SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

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

12. Aargang | December 1918 | Nr. 12

Indhold: Frugtavl og Vegetarisme — Spredt og samlet. — Meddelelse til Medlemmerne. — De frivillige Bidrag. — Julemiddag — Spørgsmaal og Svar. — Litteratur. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Annoncer.

Frugtavl og Vegetarisme.

Ludvig Ankenbrand: Frugtträdens skadebringare och deras bekämpande. Stockholm 1918.

Den ogsaa hos os velkendte svenske Agronom *Sigurd Svensson* har oversat ovennævnte Skrift fra tysk og har dermed paany givet et — det maa straks siges — ganske fortræffeligt Bidrag til Belysning af Spørgsmaalet Frugtavl og i Sammenhæng dermed Vegetarismen. For Læsere med nogen Forstaaelse af Havebrug (og af svensk!) rummer dette Skrift en Mangfoldighed af Tanker, som kaster nyt Lys over hele dette saa forkludrede Spørgsmaal.

Havebruget staar for Tiden paa samme Trin som den gamle Kniv- og Giftlægemetode, medens det nye Havebrug, som dette Skrift tager til Orde for, bygger paa et naturligt Grundlag. Et Par Eksempler vil oplyse Forskellen. Beskæring, som hidtil har været dreven i en ganske vanvittig Maalestok, forkastes ganske. Skal Haven give Udbytte, maa Jorden grundig graves Aar efter Aar! Det er det *gamle* Løsen; *nu* derimod hedder det: ødelæg ikke Træernes Rødder og rolige Vækstforhold ved den endeløse urimelige Jordbehandling. I Gødningsspørgsmaalet har der hersket en sand Fyldebøttemaner; jo mere Gødning, des bedre! hæld bare til! Husk blot paa, hvad der bruges mellem Aar og Dag af Latrin til Kaal, Porrer, Selleri og Rabarber, og Mavesækken vil krympe sig ved Tanken. Nu kræves en passende og sparsom Gødning med saadanne Stoffer, som er helt „formuldede", d. v. s. i en Tilstand, saa de virkelig danner en naturlig Næring for Planterne.

Et sørgeligt Punkt i Frugtavlerens Tilværelse er Træernes Sygdomme: Kræft, Svampe- og Insektangreb, Gummiflod o. s. v. Og Midlet mod alt dette har man søgt i Beskæring og Besprøjtning med Giftstoffer. Gaar man i vore Dage paa en Frugtudstilling, finder man dér ogsaa et helt lille Haveapotek med tilhørende „Lægeinstrumenter": Sprøjter, Knive, Sakse, Svovlpustere o. s. v. Ak, ja! Havebruget er bleven en Videnskab, vanskelig at følge; Midler og Metoder forøges og skifter dér, ligesaa hurtigt som i Dyre- og Menneskelægevidenskaben.

I alt dette lyser det heromhandlede Skrift atter op. Fly disse for Planter, Dyr og Mennesker ødelæggende Gifte. Søg hellere Ligevægten i Naturen i Stedet for at forstyrre den; lad Skadedyrene dø en rimelig Død ved at fortæres af deres Fjender blandt Dyrene, og overvind Træernes Sygdomme ved at skabe gode, naturlige Vækstforhold, saavidt det er muligt.

Skriftet rummer en Mængde Eksempler paa, hvorledes man ved at holde Haand over de Dyr, som nu forfølges (f. Eks. Muldvarpe, Ræve, Spidsmus, Lækatte og Fuglene) for deres formo-

dede Skade i Haverne, vilde skaffe sig de allervirksomste Fæller i Kampen mod de virkelige Ødelæggere.

Det maa meget ønskes, at dette Skrift bliver læst af mange Vegetarer. Det kunde da være, at Lysten til at drive Havebrug kunde vækkes; vi „praktiserer" altfor lidt i Havebruget — og det er en Skam for os; dér skulde vi være Førere. *St. Fink-Jensen.*

Bogen koster 1 Kr. og kan faas gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse. *Red.*

Naar man til Oplysningskontoret indsender Beløb f. Eks. som Kontingent eller Gaver, for Litteratur, for Ombytning af Flæskekort el. lign., send da helst rede Penge eller Checks. Sender man Frimærker, da helst f. Eks. 35—25—20 Øres.

Spredt og samlet.

Ombytningen af Flæskekort. Kortene bedes helst indsendt samme Dag, de afhentes, og maa i hvert Fald være os i Hænde inden 8 Dage efter, at de er udleveret af Kommunen. Bemærk iøvrigt Meddelelsen i forrige Nr. af Bladet og den tilsendte Vejledning og følg venligst meget nøje de givne Regler. Personlig Henvendelse frabedes.

Vegetarisk Oplysningskontor,
Vanløse.

»Den vegetariske Havekultur«. Forfatter, Oversætter og Bearbejder søges. Blandt den danske vegetariske Litteratur savnes i høj Grad en Bog, der beskriver Havebruget efter naturlige, vegetariske Metoder. Saadanne Skrifter findes imidlertid paa fremmede Sprog (tysk, svensk), og Hovedbestyrelsen vilde gerne i Forbindelse med en sprogkyndig, praktisk Havebruger, Havebrugsstuderende el. lign. for at faa indledet et Samarbejde, der skulde resultere i, at vi ogsaa paa dansk fik en Piece, der bragte de nye, naturlige Metoder frem herhjemme. Henvendelse til Formanden, Kommunelærer *Oluf Egerod,* Vanløse.

Koncerten. Onsdag den 4. December afholder — som allerede meddelt — Københavns Afdelingen sin store Julekoncert til Fordel for sine forskellige Oplysningsarbejder, særlig den Side af Sagen, der vedrører Demonstrationsmøderne til Udbredelse af vegetarisk Levevis. Disse Møder samlede som bekendt et stort os interesseret Publikum, og det var at ønske, at de kunde fortsættes. Vi haaber i den Anledning at kunne regne med velvillig Støtte fra alle vore Medlemmer. Ved at købe Billetter til Koncerten, ikke blot støtter De disse Bestræbelser, men vil samtidig forskaffe Dem selv en nydelsesrig Aften. Det er nemlig lykkedes os at formaa saa kendte og gode Navne indenfor Musikverdenen som Fruerne *Shyla Papsøe* og *Tora Christiani-Bruun,* (som begge er ivrige Vegetarer), Sangeren og Komponisten Hr. *Gunder Knudsen* til at optræde og last but not least — selve den forgudede kgl. Kammermusikus **Fini Henriques.** — Programmet bliver meget righoldigt — afvekslende med Violin, Sang og Klaverspil — yderligere Anbefaling turde være overflødig — ingen vil nægte sig denne smukke Aften. *C.*

Vore Tryksager. Hvis ærede Medlemmer skulde ligge inde med Eksemplarer af vore forskellige Tryksager, som de ikke selv har Brug for, bedes de venligst enten brugt til Agitation eller tilbagesendt til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Ældre Numre af »Solblink«. Den bedste Anvendelse af „Solblink" er efter vor Mening at samle Numrene til Indbinding. Ligger man imidlertid inde med løse Nr., som man ikke selv ønsker at beholde, da spred dem blandt Bekendte eller send dem tilbage til Red.

Annoncesamler søges. Er der ingen af vore Læsere, der kunde paatage sig at samle Annoncer til „Solblink". Der kan ydes Provision. Det er et næsten uopdyrket Felt, der kunde bidrage noget til at bringe lidt mere Ballance i „Solblink"s Budget og til at forøge Tekstsidernes Antal, som saa mange ønsker det. Henvendelse til Redaktøren.

»Solblink«s Ekspedition. „Solblink" udkommer fra Januar 1919 den 15 i hver Maaned. Hovedpostlister for 1919 skal indleveres først i Januar. Alle Rettelser, Tilføjelser o. s. v. til Medlemslisterne bedes være os i Hænde et Par Dage ind i det nye Aar. Husk at melde Flytning. Naar De een Gang

i Løbet af et Aar har faaet „Solblink" med Posten, er det oftest enten Postvæsenets eller Deres egen Skyld, om Bladet udebliver. Mange glemmer at melde Flytning og klager endda. Henvend Dem altid først til Deres Postkontor, derefter til Bladets Ekspedition, Hr. *Vodder*, Ingerslevsgade 112 I, Kbh. B. eller til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Prisstigningen har virket voldsomt paa „Solblink"s Budget. Avisportoen er forhøjet fra 8 til 17 Øre, hvilket vil sige en Merudgift for 1919 paa 100—125 Kr. Papir er steget med ca. 350 pCt., Heftning med ca. 90 pCt., Sætning og Trykning med ca. 80 pCt. Dette vil sige, at Fremstillingen af „Solblink" nu, endog bortset fra Oplagets Forøgelse, koster ca. 600 Kr. mere pr. Aar end før Krigen. Forhøjelsen af Kontingentet i Sommer vil indbringe ca. 300 Kr., altsaa langtfra nok til „Solblink"s Fordyrelse. Resten maa da komme gennem de frivillige Bidrag. Flere Annoncer vilde hjælpe. Skaf dem! At opretholde det nødvendige Sideantal Tekst betyder under disse Forhold en Udvidelse. Alle andre Tryksager er steget i samme Grad, saa Krigstidens Prisstigninger tynger haardt paa vort Budget i det hele taget. De frivillige Bidrag er derfor af dobbelt Betydning i denne Tid.

Den spanske Syge og Vegetarerne. Naar Epidemien engang er overstaaet, vil Hovedbestyrelsen udsende et Spørgeskema til samtlige Medlemmer for at faa statistiske Oplysninger angaaende Vegetarernes Sygelighed, specielt under den spanske Syge. *Betydningen af denne Statistik afhænger af, om alle Vegetarer svarer.*

Den spanske Syge. Dr. Mich. Larsens Artikel i forrige Nr. af „Solblink" har været optaget i „Sorø Amtstidende" og „Villabyernes Blad" („Politiken"s Distriktsblad). Vore Læsere skulde se at faa den optaget i flere Blade. Et lille Besøg paa Redaktionen, en Samtale, og meget kan være vundet. I „Social-Demokraten" har der været optaget en Artikel om Pakning efter et svensk Blad. Den var udmærket. Noget godt maa der vel flyde heraf. At aabne Vinduerne har man da ogsaa lært under Epidemien. Ellers har alle bevidst eller ubevidst onde Kræfter selvfølgelig været ude for at fiske i rørt Vande. Samvittighedsløse Agitatorer for Tobak og Alkohol nævner disse Gifte som Forebyggelses- og Helbredelsesmidler. Læge (!) *Lou* har endog i Folketinget atter paavist sin Umulighed ved at tale for Cognac som Middel for Influenza. Bryggerier, Arkanafabrikanter osv. reklamerer med deres mere eller mindre umulige Præparater til Brug under Sygdom, Rekonvalescens osv. Og Publikum lytter desværre gerne til, fordi der hersker den totaleste Mangel paa Forstaaelse af, hvad Sygdom er, hvorledes den forebygges og helbredes. Lægerne, der skulde vide Besked, ved ofte intet andet end at søge efter Serum, Vakcine og Medicin. Apotekerne har desværre en Søgning som sjældent set. Vennen Feberen gøres til Fjende og skal slaas ned med Gift. — Det gaar som med Bjørnen, der slog Myggen ihjel, men dræbte Manden med. Medicin dræber, forhaler Helbredelse, forhindrer Anvendelsen af de naturlige Midler, Bade, frisk Luft, Faste, Diæt osv., da man blindt tror paa det, man tager ind og stryger andet til Side. Serum og Vakcine har aldrig gjort og kan aldrig komme til at gøre virkelig Gavn. Det kan kun blinde og blænde. Det kan indfælde Sygdommen i Kroppen, saa man tror paa en Helbredelse, mens Sygdommen bryder frem paa en anden Maade; det kan paaføre andre Sygdomme, det kan svække. Hjælpe og helbrede kan kun Naturens Midler. Lær dem at kende. Lær andre Brugen af dem. Men tro ikke paa de moderne Troldmandsgifte, hvad Navn de end har.

Alkoholen som Medicin. For nogle Aar siden indpodede en Patologist paa Bush Medical College to Kaniner Lungebetændelsesbaciller, og den ene af dem fik noget Alkohol, hvilket brugtes meget som Hjælpemiddel imod Lungebetændelse. Denne Kanin døde. Den anden kom til Kræfter igen. Der blev taget en Draabe Blod af den levende Kanin og lagt ind under et Mikroskop, og det viste sig, at de hvide Blodlegemer havde fortæret alle Lungebetændelsesbacillerne. Dette reddede Kaninens Liv, for de hvide Blodlegemer er et af de vigtigste Forsvarsvaaben i vort Legeme.

Af den anden Kanin blev der ogsaa taget en Draabe Blod, men i den havde de hvide Blodlegemer ikke fortæret Ba-

cillerne; der havde de sidste frit kunnet udvikle de Giftstoffer, der dræbte Kaninen, og de vilde have dræbt et Menneske under lignende Omstændigheder. Hvorfor havde de hvide Blodlegemer ikke ødelagt Bacillerne i den Kanin, der havde faaet Alkohol? — Uden Tvivl fordi den samme Alkohol, der havde gjort Kaninen drukken, ogsaa havde beruset de hvide Blodlegemer. Med andre Ord, de var gjort følelsesløse.

Dette lærerige Forsøg forklarer, hvorfor fordrukne Mennesker, der faar Lungebetændelse, saa hurtigt dør. Det forklarer ogsaa, hvorfor Maadeholdsmændene altid er mere udsat for at faa Lungebetændelse end de fuldstændig afholdne, og hvorfor Alkohol er saa daarligt et Middel mod f. Eks. „Spansk Syge". Efter »Life and Health« ved *e—n*.

Følgerne af Spiritusmangel. Amtslægen i Ringkøbing siger, at 1917 var „det sundeste Aar i Mands Minde". Om Aarsagerne hedder det: „I særlig Grad har Nedgangen i Adgang til Spiritus sat sine Spor." — „Man kan vistnok særlig paastaa, at den vanskelige Adgang til Misbrug af Føde- og Nydelsesmidler har haft en heldbringende Virkning paa Sundhedstilstanden."

I Reykjavik er der ingen Fattiglemmer mere. Den islandske Forfatterinde, Byraadsmedlem *Gudrun Larusdotter* har i 6 Aar været Medlem af Fattigkommissionen og kommer til det Resultat, at Alkoholen i sin Tid var Skyld i, at der var Fattiglemmer, og Alkoholforbudet i, at der nu ingen er.

Prøv, om De kan finde Meddelelse herom i det Blad, der *kalder sig* „Sund Sans", uden at Beretningen er farvet eller forvansket.

Alkoholens Tryllemagt. I en Enquête om Alkoholforbudet skriver Forfatteren *Johs. V. Jensen*:

„Det er ikke afgjort, at Alkoholforbud, som tilsigtet, vil virke til Slægtens Forbedring. Alkoholisme i typisk Form er næppe nogen Last eller Sygdom i sig selv, men snarere et Symptom paa anden medfødt og uhelbredelig Ynkelighed. Det er et Spørgsmaal, om man ikke ved Alkoholforbud vilde berøve Naturen et af dens faa tiloversblevne Midler til Udvælgelse; før havde Individer, som i Forvejen var mærkede til Fældning, en Lejlighed mere til hurtigere at bryde sig ned og forsvinde, til Fordel for det sunde og ordentlige Flertal; med Alkoholforbud vil de overleve og forplante sig og føje et nyt Kontingent til Samfundets i Forvejen overvældende Byrde af Fængsler og Asyler."

Mage til sørgeligt Vaas skal man lede længe om. Altsaa: for at komme Degenerationen til Livs skal den fremmes! Hundreder af ikke „mærkede" unge Mennesker skal paa Grund af Drikkeskikkene, paa Grund af den lette Adgang til Alkohol, paa Grund af Alkoholkapitalens samvittighedsløse Reklame gaa til Grunde, for at een „mærket" kan blive hurtigere ødelagt. Tusinder af Hustruer og Børn skal stadig lide, fordi Mand eller Forældre „hurtigere bryder sig ned og forsvinder" (dog ikke førend de har sat et nyt Antal „mærkede Individer" i Verden). I Sandhed en højst forunderlig Maade at fremme Racehygiejnen paa. Mon det ikke vilde være klogere at fremme Slægtens Sundhed, at give den de bedste Livsbetingelser! Og hertil hører Alkoholen saa sandelig ikke. — Forresten viser Erfaringerne, at Fængsler og Asyler netop aflastes i de Lande, hvor Adgangen til Alkohol indskrænkes. Og det praktiske Livs Erfaringer er mere værd end en nok saa stor Digters Fantasterier. Men hvorfor ved Johs. V. Jensen og andre ligestillede ikke bedre Besked? Fordi „Den personlige Friheds Værn" (falsk Varebetegnelse) af bedste Evne søger at tilsløre Kendsgerningerne. Og hos den søger endnu et Udvalg af vort Folk sin Oplysning om Alkoholspørgsmaalet. Ak, hvilken Oplysning. „Alkoholspørgsmaalet skal løses ad Oplysningens Vej", *hedder* det, men det praktiseres: „Alkoholspørgsmaalet skal forkludres ved falske Oplysningers Hjælp". Se blot „Sund Sans" (falsk Varebetegnelse)! Hvor længe endnu skal Alkoholen bevare sin frygtelige Magt over Sindene?

»Oplysning« om Alkoholen. Et Eksempel paa, hvorledes man fra den Side, der er interesseret i Alkoholens uhindrede Bevarelse, men taler højt om Oplysning, driver denne, er en Notits i visse Blade om, at Forbrydelsernes Antal er steget, skønt Alkoholforbruget er gaaet ned; hvorfor ikke skrive „skønt Solen er gaaet ned", for det har lige meget paa sig. De Forbrydelser, der fremkaldes ved Alkoholmisbrug, Drukkenskabs-, Volds- og

Sædelighedsforbrydelser, er nemlig dalet meget stærkt. Det er de særlige Krigsforbrydelser, Smuglernes, Varefordyrernes, Klausulædernes Meriter, der er steget. Man ved det godt, men man siger noget andet. Alkohol og Ærlighed passer nemlig ikke sammen.

Det tyske Folks Sundhedstilstand er god. I en Opsats i radikale Blade, omhandlende tyske Forhold, hedder det bl. a.: „Det er klart, at den utilstrækkelige Ernæring i Krigsaarene paa mange Maader har svækket den tyske Befolkning. Men der er et Par Momenter, som har virket i modsat Retning. Efter at Befolkningen har vænnet sig til Krigsernæringen, har Sundhedsforholdene i Tyskland endog i flere Retninger vist sig bedre end i Fredstid. Dette tilskriver man navnlig den overordentlige Nedgang i Alkoholforbruget. Tyskland var jo før Krigen et stærkt øldrikkende Land, nu er enhver Art af Alkohol saa at sige forsvunden. Det er en Kendsgerning, at Hjerte- og Fordøjelsessygdomme, ja endogsaa Tuberkulosen ikke blot ikke er i Vækst, men snarere i Tilbagegang i Tyskland."

Kødforgiftninger er saa almindelige, at det er umuligt at referere dem alle. En af de sidste fandt Sted paa selve Universitetet, hvor Studenterne blev forgiftet af Oksekødet i Labskovsen. En døde. Bladene er bange for Folkekøkkenerne. Hvad om man lavede Labskovs uden Kød, ja strøg Kødet helt af Spisesedlen, saa undgik man da Forgiftningerne — og meget mere, som egentlig er værre, fordi det ikke virker saa aabenlyst. Det varer jo desværre noget, inden vi er kommet saa vidt. Det er os, der skal berede Vejen!

Om sund Fodbeklædning. Da „Solblink" har været saa venlig at omtale mine Artikler om denne Sag i „Folkets Avis" og „Pol.", vilde jeg gerne dertil føje nogle Bemærkninger. Ogsaa „Berl. Tid." har vist Sagen velvillig Interesse.

Selv om saaledes den lette Fodbeklædning har været anbefalet i nogle af de mest ansete Blade, kan man jo dog ikke sige, at det er bleven Mode at gaa med Sandaler. En fornuftig Mode plejer nu vel heller ikke at trænge igennem i første Omgang. Derimod er der flere, som har begyndt ligesom jeg for en Del Aar siden at gaa med Støvler uden Strømper (I. P. Müllers „Luftsokker"). De vil nu i det kolde Vejr let fristes til at faa Tilbagefald til Strømperne.

Til dem har jeg et godt Raad: De kan selv lave en Strømpeerstatning, som har Strømpens gode Egenskaber uden at have dens daarlige. Det er et Par Tøjtøfler, som man kan sy sammen af et Stykke gammelt blødt Stof.

Dem tager man saa paa, før man stikker Fødderne i Støvlerne; naar de er lidt fikst lavet, kan man ogsaa bruge dem i Sandaler. Det er en overmaade behagelig og dog ret billig Fodbeklædding. *N. A. Vodder.*

Ren Tobak tales der ofte om. En underlig Sammenstillen af Ord. Tobak, kan ligesaalidt være ren, som en Cigar kan være god. Tobakken kan være mere eller mindre uren, snavset; om man vil, ublandet, Cigaren mere eller mindre daarlig. At hæfte rosende Adjektiver til Tobak, er det samme som at kalde sort hvidt, slet godt osv. Men de Stakler, der er hildede i Tobakkens Snare, kan jo desværre ikke se det, før det ofte er for sent.

Spaadom om Fremtidens Føde. Prof. Russel Smith ved Universitetet i Pennsylvanien spaar, at Menneskeslægten i Fremtiden vil gaa fra Korndyrkningen til Frugt-Træ- og Havedyrkningen. Han paastaar, at Fremtidsmenneskets vigtigste Fødemidler vil blive Frugter og Nødder. Han gør opmærksom paa den Kendsgerning, at Nødderne er rigere paa Æggehvidestof end baade Æg og Kød, paa samme Tid som de sammen med Kornet giver rigeligt af Fedt og Kulhydrater. Ogsaa Træernes Olie vil i en langt større Udstrækning komme til at erstatte Smørret. Denne Spaadom er jo allerede i høj Grad gaaet i Opfyldelse med Hensyn til de mange Former af Plantefedt og Plantemargarine, som nu gaar i Handelen, og hvis Hovedbestanddel er yokset paa Kokospalmen og andre Træer. Han spaar imidlertid ogsaa, at Oliventræet og Olivenolien i Fremtiden vil komme til at spille en langt større Rolle, end den gør nu til Dags, naar undtages visse Egne i det sydlige Europa. Han mener, at Jordens tættere Befolkning vil kræve denne Forandring, og at den vil blive overordentlig gunstig for Menneskeslægtens Udvikling, idet han paapeger det Faktum, at Menneskets Fordøjelseskanal netop er naturlig afpasset til en Kost bestaaende af Frugt og Nødder.

Skynd Dem at sikre Dem Billet til Kbh. Afd s store Koncert Onsdag 4. Decbr. i K. F. U. M s Festsal.

Meddelelse til Medlemmerne.

Ægtepar har hidtil faaet tilsendt 2 Eksemplarer af „Solblink". Meningen hermed er, at det ene skulde bruges til Agitation. Vi haaber, at mange Ægtepar benytter sig heraf. Paa Grund af den voldsomme Prisstigning paa Tryksager og Avisportoens Forhøjelse med over 100 % vil fra 1/1 19 imidlertid kun de Ægtepar, der udtrykkelig anmoder Bladets Ekspedition, Hr. *E. Vodder*, Ingerslevsgade 112 I, Kbhv. B., derom, faa 2 Eksemplarer tilsendt.

Hovedbestyrelsen.

De frivillige Bidrag.

Siden sidst har vi modtaget Bidrag eller Tilsagn derom fra følgende: *Aarlige Bidrag:* Frk. D. Goélé 0,50; Fru Kongstad 2,00; Fru Agn. Laage-Nielsen 2,00; O. Schumacher 5,00. *En Gang for alle:* Dansk Frugt- og Urtete-Co. 7,00; Fru E. Hansen, Odense, 3,00; Joh. Hansen, Nr. Alslev, 10,00; Fru Ingeb. Jørgensen, Holte, 2,00; Frk. Aug. Larsen, Ø., 2,00; Frk. C. Vodder 5,00.

Vi takker for den stadige Interesse og holder under Henvisning bl. a. til Opsatsen om Prisstigning andet Steds i Bladet vedblivende Indsamlingen aaben.

* * *

En ældre Indsender glæder sig over det gode Resultat, men savner Navne som Oluf Egerod og lignende i Listen. Vi maa dertil for det første udtale, at vi altid principielt har været af den Mening, at de, der udfører et større Arbejde for Foreningen, ikke behøver at føle sig ekstra økonomisk forpligtede overfor denne, og for det andet, at man godt med lidt god Vilje kan finde Initialer eller Navn baade paa Formanden og flere Ledere i Listerne. Og saa for det tredie, at Indsamlingen har en aldeles frivillig Karakter.

* * *

Hovedbestyrelsen tillader sig herved at meddele de ærede Medlemmer, der har tegnet sig for frivillige Aarsbidrag, at disse i det store og hele vil blive opkrævet sammen med det faste Aarsbidrag. Skulde nogen ønske det opkrævet paa en anden Tid, bedes det meddelt Kassereren, Typograf *W. Date*, St. Annægade 47 I, Kbh. C.

Julemiddag.

Brun Suppe.
Gulerodskrystader.
Nøddesteg.
Frugt og Nødder.
Flammeri med Karamel.

Brun Suppe.

1 Selleri, 1 Par Persillerødder, Gulerødder, Løg, 1/2 Kaalraabi og 1 lille Rødbede rengøres og skæres i smaa Stykker. 1 Spiseskefuld Sukker brunes i Gryden tilligemed lidt Smør. Urterne kommer man heri, og naar de er godt brune, spædes lidt efter lidt 3 Liter Vand i, og det koges, til Urterne er møre. De sies da fra og kan bruges til Frikadeller o. l. 75 g Mel bages sammen med Smør, Urtesuppen spædes til. Man smager den tilpas med Salt; smaa bagte Boller og Asparges serveres paa Suppen.

Gulerodskrystader.

Meget store, kogte Gulerødder skæres paatværs i mindre Stykker, der udhules, skrælles med en Chartreusekniv og serveres meget varme, fyldte med kogte Grønærter, der er dampede i Smør og bestrøede med hakket Persille.

Nøddesteg.

En Grød koges af 1 Liter Mælk og 125 g valsede Byggryn. Naar den er afsvalet, rører man den med 1/4 kg malede Nøddekærner. 1 Skefuld smeltet Smør, 4 Æg og Salt. I en smurt og bestrøet Form lægges Halvdelen af Farsen, derpaa et Lag Æbler og Svedsker og saa Resten af Farsen, Rasp drysses over. Den bages i Ovnen ca. 1 Time. Stegen serveres med brunede Kartofler, Rødkaal og brun Sauce, som tilberedes af Smør, Mel, Urtesuppe, Fløde, Ribssaft, Madkulør, Salt og Sukker.

Flammeri med Karamel.

1/4 kg Melis koges til Karamel med 1 dl Vand. Man maa røre deri, til Sukkeret er bleven brunt, da hældes lidt mere Vand i. Lidt af Karamellen hældes i Buddingformen. 1 Liter Mælk bringes i Kog. 175 g Maizenamel (i

Mangel heraf kan Kartoffelmel og Hvedemel, halvt af hver, bruges) udrøres i 3 dl Mælk og hældes i den kogende Mælk. 4 Æggeblommer, der er rørt med 5 Skefulde Sukker, kommes i, naar Gryden er løftet af Ilden; de piskede Hvider røres forsigtig i, og Buddingen hældes op i Formen. Den serveres kold, vendt paa et Fad, med Resten af Karamellen.

Spørgsmaal og Svar.

☞ NB. 20 Øre i Porto vedlægges. Hvert Spørgsmaal skrives paa sit Ark Papir med saa god Plads til Svaret, at Papiret ikke behøver at blive beskrevet paa mere end den ene Side, ellers skal Red. nemlig skrive det hele om.)

129. Da jeg stadig er plaget af mange Filipenser i Ansigtet, skønt jeg, som er 18 Aar gammel, nu har levet som Vegetar i 4 Aar paa en Kost bestaaende af Brød, Grønsager og megen Frugt, men uden Kød, Kaffe, The, Spiritus eller Tobak, vilde jeg gerne udbede mig Oplysning, om sligt ikke kan fordrives; jeg tager kolde Afvaskninger hver Morgen og et varmt Bad hver Uge.

Svar: At der stadigt findes Filipenser, er Bevis for, at der stadigt er Udrensning. Det bedste Middel til snarest at befries for Udslettet er daglig Ansigtsmassage, Behandling af Ansigtet med hede Badninger og jævnlig Svedebade, mindst en Gang ugentlig.

130. Hvoraf kommer Ischias, og hvorledes behandles den?

Svar: Af det samme som al anden Sygdom: Selvgifte paa Grund af forkert Stofskifte, foraarsaget ved fejlagtig Levemaade.

Behandling: Som al anden Sygdom ved Diæt og anden Naturlægebehandling.

131. Raad udbedes mod en Ringorm paa venstre Haand, rimeligvis paaført ved Smitte fra en Ko. Jeg har en Tid smurt Salve (Svovlsalve) paa den, men den breder sig blot.

Svar: Kan kun besvares efter nøjere Undersøgelse. Hvis Hudsygdommen skyldes ydre Aarsager (Bakterier, Svampe og lignende), da ydre Midler af en eller anden Art.

Mich. Larsen.

Solblink vil fra Januar 1919 blive udsendt den 15. i hver Maaned. Manuskript maa være Red. i Hænde senest den 8.

Litteratur.

Spanska sjukan och dess botande af *Henrik Berg*, Dr. med. 4de forøgede og forbedrede Oplag. Stockholm. Bokforlaget „Nutiden". 75 Øre.

En udmærket i høj Grad læse- og følgeværdig Bog efter den fysikalske (Naturhelbredelses) Lægemetode. Diæt, Vandbehandling o. lign. naturlige Midler foreskrives og behandles indgaaende. Bogen kan faas gennem Vegetarisk Oplysningskontor. Vanløse.

Anvisning til Nedpiukning, Opbevaring og Anvendelse af Frugt. Af *C. Matthiesen.* Roms Forlag. 2. Udg. 77 Sider. Præmieret af Det kgl. danske Landhusholdningsselskab. En god og anvendelig Bog, naar der blot ikke var givet Anvisning til Frugtens Ødelæggelse ved Fremstilling af Vin. Den Slags Vandalisme skulde man være kommet over. Men man kan jo springe det Kapitel over.

Fra Arbejdsmarken.

Generalforsamlingen i Københavns-Afd. $^{28}/_{10}$ vedtog, at der kan optages livsvarige Medlemmer, der betaler mindst 75 Kr. engang for alle for et enkelt Medlem og 100 Kr. for et Ægtepar.

Derefter holdt Telegrafassistent *Aage Poulsen* et orienterende Foredrag om Lerets Anvendelse i Lægekunstens Tjeneste, hvilket interesserede den desværre ikke saa talrige Forsamling en Del.

Mødet $^{11}/_{11}$ maatte aflyses p. Gr. af Forbud mod Møder i Anledning af Epidemien.

Aalborg Afdeling afholdt den 12. November sit ordinære Maanedsmøde. Mødet var besøgt af næsten alle indenbyes Medlemmer, der med Interesse paahørte Indledningen, der denne Gang foretoges af Elektriker *Lauritzen*, hvorefter der udspandt sig en livlig Diskution, indtil vor elskværdige Formand Fru *Jensen* Kl. 10 hævede Mødet. — Aftenen sluttede med selskabelig Samvær en Timestid. — Paa Forslag af Cand. Lind vedtoges det, at hvert Medlem til Foreningens Sammenkomster maa indføre et Ikke-Medlem.

Det er at haabe, at Medlemmerne vil gøre flittig Brug af denne Ret, da Foreningen formentlig kan tilføres en Del nye Medlemmer paa denne Maade.

C. P.

Har De købt Billet til D. V. F.s Julekoncert den 4. December?

Aalborg Afd. afholdt stort Fællesmøde med Afholdsforeningen den $^{21}/_{11}$. Tømrermester *Møller* og Elektriker *Lauritzen* indledede om vort Forhold til Dyrene. Mødet var besøgt af henved et Par Hundrede Deltagere, der holdt ud til sidste Minut. Men Diskussionen var ogsaa særdeles vellykket.

Frk. Panduros Foredrag i Kbh.-Afd. $^{25}/_{11}$ var en dybtfølt, indtrængende Appel til Forældre og Skole om at give Børn en sand, naturlig Oplysning om de seksuelle Forhold. Spørgsmaalet var ikke: uskyldig Viden eller en unødvendig Riven Sløret fra for tidligt, men: rigtig, sund og smuk Viden eller urigtig, grim, besudlet Viden, der fører til alskens ondt og daarligt. Foredraget virkede stærkt paa Grund af Frk. Panduros rige Viden og store Erfaring. Lokalet var overfyldt, Stemningen god. Kun ringe Diskussion, da man vel nærmest var enig.

Møder og lign.

Aalborg Afdeling afholder Medlemsmøde den anden Tirsdag i hver Maaned Kl. 8 Aften i Afholdsforeningens Lokaler, Skipper Clementsgade 5.

Koncerten!

Onsdag 4. December d. A. Kl. 8 præcis i K. F. U. M. (Festsalen), Rosenborggade 15, til Fordel for vort Arbejde i København.

Medvirkende: Kgl. Kammermusikus Fini Henriques, Koncertsangerinde Fru Shyla Papsøe (Sopran), Koncertsangerinde Fru Tora Christiani-Bruun (Alt), Pianistinde Frøken M. John-Hansen og Koncertsanger Gunder Knudsen (Tenor).

Billetter à 1 og 2 Kr. faas i „Sana", Skindergade 28, „Sana", Smallegade 17, „Lysbadeanstalten", St. Kongensgade 36—38, „Sanafer", St. Kongensgade 36—38, „Vegetarisk Restaurant", Løvstræde 8, Boghandler Emil Wiene, Østerbrogade 23, Urmager Niels Offersen, Sværtegade 6, Farveriejer Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66 (Telf. Nora 283), der gerne lader sine Bude bringe Billetterne, Skomagermester Vagtholm, Gl. Kongevej 173, Fabrikant Albert Johansen, Adolf Steensallé 12, „Vegetarisk Oplysningskontor", Dannebrogsallé 27, Vanløse, „Nordisk Sundhedsforlag", Istedgade 7, samt ved Indgangen den Aften, Koncerten afholdes. — En hjertelig Tak bringes herved alle, som yder sit Bidrag — større eller mindre — til at gøre denne Koncert vellykket for derved at fremme Foreningens store Oplysningsarbejde. *H.*

Adresser.

Landsforeningens Kontor, Dannebrogsallé 27 [1], Vanløse, Tlf. Vanløse 127, er Postadresse for *Formanden, Vegetarisk Oplysningskontor,* Tidskriftet *„Solblink"s Redaktion* (Kommunelærer, cand. phil. *Oluf Egerod*).

Tidsskriftet *„Solblink"s Ekspedition,* Adr.: Korttegner *E. Vodder,* Ingerslevsgade 112 [1], Kbh., B., Tlf. Vester 6128 y.

Vegetarisk Bibliotek, Adresse som „Solblink"s Ekspedition.—

Landsforeningens Kasserer: Typograf *W. Date,* Sct. Annægade 47 [1] C. Tlf. Vester 4582.

Afdelingernes Adresser er: *København:* Forlagsboghandler *H. L. Henriksen,* Istedg. 7, Kbh. B. (Tlf. Vester 3509). *Sydfyn:* Gartner *Oluf Johansen,* Egenappevej 35, Svendborg. *Odense:* Direktør *P. Chr. Hansen,* Lysbadeanstalten, Jernbanegade 14. *Aarhus:* Gartner *S. P. Olesen,* Istedgade 3. *Vejle:* Frk. *Julie Boldsen,* Havnegade. *Aalborg:* Fru *Ida Jensen,* St. Vestergade 39.

Avisudklip,

der blot i mindste Maade vedrører Vegetarismen, bør med Bladets Navn og Dato indsendes til *Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.*

Naar De opsætter Testamente

eller iøvrigt føler Trang til at anvende Deres Midler godt,

da tænk paa

1) **Dansk vegetarisk Forening,** Adr.: Kommunelærer *Oluf Egerod,* Vanløse,
2) **Dr. Mich. Larsens vegetariske Børnehjemsfond,** Adr.: Overretssagfører *G. Hartmann,* V. Boulevard 36, Kbh. B.
3) **Vendelbos sociale Fond,** Adr.: Bogtrykker *Emil Kristensen,* Nørregade 30, Kbh. K.

Danmarks Afholds-Bibliothek.

P. Hvidtfeldtstræde 13, St. København K.

(Kontor for Centraludvalget for Studiebevægelsen). — Telef. Taga 102.

Aabent for Besøgende: *Tirsdag, Torsdag* og *Lørdag Aften* fra *7—9.*

Gratis Bogudlaan til Afholdsfolk i Provinserne som i Hovedstaden. *Katalog gratis.*

Salg af al for Tiden gængs *Anti-Alkohollitteratur.*

Prisliste sendes paa Forlangende.

Oplysning pr. Korrespondance af enhver Art, *Studiebevægelsen* og Alkoholspørgsmaalet vedrørende, gives beredvilligt.

Lokaler til Vegetarkøkken.

Er der ingen blandt Vegetarerne, der ved, hvor jeg kan finde Lokaler egnede dertil — brugelige — eller blot ikke helt umulige.

Cathrine Frederiksen,
Larslejstræde 13 2, K.

Billige Grønsager.

Saalænge Forraad haves vil jeg til D. V. F.s Medlemmer levere *Selleriknolde* af Sorten „Non plus ultra", store til 4 Kr., smaa 2 Kr. pr. Snes. Brabandter *Vinterporre*, store 1 Kr., mindre 50 Øre pr. Snes. *Peberrod* 150 Øre pr. kg. *Glaskaalrabi* og fine *Knudekaal* samt lange *Græskar* 10 Øre pr. kg.

Send som Postpakke Sække til Emballage og bemærk, om Urterne skal leveres med Rod til Indslagning eller afpudsede.

Handelsgartner *Larsen-Ullerød*, Aaloddens Havebrug. Hillerød. Telef. 390.

Kender De dem?

Maja Schrøder:

Vegetariske Opskrifter ..... 25 Øre.
75 Kartoffelopskrifter ..... 25 Øre.
Vegetarisk Paalæg og Salater.. 25 Øre.

Har De forœret alle Deres Venner dem?

Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Landsforeningen

„Bort med Tobakken".

optager enhver, som afholder sig fra Brugen af Tobak. Aarsbidraget er 2 Kr., Indskud 1 Kr. Medlemmer faar gratis Bladet »Frisk Luft«. Indmeldelser modtages af Anton Schmidt, Baldersgade 4, København L., Eigil Sølve, Odense, og P. A. V. Tange, Tyrasvej, Roskilde. Hos sidstnævnte erholdes Bogen «Tobakkens Bekæmpelse«, 35 Øre, samt Blanket til Andragende om nye Lokalforeningers Oprettelse under „B. m. T."

Lægernes Vildfarelser

af Kommunelærer cand. phil.
Oluf Egerod.

75 Øre.

En god Fører til Forstaaelse af Vegetarismen og Naturhelbredelsen.

Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

„Landet".

Vort bedste og billigste Ugeblad, Danmarks mest udbredte vegetariskvenlige Ugeblad. Stærkt stigende Oplag. Interessante Artikler. Fængslende Fortællinger. Gode Billeder. Bestilles overalt hos Postvæsenet. Kun 100 Øre Kvartalet.

Kem. Tøjrensnings Etabl.

Garderobe- og Pelsværksfarveri.

H. C. Ørstedsvej 66, v. Aaboulevard.

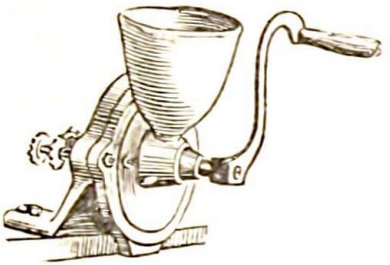
Tlf. Nora 283. oo **C. LINDELOF.** oo Tlf. Nora 283.

En Jakkeklædning oppresses 3 Kr.

Tøjet hentes og bringes. Udenbys franko mod franko.

Medlemmer 10 % Rabat.

Anskaf en Husholdningskværn!



Mal selv Melet!

Det giver det bedste og billigste Brød.

Kværnen kan male Korn, Ærter, Bønner o. s. v. Den kan indstilles til at formale i forskellige Finheder fra Skraa til finere Mel. Den skrues fast paa Køkkenbordet.

Nærmere Oplysninger gennem
Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Vegetariske Brevkort.

18 forskellige svenske med og uden Tekst pr. Stk. 10 Øre. I Partier Rabat.

Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

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

Litteratur.

Mich. Larsen:

Naturhelbredelsen.

Vi henleder Opmærksomheden paa, at Prisen paa denne fortrinlige Bog er nedsat fra Kr. 2,50 til

kun 1½ Kr.,

og at Bogen kan faas gennem de lokale Afdelinger af D. V. F. eller gennem *Vegetarisk Oplysningskontor*, Vanløse. (Beløbet + Porto: 20 Øre kan indsendes i Frimærker).

Et Overblik over, hvad Bogen rummer, faas gennem følgende

Indholdsfortegnelse:

Indledning. — „Kraftig Næring." — Vegetarismens Maal. — Ydre Livs- og Sundhedsbetingelser. — Hvorledes Mennesket blev Kødspiser. — Det normale Stofskifte. — Organismens Sikkerhedsindretninger. — Nydelse og Nydelsesmidler. — Indvendinger mod Vegetarismen. — Vegetarismens Historie og Fremtidsudsigter. — Daglig sund Livsførelse. — Det abnorme Stofskifte. — Sygdom. — Den moderne Physiatri (Naturlægemetoden). — Slutning.

Spred Oplysning om Vegetarismen!

Skulde De ønske at være os behjælpelig med at sprede vore forskellige Tryksager i interesserede Krese, da henvend Dem til
Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



Niels Offersen,

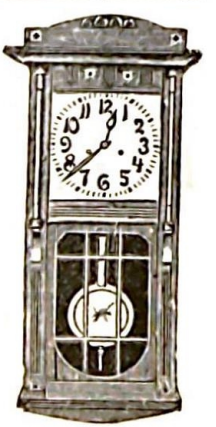
6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155

Eget Reparationsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.





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.

Sangundervisning.
Albert Wamberg,
Gothersgade 28, Mbg. 2. Sal.
Moderation for Foreningens Medlemmer.



Bær Medlems-mærket!

80 Øre pr. Stk.
+ Porto.

Vegetarisk Oplysningskontor Vanløse.

Tegn Deres Livsforsikring
og alle andre Forsikringer hos
Kommunelærer **Oluf Egerod**
Vanløse — Telf. Vanløse 127
Husk den lovpligtige Ulykkesforsikring.

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.

Grønsager etc.

**) Handelsg. *Larsen-Ullerød*, Hillerød.

Kemisk Tøjrensning.

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

Klaverstemning.

Th. Nielsen, Bianco Lunos Allé 7 1. 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, Svertegade 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 1. Kbh. *H. Overgaard.*

J. Alstrup, Johnstrups 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 Rollike-Te.
40 Øre pr. Pakke. 3 Pakker Franco,
Æble-Teen 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)
er lukket i Vintermaanederne.
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 Samarfer

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.