SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

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

12. Aargang | Oktober 1918 | Nr. 10

Indhold: Hvorfor er Modermælken den bedste Næring for det spæde Barn? — Spredt og samlet — De frivillige Bidrag. — Fra Arbejdsmarken — Møder og lign. — Annoncer.

Hvorfor er Modermælken den bedste Næring for det spæde Barn?

(Naturvidenskabelige Betragtninger af en Kemiker).

De sidste Aarhundreder kan opvise mange Fremskridt paa Omraadet for Smaabørns Ernæring Men trods de ivrigste Forskninger er det endnu ikke lykkedes at finde en virkelig Erstatning for Modermælken, den eneste fysiologiske Næring for det spæde Barn. En Tid troede man, at med Indførelsen af Soxhletapparatet var hele Spørgsmaalet løst. Mange — ogsaa Læger — ansaa Diegivningen for et overvundet Standpunkt, thi Videnskaben havde jo paavist et Middel til at fremstille Ernæringen enklere og bekvemmere. Den første Begejstring svandt imidlertid meget hurtigt, og man kom bestandig mere til den Overbevisning, at det aldrig vil lykkes at skaffe en Erstatning for Modermælken.

Det er et betænkeligt Tidens Tegn, naar Statistikken viser, at de fleste Børn opelskes med Flaske. I de færreste Tilfælde er Moderens Mangel paa Mælk Skyld deri. De fleste Mødre undlader Diegivningen af Magelighed, fordi de mangler den rigtige Forstaaelse af dens Vigtighed for Barnet.

I den fattigere Befolknings Krese er det ofte Nødvendigheden saa snart som muligt atter at blive arbejdsdygtig, der forhindrer Moderen i at lade sit Barn nyde godt af den store Fordel, som Diegivningen er for det.

I de højere Titusendes Krese tror man at maatte forsømme Smaabørnene paa Grund af selskabelige Forpligtelser, man kan saa ofte ikke vente med atter at deltage i alle Fornøjelser.

Hvilken Værdi Diegivningen har for Barnets Levedygtighed og Sundhed, viser Professor Bunge i Basel os i sin „Lærebog for Fysiologi". Først et Eksempel fra Statistikken: Af 1000 Børn døde 1885 i Berlin i det første halve Leveaar 49, som fik Bryst, og 951 levede.

390, ernærede med Dyremælk, døde, 610 levede.

804, ernærede med kunstig Næring, døde, og 196 levede.

Disse Tal beviser altsaa allerede, at naar et Barn skal trives og bevares for Sygdomme, skal det have den naturlige Ernæring, Modermælken.

Professor Bunge har nu gjort Mælken, som den tjener til Næring for de menneskelige og dyriske nyfødte, til Genstand for indgaaende, videnskabelige Undersøgelser:

	Menneske	Ko	Ged
Æggehvide	2,1	3,3	4,2
Fedt	4,0	3,6	4,3
Mælkesukker ...	6,2	4,7	4,3
Næringssalte	0,1	0,7	0,6

Som ovenstaaende Tabel allerede

viser, er den kemiske Sammensætning ganske forskellig. Endvidere er ogsaa Mælkens kemiske Sammensætning en anden i de forskellige Perioder af Diegivningen. Det spæde Barn vokser langsommere end den unge Hest, denne langsommere end Hunden, denne langsommere end Kaninen. Men et Væsen, som vokser hurtigere, behøver mere Næringsstof, saasom Æggehvide, Næringssalte etc. end det, der vokser langsommere. Ser vi Menneskets Mælk som Enhed, da er Hestens Mælk 2 Gange, Koens 4 Gange, Hundens 7 Gange, Kaninens 10 Gange rigere paa Æggehvide og Aske.

Da enhver nyfødt vokser hurtigst i den første Periode og senere bestandig langsommere, saa er ogsaa Rigdommen paa Næringsstoffer i Mælkens Sammensætning størst i den første Tid, Æggehvidestoffet og Næringsindholdet i Mælken aftager i den første Tid under Diegivningen, eftersom Barnets Vækst tiltager. Af disse Undersøgelser faar Bunge følgende Resultater:

1. Menneskemælk kan ved Diegivningen ikke uden videre erstattes af Dyremælk; thi begge er forskellige Væsker og tilpasset efter de forskellige Væseners Fornødenheder.

2. Naar man vil blive ved en Mælkeart, saa kan Modermælken kun erstattes ved en Amme, naar hun har født samme Dag som Moderen.

Bunge henviser endvidere til Forskellen i Mælkens Fedt- og Sukkerindhold hos de forskellige Pattedyr. Ligesom Mennesket forandrer sin Kost, alt eftersom det lever i kolde eller varme Lande, idet det instinktivt nyder en fedtrigere, men derfor mere sukkerfattig Næring i et koldt Land, og omvendt i varmere Egne foretrækker en Kost, der indeholder mere Sukker og Stivelse og mindre Fedtstof, saa er overenstemmende dermed Mælken af Dyr, der lever i et varmt Klima eller oprindelig har hjemme i et saadant, rig paa Sukker og fattig paa Fedt, f. Eks. hos Kamelen, Lamaen, Hesten, Æselet. Men i de nordlige Lande er f. Eks. Rensdyrets Mælk rig paa Fedt og fattig paa Sukker.

Mælken af Sorthvalen i det nordlige Ishav indeholder endog 3 Gange saa meget Fedt som Rensdyrets.

Da Menneskemælken relativt er fattig paa Fedt, men derfor meget sukkerholdig, saa lærer den Kendsgerning os, at Menneskeslægtens Vugge maa have staaet i et varmt Land indenfor de to Vendekrese, en Formodning, som ogsaa bliver støttet gennem mange andre Resultater af den videnskabelige Forskning.

Modermælken, den af Naturen bestemte og derfor bedste Ernæring for vore Børn, indeholder 0,47 g Fosforsyre pr. Liter, netop i organisk Forbindelse som Lecithin, og tjener hovedsagelig til Opbygning af Hjernen og Nervesystemet.

Disse udvikler sig netop under Diegivningen meget stærkt, derfor behøves til deres Ernæring en temmelig stor Mængde af denne Fosforforbindelse.

Som det aandeligt højst udviklede Væsen har Mennesket ogsaa den største Hjerne, har derfor ogsaa megen Lecithin nødig, og Menneskemælken indeholder ogsaa 3 Gange saa meget Lecithin som Komælk, i hvilken Fosforsyre ogsaa kun er organisk til Stede i ringere Grad. Den større Del er uorganisk bunden, og gennem indgaaende Forsøg er det bleven paavist, at Mineralfosfaterne i Komælken næsten slet ikke assimileres af det spæde Barn. Faar nu et lille Barn Komælk som Erstatning for den efter dets Behov afpassede Modermælk, og den, for at være mere fordøjelig, bliver fortyndet, saa indtræder en Mangel paa Lecithin og andre Fosforforbindelser, som vil være til Skade for den rigtige Dannelse af Nervesystemet i Hjerne og Rygmarv og ikke kan være ligegyldig for Menneskets aandelige Udvikling.

Ligesom ethvert Dyr besidder Æggehvide og Fedt, ejendommelig netop for det, saaledes har ethvert Dyrs Mælk sine for det særegne Æggehvidelegemer.

Gennem indgaaende Undersøgelser har man fastslaaet, at Forholdet mellem de opløselige Æggehvidestoffer, Albumoser og den uopløselige Kasein, er helt anderledes i Menneskemælken end i Komælken. Menneskemælken indeholder 56 g Albumoser, Komælk derimod kun 19 g. Koger man Komælken, saa former det Forhold sig endnu mere ugunstigt, nemlig som 90 : 10, fordi Albumoserne ødelægges ved Kogning. Komælkens Kasein er anderledes end i Menneskemælkens og forefindes i den dobbelte Mængde. Fortynder man altsaa Komælken for at gøre den lig Menneskemælken, saa er der dog ikke vundet meget dermed, da dens kemiske

Sammensætning er en helt anden, hvilket allerede udvortes er kendeligt derpaa, at Mælken gennem Labfermentets Indvirkning i Maven flyder i større Klumper, hvad der vel kan bydes Kalven med dens grovere organiserede Legeme, men ikke Menneskebarnet, i hvis Mave Modermælkens Kasein bliver udskilt i ganske fine Fnug.

Jo yngre Barnet er, desto daarligere taaler det Komælk, selv om det er halvt fortyndet, det er en Erfarings-Kendsgerning. Modermælken kan altsaa aldrig fuldtud erstattes af Komælk, derfor skal Mødrene ogsaa, selv om de ikke har tilstrækkelig Mælk, dog give deres Børn det mest mulige af denne kostbare Medicin.

Det er ikke alene skadeligt for Barnet at undlade Diegivning, men ogsaa for Moderen er det meget uheldigt og kan skade hende. — Ved Diegivningen bliver Livmoderen hurtigst bragt i Leje, ligesaavel som den i det hele taget har en gavnlig Indflydelse paa dette Organ. De for Fødselen fremkomne Svagelighed er, saasom Bøjninger, Blødninger, Livmodersygdomme. ja selv Forlængelse af denne bliver forholdsvis hurtigt overvundne ved Diegivningen, fordi Livmoderen ved den energiske Sugen i Brystvorterne bliver udløst og derigennem styrket. Ved Diegivnlng bliver Appetiten bedre, Stofskiftet forøget, og derigennem frembringes en Foryngelse af hele den moderlige Organisme, som man ellers kan se det hos enhver sund Kvinde. — Det er ogsaa paavist, at Undladelse af Diegivning udøver en utvivlsom Indflydelse paa Brystkræfts Opstaaen.

Spredt og samlet.

Ugebladet „Agitatoren“, Organ for Ædruelighed og sund Levevis, startet 1893, kan Tirsdag den 1. Oktbr. fejre sin 25-aarige Bestaaen, i hvilken Anledning en Kres af Bladets Venner ved en Festlighed paa Sveasvej 8 Mandag den 30. September Kl. 7 vil hylde Bladets kendte Redaktør, Hr. *Victor Figgé* og paa forskellig Maade hædre ham for hans 25-aarige Virksomhed som „Agitatoren“s Redaktør og hans øvrige utrættelige Arbejde i Afholdssagens Tjeneste.

Redaktør *Figgé* har i sit Virkefelt været en meget aktiv Mand. Var bl. a. i en Aarrække Sekretær for Afholdssamfundets Hovedbestyrelse, for Afholdsselskabernes Landsforbund, var Formand i Komitéen for Syversens Mindesmærke og Stifter af Afholdsfolkenes Fælleskor. Han er nu bl. a. Næstformand i Udvalget for Danmarks Afholds-Bibliotek og m. m.

Som Redaktør har Hr. Figgé i høj Grad gjort sig fortjent. Fra en ringe Begyndelse er det i Aarenes Løb lykkedes ham at arbejde sit velredigerede illustrerede Ugeblad op til et af de bedste og mest læste Blade indenfor Afholdspressen. *A. Schm.*

Dansk vegetarisk Forening vil særligt mindes Hr. Figgé paa hans Jubilæumsdag, idet Hr. Figgé var en af Medstifterne, da vor Forening 30. Novbr. 1896 løb af Stabelen i København, og en af dem, der i Begyndelsen trak Læsset. „Agitatoren“ er ogsaa et af de faa Blade, der herhjemme *helt* ledes efter vegetariske Principper. Mangfoldige er de gode vegetariske Artikler, Raad, Opskrifter o. lign., der i Aarenes Løb har været bragt gennem Bladet. Vi takker for godt Samarbejde i den forløbne Tid og haaber, at det vil blive fortsat endnu i mange Aar.

Ombytningen af Flæskekortene. *De paa den tilsendte Vejledning givne Regler bedes meget nøje overholdt, og Kortene maa bestemt indsendes til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse, inden 8 Dage efter at de er udleveret af Kommunerne, denne Gang altsaa inden 6. Oktober. Send dem s t r a k s, det er det bedste.*

En Redegørelse. Nedenstaaende er forsøgt udsendt gennem Ritz. Bur.:

Da det af Avisreferater fremgaar, at Formanden for „Den personlige Friheds Værn“, Hr. Professor *Weis* i sine Foredrag Landet over ofte fremhæver, at Vegetarerne som en Konsekvens af et muligt Alkoholforbud ønsker Forbud mod Nydelse af Kød, skal jeg dertil udtale:

1) at noget saadant end ikke antydes i Dansk vegetarisk Forenings Program og ligger helt udenfor Retningslinien af dennes daglige Arbejde, og 2) at dette ofte direkte og offentligt er meddelt Hr. Prof. Weis.

Vanløse, $^{12}/_{9}$ 18.

Oluf Egerod,
p. t. Formand for Landsforeningen
Dansk vegetarisk Forening.

Meddelelsen er vist næppe udsendt af det ærede Bureau; der er i hvert Fald ingen, der har tilsendt os den aftrykt. Vi gentager den derfor her. En Notits til Afholdsdagbladet om samme Emne blev imidlertid optaget.

Vegetariske Opskrifter i Pressen Oplysningskontoret har tilbudt ca. 90 forskellige Blade og Korrespondancebureauer gratis at ville tilsende dem vegetariske Opskrifter hver Uge el. lign. Der er indløbet Svar med Tilslutning til Ideen fra Raaes Telegrambureau (ca. 25 Blade), Aftenposten, Berlingske Tidende, Kristeligt Dagblad, Social-Demokraten, Amagerbladet, Dansk Kvindeblad og Gentofte Kommune. Vi beder nu endelig vore Læsere sende os *alle* de Udklip dette vedrørende, de kan. Vi maa hellere faa Doubletter end ingenting, og vi kan ikke altid være sikre paa, at Bladet selv sender os vedkommende Ekspl.

Indsend vegetariske Opskrifter til Oplysningskontoret. I Tilknytning til ovenstaaende beder vi vore Læsere om at sende os, hvad de har liggende og som kan tænkes at finde Anvendelse i dette Øjemed. Der er sikkert meget rundt om i vegetariske Hjem, som vi kan have Brug for og Fornøjelse af. Stoffet ordnes og bearbejdes af en dygtig Husmoder.

Gratis Udsendelse af Lærerinder i Henkogning og Tørring. Indenrigsministeriets Husholdningsudvalg har bebudet at ville udsende saadanne Lærerinder efter Henvendelse fra interesserede Institutioner. Udvalgets Adresse er: Gl. Strand 40, København K. Tlf. 6156.

Skrivemaskine. Hvem af vore Medlemmer stiller en Gang imellem sin Skrivemaskine og Arbejdskraft til vor Raadighed og skriver Cirkulærer etc. for os? Det Medlem, der hidtil elskværdigst har gjort det, er nu forhindret deri. Det er ikke saa forfærdelig ofte, det gaar paa, men undertiden er det rart at have en Forbindelse. Meddelelse med Oplysninger om Antallet af Gennemslag, der kan leveres etc., bedes sendt Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse. — Der er vel i Parentes bemærket ikke et eller andet af vore Medlemmer, der tilfældigvis har en brugt Skrivemaskine tilovers til os?

Vi har faaet tilsendt Program for de teosofiske Børnesammenkomster, et efter vor Formening meget tiltalende Arbejde, som vi gerne efter Anmodning henleder Interesseredes Opmærksomhed paa. Teosofer er jo gerne Vegetarer, og vi ser, at ogsaa Vegetarismen berøres i Arbejdet. Interesserede bedes henvende sig til Fru *Henny Borch-Hansen*, Sølvgade 97 I, K., eller Frk. *Ing. Andersen*, Hørsholmsgade 22 c II, L., der begge er Medlemmer af vor Forening.

Vegetarisk Bibliotek. Foreningens Bibliotek udlaaner gratis Bøger til Medlemmerne. Indenbys Medlemmer kan afhente og bytte Bøger hver Onsdag Aften fra Kl. 8—9. Udenbys Medlemmer kan faa Bøger tilsendt med Posten, naar de pr. Brev opgiver Bøgernes eller Forfatterens Navn eller det Emne, de ønsker at læse om og indsender Porto ved Bøgernes Returnering. Fremlaan af Bøgerne til Ikke-Medlemmer er ikke tilladt. Udlaanstiden er højst en Maaned. Henvendelse sker til *E. Solkær*, Nørrebrogade 8 Stuen, København N.

Maksimalpriser paa Frugt i Tyskland. I Følge Bladet „Frugtavl" er der i Tyskland for indeværende Sæson fastsat følgende Maksimalpriser for Frugt: Taffelfrugt, Æbler og Pærer 35 Pfg. pr. Pd., for Husholdningsfrugt 15 Pfg. og for Svedsker 10 Pfg. pr. Pd.

Var det ikke et Eksempel til Efterlignelse?

De frivillige Bidrag.

Den i forrige Nr. bebudede Opfordring er nu i Løbet af September udsendt til ca. 1000 Vegetarer, og der er ved Red.s Slutning kommet Bidrag eller Tilsagn derom fra ialt 108, nemlig i *Bidrag een Gang for alle:* Bødker V. Andersen, Kbh., 10,00; Murer N. C. Andersen, Bellinge, 2,00; Revisor A. Betz 50,00; Fotograf Burcharth 10,00; Gross. Bagger 20,00; G. Bramhelft 2,00; Lærer Bjerre, Attrup, 20.00; R. Bønløkke, Skaarup, 10,00; L. Buck, Ribe, 2,00; cand. mag. Crone Jensen, Næstved, 10,00; Kommunelærer Degerbøl 5,00; Frkn. E. og M. Foltmann 10,00; Komponist Louis Glass 10,00; Frk. E. Grubb 10,00; Landmand Chr. Guldbjerg 100,00; Frk. A. Helsted 5,00; H. Hansen,

Løng, 4,00; Grd. Hougaard, Skive, 10,00; Frk. Huus, Svendborg, 5,00; Overretssagf. V. Holten-Bechtolsheim 10,00; Lærer E. Hansen 1,00; Fru C. Hertel 2,00; Fuldm. S. V. Hansen 2,00; Billedhugger F. Heymann 5,00; Fru R. Kyed, Børkop, 20,00; Hmd. S. Kr. Kristiansen, N. Nebel, 10,00; Red. Holger Jørgensen 5,00; Postbud N Jørgensen 1,00; Forgylder Meta Jensen 5,00; Gartner O. Johansen, Svendborg, 20,00; Købm. Krøyer, Kolding, 10,00; Frk. C. Knudsen 0,50; Hr. W. Ø. Larsen 25,00; Dr. Mich. Larsen 20,00; Frk. E. Lucas 2,00; Ydun og Karl Larsen, Limskov, 5,00; Frk. C. Madsen 2,00; Herredsfuldm. R. Møller 20,00; Fru Moeskær 1,00; Fru Ida Møller 5,00; Tømrerm. H. Nielsen 20,00; Frk. Anna Nielsen, Kbh. F. 3,00; Skipper Nyborg 2,00; N. N. 25,00; Baadsmand Persson 10,00; Frk. J. M. Petersen, Kbh. F., 5,00; Fru M. Peterseu, Kbh. F, 2,00; Fru Mary Petersen, Aakirkeby, 2,00: Professorinde Anna Poulsen 5,00; Murerm. P. Poulsen, Faaborg, 20,00; Murerm. Harald Petersen 50,00; Chr. Rasmussen, Ørtoft, 2,00; Bankass Ritzau 10,00; V. Ragoczy 10,00; Fr Th. Stamer 5,00; Lærer Sverrild 5,00; „Stm." 10,00; Dir. Svendsen, Frydenstrand, 5,00; Maler Schwensen 5,00; Frk. S. Sigurdsson 3,00; Vekselerer V. Sørensen 20,00; Tømrerm. Stillinge 2,00; Hr. Th. Strenge 15,00; Lærer Thygesen, Terndrup, 1,50; Frk. M. Thunbo 5,00; Frk Signe Thomsen, Kristrup, 5,00; Bogh. Wiene 10,00; Frk. E. Wiel 10,00; Københavns Afdeling 200,00. Ialt Kr. 934,00. *I aarlige Bidrag* er tegnet: Bogb Mar. Andersen 10,00; Husm. Fr. Brandhøj 1,00; Fru Th. Christiani-Bruun 20,00; Snedkerm. S. Bundgaard 5,00; Korkskærer Dalsgaard 1,00; Snedker H. Dige 2,00; Fru Gudr. Fischer 5,00; Red. Hermansen 2,00; Overretssagf. G. Hartmann 20,00; Købm. Herrs 1,00; Landm. H. Hansen, Gramrode, 1,00; Bygningstegner M. Jensen 3,00; Maskinpasser A. Jensen 2,00; „I. J." 20,00; Fabrikant Alb. Johansen 20,00; Farverm. Lindelof 20,00; Fru Alex. Møller 1,00; Rodemester V. Møller 20,00; Frk. K. Nielsen 2,00; Lærer Orla Nielsen 5,00; Frk. Laur. Nielsen 10,00; Grdr. Rasm. Madsen 2,00; Eneboer Rasm. Madsen 1,00; Lærerinde Frk. C. Mørch 10,00; Fru Tony Müller 1,00; Murer Ole Olfersen 2,00; Bogh. Chr. Pedersen, Aalborg, 2,00; Fru M. Pedersen, Mors, 2,00; Lærer C. C. Petersen, Dragør, 2,00; Baadsm. Persson 3,00; Bogh, A. Rasmussen, Odense, 10,00; Lodsform. Ronnenberg 10,00; Husm. Jac. Schmidt 4,00; Frk. Storr 1,00; Fru Th. Stamer 2,00; Lærerinde Fru A. Schmidt 5,00; Lærerinde Frk. Schneekloth 3,00; Adjunkt Th. Spur 2,00; Murer L. V. Sørensen 3,00; Arbm. P. Sørensen, Beldringe, 2,00; Kontorchef Tegner 20,00; Købm. H. Thomsen 2,50; Lærer Thygesen, Terndrup, 1,50. Ialt Kr. 262,00. Tilsammen Kr. 1196. Vi takker hjerteligst for Bidragene, men minder om, at *Maalet var 2000 Kr. for ialt fra anden Side at faa de 1000 Kr Fristen for Tegning af Bidrag er derfor udsat til* $^{15}/_{10}$, *og beder vi de af vore Medlemmer, der endnu kunde ønske at tegne sig, om at gøre det omgaaende.*

Senere indkommet ca. 110 Kr. Nærmere i næste Nr.

Oluf Egerod.

Fra Arbejdsmarken.

Aarhus Afdelingen afholdt ekstraordinær Generalforsamling den 10. September. Det vedtoges, at Kontingentet skulde have samme Størrelse som Landsforeningens, baade hvad aarligt og livsvarigt Kontingent angaar. (Se forrige Nr. af „Solblink").

§ 5 blev vedtaget saaledes: Bestyrelsen bestaar af mindst 3 og højst 5 Medlemmer.

Endvidere vedtoges, at Afdelingen vilde abonnere paa svensk „Vegetarianen" og at udsende en Rundskrivelse til samtlige Medlemmer i Afdelingen om at støtte Propagandakomiteen ved at tilstille samme Avisudklip, Opskrifter fra Tidsskrifter og Bøger, som kan tænkes at have Interesse for Pressen. Endvidere henstilles det til enhver, der har noget Stof eller Materiale i den Retning at tilstille Komiteen det skriftligt eller mundtligt hver Tirsdag Aften, Kontoret Lysbadeanstalten, Clemensborg I, Aarhus.

Aalborg Afdeling havde $^{28}/_{8}$ Udflugt til Lundbykrat med ca. 30 Deltagere. Der spistes en vegetarisk Middag i Anlægget, og Deltagerne morede sig iøvrigt storartet. Bl a. blev afsunget en til Lejligheden forfattet Sang.

Fællesmødet mellem Aalborg Afdeling af D. V. F. og Aalborg Afholdsforening $^{29}/_{8}$.

Cand. theol. *Lind* indledede og fremhævede, at Menneskets Ernæringsorga-

ner var indrettede til at omsætte Planteføde og Frugt. Det hævnede sig at gaa imod Naturen, og Menneskets Hang til Kødspiser medførte Sygdomme af forskellig Art.

Flere af Mødets Deltagere havde Ordet for og en enkelt imod Indlederens Opfattelse, idet han mente, at det var umuligt at drive kvægløst Langbrug. Nogle mente, at Danmark udelukkende burde indrette sig paa at dyrke Korn og Frugter.

Et lignende Møde gentages senere.

Sydfyns Afdeling afholdt den 15. Sept. ekstra Generalforsamling. Formanden aflagde først en kort Beretning om Aarsmødet, hvorefter Forsamlingen vedtog de af Hovedbestyrelsen foreslaaede Lovtilføjelser samt Kontingentforhøjelse i Lighed med det af Aarsmødet vedtagne for spredtboende Medlemmer. Under Eventuelt vedtoges det at lade avertere i de stedlige Blade, at Fru *K. Møller* var til Tjeneste med Assistance og Oplysninger vedrørende vegetarisk Madlavning. *O. Johansen.*

Møder og lign.

Program for Kbh. Afds. Møder.

Mandag 30. Septbr. Kl. 8½ stort *Frugthenkogningsmøde* i Alkoholfri Restaurant „Hallen", Vesterbrogade 17, ved Frøken *Marie Lindberg* og Frøken *Anna Houmøller*, Skodsborg.

Mandag 7. Oktbr. Kl. 8½ stort *Demonstrationsmøde* i Alkoholfri Restaurant „Hallen", Vesterbrogade 17, ved Frøknerne *Marie Lindberg* og *Anna Houmøller*, Skodsborg.

Søndag 13. Oktbr. Kl. 3 Eftm. *selskabelig Sammenkomst* hos Familien *Seegelke*, Høeghs Allé 2, Gentofte, *Linie 15*. Foredrag om Modetyrani i Modsætning til naturlig Paaklædning. Musikalsk Underholdning. *Stor Tilslutning forventes.* Man bedes anmelde sin Ankomst pr. Brevkort inden Fredag 11/10.

Mandag 21. Oktbr. Kl. 8 Foredrag i Grundtvigs Hus af Dr. *Iversen*, Skodsborg, om *„Kamp mod usynlige Fjender"*.

Mandag 28. Oktbr. Kl. 8 *Ekstraordinær Generalforsamling* med Dagsorden: *Lovændring og eventuelt.* Foredrag af Telegrafassistent *Aage Poulsen* om Lerets Anvendelse i Lægekunstens Tjeneste. Dette Møde holdes i Nordisk Sundhedsforlags Lokaler, Istedgade 7, ved Personbanegaarden.

Mandag 11. Novbr. Kl. 8 Foredrag i Grundtvigs Hus af Dr. *Nelson*, Skodsborg. Emnet bekendtgøres senere.

Mandag 25. Novbr. Kl. 8 Foredrag af Kommunelærerinde Frøken *Elna Panduro* i Vegetarisk Restaurant, Løvstræde 8¹, om vore Børns og Ynglinges seksuelle Opdragelse. Dette Foredrag bør bl. a. især høres af Forældre af Lærerstanden.

Onsdag 4. Decbr. Kl. 8 afh. *Koncert* i K. F. U. M. (Festsalen), Rosenborgg. 15, til Fordel for vor Forening. Koncertsangerinden Fru *Tora Christiani-Bruun* har paataget sig at arrangere denne. Salen rummer 700 Mennesker, hvorfor der vil blive Brug for vore Medlemmers velvillige Assistance med Hensyn til Salg af Billetter. Landsforeningens Formand, Kommunelærer *Oluf Egerod* vil holde et kort Foredrag om Vegetarismen. Vi bidrager alle til, at denne Fest — ja alle disse Møder — maa blive vellykkede.

Odense Afdeling afholder ekstraordinær Generalforsamling Lørdag den 5. Oktober, Aften Kl. 7½, paa Lysbadeanstalten, Jernbanegade 14. Dagsorden: Kontingentforhøjelse, Forandring af Love, Eventuelt. Til de Medlemmer, som ikke allerede har indbetalt Kontingent for 1918, vil der blive udsendt Opkrævning, saafremt Beløbet ikke snarest indbetales.

Kolonihaveforbundet afholder Udstilling fra Forevisningshaverne m. m. Mandag 30/9 og Tirsdag 1/10 i *Folkets Hus*, Enghavevej, Kl. 4—10. Konsulent *A. Dalskov* taler om Mandagen Kl. 4 om Efteraarsplantning og Plantesygdomme. Vegetarisk Oplysningskontor har faaet Tilladelse til at sælge Litteratur fra Udstillingen. — Stor Tombola. Gratis Adgang.

Sydfyns Afdeling. Møde den 13. Oktober Kl. 3 paa „Anka", hvor Hr. *Norborg* indleder om „Samstyre".

Syltning uden Sukker.

(Henkogning og Tørring etc. af Frugt og Grønsager.)

Vejledning af *Maja Schrøder* 10 Øre.
„ „ *Oluf Egerod* 25 „
„ „ *Hanne Knudsen* 100 „

Solblink udkommer den 1. i hver Maaned i mindst 1800 Eksemplarer.



Aaboulevard 16
Tlf. Nora 2812.
Kontortid:
11—3, samt Mandag og Onsdag 5—7, Fred. 6—9.

Enhver kan blive Medlem.

Alle Oplysninger vedrørende Indmeldelse i Foreningen og Blanketter til den ifølge Ligbrændingsloven nødvendige Tilkendegivelse faas gratis ved Henvendelse til Kontoret.

Marie Lindberg:
Vegetarisk Kogebog
er atter udkommen. Pris Kr. 3,50.
Dansk Bogforlag.
Margrethevej 5. København V.

Elever modtages i
Sang.
Wamberg, Gothersgade 28.
Moderation for Foreningens Medlemmer.

Børnesammenkomsterne
i Teosofisk Samfunds Lokale, Vodroffsvej 9, Stuen, genoptages Fredag den 4. Oktbr. fra Kl. 4—5. Alle Børn fra 7—14 Aar er velkomne. Indmeldelse paa Stedet eller hos Fru *Borch-Hansen*, Sølvgade 97 I.

Frugt og Grønsager.
Bestilling modtages og leveres til billigste Dagspris.
Gartner *A. Andersen*, Bøgehoved, Ringe.

Damer, læs!
Kostumer og Frakker skæres og prøves!
Henvendelse efter Kl. 6.
Betty Larsen,
Slangerupgade 2, 3 th.

Læge Frk. Grønberg-Petersen
træffes Thorvaldsensvej 4, I
imellem 12—2, Søndag undtagen.
Stofskiftesygdomme, Nervøsitet, **Aandedrætsøvelser**, ogsaa for raske, i hygiejnisk forebyggende Hensigt.

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. Lindelof*, 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. 1 Kr. 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, Jolmstrups Allé 6, St. th. Fuld Kost 42 Kr., Middag 20 Kr. om Maaneden.
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.

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 Røllike-Te.
35 Øre pr. Pakke. 3 Pakker 1 Kr. Franco.
Æble-Teen foreløbig 50 Øre pr. Pakke.
Dansk Frugt- og Urte-Te Comp.
Godthaabsvej 62, Kbh. F. Tlf. Godth. 670 x.

Skodsborg Badesanatorium

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

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka“
(ved Christiansminde, Svendborg)
modtager Gæster til moderate Priser.
Anna Nielsen Ullerup.
Tlf. Svendborg 755.

Forlang overalt
FAABORG VEGETABIL
MARGARINE
Danmarks fineste Plantemargarine

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

Vegetarisk Oplysningskontor,
Dannebrogsallé 27¹, Vanløse. Tlf. Vanløse 127

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.