

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

13. Aargang | **15. Januar 1919** | **Nr. 1**

Indhold: Vitaminer. — Hvorledes man pakker sig ind mod den Spanske. — En Skolereform. — Vegetariske Middage. — Spredt og samlet. — Litteratur. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Annoncer.

Vitaminer.

Menneskets Føde bestaar af en hel Mængde forskellige Stoffer, der er af højst forskellig Betydning for Legemet. Nogle er nødvendige, andre ikke. Til nødvendige Næringsstoffer regnede man hidtil kun de fire Grupper: Æggehvidestofferne, Kulhydraterne, Fedtstofferne og visse Mineralier. Nyere Undersøgelser har imidlertid vist, at en Føde, der indeholder alle fire Grupper, dog kan være ganske utilstrækkelig til et Menneskes Ernæring. Poleret Ris indeholder saaledes alle de nævnte fire Grupper; men udelukkende Ernæring med poleret Ris fremkalder dog en højst alvorlig Sygdom, Beri-beri, der ofte ender dødeligt. Sygdommen opstaar imidlertid kun, naar Risen er poleret, hvilket vil sige, at Skallen er fuldstændig fjernet, derimod ikke, naar blot en Del af Skallen bibeholdes. Dette viser, at der i Risskallerne maa findes Stoffer, som et Menneske ikke kan undvære. Det er disse Stoffer, man har kaldt Vitaminer, d. v. s. livgivende Stoffer (Vita = Liv). Saadanne Vitaminer findes ikke alene i Risens Skal, men ogsaa i Skallen af andre Kornsorter, er overhovedet vidt udbredte i Planteriget. Ogsaa dyriske Fødemidler som Kød, Æg og Mælk indeholder i naturlig Tilstand Vitaminer, men disse Vitaminer synes ogsaa at stamme fra Planteriget; Vitaminindholdet i de nævnte Næringsmidler er nemlig ganske afhængigt af den Føde, vedkommende Dyr har faaet. Det kan saaledes ske, at Mælken bliver vitaminfattig, naar Kvæget Vinteren igennem overvejende fodres med tørrede Plantedele som Hø og Halm, idet Vitaminerne ødelægges ved langsom Udtørring saa vel som ved stærk Varmepaavirkning.

Foruden de Vitaminer, der und alle Omstændigheder er nødvendige Livet, findes der andre Vitaminer, s kun synes at være nødvendige i Væ perioden. Disse Vitaminer synes t trinsvis at være bundne til visse d riske Fedststoffer, navnlig Mælkefedte og Æggeblommens Fedtstoffer.

Hvad Vitaminer egentlig er for Stoffer véd man foreløbig ikke; men ét er sikkert, at det er Stoffer, som vi ikke kan undvære, hvorfor det er nødvendigt, at vor Føde altid er vitaminholdig. Under almindelige Forhold vil den altid være det, saaledes som vi plejer at leve herhjemme; men naar den daglige Levevis maa ændres og indskrænkes, hvad enten det nu skyldes Sygdomshensyn eller er betinget af ydre Aarsager, saaledes som de for Tiden herskende, er det af Betydning, at de nødvendige Indskrænkninger gennemføres paa en saadan Maade, at det ikke gaar ud over Vitaminerne.

Jo mere enkelt og usammensat Kosten bliver, desto mere brændende bliver selvfølgelig Vitaminspørgsmaalet.

Som bekendt kan Mennesket leve af Mælk alene; og at Mælken indeholder alle nødvendige Vitaminer, er paa Forhaand givet, eftersom det er Naturens Orden, at Mennesket er henvist til Mælken som eneste Næring i en hel Periode af Tilværelsen. Naar et Barn faar Bryst, er der altsaa ikke noget i Vejen, forudsat at Moderen ikke lever paa vitaminfattig Kost; i saa Fald vil hendes Mælk nemlig ogsaa blive vitaminfattig; en Kvinde, der giver Bryst, har endda Brug for en særlig vitaminrig Kost, fordi hun jo ikke alene skal tilfredsstille sit eget Vitaminbehov, men ogsaa sit Barns.

Komælk er selvfølgelig ogsaa vitaminholdig; her til Lands, hvor Foderroer spiller saa stor en Rolle ved Kvægets Staldfodring, vil der i saa Henseende ingen væsentlig Forskel være paa Sommer- og Vintermælk. Skal et Barn ernæres ved Komælk alene, bør det være Sødmælk og ikke skummet Mælk, idet den skummede Mælk ved Skumningen er berøvet Størstedelen af de til Mælkefedtet bundne Vækstvitaminer. Og Mælken bør gives raa, eller i alt Fald kun lavt pasteuriseret. Steriliseret Mælk, Mælk, der har været Genstand for langvarig eller gentagen Kogning, er om ikke vitaminfri saa dog vitaminfattig og derfor uanvendelig som eneste Næring for et Barn.

Det kan imidlertid blive nødvendigt at sterilisere Mælken, naar smitsomme Sygdomme, som f. Eks. Skarlagensfeber, optræder paa Mælkeproduktionsstedet; i saa Fald er det nødvendigt, at Barnet faar de manglende Vitaminer tilført paa anden Maade, f. Eks. ved Tilsætning af Æggeblomme til den steriliserede Mælk. Ernæring med steriliseret Mælk alene kan give Anledning til Børneskørbug, maaske til Engelsk Syge; og udelukkende Ernæring med skummet Mælk kan fremkalde meget alvorlige Øjensygdomme, der meget ofte har uhelbredelig Blindhed til Følge.

Lever et Menneske i længere Tid paa vitaminfattig Kost, f. Eks. en streng Stoppediæt, bestaaende af The, Franskbrød, Risenvandgrød eller Blaabærsuppe og kogt Fisk uden Sauce, vil Appetiten efterhaanden tabe sig; Madleden her er ligefrem et Udslag af Organismens Vitaminhunger, en af Naturens mange vise Foranstaltninger, et Varsko om den truende Fare. Det er vigtigt at erindre, at Appetitmangel kan have denne Aarsag, navnlig naar det drejer sig om Børn og unge Mennesker i Opvæksten, men ogsaa over Kvinder under Svangerskab og Diegivning. Under disse Forhold vil Appetitmangel meget ofte være et Tegn paa, at Føden har været vitaminfattig; Overgang til vitaminrig Kost vil da hurtig bringe Madlysten tilbage.

Selv under de nuværende vanskelige Ernæringsforhold har vi herhemme, og bør vi altid kunne have saa mange vitaminrige Fødemidler til vor Raadighed, at det altid vil være muligt at skaffe tilstrækkelig vitaminrig Kost.

Til Slut et Par Ord om de forskellige Næringsmidlers Vitaminholdighed og den hensigtsmæssigste Maade at anvende dem paa.

Mælken er allerede udførlig omtalt. Af Mælkeprodukter er Smør og Ost vitaminrige.

Man har hidtil hævdet, at Kunstsmørret, Margarinen, fuldt ud kunde erstatte Smørret; men dette er ikke rigtigt, thi Smørrets Vitaminer indeholdes ikke i Kunstsmørret — Surrogater, der fuldt ud kan erstatte naturlige Fødemidler, er endnu kun Fremtidsmusik.

Af Ægget er Blommen stærkt vitaminholdig, ogsaa vækstvitaminholdig, Hviden derimod ikke.

Kornsorterne er vitaminrige. Med Hensyn til Vitaminernes Fordeling i Korn danner de en Række med Ris og Byg som Yderpunkter. I Risen findes Vitaminerne saa godt som udelukkende i Skallen, i Bygget er de nogenlunde ligelig fordelte over hele Kornet. Det klidholdige Rug- og Hvedebrød er altsaa det bedste, hvad Vitaminholdighed angaar, og allerbedst, naar det, som nu, er iblandet Byg. Byggryn er i det hele et udmærket Næringsmiddel; det er kun godt, at en god, gammel dansk Ret som Sødgrød under de herskende Ernæringsvanskeligheder atter er kommet til Ære og Værdighed; Byggrynsvandgrød bør fortrænge Risenvandgrøden i Stoppediæten.

Melpræparater som de forskellige Sorter Børnemel synes at være vitaminfri. Det samme gælder Stivelse.

Bælgfrugter anses for særlig vitaminrige, friske Gemyser ligeledes, navnlig grønne Gemyser og Plantedele, der er i Vækst. Kartofler regnes for meget vitaminholdige. Ved Kogning gaar Grøntsagernes Vitaminer for en stor Del over

i Vandet, hvorfor Kogevandet bør benyttes i Madlavningen. Der kan maaske saaledes være noget i den almindelig udbredte Tro paa Kartoffelvandets heldbringende Egenskaber. Tørrede og henkogte Grøntsager er vitaminfri.

Frisk Frugt hører til de vitaminrigeste Fødemidler, navnlig saftige Frugter; de syrlige Frugters Vitaminer synes at være særlig modstandsdygtige overfor Varmepaavirkning. Hvad Kogning og Udtørring angaar, gælder iøvrigt det samme som anført for Grøntsagernes Vedkommende.

Ved Kogning i Høkasse eller anden Indpakning gaar det mindre ud over Vitaminerne end ved almindelig Kogning, fordi den nødvendige Varmepaavirkning opnaas ved betydelig lavere Varmegrad.

(Efter Dr. *Edgar Madsen* i »Berl. Tid.«)

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.

Hvorledes man pakker sig ind mod den Spanske.

Et svensk Blad minder om, at det ofte fra Lægernes Side er fremhævet under den stærke Influenzaepidemi, at det er yderst vigtigt, at man straks, naar man føler sig angrebet, gaar i Seng og sørger for ved Indpakning og ved at drikke noget varmt at komme i Sved.

Bladet giver saa en Beskrivelse af, hvorledes Indpakningen foretages:

Til Indpakningen maa man have mindst 3 Tæpper og et Lagen, et temmelig bredt Haandklæde og varmt Vand — 38 til 40 Gr. C., 32 Gr. R. Bred først to Tæpper ud oven paa hinanden paa Sengen. Dyp derefter Lagenet og Haandklædet i Vandet og vrid dem *kraftigt* af. Derefter bredes de ud oven paa Tæpperne paa den Maade, at Haandklædet først lægges paa tværs ved den øverste Kant, hvorefter Lagenet bredes ud, saaledes at dets øverste Kant kommer ca. 1 Decimeter over den underste Kant af Haandklædet. Paa den saaledes ordnede Seng lægges Patienten helt afklædt paa det nær, at et Tørklæde, Vat el. lign. bindes om Halsen. Den Syge anbringes saaledes, at Lagenets øverste Kant kommer lige i Højde med Armhulerne. Man tager saa den højre Side af Lagenet og svøber det om den Syge, medens han holder Armene løftet op over Hovedet. Kun det højre Ben svøbes med denne Side af Lagenet. Patienten tager saa Armene ned, og med den venstre Side af Lagenet indsvøbes hele Kroppen, ogsaa Armene. Man folder saa Haandklædet ned over Skuldrene og har paa den Maade faaet hele Legemets Overflade i Berøring med det vaade Omslag. Ved Fødderne bøjes den overflødige Længde af Lagenet op, som naar man lukker en Pakke. Derefter lægger man først det ene Tæppe og saa det andet om, fæster det sidste med Sikkerhedsnaale ved Skuldrene og Fødderne og passer nøje paa, at Luften ikke kommer ind og foranlediger Afkøling ved Halsen. Saa breder man yderligere en Dyne eller Tæppe over den Syge, lader ham drikke noget varmt og derefter ligge i denne Indpakning 6—8 Timer. Sædvanligvis varer det ikke længe, før Sveden indtræder. Naar Indpakningen tages af, gives der Patienten en hastig Afvaskning med Vand paa ca. 30 Gr. C., han gnides tør og iføres tør, opvarmet Natdragt.

(„Venstrebladet").

En Skolereform.

Bestyrelsen for „Vendelbos sociale Fond" har besluttet at søge nedsat et Skoleudvalg, hvis Opgave skal være at udarbejde Forslag til en ny Ordning af Folkeskolen paa det Grundlag, som er angivet i Fondets Formaal. Dette er at støtte Bestræbelserne for at udvikle Menneskesamfundet til stadig større og større Fuldkommenhed, særlig i Retning af legemlig og aandelig Sundhed (Vegetarisme), gensidig Forstaaelse, Fordragelighed og Hjælpsomhed (sand Kristendom), 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 (Socialisme).

Naar Udvalget har afsluttet sit Arbejde, vil Resultatet sandsynligvis blive offentliggjort eller dog i hvert Fald til-

stillet den store Skolekommission, som i en nær Fremtid kan ventes nedsat af Staten.

Bestyrelsen tillader sig nu at opfordre enhver, som maatte have Interesse for denne Opgave, og Lyst, Tid og Evner til at deltage i Arbejdet paa dens Løsning, om inden Udgangen af Januar Maaned at sende Meddelelse herom til undertegnede, helst ledsaget af Oplysning om, hvorvidt man i Teori eller Praksis har beskæftiget sig med Undervisning og maaske er i Besiddelse af særlig Sagkundskab paa et eller andet Omraade. Bestyrelsen vil saa efter bedste Skøn og maaske efter yderligere skriftlig Udveksling af Meninger indbyde et passende Antal af de interesserede til at tiltræde Udvalget som Medlemmer, og fra de øvrige vil Udvalget sikkert senere være taknemlig for skriftlige Bidrag til Belysning af Sagen.

Til Dækning af de med Udvalgets Arbejde forbundne Udgifter har Fondet stillet et Beløb af indtil 1000 Kr. til Raadighed.

P. Schrøder, Ingeniør,
Skovridergaardsvej, Holte.

Vegetariske Middage.

Det hævdes ofte, at den vegetariske Mad er sværere at lave og dyrere end den blandede Kost. Og naar man saa bliver spurgt, hvad man da lever af, naar man benægter disse Udtalelser, bliver man ofte Svar skyldig, fordi man saa hurtigt glemmer sine Middage. Nedenstaaende er en Fortegnelse over Red.s Middage fra $^{6}/_{11}$ 18—$^{29}/_{12}$ 18. De giver sig aldeles ikke ud for at være sammensat efter nogen videnskabelig Metode, men vil blot vise, hvorledes der *kan* leves vegetarisk. Man vil bemærke, at der ofte kun er een Ret; det er jo tilstrækkeligt, især naar man spiser Brød til og Frugt før eller efter Maaltidet. Der steges sjældent. De stegte Retter tager ofte mest Tid. Det gælder om at gøre det let. Derfor laves der ofte Mad til flere Dage paa engang. Brødet noteres ikke.

Vælling; Æbler. — Grønkaal med Kart. og Urter; Æbler. — Grønkaal; Pandekager. — Grønkaal. — Havresuppe m. Brødtærninger; st. Porrer m. Kart. — Havresuppe; Porrer. — Havresuppe; Porrer. — Grønlangkaal m. Kart., Æblesuppe. — Kogte Rødbeder m. br. Løgsovs og Kart. — St. Blomkaal, Gulerødder og Kart., Æblegrød. — Brunkaal m. Gulerødder og Kart., Pandekager m. Æblekompot. — Kartoffelmos m. br. Løgsovs, Æbler. — Pan. Selleri m. Kart., Æblekage m. Flødeskum. — St. Gulerød. m. Kart., Persillesovs, Æblegrød. — Grønlangkaal. br. Kart., Æbler. — Risvandgrød m. Æblemos og Mælk, Kart. m. br. Løgsovs. — Grønlangkaal og Kart., Risgrynsklatter m. Blommer. — Brunkaal, Gulerød., Kart., Æblesuppe m. Tvebak. — Byggrød m. Æblemos el Mælk. Aften Pandekager. — St. botf. Roer, Kart., Æbler. — Jævnet Urtesuppe m. Kart., Kaal og Urter, Æbler. — Byggrød m. Blommer, Kartoffelmos m. br. Løgsovs. — Risvandgrød m. Mælk, st. Porrer og Kart. — Hyldebærsuppe m. bagte Brødtærninger, Risgrynsklatter. — (Dec.:) Kogt Rødbede m. br. Løgsovs og Kart., Æbler. — Jævn Urtesuppe, Æbler. — Sagovælling, Kart. og Gulerødder i brun Løgsovs. — Br. og st. Kaalrabi m. Kart,, kold Sagovælling m. Hyldebærsaft og Blommer. — Br. Hvidkaal m. Kart., Æbler. — Pan. Selleri m. Kart., Æbler. — Sød Bygsuppe m. Æbler og Blommer. — Grønlangkaal og br. Kart., Æbler. — Hvidkaalssuppe, Pandekage. — Hvidkaalssuppe, Sirupskage m. Æblekompot. — Kart. m. br. Løgsovs, Æbler. — St. Gulerød. m. Kart., Æbler. — St. Porrer m. Kart., Æbler. — St. Urter m. br. Sovs, Kart., Æbler. — Rødkaal, Kartoffelmos, br. Sovs, Æbler. — Rødkaal, Kart., Æbler. — Hvidkaalssuppe. Aften: Kartoffelsalat. — Nøddekoteletter, Rødkaal, br. Kart. og Sovs, Æbler. — St. Rosenkaal og Kartoffelmos. — Sødsuppe m. Blommer, Æbler. — Sagovælling — St. Porrer, Kart., Æbler. — Nøddekotelet, Rødkaal, br. Kart. og Sovs. — Porrer m. Smør, Nøddekoteletter. — Rosenkaal i hv. Sovs, Kart., Æbler. — Kartoffelmos, st. Gulerød. — Citronsuppe m. Æggeblommer, Tvebak, Kartoffelmos og Gulerod. — Jævn Urtesuppe m. Brødtærninger (uden Urter), Æbleskiver m. Rabarbersaft. — Citronsuppe m. Brødtærninger.

Morgen og Aften: Byggrød, Mælk, Smørrebrød, Æblete. Paalæg: Ost, Myseost, Honning, Sirup, henkogt Frugt, Rester fra Middagen.

Spredt og samlet.

Ombytning af Flæskekortene*). Bemærk *nøje* Meddelelserne paa den røde Vejledningsblanket og i de foregaaende Numre af „Solblink". Kortene maa indsendes inden 8 Dage efter, at de er udleveret fra Kommunen. *Kvitteringen* kan man nu vente med at indsende, til man næste Gang indsender sine Kort til Ombytning. Ekspeditionen hæmmes meget, ved at man ikke anvender Ansøgningsblanketten, glemmer sit Bogstav og Nr., ikke vedlægger færdigbehandlet Svarkonvolut, (og denne maa endelig være stor, mindst 12,5 cm × 15,5 cm), ikke angiver, hvad man ønsker, (glemmer at udstrege det ikkeønskede), eller ikke angiver, i hvilket Forhold man ønsker de tilbyttede Mærker o. s. v. Følgen er, at Brevet enten lægges til Side og besørges til sidst, eller maa sendes tilbage, eller at vi faar de tilbyttede Mærker tilbage til ny Ombytning.

Vi takker de heldigvis flere og flere, der ved omhyggeligt at følge Anvisningerne letter os Arbejdet.

Endnu et: Send alle Kortene paa en Gang og lad være at klippe dem itu.

Aarhus Afdeling. Det tjener til Underretning for Medlemmerne, at de nu ogsaa kan faa Flæskekortene ombyttet ved at bringe dem op paa Lysbadeanstalten, Clemensbro. De vil herfra samlede blive sendt til Hr. Egerod og kan afhentes en paafølgende Tirsdag.

Afd. abonnerer paa de vegetariske Tidsskrifter fra England, Norge og Sverige. Disse samt indbundne Aargange af „Solblink" udlaanes ved Henvendelse til Lysbadeanstalten, Clemensbro, hver Tirsdag Aften Kl. 7—8.

P. B. V.:
S. P. Olesen.

Portoforhøjelse. Bemærk venligst, at Portoen nu er saaledes: *Indenbys:* Breve 7 Øre, Brevkort og Tryksager 5 Øre. *Udenbys:* Breve 10 Øre, Brevkort og Tryksager 7 Øre. — Oplysningskontoret modtager som Regel ikke utilstrækkeligt frankerede Forsendelser.

Byttekort og Forstoppelse. Under denne Overskrift fandtes i „Dansk Sundhedstidende" en Artikel, fremkommen i Anledning af, at altfor mange Mennesker skal have deres Rugbrødsmærker byttede med Franskbrødskort paa Grund af „daarlig Mave".

Forf. indrømmer, at Rugbrød ikke taales ved Mave- og Tarmkatar, Mave- og Tarmsaar og flere andre Sygdomme. Men, siger han: „Mange Mennesker kommer og beder om Franskbrødskort, fordi de har træg Afføring eller ligefrem Forstoppelse; og de skulde netop ikke ønske Ombytning, men tværtimod bytte Franskbrød til Rugbrød, som meget ofte vilde hjælpe dem godt."

Massage anbefales som den rationelle Behandling, men samtidig anvender man en Diæt, som virker pirrende paa Tarmens Slimhinde som en Slags indvendig Massage, og til denne Diæt hører først og fremmest — det grove Rugbrød; det er Avneresterne, som har Betydning her, idet de, som ikke opløses i Mave- og Tarmsaften, vandrer hele Tarmen igennem som Avnerester og mekanisk pirrer Tarmvæggen.

Grahamsbrød virker paa lignende Maade om end knap saa kraftigt, hvorimod det fine Franskbrød ingen grove Rester indeholder og derfor ikke virker mekanisk pirrende.

Folk med træg Afføring skal derfor ikke søge at bytte om til Franskbrød, tvertimod. *Yogi Zilads.*

Vor Odense Afdeling har søgt Byraadet om Tilskud til Afholdelse af Kursus. Ved et Byraadsmøde i Slutningen af November tog Borgmesteren noget overlegent paa Andragendet, morede sig over den vistnok praktiske Bestemmelse, at Deltagerne selv skulde spise Maden. Koner bør i det heie blive hjemme og ikke rende til Kursus. *L. D. Rasmussen* (Soc.-Dem.) anbefalede at yde Lokale, Varme og Rengøring, da et saadant Kursus havde Betydning. Overlæge *Svendsen* støttede dette. Lederen af Folkekøkkenet, Fru *Jørgensen*, troede ikke, at Planteretterne faldt i det danske Folks Smag. Hr. *P. Christensen* foreslog at yde 200 Kr. Sagen sendtes til Skoleudvalgets Erklæring.

Vi har anbefalet vor Odense Afd. at tale med nogle af de paagældende for at sprede Lys i det Mørke, de nok befinder sig i og forære dem noget af vor Litteratur.

Forhaabentlig hører vi snart godt Nyt derovre fra.

*) Jeg vilde sætte Pris paa denne Gang at have modtaget saa mange som muligt til den 1. Februar, da jeg den Dag har fri for Skolearbejde.
Oluf Egerod.

Krokodillekultur. Et københavnsk Blad bragte kort før Jul et Billede „Gaardinteriør før Julen", hvor man saa alle de forskellige Harer, Dyr, Gæs, Ænder, Fasaner o. s. v. hængt ud til — skal vi sige til hvad — til Forraadnelse! Højtpriste Kultur! Der Mensch ist, was er isst! Velbekomme!

En dansk Spiseolie. I Ventetiden, mens der endnu eksperimenteres med den løfterige Olie af Olden, har Dansk Soyakage-Fabrik fremstillet en anden indenlandsk Olie, uddraget af Sennepsfrø, der afgiver et Fedtstof, som er særdeles velsmagende og egner sig fortrinligt til al Stegning. Det er at ønske, at man i vort Landbrug med dette Næringsmiddel for Øje vil dyrke Planten flittigt, saa vi i nogen Maade kan glemme, hvor lidt vi faar af Fedt og Smør. *(Politiken).*

Æbler mod Bacillerne. Nu, da Epidemien heldigvis er i Nedgang, men ingenlunde forbi, har Lægerne begyndt at anbefale Æbler til Forhindring af Sygdommens Udbredelse, idet Æblesaften virker rensende i Mundhulen.

Æblerne skal tygges fint, og Lægerne er overbeviste om, at den, der hver Dag spiser dygtigt med Æbler, er langt mindre udsat for Smitte end andre.

Det kan vi godt tænke os.

Men hvor skammeligt er det da ikke, at Æblerne stadig holdes i saa høj en Pris, at Smaafolk ikke kan købe dem!

Vort Krav om en Nedsættelse af Frugtpriserne finder yderligere Støtte ved det her fremdragne Forhold.

Og vi gentager derfor: Ned med Frugtpriserne! *(Folkets Avis).*

De frivillige Bidrag. Vi har siden sidst med Tak modtaget: *Aarlige Bidrag*: H. Bagger, Valby, 1,00, Frk. O. Gregersen, V., 2,00, Fru Johs. Paulsen, Ø., 10,00. *En Gang for alle*: Ingeb. Andersen, L., 10,00, J. Andresen, F., 1,00, Pastor Blauenfeldt (II) 2,00, Kommunelærer Degerbøl (II) 2,00, Frk. A. Jagd 1,00, Frk. *Thyre Jantzen* (II) 1.00, Alb. Johansen (III) 3,00, Herredsfuldm. Rud. Møller (II) 8,00, L. P. Nielsen, Viby, 1,00, „A. S." 100,00, Fru A. Stollenwerck 5,00, Fru Wikke 5,00, Fabrikant Volkert, Kolding, 50,00.

Gave. Cand. polit. *E. Dehn* har foræret os til Salg følgende Bøger i forskelligt Antal Ekspl. *Dehn*: [1]) Fredens Martyrer (0,75), [2]) Kristne overfor Krig (0,25), [3]) Tanker om Fred og Krig (0,25), *Barr*: Kristendom og Krig (1,25), *Tolstoy:* [1]) Naar Tiderne skifte (1,50), [2]) Magtens og Kærlighedens Lov (1,75), *B. v. Suttner*: „Herlige Minder" og „Barbari i Luften" (0,50), *Aylmer Maude*: Leo Tolstoy (0,25). Vi bringer Hr. *Dehn* vor bedste Tak.

Bøgerne faas ved Henvendelse til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Solodanserinden, Frk. Gerda Marie Guldbjerg, er nu vendt hjem fra Nordamerika, hvor hun har fejret nogle aldeles uhørte Triumfer. Vi har tidligere her i „Solblink" bragt en længere Artikel om Frk. G. og skal derfor indskrænke os til at minde om, at hun er født Vegetar og takker Vegetarismen for den Kraft og Udholdenhed, den Ynde og det Humør, der har ført hende saa vidt, et Faktum, som Pressen desværre oftest fortier, naar de nu fejrer vor beundrede Meningsfælle.

Kontingent og frivilligt Bidrag for 1919 vil blive opkrævet i første Halvdel af Aaret. Det er dog lettest for Administrationen om Medlemmerne selv indsender Beløbene.

De frivillige Bidrag sendes til Landsforeningens Kasserer, Typograf *W. Date*, St. Annægade 47[1], Kbh. C., der ogsaa modtager Kontingent for de spredtboende Medlemmer. Kontingent for Københavnsafdelingens Medlemmer sendes til Frk. *C. Henriksen*, Istedgade 7, Stuen, Kbh. B.

NB. Alle Beløb kan dog ogsaa sendes til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse, der saa fordeler dem videre.

Mindste Kontingent er: I Kbh. 3 Kr., Ægtepar dog kun 4 Kr., livsvarigt: 75 Kr., Ægtepar dog kun 100 Kr. Spredtboende: 2 Kr., Ægtepar dog kun 3 Kr., livsvarigt 50 Kr., Ægtepar dog kun 75 Kr. Indskud i alle Afd. 50 Øre pr. Medlem.

Indsendes de lovede frivillige Bidrag ikke, vil de for nogle Afd.s Vedkommende blive opkrævet direkte fra Hr. *Date*, medens for andre Afd.s Vedkommende den lokale Bestyrelse har lovet at incassere dem for Landsforeningen.

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

Et af vore Medlemmer i København, en flittig, stræbsom og nøjsom Syerske, der desværre er baade døv og halt, vil blive husvild fra April, hvis ikke en eller andən kan hjælpe hende til at finde et *solrigt* Værelse. Vi anbefaler hende meget til vore Læseres Omsorg. Henvendelse til Red.

Annoncesamler søges. Vort Smaaskrift Nr. 12 (det røde Hefte) af Fru *M. Schrøder*, Vegetariske Opskrifter, skal snart udsendes i 5te Udgave, og Nr. 23, „Praktiske Oplysninger om Vegetarismen", i 2den. Er der ingen af vore Læsere, der vil paatage sig, med eller uden Provision, at samle Annoncer til disse Hefter samt til „Solblink". Henvendelse til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

„Solblink" udkommer den 15. i hver Maaned. Manuskript bedes indsendt inden den 8. Har man engang i et Kalenderaar modtaget Bladet gennem Postvæsenet, er det Postvæsenets Fejl, om man ikke modtager det, hvis man da ikke f. Eks. er flyttet uden at melde det. Klager afgives først til Postkontoret. Hjælper det ikke, da til Ekspeditionen, Hr. *E. Vodder*, Ingerslevsgade 112 I, Kbh. B. Flytninger meldes til Postvæsenet, Ekspeditionen eller Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse. Husk ogsaa at melde det til Afdelingen.

Vegetarernes Modtagelighed for Smitte af naturligvis minimal. Selv saadanne Vegetarer, der endnu bærer paa en god Del Usundhed fra deres før-vegetariske Livsperiode, kommer sikkert i Henseende til Uimodtagelighed fuldt paa Højde med de mest robuste Konstitutioner, der kan findes indenfor Omnivorernes (Altspisernes) Kreds. Naar der er forekommet Tilfælde, hvor Vegetarer er blevet angrebet af den grasserende epidemiske Influenza, turde de paagældende vist være saadanne, som enten ikke har praktiseret en virkelig rationel Vegetarisme eller som inden de begyndte at leve vegetarisk har været saa gennemtrængte af Usundhed, om ikke i hele deres Organisme, saa dog paa enkelte afgørende Punkter, saa Vegetarismen ikke har kunnet bøde fyldestgørende herpaa. — Vegetarens Sind og Legeme er som en rolig flydende Bæk eller en velholdt Have, hvor intet Ukrudt faar Lov at vokse, medens andre Mennesker med Forkærlighed dyrker Giftplanter af alle Slags og spækker deres Organisme med smaa fine, pikante Bakteriereder, hvis Gæringsprodukter skal kvikke dem op og sætte en pikant Kulør paa deres Tilværelse saa vel som gøre dem pikant tiltrækkende for andre.

Andr. Møller.

Hr. J. Saxon, Formand for „Svensk vegetarisk Forening" og Redaktør af „Vagetarianen", har indmeldt sig i „Fransk vegetarisk Forening" meddeler denne Forenings „Bulletin"; og den tilføjer: „Dette Skridt af vor Kollega har været saa meget mere kært, som vi kender hans Hengivenhed for vor Sag. (Ved *A. M.*)

Vaccinationen kæmpes der med stor Dygtighed og Iver imod i vore Nabolande. Sverrig har sit „Svenska förbundet mot vaccinationstvanget", som udgiver Maanedbladet „Vaccinationsgranskaren", og i Norge har som tidligere omtalt den kendte Naturlæge O. Olrik skrevet et udmærket Skrift „Vaccinationsfarer". Det er glædeligt at se, at Vaccinationens modbydelige Griseri faar handledygtige Modstandere. Kunde vi dog blot naa saa langt, at ingen skulde tvinges til at underkaste sine Børn denne Mishandling, der sandsynligvis er medvirkende Aarsag til adskillige af de skrofuløse og andre Sygdomme, som præger denne Slægt.

(*F.—J.*)

Kaalormene. En amerikansk Gartner har fundet paa at tage Kaalorme med en Støvsuger, der havde det samme Sugerør, som bruges til at rense Gardiner, men en Hulhed til at samle Kaalorme. Denne Maade var meget lettere og mange Gange hurtigere end at pille dem af.

Af »Dansk Sundhedstidende« citeres følgende Himmerigsmundfuld;

„Flere moderne Retninger af forretningsmæssig Populærvidenskabelighed eller teoretisk Systemdannelse har søgt at komme udenom Medicin ved saakaldte „Naturhelbredelsessystemer". At slige Bevægelser, efter en som Regel kort Levetid, synker hen i Forglemmelse, er selvfølgeligt — de savner jo de indre Betingelser for Levedygtighed".

„Indre Betingelser" er godt.

Ved *Yogi Zilads.*

Litteratur.

Sygekassernes Sundhedsblad. Vi har modtaget Aargang 1918 til Anmeldelse. Et Sundhedsblad i vegetarisk Forstand er det jo ikke, da Red. er Læge af den gamle Skole, men Red. har en god Vilje til at gøre Ret og Skel lige, saa set med almindelige Øjne er det et Blad, som har sin Mission, idet det bringer lange instruktive Artikler om alskens Forhold vedrørende Sundhedsbestræbelser. Vi kan kalde det et udpræget Maadeholdsorgan, der nok kan se de forskellige Nydelsesmidlers Brøst, men ikke helt vil bryde Staven med dem, hvorfor det ogsaa bringer Annoncer om Alkohol, Tobak, mærkelige Medicíner etc. — Se iøvrigt omstaaende Annonce.

Anton Schmidt: Afholdsbevægelsens Verdenshistorie, 6. Del, Holland, Belgien, Frankrig, Spanien, Portugal. Rigt ill., 3 Kr. Alle 6 Dele 13 Kr. Faas gennem Dansk Afholdsbibliotek, Kbh. L.

Bogen er udarbejdet med Flid og Omhu og giver en Rigdom af interessante kulturhistoriske Træk.

Et kristent Folk og dets Lidelseshisterie. Dukoborerne. Ved *V. Tchertkoff*. Med et Efterord af *Leo Tolstoy*. Oversat af cand. polit. *E. Dehn*. Frimodts Boghandel. 94 S.

Atter har vort Medlem, Hr. *E Dehn*, udgivet et læseværdigt Skrift i Rækken af Bøger, der viser de sande Kristnes Forhold overfor Samfundenes Overgreb. Her er det den russiske vegetariske kristne Sekt, Dukoborerne, hvis Lidelser skildres.

Fra Arbejdsmarken.

Københavns Afd. fik megen Fornøjelse af det store Arbejde, der var lagt i at forberede Koncerten d. 4. Decbr. Over 400 Deltagere frydede sig over den udbytterige Aften. *Fini Henriques* bar jo nok Aftenen, men megen Ære tilkommer ogsaa Pianistinden Frk. *Margr. John. Hansen* og saa vore Medlemmer Fruerne *Shyla Papsøe* og *Tora Christiani-Bruun* samt Hr. *Alb. Wamberg*. Den førstes lyse Sopran kom især til sin Ret i Solveigs Sang. Fru Chr.-B.'s Stemme glædede ved sin dybe og fuldtonende Klang, og Hr. *Wamberg* tog Publikum ved sin sympatetiske Stemme og Fremtræden. Vi takker alle de assisterende og tilstedeværende for, at de saa godt var med til at skabe en hyggelig Aften.

Møder og lign.

Program for Københavns Afdl.s Møder.

Mandag 20. Jan, Kl. 8½ stort *Demonstrationsmøde* i Madlavning i „Hallen", Vesterbrogade 17, ved Frk. *Marie Lindberg*, Skodsborg, m. fl.

Mandag 27. Jan. Kl. 8 taler Dr. *Nelson*, Skodsborg, i Vegetarisk Restaurant, Løvstræde 8¹, om *Straalebehandling*. Den moderne Behandling med Solstraaler, Lysstraaler, Radiumsstraaler og Røntgenstraaler.

Mandag 3 Febr. Kl. 8 afholdes Bestyrelsesmøde i Nordisk Sundhedsforlags Lokaler, Istedgade 7.

Mandag 10. Febr. Kl. 8 taler Dr. *Mich Larsen* i „Ansgarsalen", Gothersgade 115, om **Den spanske Syge.**

Mandag 17. Febr. Kl. 8½ stort *Demonstrationsmøde* i Madlavning i „Hallen", Vesterbrogade 17, ved Frk. *Marie Lindberg*, Skodsborg, m. fl.

Mandag 24. Febr. Kl. 8 afholdes **den aarlige ordinære Generalforsamling** i Nordisk Sundhedsforlags Lokaler, Istedgade 7 (ved Personbanegaarden), med den sædvanlige Dagsorden: Formandens Beretning, Fremlæggelse af Regnskab, Valg af Bestyrelse m. m. og Eventuelt. Man bedes møde talrigt.

Mandag 3. Marts Kl. 8 afholder den nyvalgte Bestyrelse sit første Møde i Nordisk Sundhedsforlags Lokaler, Istedgade 7.

Mandag 10. Marts Kl. 8 taler Overlæge *Carl Ottosen*, Skodsborg, i „Ansgarsalen", Gothersgade 115. Emnet bekendtgøres senere.

Mandag 17. Marts Kl. 8 taler Sløjdskoleforstander *Vodder* i Vegetarisk Restaurant, Løvstræde 8¹, om *„Vor Ernæring og huslige Økonomi"*. Servering af Te og selskabeligt Samvær bagefter.

Sydfyns Afdeling afholder Møde Søndag d. 26. Januar Kl. 3 pr. i Logen „Ørkild", Bagergade, Svendborg. Foredrag af Gaardejer *V. Bendixen*, Humble.

En vegetarisk Husbestyrerindo,

helst i Alder mellem 30 og 40 Aar, kan fra 1. Maj faa en let Plads hos en Haandværker i en Stationsby Lønfordring modtages. Billet mrkt. „S. S. S." indlagt paa „Solblink"s Kontor inden 14 Dage.

Husassistent.

Hos en Familie i København K (2 Voksne og 2 Børn) kan en god Plads faas fra omkring 15. Jan. Helst Vegetar, dog ej nødvendigt Eget Værelse. Barnepige haves. Svar (helst med Fotografi) til „Solblink"s Red. under Mærket „H. H."

En ung Pige

kan til 1. Febr. eller nogle Dage tidl. faa en god Plads i et vegetarisk Hjem. Billet mrk. „Frederiksberg" med nødv. Oplysn. indsendes snarest til Vegetarisk Oplysningskontor. Vanløse.

En pæn ung Pige,

der vil være Husmoderen behjælpelig med alm. Husgerning, kan til Februar eller senere faa Plads hos Fotograf **Møller, Kerteminde.** Vedkommende kan, om ønskes, faa Lejlighed til at lære Fotografien.

Sygekassernes Sundhedsblad,

redigeret af Kontorchef i Sundhedsstyrelsen, Fysikus *Johansen*, bringer Artikler om Sundhed og Sygdom, Samfundshygiejne o. s. v.

Bladet, der kun koster *60 Øre* om *Aaret*, kan bestilles paa Posthusene.

Alle i Aarets Løb udkomne Numre leveres.

Fysisk Kuranstalt

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge

Carl Ottosen:

St. Kongensg. 36-38. Kbhvn. K.

Telf. 9656.

—— Forlang Prospekt. ——

Den spanske Syge.

En Bog om *vegetarisk Helbredelse af Influenzaen* er Dr. med. *Henr. Berg*: „Spanska Sjukan och dess Botande". 75 Øre. Faas gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Ingeniør

ønsker 1 à 2 godt møblerede Værelser med fuld vegetarisk Pension, helst hos Privatfamile; helst paa Frederiksberg. Adgang til Telefon etc. Billet mrkt. „Sundhed" med alle Oplysninger og Pris snarest til „Solblink" Ekspedition.

Avisudklip,

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

2 kg. tørrede Æbleblade

af egen Avl; tør, frisk Vare fra i Aar sendes i fri Emballage og franco for 10 Kr. Johs Ubbesen, Rødovre Mose Allé 8, Kjøbenhavn-Valby.

Kem. Tøjrensnings Etabl.

Garderobe- og Pelsværksfarveri.

H. C. Ørstedsvej 66, v. Aaboulevard.

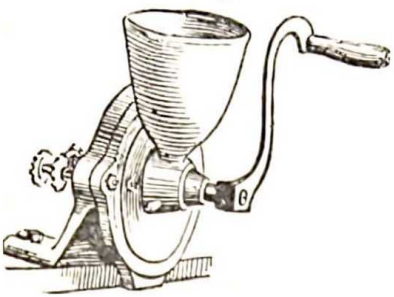
Tlf. Nora 283. oo **C. LINDELOF.** oo Tlf. Nora 283.

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.

Udkommet hos J. Frimodt, faas Boghandlerne:

Tchertkoff:

Et kristent Folk og dets Lidelseshistorie.

Oversat af cand. polit. *E Dehn.*

— Handler om den russiske Sekt *Dukoborerne*, der maatte gennemgaa mangfoldige Lidelser: Forfølgelser, Straffe osv., væsentligt fordi de (af religiøse Grunde) nægtede at være Soldater.

Øjendiagnose.

Læs: „Vad var och en bör veta om ögondiagnosen", av *V. Vallberg*, med förord av medicine doktor *Hj. Selldén.*

Et epokegørende Skrift. Pris 1,50.

Faas gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.



Deres Havefrø

bør De skænke Opmærksomhed allerede nu, da adskillige Sorter (f. Eks. Porrefrø) i Aar kun er til Stede i begrænset Mængde.

Forlang vort Katalog og Bestillingslister over **absolut 1. Kl.s Urtefrø** af egen Avl efter de bedste Stammer eller indkøbt af os hos paalidelige og kontrollerede Avlere.

Naar De anfører at være Medlem af D. V. F., indrømmer vi Dem indtil videre **20 pCt. Rabat paa Maksimalpriserne.**

Handelsgartner **LARSEN-ULLERØD. Frøavl og Frøhandel.**
Frederiksværksvejen, Hillerød. Telef. 390.

A/S Fyens Konservesfabrik.

København
Tlf. 9587.

Odense
Tlf. 1470.

Kompotfrugter.

Frugtsafter. Grøntkonserves.



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.



Bær Medlems-mærket!

80 Øre pr. Stk.
+ Porto.

Vegetarisk Oplysningskontor Vanløse.

Vegetariske Brevkort.

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

Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Sangundervisning.

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

Kampen mod Vaccinationstyranniet.

Har De læst:

O. Olvik: Vakcinationens Farer 1,50.
J. M. Borup: Det store Brændoffer 0,10 (før 0.50).

Faas gennem
Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

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.

Kursted.

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

Margarine.

Forlang *Faaborg Vegetabil*-Margarine.

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[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.

Forlang overalt
FAABORG VEGETABIL
MARGARINE
Danmarks fineste Kokkemargarine

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka“
(ved Christiansminde, Svendborg)
er lukket i Vintermaanederne.
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 Sanarfer

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.