SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK OPLYSNING

Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod (Ansvh.), Vanløse, Tlf. Damsø 127. Postkonto 282,
og Fuldm. St. Fink-Jensen, Usserød, Hørsholm.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Vanløse.

15. Aargang	15. November 1921	Nr. 11

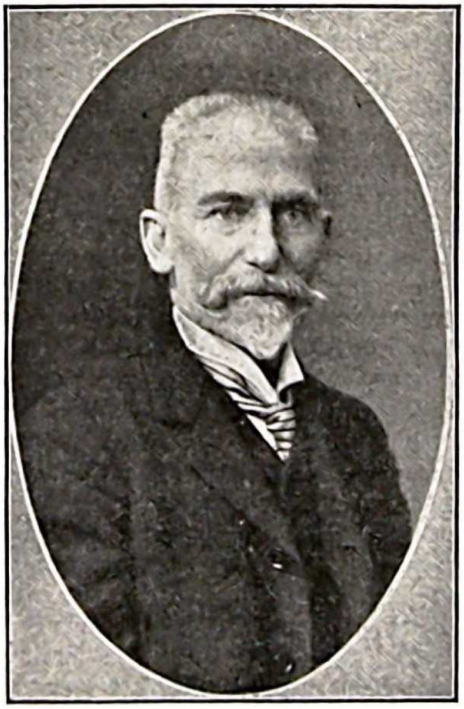
Indhold: Tilbageblik. — 25 Aar. — Hvorleges vor Forening blev stiftet. — Spredt og samlet. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign — Jubilæumsfesten — Foreningens nye Adresse. — Annoncer.

Tilbageblik.

Det kvart Aarhundrede, hvor Vegetarisk Forening har levet her i Landet, er jo ikke noget overvældende Tidsrum, men dog stort nok til at fortjene et Tilbageblik.

Hvad er da det Indtryk, vi, der grundede Vegetarisk Forening, har faaet af dens Trivsel? Havde vi ventet mer, eller tør vi være glade ved, hvad der er naaet?

Jeg tror det sidste, skønt Følelserne ikke kan være andet end noget blandede, da selvfølgeligt en Del af Foreningens Medlemmer har været flygtige Gæster, flygtige, fordi deres Forventninger var bleven skuffede; de havde ventet for meget. Man maa nemlig erindre, at Foreningen altid har faaet sine fleste Medlemmer blandt Mennesker, lidende af kroniske Sygdomme af tilsyneladende ret forskellig Art, men som i Virkeligheden saa godt som alle kunne betegnes som Stofskiftesygdomme og som alle først havde søgt Helbredelse ad den sædvanlige Vej, nemlig den almindelige Lægekunst, det vil sige Operationer eller Medicin. Og naar



Mich. Larsen.

da Lægekunsten svigtede, søgte Hjælp hos kloge Mænd eller dito Koner og sidst af alt havnede i Vegetarismen og Naturhelbredelsen. Erfaringen har tilstrækkelig vist, at denne aldrig svigter, men Umuligheder, virkelige Mirakler, maa ikke forlanges. Thi lige saa lidt som det amputerede Ben, kan noget andet tabt Organ reproduceres; men Naturhelbredelsen kan skaffe Krykker til det ene som til det andet og Livet endda fortsættes med relativ Sundhed og Livsglæde. Men de syge maa forstaa, at Naturhelbredelsen altid maa fordre en vis Tid, kortere eller længere, og man maa altid væbne sig med Taalmodighed. Men hvor denne svigter og man ikke har formaaet helt at afryste Nydelsesmidlernes Lænker, dér kan det ske, at Patienten vender tilbage til Medicinbehandlingen og tabes for Vegetarismen.

De, der aldrig svigter, det er Idealisterne, dem, der blev Vegetarer, fordi de erkendte det rationelle i Standpunktet og havde forstaaet at give det rigtige Svar paa det Spørgsmaal som kun yderst faa af Lægevidenskabens Repræsentanter nu til Dags kan besvare, uagtet det har mere Betydning end noget som helst andet: *„Hvad er Sygdom"*. Som Regel er Svaret højst utilfredsstillende, nærmest undvigende eller intetsigende, men Naturlægevidenskabens Svar er: *Sygdom er Naturhelbredelsens Arbejde for at vinde Sundhed* eller endnu kortere: *Sygdom er Naturhelbredelse.*

At forstaa dette Synspunkt og altid holde det fast, har en fundamental Betydning for ethvert Menneske, men mest selvfølgeligt for Lægen; men det er ganske vist ikke let; det gaar saa lige tværtimod alle tilvante Forestillinger om, hvad Sygdom er. Det betragtes jo ellers som et Onde, man skal kæmpe imod, og nu nødes man til at se paa det som et Gode, der i Stedet for at bekæmpes skal fremhjælpes; men de ubehagelige Symptomer skal selvfølgelig mildnes, for saa vidt det kan lade sig gøre uden at standse Helbredelsesværket.

Heraf følger Nødvendigheden af ikke at indtage saakaldte „Lægemidler", hvis væsentligste Virkning er at standse Smerter og andre ubehagelige Symptomer, men som samtidigt gribe forstyrrende ind i Helbredelsen. Opgaven maa altsaa være for Lægen at finde uskadelige Lægemidler, der samtidig med at lindre tillige fremmer Helbredelsen. Heraf er da Naturhelbredelsesmetoden fremgaaet, ogsaa kaldet diætetisk-fysikalsk Kur, der fra en ringe Begyndelse i første Halvdel af forrige Aarhundrede, som var den schlesiske Bonde Pritznis' uhyre fortjenstfulde Arbejde, har naaet en meget betydelig Fremgang i vore Dage og selvfølgelig engang vil blive eneherskende, selv om der endnu vil gaa en lang Aarrække. Thi den fulde Konsekvens af, at Spørsmaalet om hvad Sygdom egentlig er, besvares rigtigt, er, at alle kunstige Nydelsesmidler opgives samtidig med, at den naturbestemte Næring, Frugt, bliver alt beherskende.

Men for de allerfleste Mennesker staar den Tanke, at skulle for Alvor give Afkald paa Kød, Spiritus, Kaffe, Tobak o. s. v. som ganske fantastisk. Flertallet af Mennesker mærker jo som Regel slet ikke Slavelænkerne i alt Fald i de yngre Aar og kender slet ikke den Følelse af Frihed og Velvære, aandeligt som legemligt, som følger den naturlige Levemaade og som i højeste Grad opvejer den unaturlige Nydelse; men den kunstige Trang, som denne skaber, er som Regel saa stærk, at man skal være mer eller mindre Idealist for at trodse den frivilligt, og der er i saa Henseende ingen Forskel paa Læger og Lægfolk; de første ere endda uheldigere stillede: Fordommene ere stærkere, og Slavelænkerne ere de samme som for alle andre Mennesker; men rent instinktmæssigt søges

alle videnskabelige Omveje og Genveje til Helbredelse for at undgaa den naturlige Levemaade. Serumterapien er netop Udslag heraf, men den Helbredelse, der vindes ad denne Vej, er købt for dyrt og ikke meget værd og vil sandsynligvis kun være en forbigaaende Epoke i Medicinens Historie.

Operationsraseriet vil det gaa paa samme Maade; fraset Operationer for at bøde paa ulykkelige Hændelser burde vel næppe de 99 pCt. af Operationerne i vore Dage finde Sted, idet Naturhelbredelsens Resultater har vist sig langt sikrere og vidunderligere. Men der er langt igen!

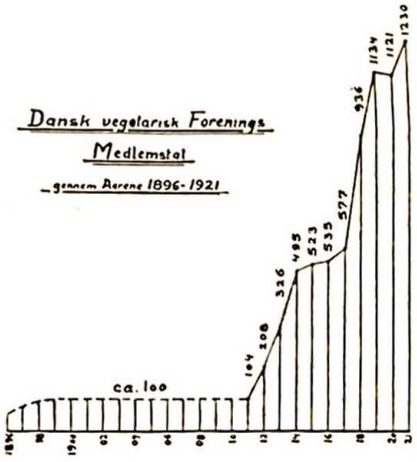
Det forhaabentlig stadigt voksende Tal af de Mennesker, der trindt om paa Jorden som Vegetarer følger Rousseau's Feltraab: „Tilbage til Naturen", maa øve sig i Taalmodighed og erindre, at Fjenden, der skal bekæmpes, er Nydelsesmidlerne, og disse er foreløbigt langt de stærkeste. Men der er paa den anden Side ingen Fare for, at Idealisterne nogensinde skal svigte, Maalet, det højeste, der kendes, er at skabe den absolute Sundhed i Menneskeslægten.

Man taler saa ofte om absolut Sundhed, som om det var noget, man jævnlig ser Eksempel paa, og saa er Sandheden den, at den foreløbigt rimeligvis slet ikke forekommer i Menneskeverdenen, men kun hos Dyr, hvor Naturen faar Lov til at herske uforstyrret af Menneskers Indgriben. Men dette Maal er det, vi, der kaldes Vegetarer, stræber efter, selv om Maalet ligger nok saa langt borte. *Mich. Larsen.*

Minder fra Kampaarene.

Jeg har kun været Medlem af D. V. F. i 17 Aar, men indenfor den Periode maa vel nok de vigtigste Begivenheder i Foreningens Liv siges at ligge, og jeg er glad for at have været med til at opleve dem paa nært Hold og se, hvorledes en god Sag kan arbejde sig frem paa Trods af megen Modstand.

Vi havde det egentlig saa hyggeligt, naar vi i sin Tid samledes til Møde i Hotel „Hafnia". Man vidste paa Forhaand, hvem der kom. Der var for det første Spidserne: Dr. *Larsen* med Frue og *Bökelund* med Frue; det var dem, der ordnede det hele. Men saa var der jo ogsaa *Bøgebjerg*, *Fink-Jensen* og Frue, *Betz* og Frue, Frk. *Schneekloth*, *Wiene*, Fru *Anna Poulsen*, Instrumentmager *Larsen*, *Guldbjergs*, *Albert Johansen* og adskillig flere, men dog sjældent ud over ca. 30 hver Gang. For denne lille trofaste Kres traadte Dr. *Larsen* eller *Bökelund* frem og holdt et Foredrag, og det var næsten altid interessante Emner, der behandledes, men det gjaldt om disse Foredrag ligesom om Artiklerne i „Solblink" paa den Tid, at de var mere beregnet for de Par Snese af overbeviste Vegetarer, der allerede var Medlemmer af Foreningen, end for de Tusinder af Vegetaremner,



der stod udenfor. Nogen mere vegetarisk Oplysning og Agitation var der i de Spørgeaftener, som en Tid gjorde stor Lykke, idet Mødedeltagerne spurgte, og Dr. *Larsen* svarede paa alle mulige

Spørgsmaal indenfor det hygiejniske Omraade. For den, der allerede havde faaet Forstaaelsen af Principerne i Vegetarismen og Naturhelbredelsen, var den logiske Klarhed i Dr. *Larsens* Svar en Nydelse; for Nybegyndere maa det have været en Aabenbaring af en hel ny Verden, naar Dr. *Larsen* dristede sig til at sige, at Sygdom var noget, man skulde være glad for, og derefter nærmere forklarede, hvorledes det skulde forstaas.

Men det var blot kedeligt, at der kom saa faa Nybegyndere til Møderne; der blev ikke gjort ret meget for at slaa til Lyd for Vegetarismen i det store Publikum. Og fra en af de ledende Personligheder kunde man høre en Udtalelse som denne: „Vi er 100 Medlemmer, og vi bliver saamænd aldrig flere, selv om vi agiterer nok saa meget."

Vi var en lille Flok, der gjorde Oprør overfor denne Selvopgivelse, og det lykkedes os at faa omorganiseret Foreningen fra en praktisk talt københavnsk Forening til en Landsforening med lokale Afdelinger paa de Steder i Landet, hvor Interessen var stor nok derfor. Det skete i 1911, og hvorledes det indvirkede paa Medlemstallet, fremgaar tydelig af hosstaaende Figur, der viser Fremgangen fra Aar til Aar (for de første 15 Aar mangler de nøjagtige Tal, men vi var ca. 100 den Gang).



P. Schrøder.

Den langsomme Vækst fra 1914—16 skyldes Krigen, men saa kom Rationeringen, og den gav Foreningen en voldsom Tilgang af nye Medlemmer. En Del af disse ønskede kun at drage Nytte af Foreningen ved Ombytning af Flæskekort o. lign., og man maatte naturligvis være belavet paa, at de vilde falde fra igen, naar Rationeringen ophørte. Kurven i Figuren viser, at saaledes gik det ogsaa, men den viser tillige, at det kun var et Mindretal af de nye Medlemmer, der hørte til den upaalidelige Kategori. De fleste er forblevet trofaste, og heraf lærer vi, at vi maa lægge særlig Vægt paa at faa nye Medlemmer, selv om disse til at begynde med langt fra er Vegetarer, men kun lidt interesserede for det nye (som oftest for Maden). Har vi dem saa først indenfor vore Rækker, og de faar Lejlighed til at læse „Solblink" og komme til vore Møder, saa vil de fleste af dem efterhaanden faa Forstaaelsen af, at de hos os kan lære noget, der fører dem fremad, ikke alene mod en sundere Levemaade, men mod et ogsaa i andre Henseender renere Liv.

Maatte Dansk vegetarisk Forening have Held til ogsaa i de kommende Aar at drage stadig flere og flere ind paa en bedre Vej end den, der i Øjeblikket vandres af det store Flertal!

P. Schrøder.

25 Aar.

Et kvart Sekel er runden, siden en lille Flok Mænd og Kvinder, der ikke var bagefter Udviklingen, som de fleste jo er, stiftede vor Forening. Dem hædrer vi i Dag, thi de skabte en Epoke, om nogen ellers gjorde det herhjemme i Slutningen af det 19. Aarhundrede.

Og nu er der altsaa gaaet 25 Aar. En lang Tid? Se tilbage, de der kan! Det føles som en Drøm, hastige graa Billeder passerer Revu, det er som en Haandevending, og dog vendtes der i disse Aar op og ned paa Ernæringsspørgsmaalet herhjemme, Stemningen begyndte at vendes overfor Vivisektion og antikveret Sygdomsbetragtning, Jorden blev gravet og Sæden saaet. Vi spejder nu efter Vækst og Høst, de næste 25 Aar. Se fremefter! De staar der disse Aar som en Mur, som et Bjerg, som et Ocean, som en Verden af Tid. Hvad *kan* der ikke ske i de Aar — og hvad *bør* der ikke ske! Vi har begyndt at sejle for Medvind, det er lettere for os, end det var for *vore* Landnamsmænd at trodse gammel Slendrian og begynde at lede Kulturen ad naturmæssige Baner igen.



Oluf Egerod

Men nu i disse næste 25 Aar, maalt med Historiens Forholdsmaal kun en Draabe af et Hav, et Atom i et Univers, og dog uundværlige i Udviklingen henimod den straalende Top, hvorfra vi er faldne, men atter skal op, hvad nu i disse Aar, der er vore, vi unges, skal vi nøjes med at glæde os over den vendte Stemning og saa gaa i Seng og drømme om Tusindaarsrigets Komme, som vi — hvor herligt! — har været med at forberede! Nej, vi skal forberede Væksten end mere og tænke paa Høsten, tage fat, hvor de gamle slap, i Forvisningen om, at ingen Reform kan gennemføres helt, uden om Vegetarismen, men ogsaa i Forstaaelsen af, at intet naaes ved Vegetarismen alene. Der er mange, der bygger med paa Idealernes Bygning, vi bærer *ogsaa* Sten, men husk dette „ogsaa", og slaas ikke med Værkfællerne, hjælp dem paa Vejen, og faa dem til at yde en Haand paa Vejen ad den stejle Stige! Der er langt til Toppen, og som vi lægger Grunden, maa vi ogsaa forgylde Flagknappen — der er noget at udrette endnu for den maalbevidste Vegetar.

Hvordan er da Udsigten til at kunne faa udrettet noget, set med Øjeblikkets Forhold for Øje! Ja, der *er* jo en Hær, en voksende Hær, og Skam faa de, der paa Grund af lidt svære Tider formind-

sker denne Hær nu i Jubilæets Aar, nu, da kommende tunge Tider maner os til at stampe Legioner op af Jorden til at gaa i Forvejen og berede Vejen for den lidende Menneskehed, at ikke alt for mange skal snuble, som Forfædrene gjorde i nedarvede Vaners gyldne, men saa skarpe Fodangler, at ikke atter Slægt efter Slægt gaar i Sumpen og stikker i Hængedyndet, fordi de forvekslede Nydelsers Kæruld med Nydelsens Krysantemum. Vi er en Hær, gør det til en voksende Hær — men her er vor Brøst — Ledere — Ledere, det er det, vi saa meget maa savne. Der er Emner nok Marchalsstaven ligger i manges Tornyster i vore Rækker, men den svinges, naar Tiden er inde, i andre Rækker, ogsaa Rækker, der er paa Vej med os, men dog alligevel ikke elektricerende vore Tropper. Sagen er den, at de færreste Vegetarer *kun* er Vegetarer. Øjet aabnes, Blikket skuer vidt, naar de falske Nydelsers graa Slør falder fra Øjnene, man ser, hvor meget der er at gøre, hvor vid en Felt der er at arbejde paa, eller man kommer naturligt til os ogsaa, naar man i en anden, i mange andre — ismer har indset, at vor Fane *maa* føres frem, vort Feltraab *skal* lyde højt — men selv har man ikke Tid til at gaa i første Række, Bordet fanger et andet Sted, andre Steder, de andres Generaler bliver Menige hos os — men den Generalernes General, der skulde føre os, hvor vi savner ham nu, netop nu her paa Højen, ved 25 Kilometerstenen, mens vi for en Stund holder Rast og ser os tilbage og saa skuer frem. Der ligger Arbejdsmarken, stor og vid, her er Hjælperne — men hvor er Førerne!

Om vi, der famlende har søgt at lede, snublende søgt at støtte, trætte prøvet at opmuntre, fejlende vovet at retlede, om vi maatte faa opfyldt en Bøn som en Gave til den Sag, hvis Organ herhjemme nu træder ind i et nyt Livsafsnit, og som vi har faaet kær, fordi den magttog os og blev os en Del af vort Liv, da vilde vi ønske: Send os en Leder, ja, send os en Stab. Hold os saa vaagne og altid unge, til den Tid kommer, da alle er unge, og altid unge, fordi Liv saa er Nydelse og Nydelse Liv, da Liv er blevet Lov, nemlig eet med Naturens ubrydelige Love, som kun kan betvinges gennem fuldstændig Adlyden under klar Forstaaelse af, at Genveje bliver Omveje, naar vi blindes af falske Begær, men at Vejen kan blive let og legende lystig, naar vi ledes til at forstaa, til at arbejde med os selv, for det heles Skyld.

Det er den bedste Tak til dem, der gik forud for os, til os, der fik den Lykke at maatte være med lidt paa Vejen — find den store Høvding, for hvem vi smaa har jævnet Vejen!

Vanløse, 30.—10.—21.

Oluf Egerod.

Hvorledes vor Forening blev stiftet.

Hvorledes gik det til, at „Dansk Vegetarisk Forening" blev stiftet?

Saaledes spørger Bestyrelsen, som er ude af Stand til selv at besvare Spørgsmaalet, da den første Forhandlingsprotokol er bortkommen og Arkivet saaledes har en væsentlig Mangel.

Saa maa altsaa jeg — efter Hukommelsen og et Par Notitser i „Agitatoren" søge at besvare Spørgsmaalet, da 25 Aars Jubilæet nu kræver, at det bliver besvaret.

Stiftelsen havde nogen Forbindelse med, at jeg selv gjorde Bekendtskab med Vegetarismen, og det skete i September 1894, hvor jeg var Delegeret ved en Kongres, som fandt Sted i Berlin. Blandt de andre Delegerede traf

jeg nogle Vegetarer, som trak mig med hen paa et vegetarisk Spisehus, hvor jeg syntes særdeles godt om Maden. Nogle Uger efter min Hjemkomst udkom Helene Seilings vegetariske Kogebog, hvori hendes Mand, Max Seiling, havde skrevet en varm indledende Artikel om Vegetarismen. Den gjorde Indtryk paa mig, hvorefter jeg skrev en pæn Anmeldelse og derpaa forærede min Hustru Bogen. I den paafølgende December Maaned skrev Edvard Wavrinsky en glødende Artikel i Stockholmerbladet „Reformatorn" om „Sundhedens Evangelium, Vegetarismen", og denne betog mig saa stærkt, at jeg fik den oversat i „Agitatoren", og sagde til min Hustru, om vi ikke skulde tage en Prøvetid paa 8—14 Dage, hvad hun straks var villig til. Der var andre, som sluttede sig til, og vi prøvede i 14 Dage og 14 Dage til, derpaa en Maaned til, saa nok en Maaned og saa blev vi hængende. Da Dr. Mich. Larsen saa, at det blev til Stadighed med vor vegetariske Madlavning, anmodede han min Hustru, om han maatte sende Patienter og tilrejsende Vegetarer hen til hende for at faa Middagsmad, da der intet saadant Sted eksisterede. Dette gik hun ind paa, og saaledes opstod den første vegetariske Middagsbespisning i Danmark. Den blev trods sin Urentabilitet vedligeholdt i ca. 3 Aar, til Hr. Rasmussen startede den veget. Restauration i Løvstræde; saa mente min Hustru, at hun kunde forsvare at holde op.



V. Figgé.

Under alt dette var jeg kommen til at tænke paa, at Vegetarismen vistnok vilde faa større Fremgang, hvis der stod en Forening bag den, og jeg fremsatte denne min Opfattelse for Vegetarismens utrættelige Forkæmper, Dr. *Mich. Larsen,* som dog mente, at det vilde være meget vanskeligt at samle en Forening, da han tidligere havde gjort forgæves Forsøg derpaa. Jeg mente dog, at det nok lod sig gøre og bad Dr. L., om jeg maatte benytte hans Navn, hvad han beredvillig gav Tilladelse til. Jeg, der gennem Erfaring vidste, hvorledes en saadan Sag skulde gribes an, udsendte saa Meddelelser til Dagspressen om, at en saadan Forening paatænktes dannet, og at Indmeldelser modtoges hos Dr. Mich. Larsen. Og det mærkværdige skete, at der kom ikke saa faa Medlemmer, hvad der medførte, at Dr. L. saa mere lyst paa Tingen. „Ja, saa maa vi have et Møde, og der maa De holde Foredrag om Sagen", sagde jeg. „Ja, med Fornøjelse", sagde Dr. L., „De kan arrangere alt, som De finder bedst."

Jeg lejede nu den lange Gadesal i Kongens Klub paa Østergade 15, satte Annoncer og Notitser i Bladene, og den fastsatte Aften kunde Dr. Larsen holde sit Foredrag for ca. 300 Mennesker. Efter Foredraget indmeldte der sig ikke saa faa, og vi kunde samme Aften stifte Foreningen med ca. 35 Medlemmer. Der nedsattes derpaa et Lovudvalg, hvis Arbejde vi derpaa 8 eller 14 Dage senere

behandlede paa en Generalforsamling i Handelsforeningen af 5. Juni's Lokaler paa Vestergade. Efter Lovenes Vedtagelse valgtes den første Bestyrelse, som kom til at bestaa af Kommunelæge *Mich. Larsen* (Formand), Frk. *Anna Møller* (Kasserer) og undertegnede, Redaktør *V. Figgé* (Sekretær).

Selv havde jeg i Grunden ikke Tid til at deltage i Arbejdet, da jeg var Afholdssamfundets Hovedsekretær og havde nok at gøre der, men jeg varetog Sekretærstillingen for den vegetariske Forening i 2 Aar, hvorefter jeg formaaede den nu afdøde Oberstlieutnant *Grove* til at afløse mig. I de to Aar holdt Foreningen dog en Række Møder og agiterede paa forskellig Vis, hvad der bragte ikke saa ringe Tilslutning, men hvad der senere fulgte paa, vil jeg lade andre Penne og Talere skildre. Mit Hverv, at fortælle om Stiftelsen, er endt, og jeg vil slutte Artiklen med at ønske den nu livskraftige Jubilar god Vækst og stærk Fremgang i de kommønde Aar.

V. Figgé.

Spredt og samlet.

Gaver. Vi har med Tak modtaget følgende Gaver: *Til Foreningen*: Veterinærinspektør Poul Hansen 1,00. *„Solblink"s Ekstranummer:* Ole Jacob Hansen 1,00, K. Munkelig Larsen 1,00. *Mindesmærket for Fru Johanne Ottosen:* Ole Jacob Hansen, Korsør, 1,00, Karen Hansen, Beder, 1,00, K. Munkelig Larsen 1,00. *Til Jubilæumsfesten:* Dr. Mich. Larsen 26,00.

Vi beder fremdeles om Gaver til vore forskellige Formaal; de sendes lettest paa Indbetalingskort til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse. Postkonto 282.

Jubilæet — Provinsafdelingerne. Hovedbestyrelsen har indbudt Afdelingerne til at lade sig repræsentere ved Festen. Da det maaske ikke er saa let at finde en, der kan rejse, kunde de ærede Medlemmer fra Provinsen, der agter sig herind i de Dage, jo meddele deres Bestyrelse det, saa at de kan faa Mandat som Repræsentant.

Vor Odense Afdeling har fra Fyns Stifts Havebrugsudtilling 1921 faaet tilsendt 100 Kr. med „den bedste Tak for det gode Samarbejde, der var, og den Andel, deres Afdeling gav til Udstillingens vellykkede Forløb.

Blot Østifternes Haveselskab her i København havde samme Forstaaelse af, hvilken Betydning Vegetarismen har for Havebevægelsen, saa vi kunde have været med til at skabe Sukces i Tivoli i Aar igen, som vi gjorde det for Kolonihaveforbundet i Fjor!

Husholdningskværne. Nu da man atter kan købe Korn, bør man tænke paa et anskaffe Kværne til Hjemmeformaling af groft Mel. Vi skaffer Kværne à Kr. 8,50. Modtageren betaler Fragten til nærmeste Jærnbanestation ved Modtagelsen. De 8,50 indsendes med Bestillingen til Postkonto 282, Vegetarisk Oplysningskontor.

Klicheen til „Solblink"s Hoved er snart opslidt. — Forandring fryder — skulde vi ikke se at faa lavet en helt ny Tegning? Er der ingen af vore Tegnere, der vil gøre os den Tjeneste at forfærdige et Udkast til et nyt Hoved. Konkurrencen er aaben. Æren vinker! Eventuelle Udkast sendes til Redaktionen snarest.

Abonnement paa „Solblink" koster fra 1. Jan. 1922 Kr. 4,30 aarligt paa Grund af de forhøjede Postpenge. Tegnes paa alle Postkontorer. Skaf os mange Abonnenter. Har nogle af de udtraadte Medlemmer ikke Lyst til som Abonnent at vedligeholde Forbindelsen med os?

Udmeldelse etc. Husk, det er Jubilæumsaar og betænk Dem to Gange, inden De melder Dem ud. Husk, at eventuelle Udmeldelser skal være os ihænde inden 15. Decbr. for at være gyldige. Ellers anmelder vi „Solblink" til Postvæsenet for 1922, og det er en dyr Historie, hvorfor man ikke kan vente med at trække sig tilbage, til Opkrævningen kommer i 1922. — Hvis Ægtetæller tænker paa Udmeldelse, saa nøjes med den ene! — Har vi forresten ikke mange „bedre Halvdele", der burde være Medlemmer. Skriv til os derom. — Virk for at tegne Abonnenter og Annoncer!

Kontingentrestancer. En Del Medl. har ikke engang svaret os paa vor 4de Gang fornyede Henvendelse ang. Kontingent. Nogle Medl. har dog været saa hensynsfulde at betale os vort Udlæg, ca. Kr. 2,50, andre saa *høflige*, at de har sendt os en Udmeldelse (ganske vist for sent, men dog et Svar). Det vilde have været smukkere, om de ogsaa havde betalt de Udgifter, de har paaført os.

Mich. Larsen: Sygdom og Helbredelse ved Naturens Hjælp; dette fortrinlige Foredrag om Naturhelbredelse har vi nu kun nogle faa Stykker igen af, hvorfor Prisen er sat op til 1 Kr. pr. Stk. Man maa skynde sig at sikre sig et Eksemplar fra Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse, Postkonto Nr. 282.

Et Forslag. Vilde det ikke være en Opgave for D. v. F. at udgive en sammentrængt Haandbog til Brug i Agitationen, en lille nem Lommebog i stærkt Bind, hvor man altid hurtig kunde finde de Tal og talende Eksempler man gerne vil benytte og som man ellers maa søge i mange forskellige Bøger og Skrifter eller i ældre Aargange af Solblink?

En saadan Bog burde i let overskuelig Form indeholde de mest slaaende og uigendrivelige Argumenter for vegetarisk Livsførelse, Hovedresultater af Dr. Hindhedes Forsøg, Oversigt over vegetarlske Sportssejre, Udtalelser af berømte Læger og Videnskabsmænd, Statistik fra Naturhelbredelsesanstalter o. l., Oplysninger om Vegetarismen i Ind- og Udland, om Sagens økonomiske Side, om Jordens Anvendelse til Husdyrbrug kontra rationel Havedyrkning og mange andre Ting, hvoraf her kun i Flæng er nævnt nogle enkelte. *K. M. Hove.*

Ja, Ideen er god nok, men hvem vil samle Stoffet, og hvor faar vi Kapitalen fra til at sætte i Udgivelsen? *Red.*

Mindesmærke for Fru Johanne Ottosen. Nordsjællandskredsen af Danmarks Afholdsforening har sat sig i Spidsen for en Indsamling. Vi opfordrer vore Medlemmer til at indsende et Bidrag til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse. Postkonto 282.

Et 10 Aars Jubilæum. I disse Dage er det 10 Aar siden, Herr Alb. Johansen paabegyndte sin nu saa kendte Virksomhed med Fremstilling af dansk Frugt- og Urte-Te. Jubilæet fejres ved Ekstra-Rabat ved Køb af 15 Pakker samt ved en 2 Dages Te-Koncert og -Udstilling. Herr Johansen har føjet en ny Gren til sin Virksomhed ved Fremstilling af et Bagepulver, som anbefales af forskellige kendte Skolekøkkenlærerinder og af Steins Laboratorium. Se iøvrigt omst. Annonce.

Forbudslove. Mange har vist faaet Ordet Forbud galt i Halsen og tænker ikke over, at de fleste saakaldte Forbudslove slet ikke burde, og af mange ikke bliver kaldt Forbudslove. De saakaldte Forbudslove mod Alkohol er jo egentlig blot Beskyttelseslove mod en af de værste Samfundsødelæggere, vi har. Ser vi ikke de lovfæstede Arbejdstider, Lærlingeforhold, Bestemmelser om Sacharin i Øl, Karantænelove etc. under Synsvinklen Beskyttelse! De smaa Tyve hænger man, de store lader man løbe. Hvor længe vil man i bundfalsk krænket Frihedsfølelse tolerere Alkoholen? Lad os afskaffe Ordet Forbudslov og tale om Beskyttelseslov, saa gaar Arbejdet mod Uhyret vist lettere.

Alkoholspørgsmaalet i Amerika. Det er nogle skrækkelige Krøniker, der har staaet i Pressen i den senere Tid om „Forbudets Fiasko". De har denne Gang for en opmærksom Læser været saa grove, at de har været til at føle paa, som man siger. Men mange har vel slugt dem i god Tro og ikke tænkt over, at det er Alkoholkapitalens Pressebureau, der udsender bevidste Urigtigheder om Alkoholspørgsmaalet, og saa den af Alkoholannoncer afhængige Presse, der her atter har været paa Spil. Sagens sande Sammenhæng er, at Forbudsloven er bleven skærpet, og at Virkningerne allerede nu i den vanskelige Overgangstid, da de gamle, lovlige Lagre ikke er brugt op, og da den nye Slægt, der ikke kender Alkohol som lovligt Forgiftningsmiddel, ikke er opvokset endnu, og da de omliggende Lande endnu ikke har Forbud, at Virkningerne da alligevel er overvældende velsignelsesrige. Herom har Dr. *Hindhede* nu skrevet en lang Artikel i Ugeskrift for Læger, Nr. 33, 1921, og denne Artikel er i Særtryk sendt ud til Pressen. Vi har desværre saa daarlig Tro til vore ærede Dagbladskolleger, at vi frygter, de fleste Blade vil lade den være urefereret. „Kristeligt Dagblad" siger Sandheden uforfærdet om Alkoholen. De fleste andre Blade frygter

aabenbart „Hovedstaden"s Skæbne: da det tog Bladet fra Munden, mistede det Alkoholannoncerne — og desværre er Bladforholdene jo saadan, at Annoncørerne ofte gør sig til virkningsfulde Medredaktører. Dette er vel en af Grundene til Dagbladenes Kommen bagefter i Idealismens Tjeneste. En anden turde være Journalistoverlegenhed og -overfladiskhed. Vi raader nu vore Læsere til at holde „Afholdsdagbladet" og saa gennem Boghandelen bestille omtalte Ugeskrift for Læger eller Særtrykket deraf (Udgiver: Jac. Lunds medicinske Boghandel).

Et godt Helbred maa vi selv arbejde for at faa. Vi kan ikke sidde i bløde Puder og drømme os til det. Det er nyttigere at save Brænde, grave, vaske, rede Senge. Naturen er en god Betaler, den giver os ikke noget for intet. Ønsker vi Sundhed, maa vi arbejde for at faa den, og faar den ogsaa; arbejder vi paa et daarligt Helbred, faar vi det. Vi kan have et usundt Legeme i Arv, men ogsaa det kan vi arbejde os ud fra.

„Menneskets bedste Venner er Uskyld og Sundhed, og dets største Rigdom Ukendskab til Overflod". Oliver Goldsmith.

Den er vis, der tøjler sit Begær, ikke den, der lader sig føre deraf, hvorhen det vil. Uden Sundhed kan ingen Lykke nydes, sørg derfor for dit Helbred som for din Øjesten. (Good Health v. *Th. D.*)

En Recept til at opnaa et langt Liv. En Mand i Chicago fejrede nyligt sin 90-aarige Fødselsdag i Nærværelse af 42 Ætlinge og gav der sine Børn og Børnebørn sine Raad om at skaffe sig et langt Liv. Hans Eksempel fortjener Efterligning, om ikke netop med Haabet om at naa de 90 Aar, saa fordi Efterlevelsen af hans Forskrifter upaatvivlelig vil bringe Fred og Lykke:

Tidlig i Seng og tidlig op. — En god Tur daglig. — Bliv ikke irriteret. — Smil, naar du kunde være oplagt til at rynke Panden. — Gør mod andre, hvad du ønsker gjort mod dig.

(Efter Good Health ved *C. J.*)

Mr. Joseph Wilson udtalte ved en Festlighed i Great Horton, at skønt han nu var i sit 86. Aar, var han stadig i fuld fysisk og mental Vigeur og kunde arbejde 8 Timer daglig.

Han nævnede 6 Ting, som han var særlig stolt af: 1) Jeg underskrev Afholdsløftet for over 70 Aar siden. 2) Jeg har hele Tiden været en aktiv Arbejder i den store Bevægelse. 3) Jeg har aldrig røget. 4) Jeg har været Vegetar i næsten 69 Aar og har haft meget lykkelige Erfaringer. 5) Jeg blev Søndagsskolelærer for 69 Aar siden og er endnu i Arbejde. 6) Min Rigdom har været mine faa Fornødenheder.

Senere omtalte han et Eksperiment, udført af Creed & Co, Crayton, som i 5 Aar drev et Maskinværksted, udelukkende med Afholdsfolk. Der havde været mindre end 1 pCt. Fraværelse fra Arbejdet, hvorimod der paa andre Værksteder havde været 15—25 pCt. I Ulykkesforsikring var der i de 5 Aar ikke udbetalt over 20 Strl.; hvoraf Resultatet var, at Forsikringsselskabet nedsatte Præmien til det halve.

(Veg. Mess. ved *Yogi Zilads.*)

En fransk Komponist og Professor, der er Vegetar, skrev nylig til Dr. Morand: „Jeg er mere end nogensinde overbevist om den store sociale Rolle, Vegetarismen er kaldet til at spille i det moderne Samfund. Jeg tror, at sædelige Reformer kun kan gennemføres i Forbindelse med en udbredt Tilegnelse af Vegetarismens Idéer. Den, der har færre Fornødenheder vil ogsaa være mere moralsk." *(Ved A. M.)*

Ost anses af mange Vegetarer for et „einwandfrei" godt vegetarisk Næringsmiddel. Det tilvirkes imidlertid ved Hjælp af et alt andet end vegetarisk Stof der kaldes *„Løbe"*, hvilket er en højst uappetitlig Vædske, der udvindes af dræbte Kreaturers Indvolde.

Andr. Møller.

Vegetarismen i Spanien. Redaktøren af *„Accion Naturista"*, Dr. *Ruiz Ibarra,* udtaler sig i sit Blad yderst optimistisk om Vegetarismens Fremtid i Spanien. Han paapeger, at Spanierne kæmper med en anderledes Iver og Varme end nogen anden Nations Mennesker for den Sag, de engang har erkendt som den rette; Lunkenheden og de valne Standpunkter, som de fleste andre Steder er de dominerende, de kendes ikke i Spanien. Ganske vist er saa til Gengæld Spanierne særlig vanskelige at ruske op; de sidder fastere end andre i det tilvante og nedarvede. Men stadig flere og flere faar Øjnene op for Vegetarismens Sandhed; og disse virker som en Ild, der breder sig med forøget Fart, saa Vegetarismen snart vil kunne naa

en dominerende Stilling i Landet. Dog sker det rigtignok ogsaa ofte, at de nyomvendtes Begejstring taber sig som Straaild eller fører til en Fanatisme, der ruinerer dem og misrecommenderer Sagen. Men hæmmes Fremgangen stærkt af Massernes Træghed og af enkeltes Fanatisme, saa er det værste dog maaske det, at saa mange vil benytte Vegetarismen til Fremme af egoistiske og materialistiske Formaal og derfor paa en meget uheldig Maade kombinerer den med sociale og politiske Idéer.

Ved A. M.

Det er almindelig kendt, at et Automobil løber daarligt og behøver betydelig mere Pasning, hvis der anvendes uren Brændselsolie. Da det urene Brændsel indeholder betydelig mere Affald end det rene, bliver det ufuldstændigt fjærnet ved Udstødningen, og Maskineriets finere Dele bliver forstoppede, Ventilerne bliver sodede o. s. v., hvilket foraarsager Krafttab.

Kræves der særlig Hastighed, Udholdenhed o. s. v. af en Væddeløbshest, bliver den trænet, og der tages særlig Hensyn til, at dens Føde bliver rigelig og nærende, men samtidig simpel og ren, overensstemmende med Dyrets særlige Krav.

Det staar nu tilbage for Mennesket at afgøre, om han er en bedre og betydeligere Maskine end en Bil, og et finere Dyr — med Hensyn til Bevægelse og aandelige Evner — end en Væddeløbshest. Hvis Menneskets Dom er til Gunst for ham selv, bør han atter bedømme, om han ikke fortjener i det mindste lige saa god Pasning som disse med Hensyn til Brændselets eller Fødens Renhed.

Det kan indvendes, at Mennesket, som det højere Væsen og den finere Maskine bør kunne behandle større Kvanta Affald bedre end begge de andre. Ja, faktisk er en Destruktionsanstalt betydelig bedre end alle tre, men det maa antages, at det Menneske, der ikke anser sig selv for bedre end en sanitær eller usanitær Skarnbøtte, næppe vil kunne føle nogen overvældende Livsglæde, og hvad han saa end tænker om sin Næste, vil hans Næste næppe nære synderlig høje Tanker om ham.

(Efter S. V. Bacon i Veg. Mess. ved *Yogi Zilads.*)

I »Life and Health« advares indtrængende mod Misbrug af Øjnene; det fremhæves, at intet andet styrker Synet saaledes som Søvn (Hvile), og at Tobaksrøg er meget skadelig for det. Øjenbad anbefales stærkt. — *l.* —

Vor Sangbog er udsolgt; Forslag til Ændringer eller Tilføjelser til en ny Udgave bedes tilsendt Formanden for Kbhvn.s Afdl., Herr Forlagsboghandler H. L. Henriksen, Istedgade 7, Kbhn. B.

Fra Arbejdsmarken.

Københavns Afdelingen. Det var anden Gang, den 7. November, Københavns Afdelingen havde Møde i sit nye Lokale. Tandlæge *Fr. Sonnes* interessante og lærerige Foredrag om „*Tændernes Pleje*" havde samlet flere Tilhørere end vort første Møde paa samme Sted, og de Tilstedeværende undlod ikke at vise Foredragsholderen, at de var taknemlige for, hvad de havde hørt om denne for alle Mennesker saa vigtige Sag.

Aarhus Afdelingen. Ved Gartnernes Udstilling d. 4. Novbr. havde Fru Frida Hansen arrangeret sin vegetariske Afdeling med et smukt anrettet Bord med alle tænkelige Retter; det hele gjorde selvfølgelig stor Lykke og vakte megen Opmærksomhed, saa der bliver nok stor Tilstrømning, naar Fruen afholder sine veget. Kogekursus i næste Uge.

Sydfynske Afdeling. I Oktober Maaned har Gartnerne saavel i Faaborg som i Svendborg afholdt Udstillinger, og vore Medlemmer har ikke ligget paa den lade Side, men benyttet Anledningen til at arbejde for vor gode Sag.

I *Faaborg* (7.—9. Oktbr.) var det Fru *Møller* fra Svendborg, som paa egen Haand, efter Opfordring fra Gartnerne, udstillede og solgte vegetarisk Smørrebrød og vegetarisk Litteratur; for os, som kender Fru Møller og ved, hvor grundig hun gaar til Værks, er der ikke mindste Tvivl om, at hendes Arbejde ved denne Lejlighed vil bære Frugt; og en Del af de mange Mennesker, som besøgte Udstillingen, vil sikkert med Glæde tænke paa det dejlige Smørrebrød og efter Fru Møllers og Bøgernes Anvisning lave det efter til Glæde for sig selv og andre. —

I *Svendborg* (14.—16. Oktbr.) afholdt Gartnerne Jubilæumsudstilling; her udstillede et af vore Medlemmer, Gartner *R. West*, Svendborg, blandt meget andet nogle ganske dejlige Vindruer.

Sydfynske Afdeling stod her for Arrangementet, og paa „*Raastrup Kursted*“ blev der, Dagen før Udstillingen aabnedes, stegt og braset, for at alt kunde staa parat i rette Tid i „Borgerforeningen“. De Svendborg-Journalister, som først havde Lejlighed til at smage paa Varerne, har i deres respektive Blade udtalt sig i begejstrede Vendinger derom.

I et Værelse, som fuldstændig var overladt „Vegetarisk Forening“, fandtes inden for Døren en Afdeling, som næsten kunde betegnes med „nok se, men ikke røre“, det var alle disse lækre Sager, som de vegetariske Husmødre ikke mindst i Svendborg er Mestre i at fremstille; her stod Frk. *A. Ullerup* og forklarede, og enhver, der kender hende, kan, selv om de ikke har set det, tænke sig, at hun var rigtig i sit Es.

Naar hun saa var færdig med sin Forklaring, kunde hun henvise Tilhørerne til næste Afdeling, hvor de traf den utrættelige Fru *Møller*, og her kunde der smages paa de samme Sager. Paa store Fade stod Masser af Smørrebrød, og Folk tog for sig af Retterne, men Fru Møller havde flittige Hjælpere bag sig, saa der var stadig ingen Mangler. (*Svendborg Margarinefabrik* skænkede al den Margarine, der blev brugt.)

Den næste og sidste Afdeling, der lededes af Direktør *Johansen og Frue*, var Litteraturudstilling; her slap ikke ret mange forbi, uden at der stilledes det Spørgsmaal til dem, om de ikke skulde have en Bog, hvorefter de kunde lave de Retter, som de maatte erkende baade saa dejlige ud og smagte bedre, og Resultatet af Salget var stort.

Ja, Sydfynske Afdeling ved, hvorledes „Madposen skal skæres“, men der er jo ogsaa Masser af flittige Arbejdere, se her: Fru *Møller*, som ikke viger fra sit Arbejde et eneste Øjeblik, Frk. *A. Ullerup*, Fru *Ronnenberg*, Fru *Johansen*, Egenappevej, Fru *Rasmussen*, Maglehøj, Frk.rne *Johanne Madsen*, *Kirsten Hansen* og *H. C. Jensen*, Direktør *Johansen med Frue* og endelig Formanden: *A. Christensen:* er det saa ikke ganske naturligt, at Resultatet bliver godt.

Udstillingen var besøgt af ca. 5000 Mennesker, og de fleste af disse gik sikkert derfra med Følelsen af, at det var noget kønt og dejligt at være Vegetar, og en Del skal nok komme tilbage for at slutte sig til os. —

Ja, saa er det Slut med de vegetariske Udstillinger paa Fyn for i Aar, men det er ogsaa et mægtigt Arbejde, der er gjort baade i Odense, Svendborg og Faaborg, Fyen er næsten blevet gennemarbejdet, og rundt om i Fyens Land sidder sikkert mange og tænker paa, hvad de har hørt og set. —

Undertegnede Referent føler Trang til at takke for alt det Arbejde, der i dette Efteraar er gjort for vor gode Sag her paa Fyen, og som han med Glæde har været Vidne til; han vil herefter holde sig til: „se og ti“.

Edv. Th.

Møder og lign.

Københavns Afdelingen. *Mandag den 5. December Kl. 8:* Ekstraordinær Generalforsamling i K. F. U. K.— Indgang fra Lille Kannikestræde 5. *Forslag til Lovændring*: Bestyrelsen foreslaar, at Lovenes § 4 forandres saaledes, at Kontingentet forhøjes fra 3 Kr. pr. enkelt Medlem, 4 Kr. pr. Ægtepar og 2 Kr. for unge Mennesker under 20 Aar til henholdsvis 5, 7 og 3 Kr., Indskudet bortfalder. Denne Forandring gøres nødvendig derved, at Landsforeningen har set sig nødsaget til fra Nytaar af at forhøje vor Afgift til Medlemsbladet „Solblink“ fra 80 Øre pr. Medlem til 50 pCt. af de tre ovenfor foreslaaede Satser. Vort kære Medlemsblad kan vi ikke undvære. — Der vil ogsaa blive Foredrag ved samme Lejlighed. Fuldmægtig Fink-Jensen er indbudt til at tale om Havebrug. Efter Foredraget vil der blive Diskussion. Dette Møde vil kun blive bekendtgjort her.

Aarhus Afdeling afholder ekstraordinær Generalforsamling Mandag den 21. November i Nørre Allé 30 i Foredragssalen Kl. 8 Aften præcis. Alle Medlemmer af Aarhus Afdeling bedes møde. Dagsorden: Kontingentforhøjelse, Arbejde for Vinteren, Eventuelt.

NB. *Stor Tilslutning udbedes!!*

Aarhus Afdeling afholder Kursus i vegetarisk Kogekunst i Nørre Allè 30, Tirsdag og Onsdag den 22. og 23. Novbr. Kl. 3—5. Fru *Frida Hansen* (Lysbadeanstalten) underviser. Theske og Underkop medbringes. *Stor Tilslutning udbedes!!*

Jubilæumsfesten.

Dansk vegetarisk Forenings 25 Aars Jubilæum fejres Søndag den 27. November i *K. F. U. K.'s Festsal* — Indgang fra *St. Kannikestræde 19.*

Festen begynder Kl. 6 med en kort **Velkomsttale** af *Landsforeningens Formand*, hvorefter den i Dagens Anledning skrevne **Kantate** synges.

Ved den derpaa følgende **Aftenunderholdning** medvirker følgende udmærkede Kræfter:

Oplæsning: Herr kgl. Skuespiller **Johannes Poulsen.**
Klaverspil: Pianistinden *Frøken von Thal.*
Sang: Koncertsangerinde *Fru Thora Christiani Bruun.*
Koncertsangerinde *Frk. Inger Petersen.*
Herr kgl. Kammersanger **Peter Cornelius.**
Herr Koncertsanger *Th. Nielsen.*

Derefter **Fællesbord** med Servering af *Frugt, Nødder, Kager og Æblethe.* Der holdes *officielle Taler*, hvorefter Ordet er frit.

Adgangskort til Fællesbordet à Kr. 3,00 faas i „Sana", Skindergade 28; „Sanafer" og „Lysbadeanstalten", St. Kongensgade 36—38; Boghandler Emil Wiene, Østerbrogade 23; „Vegetarisk Restaurant", Løvstræde 8[1]; Uhrmager Niels Offersen, Sværtegade 6; „Sana", Smallegade 17; Farveriejer Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66; Fabrikant Albert Johansen, Adolf Steens Allé 12; J. Bjørck, Skindergade 15; Boghandler Chr. Steinbach, Vesterbrogade 10; Kommunelærer Oluf Egerod, Dannebrogsallé 27, Vanløse, og „Nordisk Sundhedsforlag", Istedgade 7, samt **ved Indgangen.**

Det fuldstændige **Program med Kantaten** sælges ved Indgangen og under Festen for *50 Øre.*

Gaver til Festen i Form af *god Frugt* og *lækre Kager, Blomster, Papirservietter etc.* vil være særdeles velkomne. Endvidere beder vi indtrængende vore Medlemmer blandt Damerne om at yde os

Hjælp med Servering, Udsmykning etc.

Tilsagn om Gaver og Assistance bedes *snarest muligt* sendt til Fru Marie Jensen, Møbelforretningen, Willemoesgade 23. Ø. Telf. Øbro 2727.

Foreningens nye Adresse.

Fra omkring 1. Decbr. 1921 flytter Formanden, Kommunelærer cand. phil. *Oluf Egerod*, og dermed Vegetarisk Oplysningskontor, „Solblink" etc. fra Vanløse til: Parkvej 40, Bakkehusene 152, v. Bellehøj, Brønshøj, København. — Nye Telefon-Nr. kendes ikke. Ring til det gamle (Damsø 127). Maaske Telefonen vil være afbrudt nogle Dage, ring da til Kbhvn. Afd.s Kontor (Nordisk Sundhedsforlag): Vester 3509. — Post til vor gamle Adr. bliver selvfølgelig omadresseret. Nærmere i næste Nr.

ANNONCER

En flink og paalidelig ung Pige
i 20 Aars Alderen, som vil leve delvis vegetarisk, kan faa Plads fra 1. Januar eller før. (2 Børn, 7—9 Aar).
Fru Bankdirektør *Nielsen*, Ebeltoft.

Amerikanske Militærstøvler
(Officerstøvler).
Nu kan jeg igen levere disse jernstærke, mørkebrune Fedtlædersnørestøvler med dobbelte Saaler og fast Pløs til 28½ Kr. plus Porto. Forsendes overalt pr. Efterkrav. Hvad ikke tilfredsstiller, ombyttes eller tages tilbage til fuld Pris. Opgiv Nr. eller send Afrids af Foden ved Bestilling til
E. Solkær,
Nørrebrogade 8, St., København N.

„Landet".
Vort bedste og billigste Ugeblad, Danmarks mest udbredte vegetariskvenlige Ugeblad. Stærkt stigende Oplag. Interessante Artikler. Fængslende Fortællinger. Gode Billeder Bestilles overalt hos Postvæsenet. Kun 75 Øre Kvartalet.

Landsforeningen
„Bort med Tobakken"
optager enhver, som afholder sig fra Brugen af Tobak. Aarsbidraget er 2 Kr., Indskud 1 Kr. Medlemmer faar gratis Bladet »Frisk Luft«. Indmeldelser modtages af **Anton Schmidt**, Baldersgade 4, København L. **Eigil Sølve**, Odense og **P. A. V. Tange**, Tyrasvej, Roskilde. Hos sidstnævnte erholdes Bogen «**Tobakkens Bekæmpelse**«, 35 Øre, samt **Blanket** til Andragende om nye Lokalforeningers Oprettelse under „B. m. T."

FIRMALT DT DANSK TE GRUNDLAGT 1911

10 Aars Virksomhed.
o
Stor Agitation i December paa vore
Frugt- og Urte-Teer.
40 Øre pr. Pakke — 3 Pakker franco.
Pr. 15 Pakker gives 20% i Decbr.
Ærede Medlemmer hjælp os i Agitationen.

2 Dages Te-Koncert
med Foredrag og Udstilling
i Fagskolen, Rosengaarden 14¹,
Lørdag d. 3. og Søndag d. 4. December
Kl. 5—7 og Kl. 8—10.
Servering „Five o'clock Te" med Kager.
Klaver-Koncert og Sang
af Fru *Løwe Holmbom* m. fl.
Billetter inclusive Serveringen **1 Kr.** faas i vore Te-Depoter
Udstillingen aabnes Kl. 2. — Fri Entrè.

Te-Depoter:
»Sanafer«, St. Kongensgade 38.
»Sana«, Skindergade 28.
»Sana«, Smallegade 17.
Sanitære, Baldersgade 14.
J. M. Pfeffercorn, Nørrehrogade 44.
Rasmussens Eftf., Wilhemoesgade 7.
Viggo Jørgensen, N. Frihavnsgade 20.
»Det hvide Hus«, Slagelsesgade 14.
Carl Hansen, Sundevedsgade.
Carl Hansen, Godthaabsvej 53.
H. Eberts Eftf., Amagerbrogade 122.
Frd. Brædder, Strandvej 112.
Aug. Worms, Boulevarden, Aalborg.
C. A. Buchtrup, Søndergade, Aarhus.
C. Molich, Rosengade, Randers.
Th. Henriksen, Stromgade, Hjørring.
E. Wellejus, »Taarnborg«, Frederikshavn.
E. Lauritzen, St. Torv, Viborg.
Johs. Hansen, Gothersgade, Fredericia.
Chr. Sørensen, Vestergade, Odense.
John Svendsen, Gjerritsgade, Svendborg.
C. Nandrup, Axeltorv, Næstved.
W. Rasmussen, Bredegade, Slagelse.
Emil Matthissen, Algade, Roskilde.
Edmund Petersen, »Hjørnet«, Lyngby.
Einar Olsen, Stengade, Helsingør.
Spangs Eftf., Torvegade, Vejle.

Adolf Steens Allé 12, Kbhvn., N. 3629 v.

DANSK KØKKENS DK BAGEPULVER

Vort Bagepulver
„Dansk Køkken Bagepulver"
Fineste Anbefalet
35 Øre pr. Ds.
3 Daaser 1 Kr.
Faas
i alle Te-Depoterne

Gemmefrugt.

Smuk og holdbar leveres. Cox orange 45, 55 og 65 Øre, og Pederstrup Reinette 45 à 50 Øre pr. Pd. Fri Emballage. Mindste Levering 40 à 50 Pd.

Viggo Petersen,
Sanderum, Odense.

Frydenstrand Sanatorium.

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Nyt Missionshotel, Aarhus.

Frederiksgade 77. Veg. Kost faas.

Talestemmens rette Brug!

Undervisning gives i Talestemmens rationelle Uddannelse eft. Prof. Engels Metode. Stammen og Talefejl rettes.

Elisabeth Arboe,
diplom. Talelærerinde.
Dosseringen 63 A. St. Tlf. Nora 222 x.

Strømper, Undertøj, Forfødninger.

Jydsk Trikotageudsalg & Maskinstrikkerl
Skindergade 15, G. Björck.
Medlemmer Rabat.

Fysisk Kuranstalt

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:

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

Telf. 9656.

—— Forlang Prospekt. ——

Telefoner Central 96 56 96 57 96 58

A/S Sønnafen

Telefoner Central 96 56 96 57 96 58

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.

Hygiejnisk Konsulent: *Overlæge Carl Ottosen.*



Altid friske Specialiteter for Vegetarer, Sukkersyge og Atholdsfolk.

— Medlemmer Rabat. —

Udsøgte Kolonialvarer til Dagspris.

— Aaben hele Ugen. —

Specialforretningen „SANA“, Skindergade 28. — Kbhvn. —— Telefon 5650. ——

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

Tredie meget 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: Kr. 12,50, indb. Kr. 14,00.

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 5 Kr. — indb. 6 Kr.

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

De seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole, en Vejledning for Mødre og Lærerinder. Pris heftet Kr. 2,75.

Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse, en Vejledning for Forældre og Lærere. Pris heftet Kr. 2,75.

Begge de ovennævnte Bøger er skrevne af Kommunelærerinde *Elna Panduro* og gennemset af Læge *Olav Benedichtsen*, Dr. med. Frk. *H. Reinhard* og cand. theol. & mag. *V. Balslev*.

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

Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7, København B.

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. Damsø 85.
Udsalg: Vesterbrogade 136. Tlf. Vester 7355.

„Sana" Specialitet: **Sundhedsfødevarer.** Medlemmer Rabat.
Ristede Ris faas atter.
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)
Vegetarisk Kost og Behandling.
Moderate Priser.
Anna Nielsen Ullerup.
Tlf. Svendborg 755.
Lukket i Vintermaanederne.

Vegetarisk Restauration,
Løvstræde 8, 1.
Telefon Byen 7419.
Morgenservering, Frokost og Middag, Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde.
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

Har De forsikret?
Jeg ordner alle Forsikringer!
Livs-, Syge-, Ulykkes-, lovpligtig Ulykkes-, Brand-, Vand- og Stormskade-, Ansvarsforsikringer.
Bedste Selskaber.
Forlang Tilbud.
Oluf Egerod.
Vanløse. *Tlf. Vanløse 127.*

Annoncepris: 30 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 36 Kr. pr. Side. **Rabat:** 15 pCt. for 3 Gange, 25 pCt. for 6 Gange, 33⅓ pCt. for 12 Gange

Abonnementspris: 4,30 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.