SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

Redigeres af kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod (ansvh.), tlf. Gothåb 2573 Postkonto 282, og fuldm. St. Fink-Jensen, Usserød, Kokkedal.

Udgives af Dansk vegetarisk forening, Rødkildevej 40, Brønshøj.

17. årgang | 15. Juni 1923 | Nr. 6

Indhold: Kongressen i Stockholm. — Vegetarisk udstilling i Stockholm. — Sundhedsugen og Göteborg-udstillingen. — Anna Ullerup. — Rygning. — Årsmødet 1923. — Lovændringer. — Vegetariske restauranter i London. — Spredt og samlet. — Vor brevkasse. — Fra arbejdsmarken. — Møder o. l. — Annoncer.

Kongressen i Stockholm.



Det ry, der her i Danmark går af svensk høflighed og kultur er sandelig ikke overdrevent. Ganske vist har deltagerne i den internationale vegetarkongres sikkert høstet den allerfineste frugt i form af storslået gæstevenskab og imødekommende venlighed hos vore svenske værter, men man bliver dog hurtig klar over alle svenskeres usædvanlige evner i retning af charmerende gæstfrihed.

Se blot de svenske jærnbaner; man kan gøre hele fund i retning af småfinesser til de rejsendes behagelighed; og skønt vi ikke drak kaffe, kunde vi ikke andet end beundre den næsten yndefulde måde, hvorpå de rejsende i kupeerne fik serveret denne brune gift; vi har den sørgelige lod daglig at tilbringe en tid i danske jærnbanetog, og vi er fulde af beundring overfor den hensynsfulde måde, det rejsende publikum i Sverige teer sig på; at tænke sig, at vi kun een eneste gang på hele køreturen Malmø-Stockholm traf en rejsende, som gav sig til ryge i kupeen, og som ovenikøbet skammede sig, da han opdagede sin fejltagelse; i Danmark bliver man ganske simpelt skældt ud, hvis man vover en høflig henstilling til en rejsende om ikke at overtræde forbudet mod tobaksrygning. I vor sovekupe var det

tilladt at ryge, såfremt der ikke blev gjort indsigelse, men som om vor medrejsende kunde læse vore tanker, sagde han straks, at han selvfølgelig ikke røg i sovekupeen; vi gik tidlig til ro, vor kontubernal kom først senere, men med en så hensynsfuld ro, at vi næppe mærkede hans tilstedeværelse.

Var optakten således lovende, nærmede dog virkeligheden i Stockholm sig det æventyrlige; Redaktør *Saxon* er ganske simpelt en troldmand, eller måske en Alladin? Iaftfald krævedes der efter vor formening kun et ord fra denne store mand, og alle porte åbnedes på vid gab for os, og tjenende ånder flokkedes om gæsterne for at være tilrede i enhver sag. Kongressens marskalker var vidunderlige; eminent sprogkyndige, meget vidende og altid ved vor side som sande værneengle, og dertil i besiddelse af en varm og overstrømmende elskværdighed af ubeskrivelig ynde.

Nordens repræsentanter var redaktør Saxons gæster i hans skønne hjem i „Stocksund"; de øvrige fremmede deltagere var — ligeledes som hans gæster — indlogerede i det elegante hotel „Continental".

Kongressens arbejdsmøder var henlagt til K. F. U. M.s festsal, og her mødtes da 35 udlændinge for at drøfte, hvad der kan gøres til gavn for vegetarismen som verdensbevægelse. Hvem var tilstede? Ja, der var repræsentanter fra Bulgarien, Danmark, England, Estland, Finland, Holland, Norge, Portugal, Spanien, Sverige, Tyskland, Tjeckoslovakiet, Ungarn og Østrig og ikke at forglemme Indien; adskillige af repræsentanterne er iforvejen velkendte, ikke alene i deres eget land, men er fremtrædende personligheder i den internationale vegetariske bevægelse. Fra England, som har den ældste vegetarforening, træffer vi unionens hidtidige sekretær, redaktør af „Vegetarian Messenger", miss *Hompes*, hvis gode hjerte lyser ud af et par milde øjne; hun ønskede på grund af alder at fratræde sekretærposten og blev afløst af den hollandske frk. *Ortt*, en dame med et par spillevende brune øjne, som var på færde allevegne og altid fandt noget at more sig over; under forhandlingerne var hun ivrig begejstret for vegetarismen, og vi tvivler ikke om, at frk. Ortt vil gøre sit til, at den næste kongres bliver talrigt besøgt.

Mens vi er ved Holland, nævner vi unionens kasserer, professor *Nolthenius*, en stout og kraftig hollænder, lærd og vindende, fuld af lune og en sikker mand under forhandlingerne; han er formand for Hollands vegetarforening.

Spanieren, dr. *Ibarra*, en kraftig, elegant skikkelse, stærkt soigneret; han deltager i forhandlingerne på fransk og udtaler sig med stor klarhed, uden overflødige ord; han er redaktør af „Accion Naturista" og en højt anset naturlæge; af andre læger træffer vi dr. *Oberdörffer* fra Baden; utroligt, at den ranke og spænstige herre er fyldt 60 år; fra Østrig møder redaktør *Schwartz*, hvis lille buttede skikkelse ikke røber noget om de elendige kår, hvorunder hans arme hjemland lider. Vi skal endnu nævne dr. *Sibly*, mr. *Amos* og sekretæren i den engelske landsforen., mr. *Hough*, en lille ilter herre, som er ivrig på færde allevegne, og hvis blik røber, at der dog endnu findes et og andet i verden, som man kan more sig over; den typiske engelske gentleman er repræsenteret i forfatteren, mr. *Forward*, hvis afslebne veltalenhed var en pryd for kongressen. Dr. *Schläger*, der redigerer „Vegetarische Warte" og hr. og fru *Førster*, der er fremragende ledere af to tyske vegetarforeninger, er de yderst sympatiske repræsentanter for den store vegetariske bevægelse i Tyskland; vi kan desværre ikke omtale alle repræsentanterne, skønt de alle var det værd; vi vil dog endnu nævne indieren, dr. *Har Dayal*, der møder som repræsentant for verdens ældste vegetariske folk, som i 2000 år ikke har spist kød; hans deltagelse i forhandlingerne gjorde da også indtryk af, at vegetarismen var for ham en selvfølgelighed og ikke det samfundsproblem, som vi andre tumler med; han anser det for nødvendigt, at de vegetariske grundprincipper formuleres på en sådan måde, at alle vegetarer til alle tider og overalt kan slutte sig til bevægelsen; hans fremtræden er rolig, hans tale af en uforlignelig klarhed og logik.

Kongressens første dag var optaget af repræsentationer og beretninger om vegetarismens stilling i de forskellige lande; hver gang en repræsentant trådte op på talerstolen, blev vedkommende nations flag stillet ved hans side, en lille fin opmærksomhed, som et par gange gav anledning til nogle misforståede demonstrationer; denne dags festligste punkt var den store middag på „Skansen"s højsal, hvor 150 deltagere mødtes. Borgmester *Lindhagen* holdt

her velkomsttalen; vi gør uret i at give en forkortelse af denne tale, men pladshensyn nøder os dertil: På „Skansen" hilser Stockholm denne internationale kongres; „Skansen" er et monument for Sveriges kamp gennem slægterne, og det rummer Sveriges traditioner fra landets ældste tider. Som Sverige har sin saga, således har hvert folk sin, og det spørgsmål, som har samlet os idag, har betydning for alle slægter, racespørgsmålet nemlig, en sund sjæl i et sundt legeme; det er et spørgsmål, der som et Himalaya hæver sig op over døgnspørgsmålenes flade land. Erfaringen har imidlertid lært os, at fra folkenes styrere har folket intet at vente i deres livsspørgsmål. Intet magtsprog, ingen regeringsform og ingen partiorganisation kan skabe det nye menneske. Menneskelivets sande realiteter overses, ringeagtes og nedtrampes under vor strid med hverandre om magten. Den eneste kamp, der er frugtbar, er selvovervindelsens; kend dig selv, lyder det; hver personlighed er en verden for sig, og først når den enkelte har bragt orden i sit eget indre, er der udsigt til harmoni i verden. At imødegå alt det, der kan ødelægge harmonien og nedbryde et folks sundhed, er en bevægelse, som har den allerdybeste interesse for os alle; det drejer sig om slægtens opdragelse til selvstændige ansvarsbevidste væsener. — Denne smukke tale blev selvsagt modtaget med den største begejstring og ragede unægtelig højt op over de øvrige taler, som blev holdt ved bordet; særlig synes vi nok, at når dr. *Oberdörffer* tog anledning af pinsen til at drage paralleller mellem denne kongres og hin første pinsedag, så var det en slem fortyndet theologi.

Pinsedag holdt „Svenska vegetariska föreningen" årsmøde, ved hvilken lejlighed kvindelige medlemmer overrakte redaktør *Saxon* en vegetarisk fane; senere på dagen holdt dr. *Oberdörffer* og mr. *Forward* et par udmærkede foredrag, og vi fik pånyt lejlighed til at høre sang og musik, så smukt udført af seminarielærer *Bergsten* og hans udmærkede blandede kor. Om aftenen talte dr. *Sibly* om sin vegetariske skole og hr. boghandler *Henriksen* var kommen tilstede for på dr. Ottosens vegne at oplæse et foredrag.

Om mandagen fandt så de afsluttende kongresforhandlinger sted; det blev bestemt, at næste kongres skal holdes i London 1925 eller 1926, og efter reglerne valgtes englænderen dr. *Bell* til præsident; redaktør *Saxon* blev valgt til ærespræsident for livstid. Det besluttedes hvert år at fejre i de respektive lande en vegetarisk demonstrationsdag den 2den søndag i septbr. måned; det fælles nordiske vegetarmærke blev fastsat som internationalt mærke. Endvidere forhandledes om kontingent til den vegetariske union og om betingelserne for tilslutningen; her blev de fra dansk side (*Egerod*) fremsatte forslag vedtaget.

Hermed sluttede egentlig kongressens forhandlinger; det kan dog tilføjes, at en mængde taler blev holdt under de forskellige måltider, som fandt sted dels i K. F. U. M. og dels i den hyggelige vegetariske restaurant „Ceres"; talernes række var legio og alle strømmede over af ros og taknemlighed over det glimrende arrangement af kongressen.

At al taknemlighed særlig samlede sig om redaktør Saxon, er rimeligt; han er under denne kongres kommen til at stå i et ganske æventyrligt lys for deltagerne. Som børn prøvede vi ofte at gentage æventyrets „Sesam, luk dig op!", men ak, det var forgæves. Men det mærkedes hurtigt, at her i Stockholm og omegn besad ordet „Saxon" denne ejendommelige magt. „Saxon", og se rådhusets porte åbnedse og vi trådte derind og så al denne nyskabte herlighed; „Saxon", og se, bilerne kørte i række op for døren og førte os i rasende fart på uendelige ture til de skønneste udsigtspunkter i denne skønne by; „Saxon", og vi blev ført op på et højt tårn og nedenunder os lå Stockholm, Mälaren og Skärgården beskinnet af sol; men skyerne drev over himlen og vi blev vidne til et prægtigt spil af lys og skygge over al denne skønhed. Ja, hvad formåede ikke dette navn; selv det mest tillukkede af alt — en sænket jernbanebom — åbnedes for os, da chaufføren råbte „Saxon"; vi kørte uhindret over og bommen sænkedes atter, og strax efter hørte vi toget suse forbi bag os.

Den festlige afslutning ved en frokost i redaktør *Saxons* hjem i Stocksund var det sidste møde mellem de udenlandske deltagere; der blev ved denne lejlighed stiftet et „Saxon-fond" til støtte for nødlidende vegetariske foreninger; i dette hjem, der er præget af gennemført, fin kultur, tolkede deltagerne endnu engang deres taknem-

lighed overfor redaktør *Saxon og frue*, og når ordet „uforglemmelig" idelig blev gentaget, så var det ingen frase. En højsindet mand, en grand-seigneur i allerbedste forstand, har ved denne kongres udført en bedrift, et brobygningsarbejde, som vi ikke alene nu, men for al fremtid taknemligt vil komme til at høste frugten af. *F-J.*



Vegetarisk udstilling i Stockholm.

En særlig omtale skylder vi den overmåde interessante og ejendommelige udstilling, som „Svenska Vegetariska Föreningen" havde arrangeret. Vi havde nok i „Vegetarianen" set opfordringer til deltagelse, uden at vi dog ret blev klar over, hvad det egentlig drejede sig om. Man får her et udmærket indtryk af, hvad svenske vegetarer til daglig beskæftiger sig med eller interesserer sig for. Nydelige hjemmevævede stoffer til beklædning eller møbelbetræk, deriblandt vævede stoffer fra et kvindeligt medlem i det nordligste Sverige; undertøj af forskelligartet stof og konstruktion, bl. a. redaktør Saxons natdragt af egen opfindelse: netvævet stof, men dragten helt tilknappet; her ser vi prøver af korn, som medlemmer har dyrket under vanskelige klimatiske forhold; der er de allernydeligste broderier i skønne harmonisk sammensatte farver; og en dygtig og erfaren husmoder udstiller sine prægtige henkogte frugter, medens en husfader møder op med et snildt indrettet tørringsapparat til frugt og grønsager eller nydeligt forarbejdede møbler.

En ikke ubetydelig del af udstillingsgenstandene består af litterære frembringelser; vegetarerne er som bekendt interesserede i en mængde forskelligartede forhold og synes ikke at have vanskeligt ved at få interessen omsat i litteratur; her finder vi alle årgange af „Vegetarianen" og „Såningsmannen" foruden redaktør Saxons øvrige Skrifter; der er fremlagt antivaccinations- og fredsskrifter; en række teosofiske skrifter vidner om, at medlemmerne af denne religiøse bevægelse finder det rimeligt at være med i vegetarforeningens arbejde mod et af de fælles mål; den bildende kunst er også repræsenteret i billedhuggerarbejde, maleri og tegning. En række fotografier af vegetarbørn gør et allerkæreste indtryk, så sunde og friske, som de alle stråler ud fra rammerne; en svensk sundhedsfødevarefabrik møder op med en rig samling af de uundgåelige præparater, hvoraf vi ubetinget finder mest behag i det vidunderlige svenske knækbrød.

En og anden har ikke selv evnet at fremstille noget, men sender så sit bidrag i form af en pengeseddel, indtryk fra rejser gennem et album prospektkort eller en eller anden karakteristisk genstand fra giverens hjemegn o. s. v.

En særlig smuk plads indtager en række smukke sølvgenstande: kander, krus, medailler o. s. v. Det er præmier, som hr. redaktør *Lars Saxon* har erhvervet i en række sportskampe, hvori denne prægtige unge mand er bleven den selvfølgelige sejrherre. Vi ved endnu en del, som vi af pladshensyn ikke kan nævne (vi må dog endnu fremhæve det vegetariske „vandrebibliotek"), og desværre har vi vistnok også i denne mangfoldighed glemt et og andet; men interessant var udstillingen og bar levende vidne om det høje kulturstade, de svenske vegetarer indtager. *F-J.*

Sundhedsugen og Göteborgudstillingen.

Da sundhedsugen i år, 5.—11. aug., jo delvis afholdes i Göteborg, tog vi med glæde mod en indbydelse til en presseudflugt til udstillingen for at kunne orientere vore læsere lidt m. h. t. denne. Vort hovedindtryk er, at det er en overvældende herlig udstilling, som

ingen vil fortryde at have set. Alene den stil, der er over udstillingsbygningerne, er rejsen værd. Hovedgaden med de to herlige tårne og hallerne i baggrunden frembyder en ligefrem arkitektonisk oplevelse. Hvad udstillingens indhold angår, må det siges, at der findes næppe den interesse, man ikke med glæde kan fordybe sig indgående i. Teknikere og kunstinteresserede kan vel i det hele næppe komme uden om denne udstilling, ligesom kulturhistorisk interesserede vil kunne tilbringe dage i frydefuld fordybelse af de så storslået vel tilrettelagte enkeltudstillinger. Nå, det er svært at gå i enkeltheder, da *alt* jo er repræsenteret. For os slette-boere vil lufttovbanen over byen og tandhjulsbanen til toppen af et fjæld og den veritable jerngrube jo sikkert være en stor oplevelse. Af særlig interesse for vor læsekres er husmoderafdelingen med de herligste nyopfindelser på køkkenudstyrets og barneplejens område. Man glædes over at finde den danske støvsuger „Nilfisk", som ethvert vegetarisk hjem jo burde anvende, i første række blandt andre apparater i denne nyttige branche. — Idrætsafdelingen vil for mange være en spore til fortsatte legemsøvelser. De mange herlige „hemsløjd"sager burde opfordre os til en lignende bevægelse herhjemme. Hvad man i hemsløjdgaden ser af hjemmevævede ting etc., er som et slag i ansigtet på al moderne fabrikskrims-krams. — Mange autoriteter, der lader vore veje skammeligt forsømme, kunde have godt af et studium af vejbygningsafdelingen. Endelig må man se „nykterhets"udstillingen(afholdsfolkenes afdeling) i forbindelse med den sociale udstilling; her er stof til megen omtanke for alle socialt vakte borgere. Skole- og kirkeliv er også smukt fremførte, og således kunde vi blive ved.

Vi skal imidlertid slutte med at anbefale de flest mulige af vore læsere at tage derop til sundhedshugen, eller når den store 5. nordiske havebrugsudstilling afholdes fra 14.—23. septbr. Måske nogle af vore læsere også har interesse af det 22. almindelige svenske landbrugsmøde, der finder sted 19.—24. juni, og som bliver en fremvisning af alt, hvad et moderne landbrug kan have interesse af. *O. E.*



Anna Ullerup.

„For at begynde med Danmark er der oprettet et „Vegetarhjem" på Tåsinge af frk. Anna Nielsen (Ullerup), der er os personlig bekendt som et dygtigt og rettænkende menneske. Hun vil med største omhu sørge for sine gæsters velbefindende". Ja, sådan stod der i „Solblink" for 10 år siden; og det er netop det 10 års jubilæum, som frk. Ullerup fejrer d. 23. juni, som giver os anledning til at mindes hende som den dygtige og trofaste kvinde, hvis varme hjerte og sejge vilje har været til hjælp for så mange mennesker — syge og raske — i de svundne år. Den virksomhed, som begyndte så beskedent derovre på Tåsinge og med „Anka" som det endnu existerende mellemled, har båret så herlig en frugt som „Råstrup kursted", bør af alle, der elsker den rene vegetarisme, omfattes med den største interesse; thi der er herovre under frk. Ullerups ledelse gjort et arbejde ud fra klare og usvigeligt vegetariske principer og på naturhelbredelsens grundlag. Mange mennesker fra alle landets egne står i taknemmelighedsgæld til frk. Ullerup; hun er den fødte sygeplejerske, ja, en sand sygetrøster; og hun er ikke alene op-

ofrende, men hun slider sig selv op — bogstavelig talt — for at være andre til hjælp.

Men ikke alene har syge fundet hjælp og helbredelse på Råstrup kursted, men også den vegetariske bevægelse har her haft et støttepunkt, som ikke kan vurderes højt nok; frk. Ullerup taler ikke meget, men hun hører til hine sjældne mennesker, som *må* lade andre få del i sine erfaringer og sin viden, for at de kan høste gavn deraf for hele deres livsførelse.

Vi sender derfor ikke alene vor allerhjerteligste lykønskning til frk. *Anna Ullerup;* men føjer også dertil en hjertelig tak for godt arbejde og god hjælp i de forløbne 10 år; og så håber vi, at der endnu i mange år må kunne slides på frk. Ullerups kræfter og hjertelag. Tak for de år, som gik, og lykke og velsignelse over den kommende tid. *F-J.*

Rygning.

Man taler om alkoholisme og alkoholister og forstår ved disse: mennesker, der er hengivne til en vanemæssig og overdreven nydelse af alkohol-giften. Ved *nikotinist* må forstås en person, der er hengiven til vanemæssig og overdreven nydelse af nikotin-giften.

At man ikke hører så megen tale om nikotinister ligger naturligvis deri, at nikotinismen er så vidt udbredt. Man holder jo ikke af at kalde en anden for nikotinist, når man selv er det.

Rygning er egentlig en mærkelig ting. Fordi Columbus i sin tid så nogle Indianere sidde og suge røg ind i munden og atter puste den ud, er der jo ikke nogen særlig grund til, at denne uvane skal efterlignes af den store majoritet af den hvide race, lige fra ministeren op til skorstensfejeren, fra diplomaten til bonden, fra embedsmanden til gårdmanden. Kvinder og mænd, ja selv drenge ryger. Skønt det ikke fra begyndelsen smager godt, skal denne aparte uvane efterlignes. Abernes efterlignelsesinstinkt har mennesket ganske vist i høj grad, men man skulde jo gerne skelne lidt imellem sine efterabninger (det gælder for resten også moden).

Det er ikke få *penge*, der således, figurligt og bogstavligt talt, går op i røg. Alene for Danmarks vedkommende drejer det sig vistnok om mellem 50 og 100 mill. kr. årligt, måske mere.

Dertil siger nu nogle, at selvom det muligt er skadeligt at ryge, så tjener dog en hel industri derved, men dette er et lignende forsvar, som hvis man vilde sige, at det var godt om hele København efterhånden brændte, thi så vilde der blive rigeligt at bestille for brandmændene, og sprøjtefabrikanterne og alle til dem knyttede arbejdere med deres familier vilde få gode dage. Nej, millionerne er tabt i samme øjeblik, røgen stiger til vejrs. De giver ingen rente eller udbytte. Det er et *uproduktivt* og derfor et fattigdom frembringende *forbrug*, et økonomisk skadeligt forbrug.

Den hygiejniske værdi af nikotinforbrug vil vistnok ingen læge vove at sætte højt. Særlig børns tobaksnydelse er skadelig. Man gør næppe sin hjerne klarere ved at fylde mundhulen med nikotindampe. Jeg erindrer ikke at have læst nogen, der mener, at nikotinen udvikler *moralen*, *åndsevnerne* og *helbredet*, tværtimod, der er udtalelser om det modsatte.

„Men hvis vi sådan bortkaster alle livets glæder. hvad bliver der så tilbage, så kan man lige så godt lade være med at spise og drikke og leve overhovedet". Sådanne og lignende „ræsonnementer" hører man anført til forsvar for tobaksrygningen.

Først er dertil at sige, at glæden eller nydelsen ved rygning slet ikke oprindelig eksister, man må *vænne* sig til den. Men mon iøvrigt den ikke-rygende — når han først *helt har vænnet* sig fra — føler det som et savn, eller føler sig ulykkeligere end den rygende? Hans lugte- og smagsevne ødelægges da i hvert fald ikke af tobak.

De herrer og damer tobaksrygere og nikotinister: prøv — det er ganske vist slet ikke let — at aflægge rygevanen. Prøv først nogle få dage, senere et længere tidsrum: „prøv og døm", som det hedder. Men der må vistnok ca. ½ års afholdstid til, førend man har mistet lysten til nikotinen. —

Kbhvn. 1923. *E. Dehn.*

Årsmødet 1923 afholdes på Råstrup kursted Christiansminde pr. Svendborg Søndag den 29. juli (NB. Ikke som tidligere meddelt den 12. aug.)

Mødet begynder kl. 9 med følgende dagsorden:
1) Valg af dirigent. 2) Beretning. 3) Regnskab. 4) Beretning og regnskab for dr. Mich. Larsens børnehjemsfond. 5) Forslag til ændring af lovenes § 8. 6) Forslag til ændring af „Solblink"s navn og udstyr. 7) Tid og sted for næste årsmøde. 8) Eventuelt.

Om eftermiddagen kl. 2 foredrag af kurstedets læge hr. dr. *Liebmann*. Kl. 4 udflugt med offentligt møde. Om aftenen samvær på kurstedet. Nærmere i næste nr. af „Solblink".

Repræsentantvalg. — Hvem har stemmeret? Ethvert medlem stemmer på årsmødet foruden med sin egen stemme med så mange andre stemmer, som han har fuldmagt for (lovenes § 8, se „Solblink" 1921, nr. 9). Fuldmagter indsendes inden 25. juli til formanden, kommunelærer *Oluf Egerod*, adr. Rødkildevej 40, København. Brønshøj.

Repræsentationskortet kan være et brevkort, mærket: „Repræsentation, årsmødet 1923". Det må helst indeholde mindst 4 navne. Møder nr. 1 ikke, repræsenteres man af nr. 2 o. s. v. — Har man indsendt repræsentationskort og alligevel selv møder, beholder man selvfølgelig sin stemme. — Alle bør derfor indsende repræsentationskort for det tilfældes skyld, at man ikke møder. — Meddel oplysningskontoret, om De møder, saa at der kan blive sat * ved deres navn i medlemslisten i næste nr. til vejledning ved repræsentantvalg.

Forslag til Ændring af Love for Dansk vegetarisk Forening.

Til Aarsmødet 1923.

Da det maa anses for uheldigt, at det forholdsvis ringe Antal af Foreningens Medlemmer, som Forholdene tillader at deltage i Aarsmødet, faar en saa afgørende Indflydelse paa Foreningens Anliggender, som Tilfældet er nu, idet alle Ikke-mødende er udelukkede fra at stemme og maa nøjes med at lade sig repræsentere af nogen, som de dog i Reglen kun delvis og paa enkelte Punkter kan være enige med, *foreslaar jeg § 8 erstattet af to andre Paragraffer*, hvoraf den første kommer til at se saaledes ud:

§ 8. Ethvert Medlem kan fremkomme med Forslag vedrørende Foreningens Anliggender. Saadanne Forslag maa indsendes til Formanden inden 1. Marts hvert Aar, hvorefter samtlige Medlemmer faar Lejlighed til at afgive Stemme for eller imod samtlige Forslag paa den Maade, at „Solblink"s — (Medlemsbladets) — April-Nummer medgives en Stemmeseddel for hvert stillet Forslag (event. paatrykt en af Bladets Sider).

Resultatet af Afstemningerne, der skal være tilendebragt inden den 1. Juni, bekendtgøres i Juni-Numret og har Lovkraft fra 1. Juli,
og den anden saaledes:

§ 9. Hvert Aar, i Almindelighed i Juli eller August Maaned, afholdes Aarsmøde, hvortil Bestyrelsen indvarsler mindst 1 Maaned i Forvejen.

Aarsmødet, i hvilket ethvert Medlem kan deltage, drøfter Foreningens Anliggender paa Grundlag af en af Hovedbestyrelsen opstillet Dagsorden. Regnskabet fremlægges til Godkendelse, og ny Hovedbestyrelse vælges tilligemed 2 Suppleanter, 2 Revisorer og 2 Revisorsuppleanter ved Afstemning mellem Mødets Deltagere.

Lovene kommer saaledes til at omfatte en Paragraf mere, 16 i Stedet for 15.

Bestemmelsen, at Aarsmødet skal afgøre Stedet for det følgende Aarsmøde, bortfalder. *Andr. Møller.*

§ 8, 1. (Til Forslaget hørende)
I Tilslutning til dette Forslag foreslaar jeg ogsaa, at Aarsmødet nedlægger Forbud mod den i hvert 12te Nr. af det lille Medlemsblad gentagne ørkesløse Opramsning af samtlige Medlemmer, der vistnok udgør mere end $^1/_{12}$ af Bladets samtlige aarlige Stofmængde. Den turde vel blive end mere overflødig, naar Afstemningen ved Repræsentanter paa Aarsmødet bortfalder.

§ 8, 2. Jeg tillader mig at udtale i min Overbevisning, at det langt o vejende Flertal af Foreningens M lemmer ønsker denne Lovforandri gennemført. *A. M.*

Vegetariske restauranter i London.

Englændernes hengivelse til kødspiser er stærkere, end de selv kan tåle, og fiskerestaurationer og vegetariske køkkener begynder i vore dage at protestere mod de gamle engelske spiser: Beefsteak, roastbeef, sirloin de beef, mutton, chops, veal og lamb.

Ingen fremmed, der vil se et glimt af livet i Londons store folkekøkkener, bør undlade at spise frokost i en vegetarisk restauration. Der er mange af dem, og i reglen er de på højde af, hvad dette særlige køkken kan præstere for en billig penge. Man skal forsøge et sted som Minories, mellem City og Whitechapel, og man vil næppe forglemme den første plantefrokost i London.

Huset er tre etager højt, og der bespises i alle tre etager mere end 2000 mennesker ad gangen. Det ene hold er næppe færdigt, før det andet stormer ind fra gaden og sætter sig på den ledige plads. For yderligere at befordre hurtigheden betaler man ved indgangen, det vil sige, at man hos damer, der står ved døren, køber et par papmærker å 2 pence pr. stk, og at man for hvert af mærkerne får en planteret. Med tre mærker i lommen svulmer frokosten op til suppe, fisk og steg, altsammen tilberedt af planter. I dette tilfælde vil måltidet altså koste 6 pence eller ca. 45 øre.

Man sætter sig uden forinden at skille sig ved hat og overfrakke, og næppe har man givet sine ordre, før de dampende retter er fremtryllede på det lange bord. Serveringen, som midt i trængslen besørges af ganske unge piger, er i sig selv værd udgiften. På opstrakte arme balancerer pigerne med forbløffende sikkerhed stabler af tallerkener, hvori er supper, tomater, nøddekoteletter, rumpsteak af rodfrugter, syltede svedsker og andre vegetabilske sager, som man desværre altfor sjældent ser på engelske middagsborde. Flertallet af gæsterne er unge mænd og kvinder med et sundt og smidigt ydre. De er ikke vegetarer alle. Mange ønsker blot at bryde ensformigheden i den almindelige ernæring. Nogle kommer fristede af stedets billighed. En tilfældig gæst vil ofte blive stamgæst, og det siges almindeligt, at mænd, der forhen var forfaldne, gennem plantekøden efterhånden mister lysten både til spiritus og kaffe.

Vegetar-køkkenerne er ungdommens og fremtidens køkkener. De hører til de fornøjeligste restaurationer i London!

(Af H. Cavling, Londen [1904])
ved *Emil Vodder.*

Spredt og samlet.

„Solblink"s nye navn. Blandt de forslag, der har været fremme, nævner vi: *Dansk vegetarblad — Vegetarisk tidsskrift — Dansk vegetarisk tidsskrift.* Vi modtager gærne yderligere forslag eller udtalelser.

Et par vaccinationsattester. I februar måned iår bragte „Solblink" nr. 2 nogle oplysninger vedrørende garantier, som det er ret og billigt, at enhver læge yder, når han vaccinerer vore børn. „Foreningen mod Vivisektion" har nu ladet trykke nogle beviser, som alle samvittighedsfulde forældre bør forlange underskrevet af den vaccinerende læge; det første lyder således:

Undertegnede Læge, der i Dag har modtaget Anmodning om at vaccinere Barnet ....., erklærer herved, at den begærede Vaccination hverken direkte eller indirekte vil kunne foraarsage eller fremkalde Sygdomme af nogen Art, undtagen et ganske kortvarigt akut Anfald af Vaccinesygdom.

....., *den* ..... *192* .

..... Lægens Underskrift.

og det andet

Undertegnede Læge, der i Dag har modtaget Anmodning om at vaccinere Barnet ....., forpligter sig til, i Tilfælde af indtrædende Sygdom eller Død (foraarsaget direkte eller indirekte af den begærede Vaccination), undtagen et ganske kortvarigt akut Anfald af Vaccinesygdom, at udbetale en Erstatning ved Død af ..... Kr., ved Sygdom af indtil ..... Kr., dog ikke under ..... Kr., til ...., boende .....

....., *den* ..... *192* .

..... Lægens Underskrift.

Vi opfordrer indtrængende alle til at bruge disse beviser, som kan fås fra „Vegetarisk oplysningskontor".

Den 20.—24. aug. afholdes der international antialkoholkongres i Kbhvn. Da der muligvis melder sig vegetariske deltagere fra valutasvage lande, og udvalget gærne vilde byde disse gratis ophold i ugen under kongressen, har vi lovet at henstille til vore medlemmer at melde sig som værter. Vi anbefaler sagen og beder eventuelle værter melde sig hurtigst til oplysningskontoret.

Den der ønsker i sikkerhed at misregere et land, må allerførst se at få det gennemtrukket af alkohol.

Lloyd George.

Rent blod. Hvis man vil forbedre sit blod, kan det ikke nytte at spise og drikke, hvad der gør blodet dårligere. En altfor æggehvideholdig kost (æg!) medfører dårligheder i tyktarmen og dannelse af giftige æggehvideprodukter og urinsyre i overmål. Men også spisevarer, der er fremstillet af mel og sukker (fint bagværk, konditorkager) gærer let og udvikler organiske syrer og alkohol, hvorved blodets alkaliindhold nedsættes, og selve helbredelseskraften forringes.

Gaver: *Til foreningen*: Johs. Jakobsen 5 kr., M. J. 12 kr., Munkehøj-Larsen 1 kr., Heilmann 3 kr., Elise Mogensen 2 kr. *Til børnehjemsfonden*: lærer Østerby 3 kr.

Gaver modtages fremdeles med tak.

Vor brevkasse.

Var Lammestegen *„i Dagens Anledning"?!* Dags Morgen beretter „Nationaltidende" i sin Omtale af Skodsborg Sanatoriums Jubilæum, at der i Dagens Anledning blev serveret Lammesteg. Som om altsaa Vegetarerne dog ansaa den Slags for noget extra godt! Og som om Sanatoriets vegetariske Ledelse var gaaet i Spidsen for denne „Nydelse"! Man lammes af Indignation! Men saa mindes man den Røffel, som Dr. *Hindhede*, der jo ikke udgiver sig for Vegetar, nylig fik i „Solblink", fordi han ved en bestemt Lejlighed havde spist Andesteg, og man vægrer sig ved at tro paa den i Avisen givne Fremstillings Korrekthed — saa meget mere som man jo ved, at den moderne Presse mere betragter det som sin Opgave at underholde Folk og kildre deres Øren end at give dem korrekte Oplysninger. Og da man jo ved, at Skodsborg Sanatorium til daglig lader servere Lig i begrænset Mængde for de Gæster, der *ønsker* denne Føde, og forstaar, at det naturligvis ikke kunde gøre Undtagelse herfra paa Jubilæumsdagen — skønt denne netop *var* en Anledning til kun at lade servere *ren* Kost — saa kan det formodes, at det er Journalistens Uefterrettelighed eller Naivitet, hans Klodsethed til at udtrykke sig eller — hans Ondskabsfuldhed — der har ladet ham sætte en saadan Skamplet paa det udmærkede Sanatoriums gode Rygte.

Forhaabentlig vil da et passende kraftigt Dementi ikke lade vente paa sig!

København, den 24. Maj 1923.

Andr. Møller.

At sanatoriets ledere ved den omtalte lejlighed ikke har spist af lammestegen kan betragtes som givet; madspørgsmålet er åbenbart bleven behandlet denne dag ganske i tråd med, hvad der er sædvane; og vilde det ikke nærmest have været hykleri, om man havde givet gæsterne indtrykket af, at kosten på sanatoriet udelukkende var vegetarisk? Forøvrigt synes vi ikke, at dette spørgsmål vinder i interesse ved, at vi blander os i det. *Red.*

Fra arbejdsmarken.

Udenlandske vegetarer besøger Københavns afdelingen Vi fik i København en lille forsmag på den internationale kongres i Stockholm ved det besøg som 3 engelske og 1 spansk deltager aflagde hos os på vejen. Dr. *Sibly* fra Wycliffe College, som vil være vore læsere bekendt fra den omtale hans elever og skole har fået i „Solblink"; mr. *Amos*, der er formand for den engelske vegetar-sportsklub og mr. *Forward*, der er et meget anset og virksomt literært medlem af London Vegetarian Society; sammen med disse herrer ankom den ansete spanske naturlæge, dr. *Ibarra* fra Madrid, redaktør af det store vegetariske tidsskrift „Accion naturista". Vi havde den glæde, at flere af vore sprogkyndige medlemmer havde meldt sig som førere for vore gæster med Københavns afdelingens utrættelige formand, hr. *Henriksen*, i spidsen. I den korte tid, der var tilmålt, lykkedes det at give gæsterne et indtryk af byen; dr. *Hindhede* viste sit laboratorium frem og havde derefter herrerne til frokost

i sit sommerhjem i Vanløse. Derfra gik turen til Vanløse skole, hvor man overværede hr. *Egerods* undervisning i engelsk. Også et besøg på Skodsborg badesanatorium blev der tid til, og den omfattende udstyrelse herude vakte levende interesse. Torsdag aften fandt så den averterede sammenkomst sted i Vegetarisk restaurant i Løvstræde. Et rigtig smukt og hyggeligt møde blev det; skønt der var grumme kneben plads til de ca. 50 gæster, som var mødt, lykkedes det dog at skaffe alle tilbords, og efter at hr. *Egerod* havde præsenteret vore udenlandske venner, tog vi fat på den smukt ordnede servering, alt medens både vore egne medlemmer og de fremmede gæster talte til os og bragte et pust ude fra den store (vegetariske!) verden. Aftenen var meget fornøjelig og mellem talerne forsvandt alle sprogvanskeligheder — vi mødtes i forståelse af en betydelig sag, og et hjerteligt smil ophævede alle tungemål! Vi takker vore udenlandske venner, fordi de så venligt lagde vejen over Danmark, og vi takker enhver — også værten i Veget. restaurant, hr. *Rasmussen* — for deres bidrag til denne gode aftens hyggelige forløb.

F.-J.

Møder og lign.

Københavns afdelingen. *Lørdag den 23. juni kl. 6 eller senere* mødes vore medlemmer med venner på hr. *Albert Johansens* landsted til Sct. Hans-fest, Lupinvej 4, linie 13, stoppested ved stedet (Godthåbsvej 139). Madpakke medbringes. En portion jordbær kan købes på stedet, forsåvidt de er modne. I tilfælde af regn kan alle få tag over hovedet. Stor tilslutning ønskes. Vegetarernes sangbog medtages til dette friluftsmøde.

Mandag den 25. juni kl. 8 i K. F. U. K. — ungdomssalen — indgang fra Lille Kannikestræde 5. Stort frugthenkogningsmøde ved fru *M. Henriksen.*

Mandag den 9. juli kl. 7: Hr. assistent *Fr. Madsen* taler ved talerstenen i Fælledparken.

Mandag den 23. juli kl. 7: Hr. bogtrykker *Wilh. Date* taler ved talerstenen i Fælledparken.

Midsommermøde på Råstrup kursted. Frk. *Anna Ullerup* indbyder herved Odense og Svendborgs vegetariske foreninger, søndag den 24. juni kl. 3 eftm. til et møde med foredrag af hr. *Zadok Nielsen,* lysbadeanstalten, Svendborg. Frk. *Ullerup* giver aftensmad — derefter sang, musik og leg.



Bær
det internationale vegetarmærke.
Koster 1 kr. 25 øre og fås fra
Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40.
Brønshøj.
Postkonto 282.

ANNONCER

Plads søges

hos vegetarer i madlavning og husgerning.

Ragnhild Nielsen, Thorasvej 18[1], Kbh. L.

Jeg vilde gerne

fra 1/7 tage imod nogle mennesker, som trænger til hvile, frisk luft og sund, nærende vegetarkost. Gode solstuer og lun have. Betalingen er 3—5 kr. dgl. Dr. Mich. Larsen har ofte tidligere anbefalet „Lille Veum" med varme ord.

Augusta Busck-Pedersen,
„Lille Veum", Brørup St.

„Naturhelbredelsen", 2den udgave,

er nu udkommen. Fås i alle bogladerne, i „Nordisk sundhedsforlag", Istedgade 7, og i „Vegetarisk oplysniningskontor", Rødkildevej 40, Brønshøj. Postkonto 282.

Pris kr. 3,00.

Sommerophold

2—3 uger kan fås gratis mod at yde hjælp ved maling etc. af et nyt hus.

Fr. Pedersen, Seden St.

Undervisning

i

Talestemmens rette Brug

efter Prof. Engels Metode.

Stammen og Talefejl rettes.

Elisabeth Arboe,

diplom: Talelærerinde.

Telf. Nora 222 x. mellem 11—1

Dosseringen 63 A, St.

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

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"

(ved Christiansminde, Svendborg).

Vegetarisk Kost, Lysbade og andre Bade. Behandling og Massage efter Skodsborg Metoden gives af Sygeplejersken og Indehaveren af Lysbadeanstalten i Svendborg. — Patienterne tilses af Dr. Liebmann, Turø.

Priserne er fra Kr. 3,50—Kr. 7,00 pr. Dag.

Anna Nielsen Ullerup.
Telef. Svendborg 755.

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.

Er der noget i Vejen med Deres

da henvend Dem til



Niels Offersen,

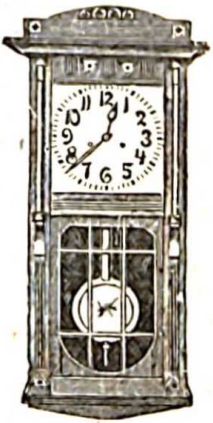
6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155

Eget Repara- tionsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



„Sana“ Specialitet: Sundhedsfødevarer.
Mærk den nye Adr. og Tlf.-Nr.
Smallegade 15. Kbh. F.
Telefon Gth. 4290.
Medlemmer Rabat.

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

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

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

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 Sanafer
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 Afholdsfolk.
— Medlemmer Rabat. —
Udsøgte Kolonialvarer til Dagspris.
— Aaben hele Ugen. —
Specialforretningen „SANA“, Skindergade 28. — Kbhvn.
—— Telefon 5650. ——

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 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt hos redaktionen.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Sankt Pederstræde 27. Kbhvn.