SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

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

13. Aargang | 15. Oktober 1919 | Nr. 10

Indhold: Lyset og Alkoholen. — Fællesindkøb af Frugt. — Spredt og samlet. — Møder og lign. — Fra Arbejdsmarken. — Annoncer.

Lyset og Alkoholen.

Nogle enkelte Lægebetragtninger i Anledning af Dr. med. Haxthausens Doktordisputats: Hudsygdomme fremkaldt af Lyset.

Denne Sammenstilling af Lyset og Alkoholen skal forstaas paa samme Maade, som naar man konfronterer højt og lavt, skønt og stygt, Ret og Uret, godt og ondt, Gud og Mefisto.

Sammenstillingen er altsaa af ganske anden Art end den, en af Opponenterne ved Disputatsens Forhandling paa Universitetet foretog, idet han, da han — og med Rette — vilde kritisere Præces Lysskyhed, sagde, at Dr. Haxthausens Stilling til Lyset var ligesom „Alkoholfanatikerens" til Alkohol, fordi han (Antialkoholisten) vilde have Forbud for alle mod „at drikke Vin" paa Grund af, at der er „enkelte", som misbruger Alkohol.

Ja, der var altsaa virkelig en Dr. med., som stillede Alkohol op som et Gode ved Siden af Lyset — Lyset, uden hvilket alt menneskeligt Liv er udelukket, som vi dagligt maa have, hvis vore Livsprocesser skal udfolde sig paa sund Maade, — og saa Alkoholen, som vi ikke blot ikke behøver, men som er livshæmmende selv i smaa Mængder og i større er en Livsødelægger af Rang.

Vist er det, at Dr. med. Haxthausen kun fortjener ringe Tak, fordi han saa opsigtsvækkende angriber vort største Livsgode — Lyset.

Lyset er jo den store Renser af, *hvad der er* sygt i Organismen; deri bestaar dets helbredende Kraft, som i høj Grad grunder sig paa dets Evne til at paaskynde Stofskiftet, hvorved Legemet i livligere Tempo befrier sig for de Selvgifte, der — selv i et ikke belastet — Legeme — altid forefindes, fordi der uophørligt finder Nedbrydning af Stof Sted.

Er Legemet nu overlæsset med Affaldsprodukter og maaske tilmed særlig ondartede, udskilles disse ved stærkere Lyspaavirkning i saa store Mængder og med en saadan Voldsomhed, at det udskillende Organ — Huden — undertiden ikke kan overkomme Arbejdet, men i altfor høj Grad lider under denne stærke Legemsrengøring, og Symptomer paa Hudsygdomme optræder.

Fejlen er saaledes ikke Lysets, men Menneskenes, baade fordi de ved forkert Levevis ophober altfor store Mængder af Sygdomsgifte i deres Legeme, og fordi nogle paa uforstandig Maade udsætter sig for en for intens Paavirkning.

At Lyset sætter Renselsesprocesser

i Gang er naturligvis et Gode, og derved viser det sig som den store Læge.

Miséren bunder i Menneskenes egen Skyld.

Lyset er saaledes vor bedste Ven. Men ligesom en stor og rig Personlighed, der af sit kærlige Sind gavmildt giver til højre og venstre, bliver til Gavn og Glæde for dem, der er i Stand til at tage mod hans Godhed paa rette Vis, saaledes vil de, der ikke er i Stand dertil, lide under deres egen Uformuenhed til at benytte sig af denne Gavmildhed. Vilde det nu ikke være usselt paa Grund af disse sidste Erfaringer med stor Styrke at fremhæve, hvor daarlig en Giver vedkommende var, og med megen Skarpsindighed udtænke Metoder for at værge ikke blot disse sidste mod hans Gaver, men ogsaa skræmme alle andre til at tage Forholdsregler, som ikke blot var unødvendige, men som vilde bevirke en alvorlig Forringelse i deres Livsvilkaar. Tværtimod maatte Opgaven være, at enhver kunde blive istand til i rigeligst muligt Maal at nyde de Goder, der højmodigt var tiltænkt alle.

Man drage altsaa til Felts mod Menneskenes Uforstandighed i Forhold til Lyset, men lade Lyset i sin evige livgivende og sundhedsbringende Storhed uantastet.

Den af Dr. med. Haxthausen fremkaldte Frygt for Lyset gav sig endogsaa det Udslag, at en Doktor — i en Omtale af Disputatsen i et Dagblad — spurgte: er Solen af det onde? et Spørgsmaal, som — saa taabeligt det er — kan virke til stor Skade hos ubefæstede Sjæle, der tror, det er den højeste Oplysning, der bydes dem. En saadan Paavirkning vilde være godt i Traad med den, der udgaar fra de Krese, hvor man altid har bragt Konfusion i Begreberne om hvidt og sort og været parat med Haan overfor de Værdier, uden hvilke den menneskelige Aand ikke faar Vækstbetingelser.

Det vilde imidlertid være mere end beklageligt, om den Forestilling skulde blive almindelig, at Solen var „Fjenden", for hvem man skulde forskanse sig bag Barrikader af Sminke, Pudder, Valmuesaft, Vaselin og dermed tilstoppe Hudens Porer, de Ventiler, der er af fundamental Betydning som Ledninger fra det indre for de Selvgifte, der dannes under Stofskiftet, og som *maa* og *skal* fjernes ekspedit. Om muligt end mere beklageligt, om man skulde mene, at det var nødvendigt at forgifte sin Organisme med Arsenik for at skærme sig mod den Fjende, som Mennesker ved deres egen forkerte Opførsel skaber sig.

Overfor dem, der frembyder en abnorm Lyspaavirkelighed, maa man søge at finde, hvor der er skøt Brud paa Naturens Love, hvilket er Aarsagen til den opstaaede Svaghed i Konstitutionen, og da bestræbe sig for at hæve denne Aarsag.

Forsøg paa at finde Stoffer til indvendigt Brug for at formindske Lyspaavirkeligheden er et Udslag af en ganske bagvendt og unaturlig Tankegang. Saadanne eventuelle Stoffer vilde snarest yderligere forkludre Konstitutionen, og denne Sindrighed vilde blot være en Fusken i det Arbejde, der — af en Intelligens af en sublimere Art end vor — fuldkommen uafhængig af os udrettes for at gøre vor Organisme saa veludrustet som muligt.

Thi at lade Naturen hjælpe sig selv men sørge for, at Betingelserne bliver saadanne, at den kan komme til at arbejde under de gunstigst mulige Vilkaar, *det*, ved vi jo, er den højeste Lægekunst. Men ogsaa — særligt i vore moderne Samfund, hvor Unaturen er sat i System — en mere vanskelig Kunst end den, der nedslaar Symptomerne paa Sygdom med et eller andet Medikament, der kun altfor ofte virker hæmmende paa Naturens Bestræbelse for at befri Organismen for Sygdomsgiftene.

Som Sundhedslærere har jo Læger den Opgave gennem deres Videnskabelighed at hjælpe Mennesker til en Livsførelse efter de Livets Love, ved hvilke der vil sikres os en naturlig, sund Livsvirksomhed, saaledes at vor egen, sunde Organisme (og ikke bl. a. os ganske artsfremmede Væsener: Hest, Ko, Kalv, Ged, Kamel, Dromedar osv. osv., som man lader fabrikere problematiske beskyttende Stoffer) er en Borgen for, at Renselsesprocesserne — Sygdommene — ikke opstaar eller i hvert Fald aldrig bliver saa hyppige, saa mangeartede, saa alvorlige, at Menneskene maa lide saa utroligt. Men hvad oplever man saa. At den ene Doktor opskræmmende advarer mod vor første Sundhedskilde, Lyset, og den anden Doktor fremhæver en kun alt for sørge-

lig, rigt flydende Sygdomskilde — Alkoholen — som et Gode.

Medens Lyset paa Grund af sin stofskifte*øgende* Egenskab er Opryddereren, Udrenseren af Sygdomsstoffer, saa er Alkoholen nemlig paa Grund af sin stofskifte*hæmmende* Virksomhed lige det modsatte: Ophoberen af Sygdomsstoffer, en Hindrer af en god og hurtig Udskillelse af Slaggerne.

Naar der derfor er Læger, der vil bevare Alkohol i det fri Marked, naar de, der skal staa Vagt om Samfundshelsen, stadig ømt kærtegner Brændevins-, Øl- og Vinflasken, da har man ikke officielt naaet det mest elementære Grundlag for et maalbevidst, forsvarligt, hygiejnisk Samfundsarbejde. Man kan da heller ikke tale om Videnskab, men om Lidenskab.

Derfor er Betegnelsen „Alkoholfanatiker" langt mere paa sin Plads overfor dem, der fanatisk drager i Leding for at bevare denne sundhedsfarlige Væske.

Alle disse lærde Mænd, der i vort offentlige Liv optræder som Alkoholens Riddere, viser i Alkoholspørgsmaalet mindre sund Sans end den eencellede Organisme, der er Genstand for deres ivrige Forsken, idet den lynsnart tager Flugten, naar der kommer Spor af Alkohol i dens Nærhed. Den føler instinktivt, at Alkohol truer dens Livskraft. Videnskabsmændene burde hævde, at samme Fare er tilstede, naar det gælder den mangecellede Menneskeorganisme.

Selv om Arvelighedsforskningen — og ofte med bestemt Front mod Afholdsbevægelsen — kan fremhæve, at en Del af Kimen, der repræsenterer det *arvelige*, forbliver upaavirket af Alkohol, saa er i hvert Fald det alkoholistiske *Fremtoningspræg* saa sørgeligt, at det er dybt forbavsende, at de, der skal være Samfundets Kulturbærere, endogsaa sætter et energisk Arbejde ind paa at forpurre de Bestræbelser, der gøres for at forhindre Alkoholen i at strømme ud over Samfundet og føre saa megen Nød, Sorg, Sygdom, Brutalitet, Usædelighed, Forbrydelse, dyb Uhygge med sig.

Som druknende til Halmstraaet, saaledes hænger Alkoholforsvarerne sig til Hjemmebrygningens Tiltagen og Fordærvelighed. Som om denne vilde faa en saadan Betydning for den *almindelige* Alkoholkonsumption, som den skandaløst lette Adgang, der nu findes med alle de utallige Beværtninger af alle Grader. (Hvor tit har det ikke harmet at se vort Flag sjaske udenfor disse Tilholdssteder, hvor Mennesker fornedres og ødelægges. Naar vil denne Krænkelse af Flaget ophøre?)

Men man kan forstaa, hvor fattige paa Argumenter Alkolforsvarerne maa være, naar Hjemmebrygningen er et af deres Hovedargumenter.

End mere forbavsende er deres Nægten af, at den Bedring i Ædruelighedstilstanden, der er konstateret i de sidste Aar, skyldes den Indskrænkning, der har været i Adgangen til Alkohol. Saavel Juristers som Lægers Statistik taler et tydeligt Sprog (baade med Hensyn til Ægteskabsopløsning, Selvmord og Delirium).

Det, der forekommer mest oprørende, er imidlertid, at Alkoholforsvarerne har forsøgt at præge deres daarlige Sag med den personlige Friheds ædle Mærke, *den* personlige Frihed, hvormed man ikke krænker andres Ret.

Men paa de utalligste Maader sker for os alle Overgreb i vor samfundsmæssige Ret paa Grund af den officielt anerkendte personlige Frihed til Alkoholforgiftning.

Vi krænkes lige fra de mildeste Grader: naar vi udsættes for det pinlige og uhyggelige at se den berusede, dinglende og vrøvlende i en menneskeuværdig Tilstand eller høre hans raa Skraalen, og lige op til de alvorligste Grader: naar en Hustru sidder frysende i Mørke og Vinterkulde paa Gaden, fordi hun er angst for sin berusede Mand, der er brutal og mere dyrisk end et Dyr.

Et lovordnet Samfund kan ikke *begunstige* saadanne Forhold.

Alkoholforsvarernes Raab om Værn for den personlige Frihed er lige saa falsk som Kapitalisternes Paastand om, at det vilde være et Indgreb i Individets Selvbestemmelsesret, om der ved Lovgivning skulde ydes Mænd, Kvinder og Børn Beskyttelse mod deres Misbrug af Arbejdskraft. Heller ikke Kapitalisterne kan af Samfundshensyn opgive deres egne Interesser.

Men Alkoholforsvarerne, som siger, de kæmper for den personlige Frihed, skulde vise deres personlige Frigjorthed ved at ofre deres egen Lyst for Samfundets Skyld.

Der er forøvrigt det mærkelige For-

hold, at Foreningen for den personlige Friheds Værn modvirker sine egne Principper, idet der i Punkt 3 af de Vedtægter, der blev antagne ved Delegeretmødet den 13. April, staar, at den vil kæmpe for Minoriteternes Ret (hvilket baade er priseligt og glædeligt, thi det tiltrænges i høj Grad) og dermed ogsaa for Individets Ret men — *hvor dette ikke kommer i Strid med berettigede Samfundshensyn.*

Da Alkohol først nedbryder de sidst og finest udviklede sjælelige Evner, og saaledes kan være hæmmende for et højere Aandsliv, maa Videnskab og Alkohol udelukke hinanden. Den Egenskab, som Videnskabsmanden i særlig Grad vurderer, er jo desuden Nøgternhed. Ethvert Forhold til Alkoholen — ogsaa et økonomisk — maa blive den umuligt.

Læge *Regine Grønberg-Petersen.*
(I »København«)

Fællesindkøb af Frugt.

Paa Grund af ringe Tilslutning bliver der rimeligvis ikke noget af Fællesindkøb af Frugt i Aar. Der kan maaske blive Tale om Samvirke ved Indkøb af Vinterfrugt; men det er tvivlsomt, at det lader sig realisere denne Gang. Skulde der være nogen af „Solblink"s Læsere, der interesserer sig derfor, vil det dog ikke være formaalsløst at indsende Bestilling, idet saadanne Bestillinger, selv om de ikke medfører det ønskede Resultat, kan danne Grundlaget for det fremtidige Arbejde. Derfor: indsend Bestilling eller blot Meddelelse om, at De interesserer Dem for Sagen og ønsker at være med til at hjælpe den frem. Den er ikke uden Betydning for Vegetarismen, og den er, som et Led i den kooperative Bevægelse, der mere og mere præger det økonomiske og sociale Liv, en Nødvendighed, naar det skal lykkes os at komme bort fra de forkvaklede Samfundforhold, vi nu lever under. Jeg vil haabe, at danske Vegetarer maa have Forstaaelse af, hvad det gælder. Det betyder mere, end at de enkelte Købere faar bedre og billigere Frugt, end selv de fineste Frugtforretninger kan byde; det er den kommende Samfundsform, der er i Udvikling.

Var det forresten ikke en Opgave for Københavns-Afdelingen at afholde et Møde, hvor Fællesindkøb blev sat paa Dagsordenen. Jeg stiller mig til Tjeneste med Oplysninger, og en habil Taler kan jeg ogsaa skaffe. —

Medlemmernes elskværdige Opmærksomhed paakaldes derfor, saa det kan lykkes at faa Gang i denne Sag, til Gavn og Glæde for os alle.

Forespørgsler besvares, naar Svarporto vedlægges; der vil saa komme Oplysninger om Arbejdet, efterhaanden som det skrider frem. Læg Mærke til dem!

Wilh. Date,
Sct. Annægade 47, København C.

Spredt og samlet.

En stor Skuffelse blev vort Opraab om Bidrag til Uddannelsesfondet. Som man vil se andetsteds, er der til Dato kun indkommet 4 nye Bidrag. Man vil maaske indvende, at der lige har været en Indsamling, der gav ret godt. Hertil er at sige, at i denne Indsamling, deltog kun ca. 1/3 af Medlemmerne, og at dette Beløb medgaar til at holde Foreningen gaaende, da alt jo er blevet saa forfærdelig dyrt, og vort Kontingent er *for* lille. Vi havde haabet, at de Medlemmer, der ikke kom med sidst, denne Gang vilde have rakt vor Bevægelse en hjælpende Haand som Tak for, hvad Vegetarismen har ydet for dem. Lad da nu ikke atter vort Haab blive beskæmmet, men lad Bidragene flyde rigeligt. Se Opraabet i forrige Nr.

P. B. V. *Oluf Egerod.*

Gaver. Gennem Ingeniør *P. Schrøder* har *„Vendelbos sociale Fond"* under Mærket „Arbejde adler" modtaget en Gave paa 400 Kr. — *Veg. Forening* har fra Husm. *Søren Kr. Kristiansen* modt. 2,50. — *Uddannelsesfondet* har, siden sidste Nr. udkom, modtaget i Bidrag en G. f. alle 20,00 fra Bogh. *A. Betz.* Frk. *Anna Schiøtt* aarligt 10,00. Jernbaneassistent *A. Andersen* aarl. 5 Kr., Fru *Kyed* 5 Kr. en G. f. alle. Hjertelig Tak!

— Rettelse: Frk. *Th. Larsen* i forr. Nr. skal være Frk. *Dorthea Larsen.*

Til Medlemmerne i Odense, Aarhus og Aalborg. Opmærksomheden henledes paa, at Formanden Kommunelærer *Oluf Egerod* taler i disse Afdelinger i Tiden fra 18.—20. Okt. Se nærmere under *„Møder og lign."* Vi tillader os at

opfordre Dem til dels at give talrigt Møde, dels at agitere kraftigt for Tilslutning. Der er jo en Del Omkostninger og Arbejde forbundet med saadanne Møders Afholdelse, saa det var jo rart, om det ikke var gjort helt forgæves.

Giv Agt! Dr. *Andersen*, Skodsborg, er ifølge Opfordring fra flere gaaet ind paa at holde det Foredrag om igen i Aar, der gjorde saa stor Lykke i Københavns Afdeling ifjor. Emnet var: „*Racehygiejne og dens Betydning*". Mødet vil finde Sted Onsdag den 19. Novb. Kl. 8 i Vegetarisk Restaurant, Løvstræde 8¹. Enhver Vegetar bør høre dette Foredrag. *Best.*

Ombytning af Flæskekortene. I Følge Meddelelse til os fra Fordelingskontoret 3. ds. vil der i Slutn. af Maaneden atter blive uddelt Flæske- og Sukkermærker, og Vegetarerne vil som hidtil faa ombyttet Flæskekortene til Sukkermærker (el. Rugbrødsmrk.) gennem Veg. Oplysningskontor.

Vi bemærker udtrykkeligt, at det er os meget om at gøre at faa saa mange Flæskekort indsendt som muligt, da Antallet ikke gerne skulde gaa for langt ned. Der mangler endnu nogle Kort for Sept.—Oktb. Indsend dem venligst nu eller sammen med de nye Kort. I øvrigt vilde vi gerne have disse i Løbet af første Uge af November.

NB. I Stedet for at forære Flæskekortene til Kødspisere, som nogle Læsere har meddelt, at de har gjort, burde man forære dem til Vegetarer til Ombytning, f. Eks. ved at sende dem til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Ny Portoforhøjelse. Bemærk, at indenbys Breve nu koster 10 Øre, Brevkort 7 Øre, udenbys Breve 15 Øre og Brevkort 10 Øre. Anbefaling 15 Øre mere. Nu, da Ombytningen af Flæskekort forestaar, er det ellers en Del kedelige Penge, vi kommer af med i Strafporto.

Til Fordel for en ubemidlet Patient bortloddedes i Sommer paa Raastrup Kursted et Smykke. Vi skulde meddele, at Trækningen har fundet Sted, og Smykket er afhentet af Vinderen (Frk. Svanefjord, Kbh.).

„Naturhelbredelsen" af Dr. *Mich. Larsen* er nu meget snart udsolgt. Prisen er nu atter den oprindelige 2,50. En eventuel ny Udgave vil jo desværre nok komme op i en langt højere Pris.

En Masse allerede sat Stof naaede ikke at komme med, da vi kun har Raad til at bringe 8 Sider. Forfattere og Læsere bedes undskylde os.

Møder og lign.

Kbh. Afd. indbyder til følgende Møder:

Mandag d. 20. Oktb. Kl. 8. Hr. Repræsentant *Aa. Psilander* vil tale i Vegetarisk Restaurant Løvstræde 8¹, om „Vegetarisk Levemaade kontra Sygdom".

Mandag d. 27. Oktb. Kl. 8. Dr. *Mich. Larsen* vil tale i Vegetarisk Restaurant Løvstræde 8¹, om „Betingelser for Sundhed og Livskraft".

Tirsdag d. 4. Novb. Kl. 8. Lærer *M. Stokholm* vil tale i Vegetarisk Restaurant, Løvstræde 8¹, om „En sund Sjæl i et sundt Legeme."

Onsdag d. 19. Novb. Kl. 8. Dr. *Andersen*, Skodsborg, vil tale i Vegetarisk Restaurant, Løvstræde 8¹, om „Racehygiejne og dens Betydning". Dr. Andersen talte om dette Emne ifjor. Paa Grund af indtrængende Opfordringer fra flere faar vi dette Foredrag om igen i Aar. Alle bør høre dette vigtige Foredrag.

Vi har talt om at faa et *Maddemonstrationsmøde* først i December og muligvis — hvis en dertil egnet Sal kan erholdes — en lille *Underholdning* ved Nytaarstid.

Foredragstourne til Odense, Aarhus og Aalborg Afd. Formanden, Kommunelærer *Oluf Egerod* taler i ovennævnte Afdelinger efter følg. Program: *Odense*, Lørdag d. 18. Okt. Kl. 8, Vindegade 53, St. *Aarhus* Søndag d. 19. Kl. 8, i Logelokalet Graven 4—6, (maaske sammen med Formanden for Dyreværneforeningen) *Aalborg* Mandag d. 20. Kl. 8 i Hotel „Hafnia", Prinsensgade.

Vi beder vore Medlemmer give talrigt Møde og agitere kraftigt for Tilslutning, at ikke de store Udgifter ved. Mødernes Afholdelse skal være forgæves.

Fra Arbejdsmarken.

Husholdningskursus afholdtes paa Raastrup Kursted fra 7.—26. Sept. for ca. 18 Deltagere. Ledere var Frk. *Anna Ullerup*, Frk. *Maren Skjerning*, Fru *Ronnenberg* og Fru *Ane Johansen*. Der lærtes efterhaanden: Henkogning, Selskabsmad, Paalæg, Tørring, Sygemad, Badning, Vandbehandling osv. Forskel-

lige Udflugter foretoges. Fru *K. Møller* læste flere Gange op, og Foredrag holdtes af Fru *Kathrine Rasmussen*, Fru *Edla Larsen*, Dr. *Mich. Larsen* og Kommunelærer *Oluf Egerod*, ligesom der blev solgt en god Del Litteratur. Deltagerne var særdeles tilfredse og forærede derfor Frk. U. en smuk Sølvkageske. Vi har kun Grund til at sige Tak for det udførte Arbejde, som vi haaber maa blive gentaget næste Aar.

Kobenhavns Afd. havde d. 22. Septbr. et interessant Møde om Henkogning af Frugt. Efter at Hr. *Psilander* havde anført nogle Grunde for Vegetarismen, tog Fru *Henriksen* fat og gav først en Fremstilling af Henkogningens Teori og viste derefter alle Enkelthederne i Praksis med Blommer, Tomater og Pærer. Senere foreviste *N. A. Vodder* en Henkogningsgryde, hvori man ved Damp af ½ l Vand kan koge flere Lag Glas oven paa hinanden. Mødet sluttede som ellers med veg. Kaffebord, hos den nye Vært i Løvstræde 8.

I Kbh.s Afd. talte Dr. Frk. *Iversen* 7/10 om Hovedpine. Lokalet var stuvende fuldt, og Publikum var glade for Oplysningerne, der gik ud paa at forebygge Lidelserne ved sund Levevis og ellers behandle dem mere ad naturlig Vej end med Medicin. Dog synes vi, Dr. *I.* tog vel varsom paa Anvendelsen af Medicin i visse Tilfælde. Senere veg. Kaffebord og godt Litteratursalg.

Sammenkomsten hos Ing. *Seegelke* 28/9 blev særdeles vellykket. Et meget stort Antal af D. v. F.s og Bort med Tobakkens Medlemmer havde efterkommet Indbydelsen. Tiden gik fornøjeligt med Foredrag, Diskussion, Samtale, Musik og Sang. Lærer *Friborg* holdt et dybtfølt Foredrag om „Den jævne Mands Poesi", et Foredrag af en Art, man desværre sjældent hører. Dr. *M. Hindhede* fremkom med nogle Oplysninger om Rationeringens Gavnlighed. I det strengeste Rationeringsaar 1/10 17—30/9 18 var Dødeligheden gaaet ned med over 6000. Derefter udspandt der sig en interessant Diskussion mellem Dr. H. paa den ene Side og Lærer *Egerod*, Bogholder *H. L. Henriksen*, Ing. *Seegelke*, Postbud *Solkær* m. fl. p. d. a. S., om de Punkter, hvori Dr. H. er uenig med Vegetarerne, en skarp Diskussion i stor Fordragelighed om Vaccination, Serum, Naturhelbredelse o. s. v. — Herover vil vi ikke glemme Fru Seegelkes storartede Forfriskninger eller d'Hrr. *Bjørcks*, *Th. Nielsens* og *Seegelkes* Sang. — Deltagernes og Foreningens bedste Tak for den gode Dag!

Efter Indbydelse var D. v. F. repræsenteret paa Havebrugs-Udstillingen i Hillerød den 4.—5. Okt. Vor Udsending, Lærer *N. A. Vodder*, fik i sidste Øjeblik Lejlighed til at holde et lille orienterende Foredrag og solgte en god Del af vore Bøger.

ANNONCER.

Kontor.

En Dame søger Beskæftigelse paa et Kontor, hvor der *ikke* er *Tobaksrøg*. Vedkommende kan skrive paa Maskine og er kendt med forskelligt Kontorarbejde. Billet mrkt. „Kontor", modtager Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

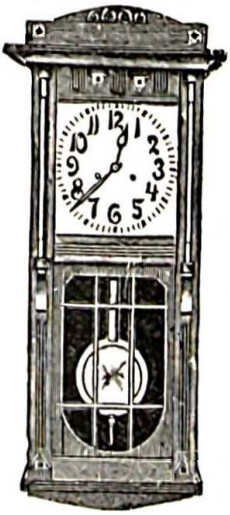
Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



Niels Offersen,
6, Sværtegade 6,
og faa det gjort i Stand.
Telefon Byen 155

Eget Reparationsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



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

Første og anden Udgave er nu totalt udsolgt, og et nyt 3die, stort og meget forbedret Oplag vil snart være færdig fra Pressen.

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.

Fysisk Kuranstalt

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:

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

Telf. 9656.

—— Forlang Prospekt. ——

Beskrivende Jordbærprisliste.

Interessant beskrivende Prisliste over et Antal bekendte Jordbærsorter med Tilføjende om Forsøgsresultater og andre nyttige Oplysninger, samt en Vejledning i Jordbærdyrkning sendes paa Forlangende gratis til „Solblink"s Læsere fra

Handelsgartner Larsen-Ullerød,
Frederiksværksvejen, Hillerød.

A/S Fyens Konservesfabrik.

København Tlf. 9587.

Odense Tlf. 1470.

Kompotfrugter.

Frugtsafter. Grøntkonserves.

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.

35 Øre Pakken.

En ødelagt Mave bragt i Orden
ved Urte-Te Drik af Nr. 1 eller Nr. 2.
Ødelagte Nerver ligesaa.

35 Øre Pakken.

Nælde- Kamille- og Hylde-Te,
Perikon- Malurt- og Rellike-Te.
35 Øre pr. Pakke. 3 Pakker Franco,
Dansk Frugt- og Urte-Te Comp.
Godthaabsvej 62, Kbh. F. Tlf. Godth. 670 x.
Fabrik, Kontor og Lager: Oslavej 4.

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.

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 Sonarfer

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: 20 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 24 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.