SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, Vanlese, Tlf. Vanlese 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Vanlese.

12. Aargang | Januar 1918 | Nr. 1

Indhold: Et glædeligt Nytaar. — Er det gavnligt at indtage store Væskemængder? — Ombytning af Flæskekortene. — Spredt og samlet. — Litteratur. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Annoncer.

Et glædeligt Nytaar

ønskes alle vore Læsere. Vi haaber, Aaret maa lade Fornuften sejre og saaledes bringe Fred. Vi har i de trange Tider let kunnet bestaa Prøven; ingen har kunnet klare sig saa let som Vegetarerne. De fleste »Nødstilstande« har været ukendte for os. Skulde det blive værre, vil ægte Vegetarer bestandig have det lettest og mindst Grund til Klage. Skulde vi i Aar faa virkelige Savn at føle, da lad os bære dem nok saa roligt, som man ellers har baaret de saakaldte »Savn« af Kaffe, Kød, Flæsk, Alkohol, Tobak, Krydderier o. s. v., som af gode Grunde er gaaet vore Døre forbi. Men skulde der blive Fred og gode Tider, da lad os forfølge vor Sejr, pege paa Kendsgerningerne, bygge videre paa de vundne Erfaringer. Rigtigt udnyttet, er det de bedste Tider for Arbejdet for vore Idéer.

Held for dette Arbejde i det nye Aar!

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

Vegetarisk Oplysningskontor,

Dannebrogsallé 27¹, Vanløse. Tlf. Vanløse 127

Er det gavnligt at indtage store Væskemængder?

Af *Otto Schumacher*, Kemiker.

I „Solblink"s Nummer for April 1917 fremsatte jeg nogle Tanker over ovennævnte Thema, som Hr. Overlæge *Ottosen*, Skodsborg, imidlertid ikke ansaa for rigtige, og han søgte da at modbevise dem i Juni-Nummeret.

Jeg tror, Dr. Ottosen mener, at jeg vil forbyde enhver Nydelse af Vand; jeg skrev dog kun mod „for store Væskemængder".

Spørgsmaalet om, hvor meget et Menneske bør tage til sig, kan overhovedet ikke besvares i Almindelighed, det er afhængigt af mange Faktorer. Maaske giver den i 24 Timer afsondrede Urinmængde et Holdepunkt for, hvor megen Vædske man bør indtage. Dr. *P. Meyer*, Karlsbad, angiver den gennemsnitlige Urinmængde pr. Dag hos voksne Mænd til 1500—2000 cm^3, hos Kvinder til 1200—1700 cm^3. Vægtfylden svinger mellem 1,015 og 1,030. Da nu Legemets Vægt er meget forskelligt hos de enkelte Personer, regner man med, at enhver Person i en Timestid normalt afsondrer saa mange cm^3 Urin, som hans Vægt andrager i Kilogram.

Om Urinmængden hos Vegetarer siger Dr. Meyer: „Vegetarer har for det meste en ringere Urinafsondring (300

—1000 cm³). Forringelsen af Urinmængden indtræder hurtigt ved Overgangen fra Kødspiser til Plantespiser."

Man maa tage Hensyn til, at Urin- og Svedafsondringen staar i ligefremt Forhold til hinanden. Jo mere Legemet afsondrer af Sved, desto mindre bliver Urinmængden og omvendt. I den varme Sommer er Urinafsondringen mindre end i den kolde Vinter. Den kan synke ned til ca. 500 cm³, og ved rigeligere Nydelse af Væske stige indtil 3000 cm³ eller mere.

Hvor megen Væske skal man da nydè i den daglige Føde?

Dr. Ottosen anbefaler som Læge „meget Vand".

Dr. Hindhede fremsætter i sin Pjece: „Ernæringsspørgsmaalet" følgende: Det var paa hans Amerikarejse 1909—10. Han drak Kl. 7 Morgen en Kop Te. Til sin daglige Føde, bestaaende af Rugbrød, Smør, Frugt, en Gang om Ugen en Kødret, nød han af Drikkevarer kun lidt Vand eller maaske ½ l Mælk. Han siger selv videre: „Mit Nærings-Volumen er meget ringe. Jeg bliver meget sjældent tørstig. Megen Kødkost giver efter mine Erfaringer meget stærk Tørst. Grunden hertil kender jeg ikke; men maaske kan man søge Forklaringen deri, at de mange Affaldsstoffer kræver meget Vand til deres Afsondring gennem Nyrerne".

Urinanalytiske Undersøgelser har vist, at alle paa Fedt og Æggehvide rige Fødemidler (f. Eks. Ost, Æg, Kød, Bælgfrugt) fordrer meget Vand til Fordøjelse. Æggehvidestoffer leverer mange faste Affaldssoffer. Ved ufuldstændig Fordøjelse forøger Æggehvide-Affaldsstofferne endda Urinens Aciditet, formindsker altsaa tillige Blodets Alkalinitet og dermed dets Viskositet.

Prof. *A. Hollmann*, der ogsaa er kendt her i Danmark, fortæller følgende: „Enhver Bonde ved, at Korn, Hø og Straa, som har vokset i solrige tørre Somre og er blevet høstet i Tørke, har et andet og bedre Indhold, end hvis det har vokset i solfattige og fugtige Somre og er blevet høstet i fugtigt Vejr.

Enhver Bager kender Forskellen paa Korn fra tørre Somre og Korn fra fugtige Somre, og alle ved, at den Hvede, der vokser i Sydruslands og Sibiriens hede, korte Somre ved ringere Kvantitet giver bedre Kvalitet end den Hvede, som vokser i Nordvest-Europa."

At et med Væske mættet Legeme er meget mere udsat for at blive angrebet af allehaande Sygdomme end et Menneske, der nyder ringe Væskemængder, behøves der vel intet Bevis for.

Lad os nu gaa nærmere ind paa Dr, Ottosens Modbeviser. (Smlgn. „Solblink", Juni 1917.) For det første sammenligner han et Menneskes og en Plantes Vækst og paastaar: eftersom man vander Planter meget, bør ogsaa Mennesket drikke rigeligt Vand. Man kan jo svede det ud igen, ligesom Planten fordamper det overflødige Vand. Jeg tror, at Dr. Ottosen tager fejl af Vandets fysiologiske Betydning for Planternes Vækst.

Hvorfor vander Gartneren Planterne?

Fordi Vandet er alle Plante-Næringsstoffernes Transportmiddel, og fordi Naturen i vore Egne tit leverer for lidt, sjældent nok, men næsten aldrig regelmæssigt — Vand.

Dr, Ottosen paastaar desuden, at Planterne faar en kraftigere Vækst, naar de bliver vandet rigeligt. Men Plantefysiologien lærer os, at jo større Forskellen mellem Plantesaften og Grundvandet er, desto mere energisk er Vædskernes Diffussion. Jo mere koncentreret Plantesaften er, og jo renere og rigeligere Grundvandet er, desto hurtigere stiger Saften op i Bladene, og desto mere strækker den sig i Længden — dens Vækst bliver for slank og kraftløs. Ved Gødning og ved passende Vandtilførsel bliver Grundvandet tykkere, Forskellen mellem ude og inde mindre — og Væksten i Længden langsommere, Planten bliver bredere og kraftigere. Naturligvis maa Gødningen ikke overdrives, for ellers udvikler Diffussionen sig forkert, Endosmosen bliver langsommere end Eksosmosen, og Planten bliver udtørret, „forbrændt". De ærede Læsere kan nu sikkert selv drage Slutningen om Menneskenes Ernæring.

Naar altsaa Dr. Ottosen siger: „Rigelig Tilførsel af Vand begunstiger alle Livsprocesser, saavel i Dyre- som i Planteriget", saa tror jeg gennem ovenstaaende Forklaring at have bevist, at denne hans Opfattelse ikke slaar til i alle Tilfælde, og ikke vilde indvirke gunstigt paa Livsprocessen.

Endvidere siger Dr. Ottosen: „Viser alle Dyr drikke Vand, saavel Pattedyr som Fugle, de gør det ikke alene om Vinteren paa tørt Foder, men ogsaa om

Sommeren, naar de lever af saftigt Græs og saftige Urter." Det lyder igen, som om jeg vilde forsvare, at man slet ikke skulde nyde Vand eller Væske. Dr. Ottosen har altsaa misforstaaet mig. Hvor stort Forholdet mellem Væske-Fornødenheden og den øvrige Næring er hos Dyrene, omtaler Dr. Ottosen ikke, og man kan vel antage, at der ogsaa her medvirker forskellige Faktorer.

Dr. Hindhede beretter i den før nævnte „Ernæringsspørgsmaalet" om et interessant Forsøg:

„I vort Landvæsens Forsøgslaboratorium blev følgende Forsøg gjort. To Grupper Køer, A og B, fik samme koncentrerede Foder. Efter nogen Tids Forløb blev Gruppen B's Foder ombyttet med Roer, og Vandforbruget hos begge Grupper Køer blev opmaalt. Det viste sig, at Gruppe A drak nøjagtig saa meget mere Vand end B, som Forskellen mellem Kornets og Roernes Vandindhold androg."

Dyrene kendte altsaa nøjagtig Grænsen for den Væskemængde, de behøvede. Man sammenligne dette med, hvad enkelte Mennesker optager af Væske! —

Dr. Ottosen skriver: „Den store Væskemængde giver Organismen en kærkommen Lejlighed til at sætte et større Rengøringsarbejde i Gang til Fordel for Sundheden." Og paa et andet Sted: „Det viser sig ved Undersøgelsen, at ved den stærkere Svedafsondring og ved den stærkere Vandladning renses Organismen for langt flere Affaldsstoffer."

Hvis Dr. Ottosen regner dette for videnskabeligt rigtigt, saa har han aldrig set en Urin, som Analytikere kalder „Drikke-Urin", det har en ganske vandlys indtil let straagul Farve, fordi den kun har været ganske kort Tid i Organismen og derfor ikke har faaet Tid til at optage Affalds- eller Farvestoffer.

Ved visse Sygdomstilfælde, f. Eks. Nyre- og Blærelidelser, hvor det gælder om Afsondringen af Slimhindeceller, af Materie og tungtopløselige Kalk- og Magniumssalte, og hvor det gælder om saa lidt Irritation som muligt, har man konstateret, at disse Afsondringer var rigeligere ved vandrig Urin end ved koncentreret.

Hvorledes Urinen er beskaffen med Hensyn til Vand- og Urinkvantum, afhænger af hvert enkelt Tilfælde og er den behandlende Læges Sag.

At Dr. Ottosen ikke har tænkt paa disse specielle Tilfælde, har jeg Grund til at tro. — Jeg anførte, at en Person afsondrede mere Gift, jo mindre Væskemængder han havde nydt, hvortil Dr. Ottosen imidlertid skriver:

„Enhver kan overbevise sig om, at denne Oplysning ikke er rigtig!" og anfører nu „Tusinder af Tilfælde", i hvilke han i sit Laboratorium har bevist det modsatte. I enkelte Sygdomstilfælde foreskriver Lægerne ganske vist Indtagelsen af større Væskemængder, f. Eks. for at udskylle Nyre- og Blæregrus.

Den almindelige Lægmands Anskuelse, som ogsaa Dr. Ottosen hylder, at skadelige Stoffer, som f. Eks. Urinsyre, kan udskylles med rigelig Væske, er en aldeles ulyksalig Idé, som beror paa fuldstændig Ukendskab til disse skadelige Stoffers Egenskaber. Det kan bedst bevises ved følgende Forsøg.

Man lod en Rheumatiker nyde megen Væske, opsamlede Urinen i 24 Timer og bestemte det Urinsyrekvantum, som var deri. I det større Kvantum Urin var der paafaldende mindre Urinsyre end i et lille Kvantum Urin fra 24 Timer, hvor Patienten ikke havde drukket noget.

Der er Forskel paa mekaniske Laboratoriumsforsøg og kliniske Forsøg. Det vilde sikkert komme Patienterne til Gode, hvis Dr. Ottosen vilde prøve paa en anden Maade end hidindtil og maaske give en fysiologisk Kemiker Ret, hvem Dr. O. sikkert tror at have ført *„ad absurdum"*.

Det er ogsaa en videnskabelig fastslaaet Kendsgerning, at Urinsyre kun er opløselig i stærkt alkalisk Blod, i Urinsyre og i nogle Salte. Derfor sender den tænkende Læge sine af Gigt lidende Patienter til Badesteder med alkaliske Kilder eller foreskriver Drikkekure med alkaliske Vande.

Urinstof og Salte kan imidlertid kun forekomme nogenlunde rigeligt i Urinen efter en Tørkost-Diæt. Og derved, at den saakaldte „Schrot'ske Kur" hovedsagelig gaar ud paa Afsondringen af Urinsyre og enkelte andre skadelige Stoffer, som i Aarenes Løb har aflejret sig i Legemet, opnaas i de fleste Tilfælde en fuldstændig Regeneration af den syge Organisme og helbredes et stort Antal Stofskiftesygdomme.

Hermed tror jeg at have bevist, at mine Anskuelser som fysiologisk Kemiker ikke er saa helt mærkværdige og urigtige som Dr. Ottosen anser dem for.

Ombytning af Flæskekortene.

Formanden har paa Foreningens Vegne ansøgt Indenrigsministeriet om, at de af vore Medlemmer, der at Samvittighedsgrunde ikke kan bruge Flæske- og lignende Kort, maa faa Lejlighed til at ombytte dem med Smør-, Brød- og Sukkerkort. Andragendet blev henvist til Statistisk Departement, der ved en Samtale først ikke gav os meget Haab. Vi indsendte da en ny Skrivelse med en Del supplerende Bemærkninger. Inden denne naaede frem, fik vi imidlertid en Skrivelse, der stillede i Udsigt, at *vi eventuelt kunde tilbytte os Brødkort.* Ved fornyet Forhandling lige inden Bladet gik i Trykken, opnaaedes Aftale om, at vi temmelig sikkert kan tilbytte os Brød- og Sukkerkort, *maaske* ogsaa Smørkort, naar Medlemmerne iagttager følgende:

Inden 10. Januar indsendes til Formanden, Kommunelærer Oluf Egerod, Vanløse, en Meddelelse fra de Medlemmer, der ønsker at ombytte Flæskekortene. Meddelelsen skal indeholde Navn, Adresse, Husstandens Størrelse og Udtalelse om, hvilke Mærker man fortrinsvis ønsker. Paa Grundlag heraf vil Afgørelsen falde.

Vi beder nu Medlemmerne i saa vid Udstrækning som muligt benytte sig af dette Tilbud (vedlæg Svarporto). Hvis man med det samme indsender den Erklæring, der senere eventuelt skal benyttes, og Flæskemærkerne, kan vi maaske samtidig med, at Afgørelsen falder, foretage Ombytningen og tilsende Medlemmerne de tilbyttede Kort. Erklæringen kunde f. Eks. lyde saaledes:

Til Statistisk Departement!

Undertegnede med Husstand, ialt Personer, erklærer herved paa Tro og Love, at vi som Vegetarer af Samvittighedsgrunde ikke ønsker at gøre Brug af de os tilstillede Flæskekort og tillader os at ansøge om at faa dem ombyttede med andre Ernæringskort (g Brød, g Sukker, g Smør).

Navn. Stilling. Adresse.

Det kan maaske i denne Forbindelse være af Interesse at vide, at vil man ved Ombytning tage Hensyn til Kalorieindholdet, vil følgende afrundede Tal formentlig kunne anvendes: 1000 g Flæsk = 1900 g Brød eller 1200 g Sukker eller 600 g Smør. 1000 g Svinekød = 1600 g Brød eller 1000 g Sukker eller 500 g Smør.

Spredt og samlet.

Cand. mag. H. I. Bennick, der med sin Kæreste, Frk. *Hildur Selander*, den 21. Decbr. kom saa ulykkeligt af Dage paa Sorø Sø, var Medlem af Vegetarisk Forening. Det var et Tab for det fremad-, opadarbejdende Gode herhjemme, at han blev kaldt bort nu. Han indtog en fremskudt Særstilling indenfor Afholdsbevægelsen, idet han med sin grundige Viden i Spørgsmaalet Alkoholens Behandling i Litteraturen, specielt Skønlitteraturen, var den selvskrevne Leder af det Studiearbejde, der nu, for største Delen paa hans Initiativ, var paabegyndt indenfor forskellige Afholdsorganisationer.

Han var et af den Slags Mennesker, som Samfundet trænger saa haardt til og har saa faa af.

Bennick blev kun 29 Aar; han har allerede skabt sig et smukt og varigt Minde.

Dyrtiden — Vore Annoncører. Det er nu mindst 300 Kr. dyrere at fremstille „Solblink" i et Aar end før Krigen. Det er en meget stor Sum for os. Vi har derfor maattet forhøje vore Annoncepriser fra 10 Øre pr. Linje til 15 Øre (se Foden af Bladet!). Andre Blade har maattet gøre det samme. Ikke alle vore Annoncører har forstaaet Nødvendigheden heraf, nogle har forladt os. Vi beklager det, men vi har ikke Raad til at forære Pladsen bort. Vi takker vore stadige faste Annoncører og beder vore Læsere skaffe os flere. Det er en god Maade at vise sin Interesse paa.

De 300 Kroner. Et af vore kendte Medlemmer, Gaardejer *Vald. Bendixen*, Humble, har gjort os den store Glæde at bidrage væsentligt til at naa denne Sum ved at sende os 50 Kr. Vi takker hjerteligt. Nu mangler vi blot 230 Kr.

Litteratursalget gaar lidt bedre. Ovennævnte Medlem købte saaledes samtidig med Gaven for 10 Kr. Andre har og-

saa sendt Bestillinger eller bedt om at faa noget i Kommission. Men der er langt igen, inden vore 20—30000 Smaaskrifter o. s. v. er solgt og vor slunkne Kasse tilfreds. „Solblink" alene koster jo ca. 25 Kr. ekstra om Maaneden nu. Det er noget, der mærkes.

Ekstrakontingentet. Da Aarsmødet ikke vedtog at forhøje Aarskontingentet, var der Medlemmer, der talte om at yde Ekstrakontingent. Medlemmerne maa forstaa, at det er paakrævet og derfor velkomment. Hvem melder sig?

Biblioteket er nu flyttet til Postbud *E. Solkær*, Nørrebrogade 8, St., N. *Udlaan Onsdag Aften 8—9.* Skriftlige Bestillinger efterkommes som sædvanligt ifølge Udlaansreglerne. *Alle udlaante Bøger indkaldes til 15. Januar* af Hensyn til Bibliotekets Ordning og Katalogisering. Især efterlyses *Kuhne*: „Den nye Helbredelseslære uden Operation eller Medicin", og *Arnold Møllers* „Sundhedslære".

Ny Litteratur til Salgs. Foruden al den anden vegetariske Litteratur har vi nu ogsaa paa Lager: *Carl Ottosen*: „Hærdning" 1,25 og 2,00, „Vejen til Sundhed" 4,00 og 5,00; *Joh. Ottosen*: „Rationel Ernæring og Madlavning" 5,00, 6,00 og 6,25. Desuden af den norske Naturlæge *Olviks* fortræffelige Bøger: „Barneplejen efter Naturlægemetoden" 25 Øre, „Naturlægens Kokebok" 4,50, „Kjønslivet og dets sygdomme" 2,75, „Min Hjemmekur" 2,75. Den sidste er som før sagt en fortræffelig Pendant til „Naturhelbredelsen" af Mich. Larsen. Bestilles hos Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Alkoholforbruget i Nordamerika. Professor *Weis* fortæller, at Alkoholforbruget i Nordamerika stiger trods Forbudslovene. Dette passer ikke! Ifølge den officielle Statistik er det samlede Alkoholforbrug i De forenede Stater i 1915 sunket 23 Mill. Gallons (1 Gallon er 3,7 Liter). I 1917 har saavel Underhuset som Senatet vedtaget for atbyde al Tilvirkning af alkoholiske Drikke. Der er ingen Tvivl om, at Alkoholforbruget i sidste Aar ydermere som Følge af det øgede Antal Forbudsstater (nu ialt 36) og Krigslovenes Forbudsbestemmelser er sunket ganske kolossalt.

Tyskland omtrent tørlagt. En omfattende Revolution er i Færd med at omdanne de tyske Bryggerier til Æble- og Frugtsmør-Fabrikker i stor Stil. Ifjor blev Bryggerierne sat paa Ration til 25 %, iaar, da Høsten har været særlig daarlig, er den nedsat til kun 10 %. Et stort Brænderi i Dresden laver Kartoffelmel, og mange Bryggerier og Brænderier er lukkede. Det saakaldte Krigsøl er meget tyndt, og den Vin, der findes, er meget slet og kolossal dyr.

I Norge er Drukkenskabsanholdelserne sunket 50 % som Følge af Forbudsforanstaltningerne. I Kristiania tiltaltes for Fylderi i Juni—September 1917 ialt 3691 mod 8499 i samme Tidsrum i 1916. I Bergen tiltaltes 727 mod 2183 ifjor, i Trondhjem 260 mod 899 og i Stavanger 433 mod 1040.

Litteratur.

Eneboer Rasmus Madsen, Jordløse, der selv sætter, trykker og indbinder sine Bøger, har udgivet en ny lille Bog: *„To Digte for Ungdommen"*. Bogen indeholder tillige filosofiske Afhandlinger om Religionerne, Verdenskrigen o. s. v.

Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse, har nu faaet tilsendt et stort Oplag af hans 3 Bøger, foruden denne „Lykkelige Tider" og „Religionsudviklingen", flest af den sidste. Interesserede kan faa dem ved Indsendelse af Porto og helst — til Fordel for Foreningen — f. Eks. 15—25 Øre pr. Ekspl.

Personalets Interessekontor. Foredrag af Dir. H. Holm, Gøteborg, tilsendt os af Oversætteren, et af vore interesserede Medlemmer, Kontorchef *L. F. Tegner*. Udgivet af A/S Goldschmidt og Nordholms Farverier. Et interessant Indlæg i den Bevægelse, der gaar ud paa at faa Arbejderne o. s. v. til frivilligt at lade et Interessekontor administrere en Del af Lønnen, betale de faste Udgifter, modtage Spareindskud. Interesserede vil sikkert kunne faa Pjecen hos Udgiverne.

En Røst fra Vagabondlivet af *E. Granild*. Udg. af og til Fordel for Landsforeningen „Arbejde adler". Fiolstr. 28, Kbhvn. — 25 Øre. 5 Ekspl. 1 Kr.

„Sparebogen", som er udkommen paa Hagerups Forlag, er der virkelig en hel Del at lære af for de fleste. Det gælder mere og mere om, at alt udnyttes, baade hvad Lys, Varme og Fødevarer angaar,

og at intet gaar til Spilde, og selv om vi Husmødre længe har maattet indstille vor Virksomhed efter „Spareprincippet", giver denne Bog os dog en Haandsrækning i mangt og meget, hvor vi endnu kan spare *M. S.*

M. Hindhede: 10. Beretning fra M. Hindhedes Kontor for Ernæringsundersøgelser: *Bygvandgrød.* Nyere udenlandske Brødundersøgelser. Har Fr. Madsen normal Fordøjelse? Jac. Lunds Boghandel.

En Bog, som vore Læsere straks burde læse — ligesom forresten alle Hindhedes øvrige Beretninger. Det ene Argument efter det andet for Vegetarismen rulles op. Byggrød er en glimrende Spise. Stærk Kogning gør den ikke lettere fordøjelig. Knækkede Gryn er lige saa gode som valsede. Byggryn er billigere end Kød, indtil de koster 4 Kr. pr. kg. Man kan leve af Grød, Sukker, Smør og Mælk saa længe, man vil, paa saa haardt et Arbejde, man vil, man vil vinde derved. Groft Brød er langt, langt bedre end fint Brød. Ja, det almindelige Princip: at give Syge Franskbrød, er endda nok forkasteligt i langt de fleste Tilfælde. Vil man have den fulde Udnyttelse af Brød, Grød o. s. v., bør man ikke nyde Frugt til. Denne bør da nydes isoleret. 80 % af Næringsværdien gaar til Spilde, naar Grisene faar Byggen. Vi kan ikke komme til at sulte, hvis vi selv spiser den Byg, vi avler. O. s. v., o. s. v. Vi kunde blive ved, men læs selv!

Fra Arbejdsmarken.

Afskedssammenkomsten i „Pomona" d. $^{10}/_{12}$ 17 forløb udmærket, naar lige undtages, at man maatte forcere Udførelsen af Programmet lidt, da Magistraten i sin Visdom ikke havde ment at kunne give os Lov til at fortsætte efter 11 blot for en eneste Gang, mens man, hvor Alkoholen flyder, Røgen bølger, og Dansen gaar, kan faa Lov til at fortsætte til baade Kl. 1 og 2 endog Gang paa Gang. Vi kan endda ikke takke for god Behandling, da man ikke engang værdigede os Svar paa vor fornyede motiverede Ansøgning.

Fællesspisningen havde en *meget* stor Tilslutning, og Aftenunderholdningen var særdeles godt besøgt. Man gik næppe skuffet bort. *Th. Nielsen* har jo ogsaa en smuk Stemme. *Th. Spur* havde taget sin Broder *Bernhard S.* med. Deres Violinduet var nydelig, og Frk. *Langevad* var udmærket ved Klaveret. Frk. *Sigurdsons* Oplæsning paa Norsk af „Brand" var betagende. Lærer *Egerod* mindede i en lille Tale forskellige Data i „Pomona"s Historie, og fik Tilslutning til en Hilsen til Ingeniør Schrøder, hvem Sygdom tvang til at være fraværende.

Ved et Kaffe- og Frugtbord sluttede man saa Aftenen og den Række af 125 vegetariske Møder, der i de halvfemte Aar har været holdt i „Pomona".

Der er ikke fundet nyt Lokale endnu til Fortsættelse. Juleaftensdag blev der lukket. Hvis vor Bevægelse vil, skal der nok blive lukket op et Sted en Gang for en Fortsættelse.

Ved Dr Ottosens Foredrag $^{26}/_{11}$ 17 om „Sunde Drikke" var „Pomona" fyldt til sidste Plads. Det livlige og fyldige Foredrag, der var en Hyldest til Vandet som Drik, var det ogsaa værd.

I Blaa Kors, Solbjerg Kirke, talte Lærer *Egerod* $^{13}/_{12}$ 17 om „Kød, Tobak, Kaffe og andre undværlige Ting." Foredraget vakte Interesse for Vegerarismen, saa man købte en Del Litteratur.

Møder og lign.

Københavns Afdeling indbyder til følgende 3 Møder og Fodtur:

Onsdag 9. Jan. Kl. 8½. Lokale: *Vegetarisk Restaurant, Løvstræde 8*[1]. Sagfører *S. Berthelsen* (Høng) taler om: „Hver Mand sit Stamhus" (Eget Hjem), et Emne, der er af saa stor vegetarisk Interesse (se forr. Nr. af „Solblink"), at vi næppe yderligere behøver at opfordre til Tilslutning.

Den 6. Februar taler cand. mag., Folketingsmand *Vilh. Rasmussen* i Grundtvigs Hus om „Rationel Næringsproduktion i Danmark".

Den 11. Februar afholdes *Generalforsamling* i Nordisk Sundhedsforlags Lokaler, Istedgade 7. Forbered Valget af Bestyrelse og Formand. Nærmere om disse 2 Møder i næste Nr.

Fodtur. Søndag 20. Januar. Afgang fra Personbanegaarden Kl. 9[33] (Østerbro 9[12]) til Klampenborg. Tur over Raadvad, Ørholm til Lyngby. Hjem herfra. Madpakke til hele Dagen medbringes. Medlemmer af D. V. F. med Bekendte indbydes.

Møbel-Udstyr.

Smagfulde Spisestue-, Dagligstue-, Herre- og Soveværelse-Møblementer.

Solidt Arbejde. Billige Priser.

Ratebetaling indrømmes.
Reparationer udføres.

Frederik Jensen,
Willemoesgade 23.
Telefon Øbro 2727.



Solblink udkommer den 1. i hver Maaned i mindst 1500 Eksemplarer.

Raastrup nye Kursted

(ved Christiansminde, Svendborg) er lukket i Vintermaanederne.

Anna Nielsen Ullerup,
(forhen Vegetarhjemmet »Anka«)

Vegetarisk Pensionat,

Johnstrups Allé 6, St. t. h., V.
Kun faste Pensionærer.

J. Alstrup.

Forpagtning.

En Vegetarfamilie, som har Lyst og Evne til at drive et Have- eller Landbrug paa 3 Tdr. Land, hørende til Raastrup Kursted, kan faa dette i Forpagtning ved Henvendelse til *Kristoffer P. Rasmussen*, Vegetarhjemet „Anka", Svendborg.

Et dygtigt og interesseret ungt Menneske

kan faa Plads for Sommeren 1918 hos undertegnede. Kvægløst Landbrug. Vegetarisk Levevis.

Gaardejer Valdemar Bendixen,
Humble, Langeland.

Søg Deres Forretningsforbindelser blandt vore Medlemmer.

Optagelse sker enten mod Tegning af en anden Annonce til mindst 9 Kr. aarlig eller Betaling af 4 Kr. aarlig pr. 2 Linier. *) og **) betyder, at der gives Medlemmer af D. V. F. henholdsvis 5 og 10% Rabat paa nogle eller alle Varer.

Fodtøj.

Vagtholms Fodtøj, Gl. Kongevej 173. Tlf. Vester 2282 y.

Forsikring.

Oluf Egerod, Vanløse. Alle Arter af Forsikringer. Se Annoncen.

Frugtte og Urtete.

**) *Alb. Johansen*. Se Annoncen.

Kemisk Tøjrensning.

**) *C. Lindeloff*, H. C. Ørstedsvej 66.

Klaverstemning.

Th. Nielsen, Bianco Lunos Allé 7 I. Medlemmer 2,00 Kr.

Kursted.

Raastrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.(Anka). *Anna Nielsen Ullerup.*

Margarine.

Forlang *Faaborg Vegetabil*-Margarine.

Møbel-Udstyr.

Frederik Jensen, Willemoesgade 23. Ring til Øbro 2727, og bliv tilfreds.

Nordisk Sundhedsforlag.

**) Istedgade 7, B. Se Annoncen.

Sanatorier.

Frydenstrand pr. Frederikshavn. Prospekt gratis og franko.

Skodsborg. Nordens største Badesanatorium. Overlæge *C. Ottosen.*

Ugeblade.

„*Landet*". Red. *N. P. Østergaard.* Vegetarisk interesseret. 75 Øre Kvt.

Ure.

Niels Offersen, Sværtegade 6. Kbh.

Vegetariske Forretninger.

*) *Sana*, Skindergade 28 og Smallegade 17. Se Annoncen.

*) *Sanafer*, St Kongensgade 36/38. Kolonial og Sundhedsunderbeklædning.

Vegetariske Restauranter og Pensionater.

Løvstræde 8 I. Kbh. *H. Overgaard.*

J. Alstrup, Johnstrups Allé 6, St. th.

Nyt Missionshotel, Frederiksgade 77. Aarhus. Veg. Kost faas.

Alle Sundheds=Fødevarer

specielt for Vegetarer.

„SANA“ Skindergade 28. Tlf. 5650.
Smallegade 17. Tlf. Godth. 682 x.

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

Drik dansk Frugt-Te!
Forsøg Æble- eller Jordbær-Te.
En ødelagt Mave bragt i Orden
ved Urte-Te Drik af Nr. 1 eller Nr. 2.
Ødelagte Nerver ligesaa.
Nælde- Kamille- og Hylde-Te.
Perikon- Malurt- og Rølike-Te.
35 Øre pr. Pakke. 3 Pakker 1 Kr. Franco.
Dansk Frugt- og Urte-Te Comp.
God thaabsvej 62, Kbh. F. Tlf. Godth. 670 x.

V. Steins analytisk-kemisk Laboratorium.
Fr. Christensen - Gunner Jørgensen.
Nørrevoldgade 12.
Telefon: 4143. KØBENHAVN.

Skodsborg Badesanatorium
(ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang ill. Prospekt.

Rationel Ernæring og Madlavning
af Fru Johanne Ottosen, Skodsborg.
Anden forbedrede Udgave med Opskrift paa over 1100 forskellige Retter afpasset for sunde, syge, magre, fede o. s. v., o. s. v.
Rigt illustreret. Pris heftet 5 Kr. Indb. 6 Kr. og 6,25.

Vejen til Sundhed
af Overlæge Carl Ottosen, Skodsborg.
Anden forbedrede Udgave. Henved 400 Sider stor. Rigt illustreret. Pris heftet Kr. 4,00, indbunden Kr. 5,00.
Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7. København B.
Telefon Vester 3509.

Telefoner Central 9656 9657 9658

A/S Sanafer

Telefoner Central 9656 9657 9658

St. Kongensgade 36 - 38

I. **Kolonialafdeling:** Kolonial, Konserves, Sundhedsfødevarer, diætetiske Præparater m. m.

II. **Afdeling for Hygiejnisk Underbeklædning og Sundhedsplejeartikler** af enhver Art.

Husholdningskonsulent: *Fru Johanne Ottosen.*
Hygiejnisk Konsulent: *Overlæge Carl Ottosen.*

Annoncepris: 15 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 18 Kr. pr. Side. Rabat: 10 pCt. for mindst 3 Gange, 25 pCt. for 12 Gange.

Abonnementspris: 2,00 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.