

Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, Vanløse,
Tlf. Vanløse 127. Postkonto 282,
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Vanløse.

14. Aargang | 15. Januar [illegible] 1920 | Nr. 1

Indhold: Fortsat Debat om Frugtdiæt. — Om Brændselsøkonomi. — Tørt og vaadt Brændsel. — Spredt og samlet. — Møder og lign. — Annoncer.

Fortsat Debat om Frugtdiæt.

Det er mig en ublandet Glæde at notere den fredelige og forsonlige Tone, der gaar gennem hele Hr. O. Olviks Svar paa mit Angreb. Jeg skal prøve paa at fortsætte i samme Aand.

Men desværre har Hr. Olviks heldige Haand ikke magtet ogsaa at glæde Læserne m. H. t. klart, forstaaeligt Indhold. For Kortheds Skyld skal jeg indskrænke mig til følgende:

[1]) En tænkende og ræsonnerende Læser af Hr. Olviks første Artikel maa faa den Opfattelse, at den indeholder tydelige Paastande om, at man kan leve af Bær og Æbler — hvorfor skulde man ikke det, naar de nævnes forrest i Rækken som det mest nærende, og ellers Frugt prises som eneste og bedste Mad. — Det hele maa da blive et Tilvænningsspørgsmaal.

Det er naturligvis rart at vide, at Forfatteren ikke mener det saa slemt.

[2]) I Hr. Olviks Svar figurerer pludselig Kartofler sammen med Frugten; i den første Artikel er kun nævnt noget om, at Sammensætningen Kartofler—Frugt øjensynlig taales godt, selv af sensible Naturer.

Jeg er taknemlig for at faa Kartoflerne med; af dem kan man nemlig, om galt skal være, leve udelukkende.

[3]) Ang. Kritikken af det af mig omtalte Ernæringsforsøg med Æbler og Nødder kan jeg meddele, at Forsøg har været foretaget med ensidig Kost i saa mange Aar paa Dr. Hindhedes Laboratorium, at Metoden: gradvis Tilvænning naturligvis er noget særdeles velkendt der.

Er Deres Mening rent ud den, at man kan leve af kun Æbler og Nødder?

[4]) Kunde De ikke løfte Sløret for Deres Erfaringer og fortælle klart, *hvad* det er for Ting, De har fundet, som er nye, og som Videnskaben bør prøve.

At forsvare noget saa anerkendt som en Kost med rigelig Frugt og dertil Brød og Kartofler er ikke nok til at skaffe sig et Martyrium paa overfor Videnskaben.

Jeg troede altsaa fornuftigvis, De havde opdaget, at man kunde leve af Bær og Æbler — det var da endelig noget nyt og spændende — el. evt. af Æbler og Nødder. Men De vil formodentlig have Kartofler med — eller Bananer, Svedsker, Rosiner osv. — (en forøvrigt alene af Prishensyn uigennemførlig Diæt for de fleste.)

Og hvorfor laver De, i Mangel af Lyst til at imødegaa mine Indvendinger, nye Uoverensstemmelser, som er indbildte? Jeg mener, raa Frugt er meget gavnlig og ønsker ikke Folk sat paa kogt Maddiæt.

Bortset fra det med Bær og Æbler, som jeg altsaa har misforstaaet, maa De, hvis De vil undgaa at lede Folk i

Vildfarelse, afstaa fra: a) at kalde Frugt i Flæng for kraftig Næring og b) at paastaa, at Frugt er tungt fordøjeligt.

Til det sidste kan jeg meddele, at jeg netop har Beretningen om tyske Forsøg liggende foran mig. Og de viser med al ønskelig Tydelighed at Frugt (Æbler f. Eks. og Nødder) er meget let fordøjeligt.

Idet jeg slutter med at give Dem den Indrømmelse, at De naturligvis har langt flere Aars Diæterfaringer end jeg, maa jeg altsaa desværre samtidig gøre Dem opmærksom paa, at flere af Deres Teorier (jvfr. f. Eks. a) og b) ovenfor) savner tilstrækkelig *praktisk* Grundlag — De maa nemlig vide, *hvor meget* Deres Forsøg giver Dem Ret til at slutte uden indgaaende kemisk Analyse. Videnskaben maa altid anerkende praktiske Forsøgs nøgterne Resultater, men kan heller ikke akceptere svævende Forklaringer over fysiologiske Processer, som den forlængst har underkastet grundigt Studium.

Bernhard Spur.

Hr. Olviks Svar:

Til ovenstaaende kan jeg kun sige: Naar man opstiller en Del Faktorer for at summere dem sammen til et endeligt Resultat, og Faktorerne bestaar af Værdierne a, b, c, d osv., saa forekommer det mig at være ligegyldigt for Resultatet, enten man sætter a eller d først. Saa ogsaa foreliggende Tilfælde. Naar jeg f. Eks. siger, at Folk med Fordøjelsessygdomme, som har Erfaring for, at de ikke taaler Frugt, bør udelade Brød og Nødder indtil videre og helst bare holde sig til Appelsiner, Æbler, Bananer, Svedsker, Rosiner, Annanas, Oliven, Tomater og kogte Kartofler, saa kan jeg ikke forstaa andet, end at Resultatet forsaavidt vilde være blevet det samme, om jeg havde begyndt Opregningen med Kartofler og endt den med Appelsiner. Det havde jeg maaske ogsaa gjort, hvis jeg havde tænkt mig Muligheden af, at jeg, ved at nævne Kartoflerne sidst, skulde have begaaet en nedsættende Handling ligeoverfor Kartoflen; men naar jeg satte det i den Orden, var Hensigten den, at Folk først burde spise Frugt og saa Kartofler; for saa vilde det hele fordøjes meget bedre.

Saa vidt jeg kan se, har jeg jo slet ikke nævnt Bær allerførst. Senere hen i Artiklen nævner jeg Bær, og jeg regner da Fødemidlerne op i alfabetisk Orden, og derfor kom der til at staa: Bær, Frugt og Nødder. Dette er imidlertid ikke gjort bare af Hensyn til den alfabetiske Orden, men mest, fordi Bær — dels fordi de forudsættes altid at være friske, og dels for deres store Indhold af Frugtsyre — virker overordentlig ansporende paa Fordøjelsessafternes Afsondring, saa Fordøjelsen af Nødderne derefter kan foregaa hurtigere.

Ja, jeg har al Grund til at tro, at man kan leve udelukkende paa Frugt og Nødder for Næringsværdiens Skyld, om det end kunde være ønskeligt af andre Grunde at indskyde et Maaltid nu og da af anden vegetarisk Kost. — I „Solblink" Nr. 2, 1919, vil De ogsaa selv kunne læse om en engelsk Læge, som sammen med en Del af sine undergivne levede af bare Frugt ved sit Ophold ved Fronten og befandt sig udmærket vel derved. Dette bare for at nævne et nærliggende Eksempel.

At Frugt er en kraftig Kost, slutter jeg af mine praktiske Erfaringer: Jeg selv har været overanstrængt og afkræftet og kommet til Kræfter igen ved raa Frugtdiæt, og en Masse af mine Patienter har maattet ty til dette Middel og er kommet til Kræfter ved det — og det, efter at de har forsøgt en Masse Medicin og levet efter Diætforskrifter, opsatte efter alle Kunstens Regler. Endvidere har jeg erfaret, at Folk, efter at have været paa Frugdiæt i 2 à 3 Uger, gerne kan indskrænke sig til 2 Maaltider om Dagen. Skal de spise f. Eks. 3 Maaltider, føler de sig næsten aldrig sultne til noget Maaltid.

Jeg har ganske vist set en hel Del tyske Tabeller over Fødemidlers Letfordøjelighed, og Frugt staar dér opført som meget letfordøjeligt. Til dette er imidlertid at bemærke, at i raa Frugt er Cellemembranerne ikke sprængte og bør derfor af den Grund kunne modstaa Mavesaftens Indvirkning længere end kogt Mad, hvis Cellemembraner er sprængte ved Varmen. Det er da vel et logisk Ræsonnement? Desforuden viser det sig, at hvis man spiser mere, end til man er mæt af Frugt (noget man vanskelig kan faa sig til, da Frugt-Mad har den udmærkede Egenskab, at den omtrent siger „Stop!", saasnart man tager lidt rigeligt af den), saa faar man som Regel større Fordøjelsesvanskelig-

heder en Tid end Tilfældet er, om man begaar den samme Bommert ved kogt Mad.

Nej, jeg føler mig slet ikke som Martyr, fordi De har rystet lidt i mig for det, som De mente var forkerte Ideer af mig. Tværtimod! Det var jo bare Moro at faa en lille Diskussion istand om dette, og hvis jeg ikke har været altfor klodset og taabelig i min Udtryksmaade i denne Diskussion, saa har De givet mig Anledning til at forklare mig lidt mere udførlig om Frugtdiæt, end jeg gjorde i min første Artikel, og det kan da baade Læserne og jeg være Dem taknemmelig for.

Og hermed Farvel, da, og et godt Nytaar!

Ærbødigst

O. Olvik.

Endelig bringer vi følgende Indlæg fra Hr. Lærer *Akselbo*, Randers:

Næringsværdi i Frugt.

Jeg vil ikke blande mig i Striden mellem d'Hrr. Olvik og Spur her i „Solblink". Jeg kan ikke helt ud være enige med nogen af dem. Kun føler jeg mig opfordret til at gøre et Par Bemærkninger til Hr. Spur's Definition af „kraftig Kost". Han ironiserer stærkt over, at Æbler f. Eks. kan kaldes kraftig Kost, naar deres Hovedbestanddel er Vand (88 %). Senere skriver han ordret saaledes: „Kan man tage det alvorligt, naar f. Eks. Bær med 10 % Tørstof kan kaldes mere nærende end Melspiser eller Grønsager".

Jo, det kan saamænd være baade alvorligt og rigtigt. — Tænk f. Eks. paa *Mælk*; den indeholder jo heller ikke mere end ca. 10 % Tørstof og er endda saa udmærket et Næringsmiddel, at vi Mennesker en Del af vort Liv lever ikke blot ved Mælk alene, men lever bedst derved.

Naar man vil bestemme et Fødeemnes Næringsværdi, saa gør man bedst i at lade Vandindholdet ude af Betragtning.

For nylig saa jeg en Opgørelse af Grønkaals Næringsværdi. Vedkommende Forfatter var kommet til det Resultat, at Grønkaal var et af de mest næringsfattige Fødemidler, hvad Æggehvidestof angik. Havde han trukket Vandindholdet fra, før han udregnede Æggehvideprocenten, vilde han være kommen til et helt andet Resultat; han vilde have set, at Grønkaal er et af vore allerrigeste æggehvidestofholdige Næringsmidler — ja, saa galt kan man komme af Sted, naar man stiller Regnestykket forkert op.

Hvad nu særlig Æbler og Bærfrugters Næringsværdi angaar, da er det vel ikke saadan, at den egner sig for Mennesker til Ernæring alene for længere Tid, men det er vistnok udenfor al Tvivl, at disse Frugter indeholder Stoffer, som vi Mennesker har Brug for, og som vi vanskelig kan skaffe os andet Steds fra.

Akselbo.

Om Brændselsøkonomi.

Som Gensvar til Hr. P. Schrøders Artikel om denne Sag i sidste Nr. af „Solblink", skal jeg bede om Plads for følgende Bemærkninger.

Ogsaa jeg har syslet en Del med Varmelæren. Lige fra 1872, da jeg tog Eksamen i Maskinlære, og indtil for 3 Aar siden nærede jeg de samme Anskuelser om Forbrændingen som Hr. Schrøder; men naar man Dag efter Dag og Aar efter Aar mærker, hvilken forbavsende Mængde Varme man kan faa ud af Indfyldet af Ovnen fra den foregaaende Dag, saa begynder man først at tvivle, og derpaa skifter man Mening om de lærte Teoriers Rigtighed, selv om man ikke kan forklare Sammenhængen.

At sigte Asken og sortere Slaggerne faar man næppe nogen til; det vilde ogsaa være et kedeligt Arbejde; men at hælde et Fad Spildevand i Askespanden er let, og saa bliver Asken ligesaa støvfri og renlig at fyre med som Koks. Som jeg tidligere har sagt, maa der først være et stærkt, helst hvidglødende Grundfyr, og Stuen maa være nogenlunde opvarmet, før man begynder med Aske, og saa maa man jævnlig støtte Fyringen med lidt Koks eller Kul, saa kan man holde Fyret oppe fra 6 Morgen til 12 Aften, ja, en Morgen var der endnu saa klare Gløder efter 26 Timers Forløb, at jeg lagde Træ paa og fortsatte Fyringen. Man maa naturligvis af og til kradse lidt op deri, saa at Ilden ikke kvæles.

Hvor meget af Brændselet man kan faa brændt, kan jeg ikke bestemt sige; efter mine sidste Forsøg med rene

Nytaarsfest.

Bemærk under „Møder" Programmet for Nytaarsfesten. Dette er saa godt, at vi alle med Venner og Bekendte maa med. Husk, det er den

15. Januar 1920.

Koks tror jeg, at jeg har været oppe paa ca. 97%. At jeg har kaldt den vaade Aske for Vidunderbrændsel, har sin Grund deri, at den kan bruges den ene Dag efter den anden og varmer tilsyneladende lige stærkt, medens Koksene kun kan brænde en Gang. At Asken kun brænder langsomt, vil jo kun sige, at den er drøj som Brændsel, og det plejer man jo at anse for en god Egenskab.

Dette er Hovedsagen i vore brændselsknappe Tider, og den skulde nødig fordunkles af underordnede Hensyn til tør eller vaad Aske. *N. A. Vodder.*

Tørt og vaadt Brændsel.

Hr. *P. Schrøders* Artikel heri „Solblink" for 15. Dec. f. A. over dette Emne lyder saa overbevisende og fornuftig og synes tilmed at være saa videnskabelig begrundet, at det synes rent formasteligt at gøre Indvendinger her.

Og dog —

At vaade Kokes brænder bedre end tørre, er gammel Overtro, siger Hr. *Schrøder.*

Det kan godt være, det er gammel „Overtro", men „der er vist noget om Sludderen alligevel".

Naar Smedene nu som for 100 Aar siden har deres Kul staaende i Vand eller under hele Forbrændingen slaar Vand paa dem, saa er det jo da for at faa bedre Varme, altsaa kraftigere Forbrænding. Og Tusinder af Mennesker har gjort lignende Erfaringer med Kokes som Brændsel.

Se, naar det nu aldrig falder nogen ind at slaa Vand paa den Tørv eller det Træ, de brænder i Kakkelovnen, men derimod slaar Vand paa Koksene, saa kan man jo godt — om man vil — sige, at dette stemmer ikke med Videnskaben. Men der er jo baade en abstrakt og en konkret Videnskab, eller skal vi hellere sige: en tankemæssig og en erfaringsmæssig. Og den sidste maa sættes over den første.

Naar det nu er erfaringsmæssigt, at vaade Kokes brænder bedre end tørre — ja, saa brænder de bedre til trods for al Matematik, Kemi og Fysik og sund Fornuft og „hele Pibetøjet".

Men hvordan kan det da være, de brænder bedre? Det er dette Spørgsmaal, vi skulde have Rede paa.

En Forbrænding frigør den i Brændselet bundne Solvarme, og jo livligere Forbrændingen foregaar, des mere Varme frigøres der.

Men for at en Forbrænding kan foregaa, saa maa de Betingelser være til Stede, der er nødvendige for, at de kemiske Omdannelser under Forbrændingen kan finde Sted. — I dette Tilfælde er Hovedomdannelsen den, at Kulstoffet i Brændselet iltes til Kulsyre (CO_2). Men den Kulsyre, der dannes er ikke CO_2, men H_2CO_3, altsaa Kulsyre i Forbindelse med *Vand.*

Hvis nu det Vand, Forbrændingen fordrer for at foregaa livligt, ikke findes i tilstrækkelig Mængde i Træklufter, saa maa det findes i Brændselet, og dette Vand findes altid — vel oftest til Overmaal — i Tørv og Træ, men derimod ikke i Kokes.

Naa, ja, her kan jeg godt standse, saa kan Læserne tænke sig til Resten.

Akselbo.

Spredt og samlet.

International Anti-Tobakskongres 1920 i København. I Anledning af, at I. O. G. T. (Den internationale Good Templar Orden) holder Verdensmøde i København i Slutningen af Juli Maaned 1920, og mange Tobaksmodstandere vides at komme til Stede, indbyder Danmarks Anti-Tobaksforening (Landsforeningen B. m. T.) herved alle Selskaber og Institutioner, som har Tobakkens Bekæmpelse paa sit Program, til at fremsende Repræsentanter og snarest at anmelde disses Ankomst. Ligeledes indbydes indtrængende alle Videnskabsmænd, sagkyndige og enhver, som ved Foredrag eller paa anden Maade vil bidrage til Belysning af Tobakssondets voksende sociale Fare, til snarest at anmelde deres Deltagelse. Nærmere Meddelelse om Dag, Tid og Sted samt Program følger. Anmeldelser til Deltagelse i Kongressen modtages af *Anton Schmidt,* Køben-

havn L., p. t. Præsident for den internationale Anti-Tobaks-Liga.

Plantefedt. Det i forrige Nr. omtalte Plantefedt laves saaledes: 500 g „Vegetar" (se Annoncen) smeltes. Deri koges for 10 Øre Timian og et halvt middelstort Æble i ca. 10 Min. over svag Ild. Sies gennem et Dørslag; et godt stort Løg brunes og kommes i det afsiede Fedt. Salt efter Behag. *E. E.*

Vegetarisk Samarbejde. Generalsekretæren i den internationale vegetariske Union har ønsket en Udtalelse fra Unionens Bestyrelsesmedlemmer om et Forslag fra den franske vegetariske Forening om at udelukke Centralmagternes Vegetarer af Unionen.

Redakt. *Saxon* har iflg. „Vegetarianen" svaret, at han meget beklager den franske Forenings Forslag, der strider mod Vegetarismens Aand; han vil nu efter Krigens Ødelæggelser være med til at bygge op paany, det vilde være uklogt, at udelukke de tyske Vegetarer, fordi de baade videnskabeligt (gennem deres Skrifter) og praktisk (gennem deres Naturhelbredelsesanstalter) betyder saa meget for Vegetarismen, og det vilde tillige betyde, at man straffede de bedste Tyskere — Idealisterne — for, hvad de daarligste Tyskere — Militaristerne — har syndet. Vegetarerne skal være Eliten i den nye Verden, de legemligt og sjæleligt forædlede Menneskers Verden. Det kan vi ikke være, hvis vi er hovmodige.

F. J.

De 1500 Kr. blev foreløbig kun til 50,00 een G. f. alle fra M. A. og 5,00 fra A. Jensen, Voldade, samt 5,00 aaligt fra A. H. og 5,00 aarl. fra Olga Gregersen. Endelig har D. V. F. faaet 10,00 fra Lo, 9,00 fra Jenny Hansen, 2,00 fra Fru H. og 3,00 fra Hr. Kaae og 2,00 fra Fabr. de Tengnagel som Ekstrakontingent. — Vi takker og haaber stadigt.

Rudolf Steiner: *Fremtidssamfundet.* Kærnepunkterne i det sociale Spørgsmaals Livsbetingelser i Nutid og Fremtid. Udg. og oversat af *Carl Vett.* Pios Boghandel. 159 Sider. 2,50 Kr.

Det gærer og syder i Samfundene, og mange er Forslagene til Veje ud af Uføret. De fleste synes enten blot at være mere eller mindre holdbare Lapper paa det bestaaende Grundlag eller at forudsætte vældige Omstyrtninger, der skal slaa alt i Stykker, inden det nye kan bygges op. Dr. *Rudolf Steiner,* en af vort Aandslivs Størstemænd, der vil være flere af vore Læsere bekendt fra andre Omraader, synes i foreliggende Skrift at have undgaaet baade Scylla og Carybdis. Hans Forslags bærende Idé er, at Samfundene maa organiseres paa Grundlag af 3 sideordnede Samfund: Erhvervssamfundet, Retssamfundet og Aandssamfundet, der hver for sig omfatter os alle. Skriftet synes grundigt at vise, hvorledes dette vilde kunne hidføre den Frihed, Lighed og Broderskab, vi alle sukker efter, men intet System endnu har kunnet forlige. — Bogen anbefales alle socialt interesserede. Der finder i denne Tid i Hovedstaden Diskussionsmøder Sted om dens Indhold. Nærmere herom ved Henvendelse til Dir. *C. Vett,* Strandvej 6, Str. Tlf. Str. 963 y.

Spisningen. Mange graver deres Grav med deres egne Tænder. At spise Maden hurtigt og uden at tygge den ordentligt og saa dertil udføre strengt legemligt Arbejde, er en Hensynsløshed, som man end ikke turde byde sin Hest. At spise brændende Mad eller tygge Is er næsten altid skadeligt. Den store Temperaturforskel ødelægger Tænderne, Munden og Maven og kan ofte drage uhelbredelige Lidelser med sig. *S. D.*

Kirken og Vegetarismen. Ikke alene vinder den Sandhed, at mange af vore Sygdomme har deres Oprindelse fra Kødmaden, stadig større Udbredelse; men der er ogsaa mange, der begynder at indse, at Kødmaden ogsaa har stor Meddelagtighed i Skylden for, hvad der er værre end Sygdom. Flere og flere forstaar, at Kødmaden har den samme sløvende Indvirkning paa Aanden som de egentlige Stimulanser, Tobak, Spiritus, Kaffe, Opium etc., ja mulig endog til Dels en endnu større; og man nøjes derfor ikke nu længere med at bebrejde Præsterne deres Tobaksnydelse som en Hæmsko for deres aandelige Virksomhed, men hævder, at de ogsaa bør afstaa fra Kødspisningen, der ubestridelig virker til at frembringe et Sindelag, som er i stik Modsætning til, hvad det kristne Ideal fordrer. Om vore Præster vilde fly fra Ægyptens Kødgryder og tage deres Tilflugt til vegetarisk Føde, da skulde de naa frem til langt større Aandelighed, og da skulde de kunne forkynde Ordet paa en Maade, saa det fik anderledes Magt over Tilhørerne, end det nu har.

(Vegetarianen efter Veg. Messenger ved A. M.)

Møder og lign.

Aalborg Afdeling afholder Medlemsmøde 2. Tirsdag i hver Maaned i Skipper Clementsgade 5.

Aarhus Afdeling samles 1. og 3. Lørdag i hver Maaned paa Lysbadeanstalten. Kl. 7.

Nytaarsfest. *Torsdag den 15. Jan. 1920,* Kl. 7 afholder Kbh. Afd. selskabelig Sammenkomst for Medlemmer med Venner i Rosengaarden 14[1]. Landsforeningens Formand, Hr. Kommunelærer cand. phil. *Oluf Egerod,* vil holde et kort Foredrag, og den mangeaarige Vegetar, Hr. *K. M. Hove,* der lige er hjemkommen fra Amerika vil fortælle lidt om amerikanske Forhold. Der vil blive Sang og Musik, hvor Operasangerinde Frk. *Jeanne d'Orsay,* Koncertsangerinde Frk. *Inger Petersen,* Hr. *Godtfred Björk,* Hr. *Th. Nielsen* og Hr. Ingeniør *C. Seegelke* vil medvirke. Enhver, der ønsker det, kan faa serveret en Kop Frugtté med 2 Stykker Brød for 75 Øre eller en Kop Chocolade med do for Kr. 1,25. Dette Møde vil kun blive averteret her. Man bedes agitere for stor Tilslutning. Adgang fri! *Best.*

Torsdag d. 29. Januar Kl. 8: Dr. *Nelson,* Skodsborg, vil tale i Rosengaarden 14[1] om „Kampen mod Alderdom".

Tirsdag d. 3. Febr. Kl. 1—10: Stort *Demonstrationsmøde* med vegetariske Retter, ved Skodsborg Badesanatoriums Personale, i K. F. U. M., Gothersgade 115[1] (Ansgarsalen). Retterne bliver udstillede hele Eftm., Opskrifter over samme erholdes til Kobs, ligesom Spørgsmaal besvares. Foredrag Kl. 8 af Hr. *Wasli,* Skodsborg, hvorefter man smager paa de udstillede Retter. En Teske og en Underkop medbringes. Fri Adgang!

Torsdag d. 12. Febr. Kl. 8: Dr. *Th. N. Krabbe* vil tale i Rosengaarden 14[1] om „Dyrebeskyttelsen og dens særlige Forhold til Lystjagten".

Torsdag d. 26. Febr. Kl. 8 afholdes den aarlige *ordinære Generalforsamling* med den sædvanlige Dagsorden: Formandens Beretning, Fremlæggelse af Regnskab, Valg af Bestyrelse m. m. og Eventuelt. Mødested: Rosengaarden 14[1]. Man bedes møde talrigt. Vor Sag er vigtig og god. Den behøver alles Støtte.

Tirsdag d. 2. Marts Kl. 1—10: Stort *Demonstrationsmøde* afholdes i K. F, U. M., Gothersgade 115[1]. Denne Gang Smørrebrøds-Udstilling med vegelarisk Paalæg ved Hr. *Wasli,* Skodsborg. Mere herom i næste Nr. af „Solblink".

Torsdag d. 11. Marts Kl. 8: Hr. Sløjdskoleforstander *N. A. Vodder* vil tale om „Vegetarismen som Samfundslivets Regulator."

Onsdag d. 17. Marts Kl. 8: Concertsangerinde Fru *Tora Christiani-Bruun* vil atter arrangere en *Concert* til Fordel for vor Virksomhed i København — dnnne Gang i „Hallen", Vesterbrogade 17. Billetter à 1 og 2 Kr. *Forhaabentlig vil Medlemmerne hjælpe os med Salget af Billetterne,* saa at Tilslutningen kan blive stor. Mere herom i næste Nr. af „Solblink".

Torsdag d. 25. Marts Kl. 8: Dr., Frøken *Grønberg-Petersen* vil tale i Rosengaarden 14[1]. Emnet bekendtgøres senere.

ANNONCER.

Ung Pige,

vant til vegetarisk Husførelse, kan faa Plads hos *Fjeldborg,*
Nyvej 22, Gentofte.

En yngre Pige

kan til Februar eller Maj faa en god Plads i et vegetarisk Hjem. Oplysninger og Lønfordring bedes sendt til
Handelsgartner *Aashejm,*
Baggesensvej, Silkeborg.

For en ung Pige (Vegetar),

der har Lyst til at sætte sig ind i Arbejdet paa et Børnehjem, der drives vegetarisk, bliver Plads ledig til Maj. Der holdes Medhjælperske foruden. Løn gives ikke det første Halvaar, men ønskes det, kan vegetarisk Diæt og Badebehandling faas. „Solblink"s Redaktion anviser.

Hjem paa Sjælland.

En ældre Dame — mangeaarig Vegetar — søger 2 umeublerede Værelser med Sol og fuld Forplejning fra 1. Juli. Billet med Pris og udførlige Oplysninger modtager Hr. cand. ph. Oluf Egerod, Vanløse.

Lejlighed,

2 à 5 Værelser, helst paa Frederiksberg, søges snarest. Billet mrk. J. H. 10. modtager Solblink, Vanløse.

Solide Vinterstøvler 30 Kr.

Ved direkte Forbindelse med Importør sender jeg portofrit mod Indsendelse af Nr. og Beløb de kendte brune, dobbeltsaalede amerikanske Militærstøvler. Kan ogsaa afhentes efter Forudbestilling. Prøver kan daglig ses. Reference: Vegetarisk Forenings Formand Hr. *Oluf Egerod*, Vanløse.

E. Solkær, Nørrebrogade 8, St., Kbhv. N.

Fysisk Kuranstalt

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:

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

Telf. 9656.

—— Forlang Prospekt. ——

Fodtøj.

Vagtholms Fodtøj, Gl. Kongevej 173. Tlf. Vester 2282 y.

Kemisk Tøjrensning.

C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66. 10 % til Medlemmer.

Vegetarisk Pensionat

ved *J. Alstrup*, Johnstrups Allé 6, St. th. Kbhvn.

Nyt Missionshotel, Aarhus.

Frederiksgade 77. Veg. Kost faas.

Ugebladet »Landet«, Aarhus.

Vegetarisk interesseret. 1 Kr. Kvartalet.

Vegetar (specielt Plantesmør) og
Krone Vegetabil Margarine
leveres altid friskkærnet
direkte fra Fabriken.
Bringes overalt i Byen. Forsendes over hele Landet.
„Kronen“,
Godthaabsvej 416. Tlf. Vanløse 85.
Udsalg: Vesterbrogade 136.
Tlf. Vester 7355.

Dansk Frugt-Te

35 Øre pr. Pakke 3 Pk. franco
forhøjes fra 1ste Februar til
40 Øre pr. Pakke.
15 Pk.: 10 % Rabat.
Adolph Steens Allè 12.
Telefon Nora 3629 v.
Personlig Tirsdag og Fredag 6-8 Aften.
Telefon 3085 Kl. 10-4.

Fredens Kræfter
bør organisere sig mod al Krig og Krigsvæsen.
Er De Medlem af
Kvindernes Fredsforbund?
Medlemskontingent: 1 Kr. aarligt + 25 Øre i Indskud.
K. F.s Adresse er:
Kastelsvej 21, 1. t. v. Kbhvn. Ø.

Havefrø-Forhandlere
antages mod høj Provision.

Foreninger eller andre, som foretager Fællesindkøb af Havefrø, faar høj Rabat.
Prislister sendes franko.

Garanteret Frø. **Nedsatte Priser.**

Handelsgartner Larsen-Ullerød,
Frederiksværkvejen, Hillerød
Frøavl og Frøhandel.

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.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

„Sana" Specialitet: **Sundhedsfødevarer.**
Medlemmer Rabat.
Smallegade 17. Kbh. F.
Telefon Gth. 682 x.

Skodsborg Badesanatorium
(ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang Ill. Prospekt.

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"
(ved Christiansminde, Svendborg)
er lukket i Vintermaanederne.
Anna Nielsen Ullerup.
Tlf. Svendborg 755.

Vegetarisk Restauration,
Løvstræde 8, 1.
Frokost fra 7—12, Middag fra 12—7.
Maden sundhedsmæssig tilberedt.

Vegetarisk Oplysningskontor
Dannebrogsallé 27¹, Vanløse. Tlf. Vanløse 127

Telefoner Central 9656 9657 9658

A/S Sanafer

Telefoner Central 9656 9657 9658

St. Kongensgade 36-38

I. **Kolonialafdeling:** Kolonial, Konserves, Sundhedsfødevarer, diætetiske Præparater m. m.

II. **Afdeling for Hygiejnisk Underbeklædning og Sundhedsplejeartikler** af enhver Art.

Medlemmer Rabat.

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.