestyrelsen været ganske enig om, at det, der er sket, i hvert Fald paa ingen Maade har kunnet være til „megen Skade for Vegetarismens Udbredelse og for vor Forening", som Hr. Lorentzen mener, thi ellers havde den ikke givet sit Samtykke til den udførlige Omtale deraf i „Solblink"s Februar-Nr. Vi har jo dog allerede haft den Gavn deraf, at de danske Vegetarer er blevet omtalt i saa godt som alle Landets Dagblade. At Omtalen i adskillige Tilfælde har været ledsaget af Bemærkninger, som vidner om meget ringe Forstaaelse af Vegetarismen, synes os at være mindst smigrende for dem, der paa den Maade røber deres Uvidenhed.

P. H. V.:

P. Schrøder.

Mich. Larsens vegetariske Børnehjemsfond.

Indtil $^{23}/_{2}$ er der ialt indkommet kontant 1867 Kr., 200 Kr. aarlig i 4 Aar til og 400 Kr. aarlig fra Foretagendets Begyndelse.

De nye Bidragydere er følgende: Kgl. Hoffotograf *Julie Laurberg*, Postbud *Solkær*, Hr. *Lindelof* og Fru *Ziersen*, Nakskov.

Trykfejl i forrige Liste: Frk. *Dagmar Framery* (ikke Framer), Fru *Maren Sørensen* (ikke Marie), Frk.ne *E.* og *I. Nielsen* (ikke Hr. C. og I.) Glemt: Hr. *Knud Thomsen*, Odense, Fru *Thrine Nielsen*, Næstved.

Bidrag modtages stadig af Hr. Billedhugger *R. Bøgebjerg*, Jahnsensvej 13, Gentofte.

Da der er indkommet et større Ændringsforslag til Lovudkastet, kan der endnu intet meddeles om Udfaldet af Stemmeafgivningen.

Litteratur.

„Kartofler paa 173 Maader". Gyldendal. En fiks lille Bog. Der findes mange gode Retter i den, men man taber lidt af Begejstringen for de 173 Retter, naar man finder saadanne Uhyrligheder som „Kartofler med Oksefilet" o. l. *M. S.*

Vore Sange. *Udgivet af Dansk vegetarisk Forening (Københavns Afdeling).* Nordisk Sundhedsforlag ved H. L. Henriksen. 25 Øre. Nu har vi altsaa faaet vor egen Sangbog. Det forekommer os at være et godt Udvalg. Bogen indledes med *Saxons*: „Vort Fremtidsmaal", og *Carl Ottosen*: „Vegetarmarsch", begge med Noder udsat for Klaver. Vi anbefaler baade vore Medlemmer og Afdelinger at anskaffe Bogen, saa vore egne Sange nu kan lyde over det ganske Land.

Spredt og samlet.

Efterspørgslen efter sidst udkomne Numre af „Solblink" er undertiden stor. Vi har imidlertid desværre ikke Raad til at gøre Oplaget stort større end det Antal Eksemplarer, der skal bruges til Abonnenter og Medlemmer. Det er hændt, at man er kommet og har villet købe 200 Eksemplarer af et Nr., og vi desværre kun har kunnet afse 10. Vi har nu ordnet det saaledes, at hvis man **straks**, efter at have modtaget „Solblink", pr. Telefon sætter sig i Forbindelse med Bogtrykker *Emil Kristensen*, Nørregade 30 [3], Tlf. 4345, vil man kunne faa trykt ekstra Oplag paa mindst 100 Eksemplarer. Angaaende Betalingen træffes Aftale med Redaktionen. Alt efter Oplagets Størrelse og Numrets Udstyr og Omfang vil Prisen ligge mellem en 3—7 Øre pr. Eksemplar.

Tilskud til Fortsættelse af Fru *Math. Rasmussens* Kursus for Arbejderhustruer: S. P. 3 Kr. Red. modtager fremdeles Bidrag.

Bidrag til „Solblink". Til Udvidelse af Numrene for September 1915 og Februar 1916 samt Forøgelse af Oplaget af sidstnævnte Nr. har vi med Tak modtaget: H. L. 10 Kr., G. H. 20 Kr., S. P. 6 Kr. Red. stiller sig ikke uvillig overfor Tilsagn om nye Bidrag til Udvidelse af „Solblink".

Spørgsmaal og Svar.

84. Hvorledes bør man behandle et ældre Tilfælde af Seneknude paa Overside af Haanden, som smerter stærkt f. Eks. naar der skrælles Frugt?

Svar: Kan ikke besvares fyldestgørende uden Undersøgelse af Tilfældet I al Almindelighed kan siges, at hede Omslag og Massage hjælper i mange Tilfælde.

85. Kan det tilraades Mennesker, som nødig opgiver Kaffe helt, at bruge den saakaldte coffeinfri Kaffe? Svarer den til Navnet?

Svar: Den er ikke helt coffeinfri, der menes at tilbageblive 1 eller 2 Tiendedele, men den er i samme Forhold mere farefri end almindelig Kaffe.

86. En ung Hustru, som lider af Sukkersyge, vil gerne vide, hvad Kost og Livsførelse De tilraader hende.

Svar: Aarsagerne til Sukkersyge er forskellige. At Sukkeret, der er et af de vigtigste Næringsmidler, ikke kommer Organismen til Gode, men i Stedet for delvis udskilles gennem Nyrerne, viser jo en betydelig Funktionsforstyrrelse. Men denne kan, som alle andre Funktionsforstyrrelser, skyldes enten en delvis Lammelsestilstand paa Grund af Legemets Selvgifte og kan da hæves, naar Selvgiftene ved Legemets Selvvirksomhed under passende Behandling udskilles. Eller Selvgiftene har indvirket saa længe, at det paagældende Organs Elementer delvis er gaaede til Grunde, saa at Helbredelse er umulig. Man kan da kun indskrænke sig til at lindre.

I første Tilfælde vil Helbredelse sandsynligvis fremmes ved en Kost, der nærmer sig ren Frugtdiæt saa meget som muligt, kun at de stærkt søde Frugter undgaas saa meget som muligt. Samtidig ved Vandbehandling af forskellig Art at stimulere Naturhelbredelsesevnen.

Hvor Helbredelse er umulig, maa Diæten rette sig efter det enkelte Tilfældes Natur.

Specielle Forskrifter kan kun gives af den behandlende Læge.

Mich. Larsen.

Fra Arbejdsmarken.

Fodturen $^6/_2$ var begunstiget af et herligt Vejr og et straalende Humør

hos de 7 Deltagere, der „rundede" Sjælsø. Dagen fandt en fornøjelig Afslutning hos Ingeniør *Schrøder* i Holte.

Studiekresens Møde $^{8}/_{2}$, hvor Postbud *Solkær* indledede om „Socialisme og Vegetarisme", blev interessant, ikke mindst ved Fru *Falks* glimrende, klare og hjertevarme Indlæg for et Samarbejde mellem disse to Bevægelser.

Generalforsamlingen i Kbhvns. Afdeling $^{14}/_{2}$ indledtedes med en Beretning af Fru *Joh. Ottosen* og Regnskabets Aflæggelse af Hr. Boghandler *Henriksen*. Regnskabet balancerede med 885,71 Kr. Kassebeholdningen var gaaet op fra 97,08 Kr. til 133,43 Kr. Aktiverne regnes til en Værdi af 723,43 Kr., ingen Passiver. Under Diskussionen spurgte Lærer *Gandrup*, hvorfor der ikke solgtes Litteratur ved Møderne ude omkring, hvor Landsforeningen ikke overtog Salget. Ingeniør *Schrøder* foreslog, at alt Arbejde omtaltes i Solblink baade før og efter Udførelsen. Udbad sig manglende Oplysning om Medlemstallet. Takkede særligt for de vegetariske Spisesedler i „Vore Damer". Uden yderligere væsentlige Anker blev ellers Beretning og Regnskab godkendt. Valgene fik følgende Udfald: Formand: Fru *Joh. Ottosen*, øvrige Bestyrelse: Fru *Henr. Guldbjerg*, Hr. Boghandler *H. L. Henriksen*, Hr. Billedhugger *Ejnar Jensen*, Fru *Math. Rasmussen*. Suppleanter: Hr. Ingeniør *Segelke* og Hr. Postbud *Solkær*. Revisorer: Hr *O. M. Petersen* og Hr. *Bertel Westergaard*. Under Eventuelt takkedes Fru *Math. Rasmussen* særligt for sit Arbejde blandt Arbejderkvinderne. Til Slut udspandt der sig en livlig Diskussion paa Grundlag af en af Hr. *Alb. Johansen* udkastet Tanke om Friluftsmøder. Fru *Joh. Ottosen* vilde have Sagen løst ved privat Initiativ, andre mente, at Bestyrelsen maatte gaa i Spidsen; i hvert Fald medvirke eller støtte. Først meget sent kunde man gaa over til Nydelsen af Hr. *Gandrups* Sang. Men da genlød ogsaa Pomonas Lokaler af de skønne Toner til langt over Midnat.

Samme Aften indviedes vor nye Sangbog, der findes omtalt andet Steds i Bladet.

Aarhus Afdelingen afholdt Generalforsamling $^{21}/_{2}$. Af Beretningen fremhævedes tidligere refererede offentlige Møder af Fru *Ottosen*, Hr. *Alb. Johansen* og Hr. Gartner *Fr. Madsen*, en Henkognings Demonstration i Vegetarisk Pensionat samt Virksomheden i Havebrugets Oplysningskontor, der fra 1. Marts yderligere udvides. Tryksager og Plakater har været anbragt ved givne Lejligheder saavel i som udenfor Aarhus og bl. a. resulteret i øget Medlemsantal samt et forestaaende Møde den 9. Marts i Vrold Husmandsforening med velvilligt Foredrag af Hr. Lærer *Akselbo* fra Randers.

Regnskabet godkendtes, Bestyrelsen og Revisorer genvalgtes med Hr. og Fru *Ørstrup* samt Hr. *Thomsen* som Suppleanter. Under Eventuelt mindedes Dr. *Mich. Larsen*, Landsforeningen og „Vegetarismens Fremme".

„Pomona"s aarlige Generalforsamling afholdtes den 22. Februar. Af Beretningen og Regnskabet fremgik det, at der havde været udmærket Fremgang i Aarets Løb, og fra Nytaar havde man maattet udvide paa forskellig Maade. Til Bestyrelsen genvalgtes Fru *Terslev*, Frk. *Høst*, Sagfører *Westergaard* og Ingeniør *Schrøder* (Formand) og nyvalgtes Fru *Anna Kristensen*.

I Afholdssamfundets Nørrebro Afdeling talte Hr. Postbud *E. Solkær* $^{23}/_{2}$ over Emnet „Naturhelbredelse". Foredraget paahørtes med Interesse af en talrig Forsamling. Derefter Sang af Hr. Billedhugger *E Jensen*. Stærkt Bifald. Efter Mødet solgtes en Del vegetarisk Litteratur. *E. S.*

Fodtur.

Søndag $^{5}/_{3}$ Kl. 8,$_{40}$ tager vi med Toget fra Holtebanegaarden *til Lyngby*. Derfra gaar Turen over Ny Frederiksdal, Hareskovene, Hjortespring til Brønshøj. Med Sporvogn ind til Pomona, hvor vi har tænkt at slutte Dagen ved en Fastelavnsbolle. Frokost medbringes. Turens Længde ca. 25 Kilometer.

Ingeborg Gjerløv. *Maja Schrøder.*
Oluf Egerod.

Møder og lign.

Københavns Afdeling, *Torsdag den 9. Marts* Møde i „Pomona" Kl. 8$^{1}/_{2}$. Dr. *Hindhedes* Forsøgsmænd, Hr. Gartner *Fr. Madsen* og Hr. Stenograf *Holger*

Litteratur.

„Kartofler paa 173 Maader". Gyldendal. En fiks lille Bog. Der findes mange gode Retter i den, men man taber lidt af Begejstringen for de 173 Retter, naar man finder saadanne Uhyrligheder som „Kartofler med Oksefilet" o. l. *M. S.*

Vore Sange. *Udgivet af Dansk vegetarisk Forening (Københavns Afdeling).* Nordisk Sundhedsforlag ved H. L. Henriksen. 25 Øre. Nu har vi altsaa faaet vor egen Sangbog. Det forekommer os at være et godt Udvalg. Bogen indledes med *Saxons*: „Vort Fremtidsmaal", og *Carl Ottosen*: „Vegetarmarsch", begge med Noder udsat for Klaver. Vi anbefaler baade vore Medlemmer og Afdelinger at anskaffe Bogen, saa vore egne Sange nu kan lyde over det ganske Land.

Spredt og samlet.

Efterspørgslen efter sidst udkomne Numre af „Solblink" er undertiden stor. Vi har imidlertid desværre ikke Raad til at gøre Oplaget stort større end det Antal Eksemplarer, der skal bruges til Abonnenter og Medlemmer. Det er hændt, at man er kommet og har villet købe 200 Eksemplarer af et Nr., og vi desværre kun har kunnet afse 10. Vi har nu ordnet det saaledes, at hvis man **straks**, efter at have modtaget „Solblink", pr. Telefon sætter sig i Forbindelse med Bogtrykker *Emil Kristensen*, Nørregade 30 B, Tlf. 4345, vil man kunne faa trykt ekstra Oplag paa mindst 100 Eksemplarer. Angaaende Betalingen træffes Aftale med Redaktionen. Alt efter Oplagets Størrelse og Numrets Udstyr og Omfang vil Prisen ligge mellem en 3—7 Øre pr. Eksemplar.

Tilskud til Fortsættelse af Fru *Math. Rasmussens* Kursus for Arbejderhustruer: S. P. 3 Kr. Red. modtager fremdeles Bidrag.

Bidrag til „Solblink". Til Udvidelse af Numrene for September 1915 og Februar 1916 samt Forøgelse af Oplaget af sidstnævnte Nr. har vi med Tak modtaget: H. L. 10 Kr., G. H. 20 Kr., S. P. 6 Kr. Red. stiller sig ikke uvillig overfor Tilsagn om nye Bidrag til Udvidelse af „Solblink".

Spørgsmaal og Svar.

84. Hvorledes bør man behandle et ældre Tilfælde af Seneknude paa Oversiden af Haanden, som smerter stærkt, f. Eks. naar der skrælles Frugt?

Svar: Kan ikke besvares fyldestgørende uden Undersøgelse af Tilfældet. I al Almindelighed kan siges, at hede Omslag og Massage hjælper i mange Tilfælde.

85. Kan det tilraades Mennesker, som nødig opgiver Kaffe helt, at bruge den saakaldte coffeinfri Kaffe? Svarer den til Navnet?

Svar: Den er ikke helt coffeinfri; der menes at tilbageblive 1 eller 2 Tiendedele, men den er i samme Forhold mere farefri end almindelig Kaffe.

86. En ung Hustru, som lider af Sukkersyge, vil gerne vide, hvad Kost og Livsførelse De tilraader hende.

Svar: Aarsagerne til Sukkersyge er forskellige. At Sukkeret, der er et af de vigtigste Næringsmidler, ikke kommer Organismen til Gode, men i Stedet for delvis udskilles gennem Nyrerne, viser jo en betydelig Funktionsforstyrrelse. Men denne kan, som alle andre Funktionsforstyrrelser, skyldes enten en delvis Lammelsestilstand paa Grund af Legemets Selvgifte og kan da hæves, naar Selvgiftene ved Legemets Selvvirksomhed under passende Behandling udskilles. Eller Selvgiftene har indvirket saa længe, at det paagældende Organs Elementer delvis er gaaede til Grunde, saa at Helbredelse er umulig. Man kan da kun indskrænke sig til at lindre.

I første Tilfælde vil Helbredelse sandsynligvis fremmes ved en Kost, der nærmer sig ren Frugtdiæt saa meget som muligt, kun at de stærkt søde Frugter undgaas saa meget som muligt. Samtidig ved Vandbehandling af forskellig Art at stimulere Naturhelbredelsesevnen.

Hvor Helbredelse er umulig, maa Diæten rette sig efter det enkelte Tilfældes Natur.

Specielle Forskrifter kan kun gives af den behandlende Læge.

Mich. Larsen.

Fra Arbejdsmarken.

Fodturen $^6/_2$ var begunstiget af et herligt Vejr og et straalende Humør

hos de 7 Deltagere, der „rundede" Sjælsø. Dagen fandt en fornøjelig Afslutning hos Ingeniør *Schrøder* i Holte.

Studiekresens Møde $^{8}/_{2}$, hvor Postbud *Solkær* indledede om „Socialisme og Vegetarisme", blev interessant, ikke mindst ved Fru *Falks* glimrende, klare og hjertevarme Indlæg for et Samarbejde mellem disse to Bevægelser.

Generalforsamlingen i Kbhvns. Afdeling $^{14}/_{2}$ indlededes med en Beretning af Fru *Joh. Ottosen* og Regnskabets Aflæggelse af Hr. Boghandler *Henriksen*. Regnskabet balancerede med 885,71 Kr. Kassebeholdningen var gaaet op fra 97,08 Kr. til 133,43 Kr. Aktiverne regnes til en Værdi af 723,43 Kr., ingen Passiver. Under Diskussionen spurgte Lærer *Gandrup*, hvorfor der ikke solgtes Litteratur ved Møderne ude omkring, hvor Landsforeningen ikke overtog Salget. Ingeniør *Schrøder* foreslog, at alt Arbejde omtaltes i Solblink baade før og efter Udførelsen. Udbad sig manglende Oplysning om Medlemstallet. Takkede særligt for de vegetariske Spisesedler i „Vore Damer". Uden yderligere væsentlige Anker blev ellers Beretning og Regnskab godkendt. Valgene fik følgende Udfald: Formand: Fru *Joh. Ottosen*, øvrige Bestyrelse: Fru *Henr. Guldbjerg*, Hr. Boghandler *H. L. Henriksen*, Hr. Billedhugger *Ejnar Jensen*, Fru *Math. Rasmussen*. Suppleanter: Hr. Ingeniør *Segelke* og Hr. Postbud *Solkær*. Revisorer: Hr. *O. M. Petersen* og Hr. *Bertel Westergaard*. Under Eventuelt takkedes Fru *Math. Rasmussen* særligt for sit Arbejde blandt Arbejderkvinderne. Til Slut udspandt der sig en livlig Diskussion paa Grundlag af en af Hr. *Alb. Johansen* udkastet Tanke om Friluftsmøder. Fru *Joh. Ottosen* vilde have Sagen løst ved privat Initiativ, andre mente, at Bestyrelsen maatte gaa i Spidsen; i hvert Fald medvirke eller støtte. Først meget sent kunde man gaa over til Nydelsen af Hr. *Gandrups* Sang. Men da genlød ogsaa Pomonas Lokaler af de skønne Toner til langt over Midnat.

Samme Aften indviedes vor nye Sangbog, der findes omtalt andet Steds i Bladet.

Aarhus Afdelingen afholdt Generalforsamling $^{21}/_{2}$. Af Beretningen fremhævedes tidligere refererede offentlige Møder af Fru *Ottosen*, Hr. *Alb. Johansen* og Hr. Gartner *Fr. Madsen*, en Henkognings Demonstration i Vegetarisk Pensionat samt Virksomheden i Havebrugets Oplysningskontor, der fra 1. Marts yderligere udvides. Tryksager og Plakater har været anbragt ved givne Lejligheder saavel i som udenfor Aarhus og bl. a. resulteret i øget Medlemsantal samt et forestaaende Møde den 9. Marts i Vrold Husmandsforening med velvilligt Foredrag af Hr. Lærer *Akselbo* fra Randers.

Regnskabet godkendtes, Bestyrelsen og Revisorer genvalgtes med Hr. og Fru *Ørstrup* samt Hr. *Thomsen* som Suppleanter. Under Eventuelt mindedes Dr. *Mich. Larsen*, Landsforeningen og „Vegetarismens Fremme".

„Pomona"s aarlige Generalforsamling afholdtes den 22. Februar. Af Beretningen og Regnskabet fremgik det, at der havde været udmærket Fremgang i Aarets Løb, og fra Nytaar havde man maattet udvide paa forskellig Maade. Til Bestyrelsen genvalgtes Fru *Tersley*, Frk. *Høst*, Sagfører *Westergaard* og Ingeniør *Schrøder* (Formand) og nyvalgtes Fru *Anna Kristensen*.

I Afholdssamfundets Nørrebro Afdeling talte Hr. Postbud *E. Solkær* $^{23}/_{2}$ over Emnet „Naturhelbredelse". Foredraget paahørtes med Interesse af en talrig Forsamling. Derefter Sang af Hr. Billedhugger *E Jensen*. Stærkt Bifald. Efter Mødet solgtes en Del vegetarisk Litteratur. *E. S.*

Fodtur.

Søndag $^{5}/_{3}$ Kl. $8_{,09}$ tager vi med Toget fra Holtebanegaarden *til Lyngby*. Derfra gaar Turen over Ny Frederiksdal, Hareskovene, Hjortespring til Brønshøj. Med Sporvogn ind til Pomona, hvor vi har tænkt at slutte Dagen ved en Fastelavnsbolle. Frokost medbringes. Turens Længde ca. 25 Kilometer.

Ingeborg Gjerløv. *Maja Schrøder.*
Oluf Egerod.

Møder og lign.

Københavns Afdeling, *Torsdag den 9. Marts* Møde i „Pomona" Kl. $8^{1}/_{2}$. Dr. *Hindhedes* Forsøgsmænd, Hr. Gartner *Fr. Madsen* og Hr. Stenograf *Holger*

Madsen (Sjællandsløberen) taler om deres Erfaringer med Hensyn til en Kost bestaaende af Kartofler og Brød. Musikalsk Underholdning. Fælles Kaffe- og Frugtbord. Gæster velkomne.

Torsdag den 23. Marts Møde i „Pomona" Kl. 8½. Skolekøkkeninspektrice Frk. *Eline Hansen* holder Foredrag om: „Skolekøkkenundervisning som Samfundssag", Oplæsning af Fru Professorinde *Anna Poulsen*. Fælles Kaffe- og Frugtbord. Gæster velkomne.

Sydfyns Afdelingen afholder Generalforsamling i „Anka". Christiansminde, Søndag den 19. Marts Kl. 6. Dagsorden: Beretning, Regnskab, Valg, Eventuelt.

Søndag 12. Marts Kl. 8 lader Logen „Vegeta" afholde en Aftenunderholdning i „Harmonien", Nørrevoldgade 23. Anledningen er Logens etaarige Bestaaen. Af Programmet nævner vi: Sang og Musik af Frkn. *Agnete Grunnert, Beate Novi* og *Vivi Petersen*. Foredrag af Folketingsmand *Henr. Nielsen*, Roskilde, og cand. mag. *H. I. Bennick*, Lillerussisk Folkedans m. m. af Solodanserinde Frk. *Gerda Marie Guldbjerg* og Oplæsning af stud. mag. *C. Freilev*. Endvidere baade Prolog og Epilog ved Frk. *Sofie Sigurdsson* og *H. J. Ringenæs*. Salg af vegetarisk- og Afholdslitteratur, Servering af Frugt og Frugtdesserter o.s.v. o. s. v. Adgang 50 Øre. Billetter faas i Pomona. De af Logens Venner, der kunde ønske at støtte den ved Salg af Billetter i deres Bekendtskabskres, bedes henvende sig til Kommunelærer *Oluf Egerod*, Vanløse, Tlf Vanløse 127.

Vi haaber at se mange af vore Læsere med Venner og Bekendte den Dag.

Huslig Medhjælp søges,

yngre og arbejdsvant, med lidt Kendskab til Madlavning. Ophold i Familien, delvis vegetarisk Levemaade, ingen Børn.

Førstelærer C. C. Petersen.
Dragør Drengeskole.
Tlf. Dragør 44.

Verdenskorrespondancen **Lysstraalen,**

Organ for „Det gensidige Assistance Forbund",

kan bestilles hos Postvæsenet i Danmark for 65 Øre aarlig, i Norge og Sverrig for 85 Øre aarlig.

Annoncer optages i Lysstraalen for 7 Øre pr. Linie.

Nye Medlemmer optages i »Det gensidige Assistance Forbund« mod at betale *1 Kr.* i Aarskontingent.

Vent ikke, men skriv endnu i Dag til
Lysstraalens Exp., Brønderslev.

Kem. Tøjrensnings Etabl.

Garderobefarveri & Pelsværksfarveri.

H. C. Ørstedsvej 66, v. Aaboulevard.

Telefon Nora 1682 v. **C. Lindelof.** Telefon Nora 1682 v.

Tøjet hentes og bringes. Udenbys franko mod franko.

Medlemmer 10 % Rabat.

Fra Beder Gartner- og Havebrugsskole
pr. Beder

leveres nedenstaaende Varer pr. Efterkrav.

Ved Køb for mindst 10 Kr. fragtfrit, for mindst 25 Kr. 5 % Rabat.

Frisk Frugt. *Bordfrugt 40—55 Øre pr. kg, Madæbler 25—45 Øre pr. kg.*

Henkogt Frugt paa 1/1 og 1/2 kg Glas af *Æbler, Pærer, Blommer, Kirsebær, Abricos* (danske), *Alliance*.

Fineste Safter. *Ribs* 80 Øre 1/1 Fl., 45 1/2 Fl. *Solbær* 100 Øre 1/1 Fl., 55 1/2 Fl. *Hindbær* 120 Øre 1/1 Fl., 65 Øre 1/2 Fl. *Bl. Frugtsaft* 65 Øre 1/1 Fl., 35 Øre 1/2 Fl. *Rabarber* 55 Øre 1/1 Fl., 30 Øre 1/2 Fl.

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
- 21. Vegetarisk Paalæg og Salater.

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?
- 20. *Mich. Larsen*: Børnesygdomme.

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.

En ung Pige,

som vil styre en mindre vegetarisk Husholdning samt hjælpe til ved Arbejdet paa en mindre Ejendom, kan til 1. April (event. Maj) faa Plads hos

Jakob Schmidt,
Skyggedalsgaard,
Holsted (Sydjylland).

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

Drik

Dansk Frugt- & Urte-Te

og De vil ret hurtigt opdage, hvad det betyder

For Deres Sundhed.

Prøv Dem frem. Vælg mellem
Jordbær. Hindbær. Brombær. Morbær. Solbær. Blaabær. Kirsebær. Æble. Hyben. Valnød. Nælde. Burre. Viol. Løvetand. Kærringsrok. Enebær. Kamille. Hyld. Mal-urt. Rollike.

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.
Frd. Brædder, Strandborg 108, Hellerup.
N. Høy Petersen, Skovshoved.
Bianco Hansen, Ordrupvej 100, Ordrup.
Edm. Petersen, »Hjørnet«, Lyngby.
Holte Brugsforening, Holte.
Købmand O. M. Thrane, Kallundborg
Aug. Andersen, Fiskertorvet, Slagelse.
Chr. Sørensen, Jernbanegade 4, Odense.
Joh. Svendsen, Gjerritsgade, Svendborg.
Skagens Brugsforening, Skagen.
E. Wellejus Taarnborg, Frederikshavn
Th. Henriksen, Strømgade, Hjørring.
Aug. Worms Eftf., Boulev., Aalborg.
Jens Nielsens Eftf., C. Molich, Randers.
P. A. Buchtrup, Søndergade, Aarhus.
James Lind, Nørregade, Aarhus.
Ernst Lauritzen, Store Torv, Viborg.
Spangs Eftf., Torvegade, Vejle.
Joh. Hansen, Gothersgade, Fredericia.

En gros:

Albert Johansen, Godthaabsvej 62

4 Pk. franko naar 1 Kr. tilsendes.
Frimærker modtages.

Alle moderne Forsikringer

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

A. Lorentzen,
Dalgas Avenue 21, Aarhus.

Vegetarhjemmet „ANKA"

ved Kristiansminde, Svendborg,
modtager Kurgæster. Pris fra 2—3 Kr. pr. Dag.
Nærmere ved Henvendelse til
Anna Nielsen.

I et vegetarisk Hjem i Københavns Nærhed søges 1. Maj en Pige til Madlavning og anden Husgerning. Hjælp til det Grove.
Billet mrk. 3.16 modt. „Solblink".

LINSER røde og graa hjemkomne.
„SANA“ Skindergade 28. Tlf. 5650.
Smallegade 17. Tlf. Godth. 682 x.

Alle Varer til vegetarisk Levemaade som:

Frugt- og Grøntkonserves,
Fineste Kolonialvarer,
Skodsborg Sundhedskaffe.

Franko for 10 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!

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