

ZONNEBADEN VEREISCHEN OVERLEG

De zon mag slechts in gepaste dosissen toegediend worden.

In de vacantieweek zal men met nog meer verlangen naar de zon uit-zien dan in den sleur van het dagelijks leven, hoe welkom zij dan ook moge zijn.

Licht, lucht en zon zullen nieuwe krachten geven en meer en meer gaat men over tot het nemen van zonnebaden. Zon is gelijk medecijn. De zonne-stralen doen het bloed beter door de or-ganen stroomen en doen de onmisbare vitaminen ontwikkelen waaraan wij in het voorjaar zoo een tekort hebben.

Helas, er zijn immer nog velen die dit kostbaar geneesmiddel niet in ge-paste dosis tot zich nemen, doch in hun begeerigheid meer eischen dan in wer-kelijkheid gewenscht is.

Vooraf gedurende de warme zomer dagen is het gevaar voor zonnebrand niet denkbeeldig. Iedere arts die zijne patiënten zonnebaden voorschrijft, zal laten beginnen met een duur van en-kele minuten en daarna heeft ieder zich te richten die deze op eigen gezag toe-past.

Het gaat er niet om dat men in min-der dan geen tijd donkerbruin getint is, doch de bedoeling moet zijn dat het lichaam inderdaad voordeel ondervindt van deze baden.

Na den eersten dag begonnen te zijn met vijf minuten kan men den duur langzamerhand verlengen en dan zal men al spoedig ervaren dat de inwer-king der stralen op de huid weldadig aandoet. Het gevolg van overdrijven is, dat men een lang niet ongevaarlijk-zon brand krijgt, die meermalen ernstige gevolgen met zich brengt.

Pijntijke blaren over het lichaam, flauw vallen, duizeligheid, koorts, zijn nog slechts de minste ernstige gevolgen en meermalen kan de huid zoodanig verbranden dat de dood ermede ge-moeid is.

Steeds moeten de oogen beschermd worden door een donkeren bril, terwijl een groote zonnehoed die ook den nek beschermt tegen inwerking van de felle zonnestralen gewenscht is.

Voorts mag men niet vergeten, dat niet iedere huid de sterke zon ver-draagt, terwijl er menschen zijn die urenlang in de zon kunnen vertoeven waardoor zij een hoogroode kleur krij-gen zonder dat het gewenschte bruinen volgt.

Bemerkt men bij het zonnen dat men een verhoogden polsslage, hoofdpijn of andere ongemaken krijgt, dan moet men onmiddellijk een schaduwrijke plek uitzoeken. Eenerzijds zal men bij het nemen van zonnebaden slechts dun ge-kleed zijn doch anderzijds zal men moeten zorgen dat de huid rijkelijk ingevet is en op gezette tijden zal men opnieuw met crème of amandelolie te werk gaan.

Wil men gaarne een gebruinde huid krijgen dan zal men deze een half uur voor het nemen van het bad moeten in-vetten.

Inderdaad kunnen zonnebaden uit-stekend op het lichaam inwerken, doch niet genoeg kunnen wij herhalen: Laat het verstand spreken, en gebruikt ze met overleg.

Gezondheidsleer.

DE BESTE TIJD OM TE SLAPEN

Slaap is de rusttijd die het lichaam nodig heeft om spieren, zenuwen en organisme te ontspannen en gezond te houden. Velen zijn zich niet bewust, dat van de goede nachtrust een groot deel der gezondheid afhangt. Gaan we echter een tijd lang laat naar bed door-dat wij veel lenen, uitgaan, in roeke-rijge zalen vertoeven, waar de lucht door de aanwezigheid van veel men-schen niet zuiver is, dan voelen we ons bij het opstaan niet verkwikt.

Hetzelfde is het geval indien wij voor het naar bed gaan moeilijk te ver-verteren spijzen hebben gegeten, die te hooge-eischen stellen aan de ontspanning-

organen gedurende de uren, dat zij zich moeten ontspannen en tot rust moeten komen.

Tusschen geestelijken en lichamelij-ken arbeid en tusschen avondeten en de slaap moet een behoorlijke rustpoos zijn, wil men althans opstaan met het gevoel dat men werkelijk is uitge-rust.

Kinderen hebben veel slaap nodig willen zij goed groeien en gebrek hier-aan maakt hen nerveus en onrustig.

Het is langzamerhand een gewoon-te geworden van vele menschen om steeds later naar bed te gaan en te meenen, dat zij voor een bepaald uur niet kun-nen inslapen.

Men hoort dan de klacht uiten dat men uren wakker ligt, indien men vroeg naar bed gaat, doch dit is niets anders dan het gevolg van een onrustig en gejaagd leven, waarin geen plaats is voor regelmaat.

Slaapt men eerst om 12 of 1 uur in dan komt men een belangrijk stuk nachtrust te kort. Wie om 7 uur op moet staan zal om 11 ure in bed moeten liggen opdat het organisme de acht uren rust krijgt, die het nodig heeft om son-der storingen zijn arbeid te kunnen blijven verrichten.

Huisvrouwen die des avonds lang blijven zitten werken omdat zij in de avonduren het best kunnen opschieten meenen het tekort aan nachtrust door een middagdutje te kunnen inhalen.

Deze meening is echter niet juist, hoe goed het ook moge zijn om midden op den dag het werk te onderbreken voor een flinke rusttijd. Wil men ge-zond blijven en sterke zenuwen verkrij-gen dan is het beste middel om vroeg naar bed te gaan, want de beste slaap is die voor middernacht.

Dattige Wenken

Slecht slapen.

Vele menschen kunnen den slaap niet vinden wanneer ze te vermoeid zijn. Een eenvoudig middel, dat dikwijls helpt, is het volgende:

Drink, alvorens naar bed te gaan en 's nachts wanneer de slaap niet komen wil, een glas goed gesuikerd water. Suiker bezit de gave de krachten te herstellen. Gewoonlijk komt de weidoende slaap na het drinken van suikerwater. Het is een oude remedie, die goede uitslagen oplevert.

Kamerplanten.

Het is voor de planten niet goed, schoone geglaazuurde potten te gebruiken. Veel beter voor het vedjen van de planten zijn de gewone rood-steenen bloempotten. Deze kan men he t in mandjes zetten. Ze verbergen de grove potten voor het oog en staan aardig. Ook deze zijn in ver-hillende maten verkrijgbaar.

Petroleumbrand.

Kan u overkomen met slechte petro-leumlamp, of kachel, of per ongeluk. Giet dan geen water daarop, maar melk.

Wijnvlekken.

Koud water is zeer goed om roode wijn-vlekken te verwijderen uit tafelgoed, wan-neer de vlek versh is. Zout werkt eveneens uitstekend in dergelijke gevallen. Men legt de vlek boven een diep bord en bestrooit ze met zout. Daarna giet men er koud water op.

Gedroogde rozenbladeren.

Het is in vele gezinnen nog de gewoon-te, in het seizoen van de rozen, de blade-ren dezer bloemen te vergaren, ze te laten drogen, en te bewaren in een vaas, fan-tariepot, of wel ze in zakjes te naaien, en tusschen het linnen te leggen. Het zijn vooral de donkere roode rozen, die voor dezen « pot pourri », zooals de Franschen dat heeten, in aanmerking komen. De geur dezer bloemen, blijft lang behouden, zoo men als volgt te werk gaat: De bladeren dezer rozen worden uitgestald op een zij-den papier, en men laat ze drogen tot ze gelijk zijn aan fijn perkament. Vervolgens mengt men kaukenaut met de bladeren, en men doet ze in een kleinen porseleinen pot, met deksel. Wanneer men de bladeren

het Wit Kruis
ZAL UW GENEESMIDDEL ZIJN

HET WIT KRUIS
Het lenigend middel dat versterkt!

HOOFDPIJN • VER-MOEDHEID • ZENUW-PIJN • PERIODIEKE ONGESTELDHEID • GRIEP • RHEUMATIEK PIJN

Talrijke kleine gepatenteerde kruisen (het witte ge-kruis) worden gebruikt voor versterken. Raam daarom steeds een klein WIT KRUIS in uw medicijn, welke er nog zijn om U val-ledig herop te bueren, omdat zij de pijn spoedig stillen en meteen het gestel opwekken.

VERSCHEIDEN DOZES: IN ALLE APOTHEKEN, LABORATORIA TUFFENS, ST. NIKOLAAS, WAAS.

VERKRIJFT IN: DE BUNDELAARDE, DE BRUGBOORDVAART, DE BRUGBOORDVAART, DE BRUGBOORDVAART, DE BRUGBOORDVAART.

tusschen het Ennen wil leggen, zal men er een greepje van nemen, en in een tafz-jden zakje naaien.

HET PLANTEN VAN AARDBEZIEN

Vanaf einde Juli tot begin September loopt het beste tijdstip om aardbeziën te planten. Waar van eigen gewir voort-geseld wordt gebruikt men de uitloopers die zich tijdens den Zomers aan de oude struiken gevormd hebben. De uitloopers die het dichtst bij de moederplant staat is doorgaans de kloekste en heeft gewoon-lijk ook het beste wortelgestel.

Het spreekt van zelf dat de beste plan-ten zullen bekomen worden van die stru-ken welke rond het tijdstip van den oogst bevoorden werden als zijnde in volmak-ten gezondheidsstoestand en zeer vrucht-baar. Zowel als bij de meeste andere teelten is selectie hier dus noodzakelijk om ontzanding te voorkomen. Daarom juist ook zal het dikwijls wenschelijk zijn af en toe teels aardbeziëplanten aan te kopen in kweekerijen die aan selec-tie doen.

Bij gunstig regenschicht weder komen aardbeziëplanten vrij gemakkelijk in groei: zoowel gekochte als zelf gewon-nen plantjes kunnen dan rechtstreeks ter plaatse geplaat worden. Bij zeer droog en warm weder is het beter, bijzonder voor plantsoenen die zonder ardkluit geleverd of uitgedaan worden, de planten te versopen op een wachtbed. Hier hoe-ven ze slechts 10 à 12 cm. van elkaar te staan en ze kunnen dus gemakkelijk van water voorzien worden. Die verspeende plantjes vormen een kloek wortelgestel en kunnen eenige weken later, als het weder gunstig geworden is, ter bestemde plaats gezel worden.

De afstand dien men tusschen de aard-beziëplanten laat verschilt een weinig van de eene streek tot de andere: door-gaans plant men op 60 cm. afstandige rijen en in de rij zelf laat men 30 cm. tusschen de planten. Soms ook plant men op 30 x 30 cm. doch om de twee rijen laat men dan eene ruimte van 60 cm. om de onderhoudszorgen te vergemakke-lijken. Na de planting hakt men nu en dan den grond tusschen de rijen om den bod-em los te houden en vrij van onkruid.

De verschillende variëteiten van aard-bezië met dikke vruchten kunnen en-verdeeld worden in vroege, half vroege en late. Tot de eerste groep behooren vol-gende zeer gunstig bakende variëteiten: Princesse Clémentine, Laxton Noble, Deutscher Evera. Tusschen de variëteiten

voor middersseizoen trffen we aan: Oberschlesien en M^{me} Moutet terwijl de Juouda en de Tardive de Léopold het meest geprezen werden tusschen de late variëteiten.

GESPECIALISEERD HUIS (gesticht in 1916).
verkoopende het bestkoop van gansch België
ALVORENS TE KOOPEN, kom, zonder verbintenis van uwentwege, een bezoek bren-gen aan mijn schoone keus van oocasioes, van de beste klassen en van allen stijl, siken, net-ten, scarf, gepolijst swart, enz. enz. — Dik-wijls in magazijn ongevoo

30 PIANOS occasies, groote merk., gevloech-ten koorden, van af 1200 fr voor studien van af 400 nieuw

10 HARMONIUMS occasies m/ 1 & 2 klavi ren en pedaalstel

Verhuring van pianos van af 25 fr. per maer
Reparaties — Herpoliering — Krediet

Stuartpianos occasies, allerschoor moderne stijl, g merk., zeer lage prijs

LOUIS BOV'
rue Ernest de Bavière 19, LU
(Place de l'Yser) Tel. 20749
Op 100 meter afstand van den Pont des 4
(s' Zondags 8)

Leest en verspreidt
« DE POSTRIJDE »
— Het oudste blad van Limburg

Pensionaat v. Boeur
gehouden door
DE ZUSTERS VAN DEN H.
LUIK - 171, Sint-GHIL
Lagere & Middelhare
SNIT EN CONFF
HUISHOUDEN, COMPTA
SNELSCHRIFT, SCHRIJ
TALEN, SIBRUK
Groot gemak voor d
Fransche ?