SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LEVEMÅDE

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

13. Aargang	17. September 1919	Nr. 9

Indhold: Sollyset. — Vegetarerne og Den spanske Syge. — Vegetarisk Sommerpensionat paa Sjælland — Spredt og samlet. — Møder og lign. — Vor Forhandlingsrubrik. — Annoncer.

Sollyset.

Af Kommunelæge *Mich. Larsen.*

Det at bruge Sollyset som Kur mod Sygdomme er ikke af saa ny Dato, som Folk i Regelen tror. Allerede i 1855 begyndte Schweizerlægen *Rikli* i sin Kuranstalt at anvende Solbad, og senere har alle Naturhelbredelsesanstalter fulgt Eksemplet.

Den mere videnskabelige Side af Sagen fik først rigtig Opsving med *Finsens* Solbehandling af Lupus.

For en 20—30 Aar siden begyndte det saa at blive en Modesag at tage Solbade især sammen med Søbade, og jo mere mørkebrun over hele Kroppen man kunde komme tilbage fra sin Ferie ved Vesterhavet, desto gladere var man.

Men disse Solbade i Klitterne, hvor Badegæsterne laa i timevis og døsede i i det hede Sand, medens der i Reglen samtidigt blev røget et Utal af Cigaretter, var ofte alt andet end sundhedmæssige, og Følgen af Ferien blev ofte forøget Nervøsitet og Svækkelse i Stedet for Sundhed. Der var meget faa, der tænkte paa, at man kan faa for meget ogsaa af det gode; Solen er jo ikke blot den store Skaber og Fornyer af Livet, den er ogsaa den store Dræber: hvert Øjebliks Sollys bringer Død og Fordærvelse over utallige Bakterier, encellede levende Væsener, der blandt andet i Naturens Husholdning bruges til at sønderdele døde Organismer under Forraadnelsesprocessen, og hvor de kan faa Lov til det, søger at trænge ind i de levende Væsener, Dyr som Planter, der ikke har deres Stofskifte i Orden. Det er netop Sollysets dræbende Egenskaber, der benyttes under Finsenskuren og ved Desinfektion. Men det er klart, at kan Sollyset virke fordærveligt paa Bakterier, man det ogsaa kunne gøre Skade paa de højere Organismer, der jo er sammensat af enkelte Celler.

Det gælder derfor at anvende Kritik ved Brugen af en saa mægtig Kraft.

Under vor Breddegrad kan man ganske vist taale megen direkte Sol, uden at det bliver for meget, men der er dog Grænser, og det er herom, at den saa meget omtalte Doktordisputats af Dr. *Haxthausen* handler. Han paaviser, at der blandt andet kan opstaa højst pinefuld Hudsygdom, Haaraffald og meget andet ved at man ukritisk udsætter sig for alt for meget Sollys.

Formodentlig vil nu en Del Mennesker blive saa forskrækkede, at de vender tilbage til Fortidens bredskyggede Hatte, Slør og alle andre Fortidens Beskyttelsesmidler; det er jo ret almindeligt at gaa fra den ene Yderlighed til den anden; men læs hellere igen den lille udmærkede Artikel „Sol" af Dr. *Hindhede*, der 1916 i Juni Maaned stod aftrykt i „Solblink" (Nr. 6 1916) efter Berlingske Tidende. Deraf lærer man, hvor udmærket og velgørende Solbad er, naar man, i Stedet for at ligge og

døse i en brændende hed Klit — medens man samtidig forgifter sig med Tobak og andre Nydelsesmidler — lever et hygieinisk rigtigt Liv.

Solen virker da samtidigt som desinficerende og livgivende, og Resultatet er kun Sundhed.

Vegetarerne og Den spanske Syge.

Af Ingeniør *P. Schrøders* omfangsrige Indberetning til Hovedbestyrelsen om hans Bearbejdelse af de indsendte Skemaer bringer vi nedenstaaende et Uddrag. Maaske vi senere skal vende tilbage til Sagen og bringe andre Tal. Har forresten ingen af vore Medlemmer med statistisk Sans Tid og Lyst til at foretage en ny Bearbejdelse af Materialet og Indberetningen. Endnu kan der uddrages en Del interessante Oplysninger.

Hr. *Schrøder* skriver, „at det har været overordentlig interessant at gennemgaa det indsamlede Materiale, men rigtignok af Grunde, som ikke har noget med den spanske Syge at gøre. For det første har det interesseret mig at se, hvorledes de, der kalder sig selv Vegetarer, stiller sig til Brugen af Alkohol og Tobak. For det andet har jeg været stærkt optaget af at studere de Bevæggrunde, der har ført ind paa i hvert Fald Tilbøjelighed til vegetarisk Levemaade og for manges Vedkommende til stærk Tilslutning dertil, og de Ændringer, der for adskillige i Tidens Løb er foregaaet med deres Syn paa Vegetarismen, Ændringer, som heldigvis har bekræftet den Opfattelse, jeg stadig har haft, at Vegetarismen virker forædlende paa sine Tilhængere. Og endelig har jeg følt mig i høj Grad beriget ved at læse mange af de Vidnesbyrd, som ofte i faa og jævne, ja næsten fattige, men dog saa hjærtevarme og dybt gribende Ord, aflægges om den Betydning, de selv føler, at Vegetarismen har haft for ham eller hende, eller om de Kampe, der er ført med Sygdom eller anden Modgang. Spørgsmaalet „Lever De fuldstændig vegetarisk?“ er besvaret ud fra helt forskellige Opfattelser. Nogle svarer f. Eks. „Nej“, skønt de i de følgende Rubrikker angiver, at de afholder dem fra Nydelsen af baade Kød, Flæsk, Fisk, Alkohol og Tobak. De har formodentlig den Opfattelse, at det er uvegetarisk at nyde Mælk, Æg o. lign. Produkter af levende Dyr, hvilket bekræftes derved, at nogle ligefrem svarer: „Nej, jeg spiser Æg o. s. v. Andre besvarer frejdigt Spørgsmaalet med „Ja“, skønt de i de næste Rubrikker maa tilstaa, at de afholder dem fra Nydelsen af Kød og Flæsk, men ikke fra Fisk. Disse betragter altsaa ikke Fisk som uvegetarisk Føde. Ved Udarbejdelsen af min „Statistik“ har jeg delt samtlige Indsendere i 4 Hovedgrupper, nemlig: a) Vegetarer uden spansk Syge, b) Vegetarer med spansk Syge, c) Ikke-Vegetarer uden spansk Syge, d) Ikke-Vegetarer med spansk Syge. Jeg har fulgt den Regel at betragte dem som Vegetarer, der har opgivet i mindst ½ Aar at have været afholdende fra Nydelsen af Kød, Flæsk, Fisk, Alkohol og Tobak. Det viser sig da, at 61 % af Indsenderne er Vegetarer, 39 % Ikke-Vegetarer“.

Der har ialt været 875 Indsendere, hvoraf 534 Vegetarer.

Af disse 875 har 614 eller 70 % ikke haft spansk Syge, mens 261 eller 30 % har haft den.

Gruppe A. Vegetarer uden Sp. S. omfatter 404 Personer, d e. 46 % af de 875 Indsendere, 76 % af de 534 Vegetarer, altsaa et bedre Tal end de 70 % af alle 875. Regner vi til Gruppe A 34 saakaldte Ikke-Vegetarer fra Gruppe C, der nok afholder sig fra Brugen af Kød, Flæsk og Fisk, men ikke fra Alkohol og Tobak, bliver der 438 uden Sp. S. af 589 eller 74,4 %. Alkohol og Tobak gør det altsaa ikke bedre.

Gruppe B. Vegetarer med Sp. S. omfatter 130 Personer, d. e. 13 % af samtlige 875 Indsendere, 24 % af de 534 Vegetarer, altsaa ogsaa et bedre Tal end de 30 % af alle 875. Regner vi til Gruppe B ligesom i forrige Stykke 21 afholdende fra Kød o. s. v., men ikke fra Alkohol og Tobak, forværres Tallet til 25,6 %. *Gruppe A og B* omfatter 388 voksne Vegetarer, der har angivet, hvorfor de er Vegetarer. Nogle har flere Grunde. Derved fremkommer følgende Tal: 228 (59 %) hygiejniske Grunde, 119 (30 %) religiøse Grunde, 104 (26 %) etiske Grunde, 76 (19 %) æstetiske Grunde, 58 (15 %) økonomiske Grunde.

Gruppe C, Ikke-Vegetarer uden Sp. S. 210 Personer, 24 % af de 875, 62 % af de 341 Ikke-Vegetarer, et daarligere Tal end de 76 eller 74,4 eller 70 %,

der tidligere er nævnt. Regner vi de 34, der kunde flyttes til Gruppe A, fra, bliver Procenten 61,5. Der er 182 voksne, hvoraf 34 (19 %) er afholdende fra Kød, Flæsk, Fisk, 119 (66 %) fra Alkohol og 107 (69 %) fra Tobak.

Gruppe D. Ikke-Vegetarer med Sp S, 131 Personer, 15 % af de 875, 38 % af de 341 Ikke-Vegetarer, et daarligere Tal end de tidligere nævnte 30, 25,6 og 24 %. Fradrager vi de 21, der kunde flyttes til Gruppe B, bliver Tallet 38,5 %. Af 103 Voksne er 21 (20 %) afholdende fra Kød, Flæsk og Fisk, 30 (29 %) fra Alkohol og 64 (62 %) fra Tobak. Sammenlignet med Gruppe C er der kun nævneværdig Forskel paa Tallet for Alkohol, der altsaa ikke synes at gavne.

Gruppe B og D sammenlignet, viser de bedste Tal for Vegetarerne. I Gruppe B er der 127, der opgiver Sygdommens Varighed, i Gennemsnit 11 Dage, i D er det 123 med Gennemsnit 13 Dage. Let Forløb B 79 %, D 78 %, Svært Forløb 14 og 16 %. Ingen Lungebetændelse 88 og 90 %. Lungebetændelse 4 og 5 %. I Gruppe B er 76 (58 %) blevet behandlet efter Naturhelbredelsesprincipperne, i D 42 (32 %); i B 16 (12 %) medicinsk behandlede, i D 43 (33 %); i B 16 (12 %), i D 21 (16 %) ingen Behandling.

Iøvrigt maa man huske, at C og D jo omfatter Personer, der sikkert lever sundere end Folk i Almindelighed.

Tallene er maaske for smaa, til at Resultaterne er almengyldige. De viser dog i den rigtige Retning og er i alle Fald af stor Interesse at fordybe sig i.

O. E.

Vegetarisk Sommerpensionat
paa Sjælland.

En Dame blandt vore Medlemmer har henvendt sig til os og forespurgt, om vi troede, der var Mulighed for, at et vegetarisk Sommerpensionat ved Nordsjællands Kyst kunde gaa. Vi raadede Vedkommende til at forsøge, idet vi Aar efter Aar har haft talrige Henvendelser fra Vegetarer, netop om, hvorvidt der ikke fandtes et saadant Pensionat, og vi lovede paa bedste Maade at støtte hende gennem Solblink.

For at Vedkommende maaske kunde føle lidt fast Grund under Fødderne inden Starten, beder vi om, at alle, der maatte give Tanken sin Tilslutning og mene, at der bør gøres et Forsøg, vil sende en Udtalelse herom til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Ligeledes har vi lovet at forespørge, om der ikke skulde findes en eller anden, der kunde tænke sig at være med til at financiere Foretagendet. Vedkommende Dame mener selv at have Erfaring, Evne og Kraft til at udføre Arbejdet og kan godt sætte nogen Kapital i, men det kunde være ønskeligt, om der var lidt mere til at begynde med. Oplysningskontoret lader gerne alle Henvendelser gaa videre til den, som vi haaber, vordende vegetariske Pensionatsværtinde.

Endelig var det ikke af Vejen, om man kunde anvise f. Eks. en ledig Villa til Leje et Sted ved Kysten.

Spredt og samlet.

Fællesindkøb. Medlemmer, der kunde ønske at være med til eventuelt Fællesindkøb af Frugt (Kvantum og Sort opgives), samt Medlemmer, der ønsker at levere, (Sort og Pris opgives), bedes sende Meddelelse desangaaende til *Wilh. Date*, Sct. Annægade 47, København C.

Til Solblinks Læsere i Udlandet. Det vilde glæde os herhjemme, dersom nogle af „Solblink"s Venner i fremmede Lande vilde sende os nogle Meddelelser om, hvorledes det staar til med Vegetarismen i vedkommende Land eller Egn. Særlig vilde vi sætte Pris paa nogle Oplysninger fra de varme Lande, om hvorledes Vegetarerne klarer sig overfor Klima-Sygdommene.

N. A. V.

Naar Vegetarer er ude at rejse, anbefales det dem at spise paa Jernbanerestaurationerne, hvor følgende kan faas: 1 Gang Kartofler med 20 gr. Smør 65 Øre, 1 Gang Frugtkompot 65 Øre og 1 Rundstykke, 1 Stk. Brød (2 halve Stkr. Rugbrød) 1 Skive Franskbrød 20 gr. Smør, 37 Øre.

Undertegnede, der har rejst en Del i Sommer, har benyttet ovenstaaende Spiseseddel saavidt muligt og finder Anledning til at bringe Ledelsen af De danske Statsbaner min Tak for Indførelsen af ovenstaaende.

N.—N.

Forelæsninger over Vegetarismen. Prof. Dr. Friederich v. Müller, som er en anset Videnskabsmand, har i München ved Folkeuniversitetet holdt en Forelæsning om Vegetarismen. Man vidste paa Forhaand, at han saa med venlige Øjne paa denne Sag, og hans Forelæsning blev da ogsaa i alt væsentlig et Forsvar for denne Levemaade. Hvornaar faar vi saadanne Forelæsninger i København af en af vore ansete Videnskabsmænd? *F. J.*

Professorater i Naturhelbredelse (fysikalsk-diætetisk Terapi) er nu oprettet ved preusiske Universiteter; det er et opsigtsvækkende og betydningsfuldt Fremskridt, som sikkert vil blive af stor Betydning for Folkesundheden.

F. J.

Vi havde tænkt i dette Nr. ogsaa at bringe Afhandlinger om Sollyset i Anledning af Dr. *Haxthausens* Disputats af Læge Frk. *Grønberg-Petersen* og af *Andr. Møller*. Da Solblink er saa dyrt at fremstille, nødes vi til at vente dermed til senere.

Ombytningen af Flæskekort. En Del Kort er endnu ikke indkommet. Vi anmoder indtrængende om at faa dem indsendt, da Antallet af ombyttede Kort nødigt skulde gaa for langt ned, hvis vi skal faa Lov at fortsætte Ombytningen. Der faas efter frit Valg Sukker- eller Rugbrødsmærker.

NB. Kvitteringer indsendes ikke længere, og de gamle Blanketter tilbagesendes til Brug næste Gang. Det vigtigste er, hvis man har faaet byttet før, da at huske sit Nr.

Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Gaver. Til Dr. *Mich. Larsens* vegetariske Børnehjemsfond: Fru *Ane Johansen*, Svendborg, 10,00. Til *Vegetarisk Forening*: *Signe Thomsens* Minde 30,00. Bødker *Viggo Andersen* 10,00. *E-n* 20,00. *V. Thygesen* 5,00. Dr. *Mich. Larsen* 100,00. Frk. *Th Larsen*, 2,00.

Til *Vegetarisk Uddannelsesfond*: Paa Aarsmødet: Fru *Ida Jensen*, Aalborg 10,00. Overlæge *Carl Ottosen* 100,00. Gartner *Oluf Johansen*, Svendborg 20,00. Rentier *Jens Nielsen* 50,00. Købm. *Jensen-Malle* 10,00. Tilskærer *Johs Møller* 10,00. Lærer *Bjerre*, Attrup 10,00. Fuldm *Fink-Jensen* 10,00. Forlagsboghandler *H. L. Henriksen* 10,00. Faktor *W. Date* (Fotograferingen) 11,50. Ialt Bidrag en Gang for alle 241,50. Senere er indkommet i Bidrag en Gang for alle: Dr. *Mich. Larsen* 100,00, ialt 341,50.

I aarlige Bidrag er tegnet: *V. Bendixen* 100,00. *Fink Jensen* 10,00. *Johs Møller* 5,00. *J. Bjerre* 5.00. Gymnasielærer *Crone-Jensen* (5 Aar) 20,00, Gaardejer *Kr. Rasmussen*, Raastrup (10 Aar) 100,00, ialt aarlige Bidrag: 240,00.

Iøvrigt er lovet yderligere Bidrag af Overlæge *Carl Ottosen* og Forlagsboghandler *H. L. Henriksen*.

Vor bedste Tak!

Se iøvrigt Opraabet andetsteds i Bladet.

Naar De har modtaget Deres Obligation i **Genforeningslaanet**, da forær den til Vegetarisk Forening eller en af de vegetariske Instutioner: Uddannelsesfondet, Børnehjemsfondet, Vendelbos sociale Fond.

Med dette Nr. af Solblink følger et Indlæg med Opraab om Bidrag til Uddannelsesfondet og med Fortegnelse over den Litteratur, vi har tilsalgs. Disse 4 Sider hører ikke med til Solblink i nærmere Forstand, men udsendes blot paa denne Maade for at spare Porto. De kan altsaa udtages af Solblink, uden at dette som Helhed lider Skade. Dette til Underretning for dem, der nødig ellers vil sønderdele Bladet.

Adresser paa vegetariske Opholds- og Spisesteder i Norden. Et af vore Medlemmer har bedt os om at samle saadanne. Vi lader Henstillingen gaa videre til vore Læsere rundt omkring. Send os Adresser paa saadanne Steder i Norden. Lad os hellere faa hver flere Gange end slet ikke. Der er vist nogle i Norge og en Del i Sverige. Vi venter paa Svar.

Helt svækkende er da ikke at være Vegetar. En ung Aarsmødedeltager cyclede hjem til København fra Aarhus paa 28 Timer med forskellige Ophold undervejs, men ingen Søvn. Gik paa Kontoret næste Dag. 3 Deltagete cyclede Onsdag Morgen Kl. 5½ nordpaa i Modvind og kom om Aftenen Kl. 11 til Hjørring (156 km). Den ene skulde ikke længere. De to andre cyclede i de to næste Dage over Tversted, langs Stranden og paa gyselige (uha!) Veje til Skagen og videre til Frederikshavn. En fornøjelig rask Tur.

Tomater. Der skrives til os: Kunde det mulig have Interesse for Dem, nu da Henkogning af Tomater jo forestaar,

Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Dannebrogsallé 27, 1. Vanløse.
Tlf. Vanløse 127.

1 September 1919.

Vegetarisk Uddannelsesfond.

Opraab til danske Vegetarer.

Som man vil have set af Referatet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forenings Aarsmøde i Aarhus 3. August 1919 i Solblink for 20. August 1919 blev der paa Aarsmødet stiftet et „*Vegetarisk Uddannelsesfond*". Fondets Formaal skulde være, i Almindelighed ved Laan, at støtte Uddannelsen af vegetariske Foredragsholdere, Husholdningslærerinder og Læger efter Naturhelbredelsesmetoden. Fondet skulde administreres af Landsforeningens Bestyrelse, til Statuter kunde blive vedtaget paa Aarsmødet 1920.

Som første Maal har Hovedbestyrelsen sat sig at faa uddannet en vegetarisk Læge, der vil praktisere efter Naturhelbredelsesteorierne. I mange Aar har Manglen paa saadanne Læger været følelig, og

---

Undertegnede ønsker at yde følgende Bidrag til *Vegetarisk Uddannelsesfond*

Aarligt..... Kr. Øre | | medfølger.

Een Gang for alle Kr. Øre | | ønskes opkrævet.

(Overstreg det overflødige).

, *den* 19 .

Navn .....

Stilling

Adresse

vend!

Spørgsmaalet er drøftet tit og ofte ved vore Møder. Det er henstillet til Hovedbestyrelsen Gang paa Gang at gøre noget, og det er da nu lykkedes at komme i Forbindelse med en ung studerende, en mangeaarig Vegetar, som ønsker at uddanne sig til Læge. Vedkommende maa have et 8-aarigt Laan af mindst 1200 Kr. *aarligt* fra $^1/_1$ 1920. Heraf er ved Starten tegnet: Vendelbos sociale Fond 600 Kr. aarligt, af forskellige Vegetarer 240 Kr. aarligt og i Bidrag en Gang for alle 341 Kr. 50 Øre. Da de 1200 Kr. er et Minimumsbeløb, og da Fondet jo ogsaa har sat sig andre Opgaver, vil vore Meningsfæller se, at der endnu behøves tegnet en anselig Sum, nemlig mindst ca. 300 Kr. aarligt eller ca. 2500 Kr. en Gang for alle (for de 8 Aar). Vi mener, at denne Sag er en af de vigtigste, Vegetarismen her hjemme har taget op og appellerer til *Dem* om at støtte den. Alle de, for hvem Vegetarismen har betydet en Sparekasse, ikke alene for lødigt Guld og Sølv, men ogsaa for Sundhed, Livsmod, Livskraft o. s. v., alle de, hvem Vegetarismen har bragt Lindring for legemlig Pine og Smerte, i det hele alle de, der har Vegetarismen kær, vil sikkert vide at træde hjælpende til her. Det er derfor med en vis Tryghed, vi beder Dem udfylde og indsende nedenstaaende Blanket.

P. B. V.

Oluf Egerod.

Vegetarisk Oplysningskontor,

Dannebrogsallé 27[1]

Vanløse.

Vegetarisk Litteratur.

Som Gaver til Jul, Fødselsdage o. s. v. anbefales det at anvende et passende Udvalg af Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter o. s. v. Man vil paa denne Maade i høj Grad forene det nyttige med det behagelige, støtte Vegetarisk Forening og udbrede Kendskab til Vegetarismen. Da Udgivelsen af „Solblink" sluger hele Medlemskontingentet, maa Foreningen til Løsningen af sine Opgaver skaffe sig Indtægter ad anden Vej. En af Hovedindtægtskilderne er Salget af Vegetarisk Litteratur. Udfyld og indsend derfor hosstaaende Bestillingsblanket.

Vegetarisk Oplysningskontor.
Vanløse.
Telf. Vanløse 127.

Bogfortegnelse:

Nr. 1.	**Mich. Larsen*: Naturhelbredelsen (snart udsolgt)		2,50
- 2.	**Mich. Larsen*: Sygdom og Helbredelse ved Naturens Hjælp		0,50
- 22.	**O'uf Egerod*: Lægernes Vildfarelser		0,75
- 3.	*Anna Fischer-Dückelmann*: Husmoderen, Hjemmets Læge		22,00
- 4.	*Carl Ottosen*: Vejen til Sundhed	5,00 og	4,00
- 5.	— *Hærdning* for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom	2,00 og	1,25
- 6.	— Vort Undertøj		0,75
- 7.	*Henrik Berg*: Vandbehandling		0,25
- 8.	*O Olvik:* Min Hjemmekur		4,00
- 9.	— Kjønslivet og dets Sygdomme	2,25 og	3,00
- 10.	— Barneplejen efter Naturlægemetoden		0.40
- 30.	— Vaksinationens Farer. Koppernes naturlige Aarsager, samt naturlige Beskyttelses- og Helbredelsesmidler		1,50

(Fortsættes paa næste Side).

Bestillingsseddel:

Undertegnede udbeder mig tilsendt følgende Bøger:
(Det er tilstrækkeligt at angive Bogens Nr. og Pris).

Beløbet + Porto { vedlægges, medsendes, / bedes opkrævet.
(Overstreg det overflødige).

d. ... *19*

Navn:

Stilling:

Adresse:

Sendes til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Vend!

Nr. 31. *O. Olvik:* Kampen mod Tuberkulosen 1,25
- 32. — Vore almindeligste Bad og deres Virkninger 0,40
- 33. *L. Kuhne*: Den nye Helbredslære. 5,00
- 34. *Matti Helenius:* Alkoholspørgsmaalet 5,00
- 35. *Larsen-Ledet*: Haandbog i Alkoholspørgsmaalet 1,00
- 36. *„Bort med Tobakken“:* Tobakkens Bekæmpelse 0,35
- 37. *J. M. Borup:* Det store Brændoffer (Mod Vaccinationen) . . . 0,10
- 38. *V. Vallberg*: Vad var och en bör veta om ögondiagnosen . . . 1,50
- 39. *O. Olvik:* Naturlægens Kogebog 5,00
- 40. *Joh. Ottosen*: Rationel Ernæring og Madlavning . . 6,25, 6,00 og 5,00
- 41. *Carl Ottosen*: Frugt og Nødder 0,50
- 42. *Marie Lindberg*: Vegetarisk Kogebog. 2. Udg 3,50
- 43. *Ludovica Nilsson*: Hvad skal vi spise 0,75
- 44. *Anna Ullerup:* Vegetariske Vink 0,75
- 45. *Mary Johansen*: 50 vegetariske Retter 0,50
- 55-56. *Maja Schrøder*: 100 Middage 0,50
- 60. — Hjemmebagning 0 25
- 62. *Oluf Egerod*: Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager . . 0,25
- 59. — Sommerdrikke og andre Drikkeopskrifter. . . . 0,25
- 46. *Benno Buerdorff*: De statsøkonomiske og verdenspolitiske Følger af Kødspisning 0,30
- 47. — Vejen til Lykke 0,30
- 48. *„C.“*: Videnskabens Vidnesbyrd mod Kødiæt 0,10
- 49. *Sigurd Svensson*: Kreaturslöst jordbruk 0,50
- 50. *Ludvig Ankerbrand*: Fruktträdens skadebringare och deres bekämpande 1,00
- 51. **„Dansk vegetarisk Forening“ Kbh. Afd.:* Vore Sange 0,25
- 52. **J. L. Saxon:* Vort Fremtidsmaal. Vegetarernes Opsang. Med Noder for Klaver 0,10
- 53. *Ingeborg Andersen*: Historier om lille Georg (for Børn). 0,10

Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter à 25 Øre:

Nr. 12. **Maja Schrøder*: Vegetariske Opskrifter. 4 Udg.
- 18. * — 75 Kartoffelopskrifter 2. Udg.
- 19. **N. Klougart*: Jordbrug uden Kreaturhold.
- 21. **Maja Schrøder*: Vegetarisk Paalæg og Salater.

Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter à 10 Øre:

Nr. 11. **Saxon*: Hollands lykkeligste Mand.
- 13. **Mich Larsen*: Vegetarismen og Næringsinstinkterne.
- 14. **Benno Buerdorff*: Næringsværdien af Frugt.
- 15. **Maja Schrøder*: Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager.
- 16. **Mich. Larsen*: Badebehandling i Hjemmet.
- 17. — — Hvad er den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen?
- 20. * — — Børnesygdomme.
- 23. *Praktiske Oplysninger om Vegetarismen.

„Solblink“ pr. Aargang (+ Postpenge). 2,00
Enkelte Numre af „Solblink“. 0,20

Paa de med * mærkede Bøger gives 20 % Rabat naar man køber mindst 5 Ekspl. af hvert eller for mindst 5 Kr.

Oplysningskontoret modtager ogsaa Bestilling paa al anden vegetarisk Litteratur.

En Del af de ovennævnte Skrifter vil tillige kunne faas hos Formændene for de lokale Afdelinger af D. V. F. og paa Foreningens Møder.

(Bestillingsseddel findes paa foregaaende Side).

Vendt

at vide, at man langt lettere end at afkoge disse og si dem kan lade dem gaa gennem en almindelig Kødmaskine. Man faar da den bedste Tomatkraft. De skal kun skylles og males raa, ikke engang Hinden behøver at tages af, da den bliver malet ligesaa fint som det andet; der gaar paa den Maade *slet ingen* Ting til Spilde, og man undgaar at koge dem; det gaar hurtigt med at faa dem malet.

Hjemmelavet Æblete. En anden Læser skriver: Rengjorte, pletfri Æbleskaller og Kærnehuse tørres i Ovn eller paa Kakkelovn, gemmes i Papirposer eller i Daaser, foret med Pergament. Trækker ½ Time før Brugen, giver en herlig The.

O. Olvik. Kjønslivet og dets Sygdomme. Samt disses Behandling og Helbredelse med giftfrie Midler. 2. Oplag. Som alle Olviks Bøger den største Udbredelse værd. Koster indbunden Kr. 3,00, uindbunden Kr. 2,25. Faas gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Naar vi ældes. Det Foredrag Hr. W. Blædel holdt i vegetarisk Forening (Kbhvns Afd.) i April Maaned, offentliggøres i „Sundhedsbladets" Julinummer.

Medicinalberetningen for 1917 er nu udkommen. Den konstaterer Spiritusforbudets Gavnlighed; derimod er der ikke Enighed om Føderationeringens Nytte. Mælkeknapheden har haft den uberegnelig gavnlige Virkning, at Mødrenes Diegivning er bleven mere almindelig. Noget godt kommer der dog ud af Nødstilstanden. *F. J.*

Kreaturløst Jordbrug. Herom diskuteres for Tiden i det norske „Naturlægen". Redaktøren, O. Olvik, skriver i Majnummeret et overmaade interessant Indlæg om Gødningsspørgsmaalet; det vil senere blive Genstand for nærmere Omtale i „Solblink". *F. J.*

Tirsdag 19/8 talte Lærer *Egerod* i I. O. G. T. i Roskilde om Vegetarismen og Alkoholismen. Godt Litteratursalg.

Møder og lign.

Kbh. Afd. indbyder til følgende Møder:
Mandag d. 22. Sept. Kl. 8. Frugthenkogningsmøde i Vegetarisk Restaurant, Løvstræde 8 1, ved Kommunelærer cand. phil. *Oluf Egerod* og Fru *M. Henriksen.*

Søndag d. 28. Sept. Kl. 3. Selskabelig Sammenkomst hos Familien *Seegelke*, Gentofte, Høeghs Allé 2 (Linie 15). Hr. Lærer *P. Friborg* vil tale, derefter musikalsk Underholdning. Man bedes melde sin Ankomst inden Torsdag 25. Sept. direkte.

Tirsdag d. 7. Oktb. Kl. 8. Dr. *Iversen*, Skodsborg, vil tale i Vegetarisk Restaurant, Løvstræde 8 1, om „Hovedpine, dens Aarsager og Behandling".

Mandag d 20. Oktb. Kl. 8. Hr. Repræsentant *Aa. Psilander* vil tale i Vegetarisk Restaurant Løvstræde 8 1, om „Vegetarisk Levemaade kontra Sygdom".

Mandag d. 27. Oktb. Kl. 8. Dr. *Mich. Larsen* vil tale i Vegetarisk Restaurant, Løvstræde 8 1, om „Betingelser for Sundhed og Livskraft".

Tirsdag d. 4. Novb Kl. 8. Lærer *M. Stockholm* vil tale i Vegetarisk Restaurant, Løvstræde 8 1, om „En sund Sjæl i et sundt Legeme".

Husholdningskursus afholdes i disse Dage (fra 7. ds.) til 27. ds. paa Raastrup Kursted, Svendborg. Der er ca. 20 Deltagere. Flere kan maaske indtegnes ved direkte Henvendelse. Telf. Svendborg 735. Af den resterende Del af Programmet anfører vi: Lørdag 20. Foredrag af Fru *Kathrine Rasmussen*, Raastrup, Kl. 7. Aften. Fredag 26. Kl. 9½ Fm. Foredrag af Kommunelærer *Oluf Egerod.* De øvrige Dage forskellig Undervisning. Adgang til enkelte Dage og Foredrag mod passende Entré.

Udflugt til Stevns Klint. Hvis Vejret bliver godt, foretager „Øresund" Søndag 21. September en billig Lyststur til Stevns. Afgang, Havnegade 49 Kl. 8³⁰ til Rødvig. Retur Kl. 6. I København Kl. 9 Aften. Pris Tur-Retur 4,00. Se efter i Aviserne de sidste Dage af Ugen, eller ring til Farvermester *Lindelof*, Nora 283 eller til Vanløse 127. Hvis Damper gaar, foreslaas det, at Vegetarer tager med. Finder hverandre ombord.

Bliver dette ikke til noget, foretages den Cycletur, der var foreslaaet i forrige Nr. af Solblink, men som Regn forhindrede. Start Kl. 9 fra H. C. Ørstedsvej 66.

I Hillerødkresens Husmandsforeningers Mark- og Havebrugs Produktudstilling paa „Sjælland" i Hillerød 4.—5. Oktb.

1919 deltager D. V. F. med Udstilling af vor Litteratur og lignende.

Hvis nogle af vore Medlemmer skulde have Lyst til gratis at udstille konserverede Havebrugsprodukter (returneres efter Udstillingen), henvende man sig til Handelsgartner *A. C. Larsen-Ullerød*, Frederiksværksvejen, Hillerød, snarest.

Vor Forhandlingsrubrik.

(Ansvaret for navngivne Artikler er Indsenderens). (Under denne Rubrik kan Medlemmerne diskutere Emner vedrørende Vegetarismen og Foreningen mod at afholde Trykningsomkostningerne p. t. ca. 15 Øre pr. Linie.)

Slagt og æd.

Beretningen om Apostelen Peters Syn, som fortælles i Ap. Gj. 10. og 11. Cap. bruges som Forsvar mod Kødæderi.

Gud siger ved Amos, se 4., 4.--5.: „Begaar mange Overtrædelser" eller i en anden Oversættelse: „Synd, ja synd til Gavns; — — thi saadant elsker I."

Gud gav Love om Ofringer mulig som Modgift mod Afguderi, se Jeremias 7., 17.—24. og Ezeckiel 20., 24.—26., og dog har Herren ingen Lyst til Slagtoffer, se Esaias 1., 11.

Der berettes i 1. Mosebog 9., 3., at Gud overgav Dyrene til Menneskeføde, og dog vil der efter Herrens Ord ved Esaias komme en Tid, da de, som æde Svinekød, vederstyggelige Ting og Mus, i anden Oversættelse: „Svinekød, Dyr og Mus", de skulde bortrives tilhobe, se 66., 17., og at alle Dyr skal blive planteædende, se 11., 6.—9.

Gud sagde til Peter: „Slagt og æd". — Peter gjorde det ikke, og Gud sendte ham til Hedningerne med Evangeliet, — men maaske lyder Guds Røst stadig som til Israel i 4. Mosebogs 11. Cap., da de begærede Mad for deres Lyst, se Salme 78, 18: „Slagt og æd", — og mens Kødet endnu er mellem vore Tænder, fortæres vi af de vildeste Lidenskaber og raadner op i de væmmeligste Sygdomme og Lyster.

R. Sørensen, Hornsyld.

ANNONCER.

En Pige,

24 Aar, kendt med vegt. Husholdning, ønsker Plads i et vegetarisk Hjem i Kbhvn. eller nærmeste Omegn, til den $^{15}/_{11}$ el. $^{1}/_{12}$. Bill. mrk. „Vegetar", bedes indlagt paa Bladets Kontor inden 8 Dage.

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.

Havefrø.

**) 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 81. Kbh. *H. Overgaard*.

J. Alstrup, Johnstrups Allé 6, St. th. Fuld Kost 42 Kr., Middag 20 Kr. om Maaneden.

Nyt Missionshotel, Frederiksgade 77. Carhus. Veg. Kost faas.

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.

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.

Nælde- Kamille- og Hylde-Te.
Perikon- Melurt- og Rølike-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. Ølcavej 4.

35 Øre Pakken.

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 Plantemargarine

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 Sonnafen

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.