SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

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

12. Aargang	August 1918	Nr. 8

Indhold: Vegetaren Tolstoj. — Aarsmødet. Vejle 4. Aug. — Litteratur. — Spredt og samlet. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Spørgsmaal og Svar. — Annoncer.

Vegetaren Tolstoj.

I „Politiken"s Kronik har der i Maj været offentliggjort nogle interessante Artikler om Tolstojoversætteren Emanuel Hansens Besøg hos Ruslands store Forfatter i Aaret 1890.

Tolstoj var da Vegetar i Ordets videste Betydning, idet han hverken indtog Alkohol, Nikotin eller Kød. Rimeligvis var det paa Grund heraf, at han kunde udholde at producere saa meget baade fysisk og aandeligt Arbejde, som han gjorde. Undertiden arbejdede han 10 Timer med Markarbejde og fik endda Tid til at tænke og skrive meget ved Siden af. Han var jo et Arbejdsmenneske helt igennem; kunde udmærket være med til en munter Leg eller Sport (han spillede f. Eks. undertiden Tennis paa sine ældre Dage), men han spildte ikke sin Tid med at forplumre sin Hjerne med Alkohol eller Nikotin og ødede ikke sin Legemskraft til unødvendige Fordøjelsesprocesser ved Kødspisning.

Da Gæsten en Gang spurgte ham, om han ikke syntes, at Arbejdet gik bedre fra Haanden, naar man røg, svarede Tolstoj, at det kun syntes saa; i Virkelgheden var Forholdet det, at den kritiserende Evne svækkedes ved Nikotinforbruget, hvorved man *syntes* at laa arbejdet mere, mens selve Arbejdsresultatet dog ikke var saa værdifuldt, fordi Selvkritikken var svækket.

Faa har vel ogsaa været saa logiske i deres Tankegang som Tolstoj, særlig som det kommer frem i hans sociale Skrifter. Som faa andre forstaar han at naa ned til Bunden af Samfundsonderne, og han formaar at paavise de Veje, Menneskeheden maa gaa, hvis den ønsker at befri sig for store Onder som Krig og Fattigdom.

Tolstojs Antipati mod Kødspisning skyldtes ikke alene Fornuftgrunde, men ogsaa den Modbydelighed, han havde følt ved en Gang i Moskwa at have overværet et Slagteri paa vore værgeløse Husdyr. Dyrenes forudanende Rædsel, deres angstfyldte Blikke og Stanken fra de blodige Indvolde fik ham til at se det naturstridige og umenneskelige ved saadanne Nedslagtninger, naar der samtidigt er givet Menneskene Mængder af andre og velsmagende Ernæringsmidler.

I sin „*Ernæringsmoral*" skriver Tolstoj saaledes:

„En Gang, da vi tog en Tur udenfor Moskwa, traf vi nogle Kuske, der skulde til en Naboskov for at hente Brænde. Det var lige før Paaske. Jeg kørte i den forreste Vogn med en stærk, rødblussende, raa Kusk, som øjensynlig var en stor Dranker. Da vi kørte ind i en Landsby, saa vi et velfedet, lysrødt Svin, der blev trukket af Sted for at blive slagtet. Det skraalede skrækkeligt med en næsten menneskelig Stemme. Lige da vi kørte forbi, begyndte de at dræbe Svinet. En af Mændene stødte med en Kniv mod dets Strube. Det hylede endnu højere og mere gennemtrængende, slap løs fra dem og løb bort

med Blodet strømmende ned over sig. Jeg er kortsynet og kunde ikke se alle Enkelthederne, men jeg saa blot et menneskelignende lysrødt Legeme af et Svin og hørte dets fortvivlede Skrig, men Kusken saa alle Enkelthederne og iagttog dem nøje. De fangede Svinet, slog det ned og overskar dets Strube. Da dets Skrig var ophørte, sukkede Kusken og sagde: „Mon virkelig ikke Mennesker skal staa til Ansvar for saadanne Ting?"

Saa stærk er Menneskenes Modbydelighed for alt Drab! Dog, ved Eksemplets Magt, ved Opmuntring til Graadighed og Forsikring om, at Gud har givet Lov dertil — men særlig ved Skik og Brug og Sædvane — har Folk helt mistet denne naturlige Modbydelighed.

Om Fredagen tog jeg til Tula. Jeg mødte en pæn og venlig Mand, som jeg kendte, og foreslog ham at ledsage mig.

„Ja," sagde han, „jeg har hørt, at Ordningen (ved Slagtehusene) er god. Og jeg har faaet Lyst til at se den. Dog, hvis de er i Færd med at dræbe derinde, vil jeg ikke gaa ind."

„Hvorfor ikke?" spurgte jeg. „Det er netop det, jeg vil se! Naar man spiser Kød, er det nødvendigt at dræbe."

„Nej, nej — jeg kan ikke."

Det bør bemærkes, at denne Mand er en Sportsjæger, som selv dræber Fugle og Vildt!"

E Dehn,
cand. polit.

Aarsmødet

aabnes i Vejle Søndag 4. Aug. Kl. 8 Fm. paa Jernbanehotellet. **Dagsordenen** stod bekendtgjort i forrige Nr. af „Solblink". **Ankomsten** finder bedst Sted Dagen i Forvejen. **Værelser** à 2 Kr. bestilles hos Bestyrerinde Frk. Frederiksen, Jernbanehotellet.; **Middag** à 2 Kr. bestilles senest Dagen forud sammesteds. **Smørrebrødspakker** kan ogsaa faas.

Udflugter — Fodtur. *Lørdag Aften Kl. 7* samles man paa Jernbanehotellet til en Spadseretur til Skyttehuset. *Søndag Eftermiddag* Udflugt til Thyrsbæk. Offentlig Møde med Foredrag af Landinspektør *Engelbrecht Kristiansen* og Kommunelærer *Oluf Egerod.*

Om **Fodturen** se forrige Nr. Den startes Mandag gennem Grejsdalen og varer en 3—4 Dage.

Afslutningen. Maaske det bliver nødvendigt at fortsætte Mødet om Mandagen.

Repræsentantvalg. Se forrige Nr. Fuldmagter kan endnu indsendes under Adr.: Kommunelærer *Egerod,* Landsforeningen „Dansk vegetarisk Forening"s Aarsmøde, Jernbanehotellet, Vejle.

Lovændringerne. Kontorchef *Tegner* foreslaar, at der i Lovene indføres en Passus, hvorefter man kan blive livsvarigt Medlem mod at betale en Afgift en Gang for alle. For de spredtboende Medlemmers Vedkommende kan det let ske ved til § 6 i Lovene at tilføje: „Livsvarige Medlemmer betaler 50 Kr. en Gang for alle for et enkelt Medlem, 75 Kr. for et Ægtepar". En tilsvarende Ændring staar det jo de forskellige Afdelinger frit for at indføre. For Kobenhavns Afdelings Vedkommende maatte Bidragene da blive henholdsvis 75 Kr. for enkelte Medlemmer og 100 Kr. for Ægtepar.

*

Saa haaber vi da paa et godt Aarsmøde.

Vel mødt i Vejle 3.—5. August!

P. H. V.:
Oluf Egerod.

Litteratur.

11. Beretning fra M. Hindhedes Kontor for Ernæringsundersøgelser.

Fedtminimum. Hindhedes Beretninger behøver ingen Anbefaling. Det er noget af den interessanteste Læsning i Øjeblikket, især da man ved, at saa grundige og overbevisende Forsøg ikke er fuldført andet Steds. Det ser ud, som om Mennesket selv kan omdanne Kulhydraterne til Fedt, saa at Fedtet praktisk talt kan undværes. Det er blot et Bekvemmelighedsspørgsmaal, ikke et Livsspørgsmaal, om man faar Fedtstoffer, naar man ellers blot faar Næring nok. Det er rart at vide i en Tid som denne, da det kniber med Smørret. Det kan undværes. Endvidere slaas det fast, at ved Svine- og Mælkeproduktion tabes godt 80 pCt., ved Studeopdræt ca. 95 pCt. af de anvendte Foderstoffer. Uden Husdyr kunde der leve 20 Mill. Mennesker i Danmark. Om Krigen varer aldrig saa længe, kan vi klare os selv, naar blot vi indretter os paa at leve fornuftigt og vegetarisk. Det er forjættende for Vegetarer at se,

at man bygger paa de Ideer, der skal bære Fremtiden — ja, der redder Øjeblikkets Verdensbeboere for Sultedøden.

»Sundhed for alle«, af Dr. med. *Alfr. B. Olsen*. 5. Udgave. Nordisk Sundhedsforlag. En ypperlig Sundhedslære paa vegetarisk Grundlag. Gode oplukkelige Kartonmodeller hjælper i høj Grad Tilegnelsen af Indholdet.

»Vad var och en bör veta om ögondiagnosen«, af Pastor *V. Vallberg*. Med Forord af Dr. med. *Hj. Selldén*. (Bogforlaget „Nutiden", Stockholm. Pris 1 Kr. 50 Øre.)

En kortfattet, populær Fremstilling af denne med stadig voksende Tillid omfattede Metode til at genkende en Række forskellige Sygdomme, og derved tillige finde Midlet til at helbrede dem. Illustrationer anskueliggør Metoden. *G—k.*

»Fruktträdens skadebringare och deras bekämpande«, af *Ludwig Ankenbrand*. (Bogforlaget „Nutiden", Stockholm. Pris 1 Kr.

Her foreligger i autoriseret svensk Oversættelse ved Agronomen *Sigurd Svensson* en Bog, der er egnet til at vække Opsigt i faglige Krese.

Bogen sigter paa intet mindre end en Revolution paa det foreliggende Omraade. Giftsprøjtninger udelukkes ganske; i Stedet derfor kaldes de naturlige Insektbekæmpere til Hjælp mod Ødelæggerne. Den unaturlige Drivning af Frugttræer i „Latrinkulturen" er Forfatteren en bestemt Modstander af, og ogsaa af Beskæringen.

Ingen Haveejer kan undlade at stifte Bekendtskab med denne Bog, der er ligefrem ladet med nye Synspunkter, saa meget mere, som den er rigt illustreret. *G—k.*

Spredt og samlet.

Ombytningen af Flæske-Kødkortene. Vi vil takke de Medlemmer, der fulgte vor Opfordring og indsendte Kortene straks, særligt dem, der i et og alt rettede sig efter Vejledningen, mindre dem, der ved at glemme baade det ene og andet (Nr., Ansøgning, Svarkonvolut, den rette Udfærdigelse af denne, Kvittering, o. s. v.) besværliggjorde Arbejdet. Vi havde faaet en Stab af Medlemmer til at hjælpe os i Ugen fra 1.—7. Juli og arbejdede fra Morgen til Aften for at blive færdig og kunne holde Ferie, men — da Torsdag Aften kom, var der rent Bord, men manglede endnu Halvdelen af Brevene, ca. 300. Der kom næsten ingen Fredag, Lørdag og Søndag, saa Medhjælperne maatte tage forgæves til Vanløse eller afbestilles. Da vi saa var taget paa Ferierejse, begyndte Brevene med Flæskekort igen at strømme ind. Vi kalder dette *et meningsløst Smøleri*, og Efternølerne havde egentlig ikke fortjent at faa byttet før efter Ferien, da Formanden i det forløbne Aar har arbejdet saa stærkt for Foreningen, at Ferie *er* paakrævet; og da de to sidste Numre af „Solblink" har indeholdt kraftige Opfordringer til at sende Kortene straks. Skulde nogle af Efternølerne komme til at vente paa deres Mærker, saa kender de nu Grunden dertil.

Da det nu gennem 4 Rationeringer ikke har vist sig muligt ved Opfordringer alene at faa Kortene ind med det samme, vil det fra Oktober blive ordnet saaledes, at **der ikke modtages Flæskekort til Ombytning længere end 8 Dage efter, at de er udleret i Kommunerne.** *Resterende Flæskekort for Juli-September maa indsendes fra 12. til 19. August.*

Vi slutter med en Tak til de Medlemmer, der paa forskellig Vis har hjulpet os med Ombytningen.

P. K. V.
Oluf Egerod.

Gaardejer V. Bendixen, Humble, der for et Par Aar siden opgav Kvægholdet, har i Langelands Folkeblad haft nogle Indlæg til Gunst for vidtgaaende Indskrænkninger af Kvægbestanden. Han gør opmærksom paa, at Dyrekroppens Næringsværdi kun udgør 20 pCt. af det anvendte Foders Næringsværdi, saaledes at 80 pCt. spildes som Offer til Dyrkelse af Bugen og Ganen og Tribut til et forvænt Nervesystem. Han foreslaar, at disse 80 pCt fremtidig spares og kommer det menneskelige Behov tilgode, og paapeger det ukristelige, ja umenneskelige i, at nogen forøder Værdierne for at pleje sine unaturlige Lyster paa en Tid, hvor andre lider Savn i den Grad, at Undernæring og Sult bliver manges Død — og Svækkelse og Sygdom for endnu flere. Specielt mener han, at Nøden i

Finland kunde afhjælpes ved de 720,000 Tdr. Korn, som han regner, der her i Danmark i indeværende Aar er planlagt at skulle spildes til Opfodring alene af Svin. — Han slutter sig til Dr. Hindhedes Ord, at det maa kaldes en Skandale uden Lige, om noget Menneske i Danmark skulde behøve at sulte, naar Landet ved en blot alm. rationel Kultur vil kunne brødføde 20 Millioner Mennesker og ved japansk Kultur (Spadekultur) 50 Millioner.

(Ved *A M.*)

Hørvælling, Hampevælling. Svensk „*Vegetarianen*" anbefaler Anvendelse af Hør- og Hampefrø til Vælling eller Suppe. Begge disse Frøsorter er meget nærende, og Hørren har desuden en gavnlig, lægende Indflydelse paa Maven.

Helst skal Frøene knuses, inden man sætter dem over Ilden. Man tager 3 Spiseskefulde til ½ l. Vand, lader det koge 10 à 20 Min., hvorefter Frøene frasigtes. Der sødes med Honning eller Sukker efter Behag, og man kan desuden tilsætte enten Fløde eller Frugtsaft.

(Ved *A. M.*)

Hjemmeformaling af Korn. Ifig. Ministeriets Bekendtgørelse af 12. Juli, kan Husstande, der selv har Kværn, gennem de kommunale Nævn faa Brødmærkerne ombyttet med Melmærker til Indkøb af Korn. Man maa ikke male Brødkorn for andre Familier. — Kværne forskaffes gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse,

»**Dansk Sundhedstidende**« ophørte at udkomme med sit andet Juninr. 1918. Det naaede lige at faa ødelagt det gode Indtryk af Frk. *Grønberg-Petersens* Artikel om Vegetarismen i sit næstsidste Hefte, idet der i sidste Hefte var givet Plads for en meget lang, meget naiv og egentlig meget intetsigende Artikel imod Vegetarismen. Maaske vi senere skal vende tilbage til denne. Forøvrigt skal *vi* ikke savne „D. S", der var et udpræget moderat Maadeholdsorgan, hvad alle de menneskelige saakaldte Nydelsesmidler som Tobak, Alkohol, Kød, Kaffe, Krydderier angaar, og da det redigeredes af en Læge, hyldede den gældende Æggehvide-Medicin-Overtro uden virkelig Forstaaelse af de naturlige Forebyggelses- og Helbredelsesmidler.

Ekspeditionens Adr. er: Hr. Korttegner E. Vodder, Ingerslevsgade 112, København B., Tlf. Vester 6128 y. — Hr. V. besørger „Solblink"s Fordeling. Annonceekspeditionen henhører under Redaktionen.

Ekstrakontingent er siden forrige Beretning indgaaet fra Frk. *E. Neckelmann* og Frk. *A. Schiøtt*. Vi takker hjerteligst.

Kontorholdshjælp. Løfte om et aarligt Bidrag paa 20 Kr. har vi endvidere fra Kontorchef *Tegner*, Koncertsangerinde Fru *Th. Christiani Bruun* og Overretssagfører *Hartmann*.

Vegetarisk Bibliotek er lukket i Aug. paa Grund af Ferie.

Fra Arbejdsmarken.

Aarhus Afdeling afholdt ekstraordinær Generalforsamling 2. Juli. Bestyrelsen bestaar derefter af følgende: Gartner *S. P. Olesen* (Formand), Direktør *L. P. Hansen*, Kurbademester *Anton Christensen* med Kemiker *F. de Fontenay* og Fru *K. Barfoed* som Suppleanter. — Et Agitationsudvalg, der skulde søge Forbindelse med Pressen nedsattes. — Henkogningskursus med Forevisning af Paalæg og Foredrag skal afholdes. — Direktør *C. C. Halling* har tilsagt et Tilskud paa 100 Kr. til Fremme af disse Formaal. — Fodture skal arrangeres og bekendtgøres i 2 af Byens Blade.

Aarhus Afd.s Fodtur 14. Juli blev vellykket. I *Varna* drøftede man *Vilh. Rasmussens* Artikel om mere Havebrug, som har staaet i de soc.-dem. Blade. I *Frederikshøj* indtoges den medbragte Mad under muntre Taler o. s. v. Deltagerne var alle enige om at fortsætte disse Ture.

Møder og lign.

Aarhus Afd. afholder *Fodtur* Søndag 11. August. Udgangspunkt: Frederiksallé ved Søndre Pigeskole Kl. 2,30. Turen gaar over Fiskehuset, Viby Enge og Skov til „Constantia" og med Tog hjem.

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.)

120. I „Den nye Helbredelseslære" af L. Kuhne, II. Del, Side 374, udtaler han sig om den gamle Naturlægemetode; den er efter hans Mening kun halvfærdig; passer det? Hvorfor benytter man ikke hans Lære, da det ser ud, som hans Helbredelsesmetode ene fører til Helbredelse. Og hans Helbredelsesmidler er jo meget simplere at benytte end alle de indviklede Metoder, der findes paa vore Helbredelsesanstalter, f. Eks. Skodsborg. Han (Kuhne) følger Naturen, andre vil ved deres Kløgt forbedre den. Enhver kan efter det, han siger, være sin egen Læge. Hvordan kan det være, at Vegetarerne herhjemme ikke tager hans Metode op? Anerkender de den ikke? Men det kan jo være, at hans Helbredelseslære ikke er saa ligetil, som den lader formode. Kan hans Lære ogsaa være fremkommet ved Naturiagttagelser. Ser man saadan noget i Naturen som hans *Frotter-Siddebadet*, I. Del, Side 144? Hvad skal man saa sige om alle de Slægter, der er gaaede forud for ham, som ikke havde hans Lære at rette sig efter (selv gamle Hippokrates, som er vor store Lærer), og dog var de Mennesker sundere end vi nulevende. — Saa forstaar jeg bedre Carl Ottosen: „Vejen til Sundhed". *R.*

Svar. De i „Solblink" stillede Spørgsmaal er jeg ikke saa glad ved at besvare af den Grund, at da jeg ikke i det, som er det særegne og væsentlige ved Kurmetoden, kan være enig med Kuhne, er jeg bange for, at jeg ved at kritisere den skal komme til at rokke ved den Tillid, saa mange ogsaa her i Landet har til Kuhnebadene. Men paa den anden Side synes jeg heller ikke, at jeg bør undslaa mig ved at svare, naar jeg bliver spurgt.

Altsaa med Hensyn til Diæt er der ikke nogen væsentlig Forskel fra andre radikale Naturlæger. Kuhne forbyder ligesom disse Kød, Fisk, Spiritus, Kaffe, The, Chokolade, Krydderier. Ogsaa frisk Luft og Sollys tager han samme Hensyn til som andre Naturlæger. Derimod lægges der ikke synderlig Vægt paa Motion og Massage.

Kuhnes Bademetode er det for ham særegne, og da især de saakaldte Frotter-Siddebade.

Foruden disse bruger han ogsaa de saakaldte *Kropbade*, der foretages i en Slags store Sædebadekar med koldt eller kuldslaaet Vand, hvormed Patienterne frotterer Legemet, medens de sidder i Vandet.

Derimod spiller Dampbade kun en ringe Rolle, og Pakninger, kolde eller varme, der er et saa fortrinligt Kurmiddel, kendes slet ikke.

Men det særegne og det væsentlige er altsaa Frotter-Siddebadene, som er Kuhnes egen Opfindelse. Men at beskrive denne Metode, agter jeg ikke. Det maa de, der ønsker nøjere Besked, selv læse sig til i Kuhnes Bog.

Metoden hører nærmest ind under, hvad jeg vil kalde Mystik, som jeg altid har haft Aversion imod, og det kunde ikke falde mig ind at tilraade Patienter, der ikke i Forvejen selv har prøvet dem, at anvende disse Bade. Naar derimod Patienter selv har anvendt dem og ment at spore Nytte deraf, har jeg heller ikke fraraadet dem. Thi der er utvivlsomt en Mængde Mennesker, paa hvem mystiske Lægemetoder har meget stor Virkning, saaledes f. Eks. ogsaa Homøopati og lignende. Men selv vil jeg ikke have noget at gøre dermed.

Kuhnes Bog er forøvrigt en højst løjerlig Blanding af Fornuft, Uvidenhed og Fantasteri; men at den og Kurmetoden har været til Helbredelse for en utallig Mængde Mennesker, er udenfor al Tvivl, hvilket jeg hovedsagelig tilskriver den strenge vegetariske Diæt med Forbud mod alle kunstige Stimulantia. *Mich. Larsen.*

121. Hvorledes skal man se paa Frugter og Kviste, om de er angrebne af Kærnefrugtskimmel?

Svar. Frugterne indskrumper og hentørrer uden at raadne, bliver som oftest siddende i Træet; herfra udvikles Svampenes Klamydasporekæder sig, disse ses som smaa Puder, hvorfra Sygdommen spreder sig om Foraaret til Blomsterne og de unge Skud, som hurtig bukker under for Angrebet, man kan sidst i Maj se de herligste blomstrende Grene visne uden særlig iøjnefaldende Aarsag, men ved nøjere Eftersyn viser Angrebet sig paa Kvistene som smaa, hvælvede, graagule Puder.

122. Hvorledes nytter det at samle angrebne Frugter?

Svar. Derfor bekæmpes Sygdommen

ved omhyggelig at indsamle angrebne Frugter og Kviste og brænde dem.

123. Har det noget at betyde for Holdbarheden, om Æbler i en Kælder ligger direkte paa Træhylder eller paa et Lag Papir?

Svar. Æblerne holder sig bedst, naar de ligger paa et tyndt Lag knust Sphagnum.

124. Maa Æblerne berøre hverandre?

Svar. Man kan uden Risiko lægge to Lag oven paa hinanden.

125. Hvorledes bør man lægge Æbler af Form som f. Eks. Nonnetit, der jo næsten umuligt kan lægges hverken paa Stilk eller Blomst uden at de stilles tæt op til hverandre? *C. H.*

Svar. Man kan uden Risiko lægge to Lag oven paa hinanden.

S. P. Olesen,
Havebrugets Oplysningskontor ved D. V. F.s Aarhus Afd., Istedg. 3², Aarhus.

126. Ugebladet „Agitatoren" fra den 13. April indeholdt en Artikel med Overskrift: *„Fedtstof er fuldstændig overflødigt"* — hvori det paastaas, at man i sin Føde uden videre, uden andre Ulemper end Afsavnet af Nydelsen, kan erstatte en hvilken som helst Fedtstofmængde, som man er vant til at indtage, med Kulhydrat til samme Kalorieværdi, hvad der jo betyder en tilsvarende Forøgelse af Fødens Vægt og Volumen, da Fedtstofferne jo har væsentlig større Kalorieværdi end Kulhydraterne. Er det rigtigt? Kan det ikke medføre virkelige Ulemper for Ernæringen, naar man helt emanciperer sig fra Fedtet eller indskrænker sig til at optage et rent Minimum, naar man er vant til en forholdsvis stor Fedtstofmængde? I hvert Fald naar man foretager en saadan Kostforandring for brat, vil de fleste være tilbøjelige til at befrygte alvorlige Konsekvenser —, men er en saadan Frygt ikke grundløs?

Andr. Møller.

Svar. Forespørgeren henvises til 11. Beretning om Dr. Hindhedes Ernæringsundersøgelser: Fedtminimum, hvor Spørgsmaalet er saa klart og letfatteligt behandlet, at enhver kan forstaa det.

Mich. Larsen.

Frugt og Grøntsager.

Bestilling modtages og leveres til billigste Dagspris.

Gartner *A. Andersen*, Ringe

Rationel Ernæring og Madlavning af Fru *Johanne Ottosen*, Skodsborg.

Anden forbedrede Udgave med Opskrifter paa over 1100 forskellige Retter samt et særegent Afsnit om Børneernæring, Svangerskabsdiæt, Diegivningsdiæt, Sygediæt for Mavekatarrh, Sukkersyge, Gigt o. s. v. af Overlæge *Carl Ottosen*. Over 600 Sider. Rigt illustreret. Pris heftet 5 Kr., indb. 6 Kr. og 6,25.

50 vegetariske Retter til Frokost, Middag og Aften af Fru *Mary Johansen*. Pris 50 Øre.

Vejen til Sundhed af Overlæge *Carl Ottosen*. Anden meget forbedrede Udgave. Henved 400 Sider. Rigt illustreret. Pris heftet 4 Kr. — indb. 5 Kr.

Hærdning for Sundhed — Livskraft — Evnerigdom af Overlæge *Carl Ottosen*. 35 Billeder. Over 75 Sider. Pris heftet Kr. 1,25 — indb. Kr. 2,00.

Vort Undertøj af Overlæge *Carl Ottosen*. Pris 75 Øre.

Dr. polit. **Matti Helenius**: Alkoholspørgsmaalet. — Indb. 5 Kr.

Lægernes Vildfarelser af Kommunelærer, cand. phil. *O. Egerod*. Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter Nr. 22. Pris 75 Øre.

Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7, København B.



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.

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

Hvem vil være med til at bryde nye Baner?

Frisindet Folkeblad.

Organ for *frisindet* Kristendom, Afhold og Fred.

Udgaar den 1. i hver Maaned. Koster 65 Øre pr. Kvartal.

Redaktør: *P. P. Høgsted*, Aarhus.

Aarhus fri Kirkesamfund

(Unitarisk Frimenighed)

forkynder Troen paa Gud som Kærlighedens, Hellighedens og Retfærdighedens Gud, — som Jesus forkyndte denne Gud.

Arbejder for den enkeltes Ret til fri Tænkning.

Har ingen Dogmer og ingen tvungen Trosbekendelse.

Vendelbos sociale Fond.

Fondets Formaal er at støtte Bestræbelserne for at udvikle Menneskesamfundet til stadig større og større Fuldkommenhed, særlig i Retning af legemlig og aandelig Sundhed, gensidig Forstaaelse, Fordragelighed og Hjælpsomhed, og retfærdig Samfundsstyre med lige Ret for alle og Anerkendelse af det Princip, at enhver, der er villig til at udføre sin Del af Samfundsarbejdet, ogsaa har Krav paa sin Del af Samfundsgoderne.

Fondet kan bl. a. yde **Støtte** i Form af Gaver eller Laan til Institutioner, hvis Formaal er at fremme saadanne Bestræbelser, og som ikke har noget filantropisk Præg.

Fondets Begyndelseskapital er 20000 Kr.

Fondet modtager gerne **Gaver** (ogsaa testamentariske) til Forøgelse af Kapitalen eller til mere øjeblikkelig Brug.

Fondets Kasserer er Bogtrykker *Emil Kristensen*, Nørregade 30, København K.

Lær Esperanto!

Esperanto er Midlet, hvormed nye Baner brydes!

Centra Dana Esperantista Ligo giver alle Oplysninger.

Sekretær: Frk. *A. Rybo*, Kommuneskolen v. Sundholm. Kbh. S.

Telf. Sundby 2346 x.

Dansk

Folkestyre Samfund

vil virke for, at enhver dansk Mand og Kvinde lovsikres sin Adgang til lige, fri og direkte Deltagelse i Landets Styrelse.

Adresse: Frk. *Hulda Petersen*, Musæumsg. 2, Aarhus.

Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.

Alle Oplysninger om Vegetarismen, Fortegnelse over vegetarisk Litteratur (f. Eks. Kogebøger fra 25 Øre), Prøvenumre af Tidsskriftet „Solblink" o. s. v. faas gratis fra

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 Bankbogholder *P. A. V. Tange*, Roskilde.

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
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.



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.