

Slapen, droomen en slapeloosheid

Slaap noemt men den toestand van rust, het os zijn van alle werk, waarop de hensen zich gedurende den dag instellen. Slaap is noodig vpr de veding en versterking der hersens en voor de verwijdering der stoffen, die zich in het lichaam bevinden en moehd veroorzaken.

Slaap stelt den mensch in staat om te gerust met nieuwe krachten de dagelische werkzaamheden te hervatten.

Wij weten niets omtrent de physiologische werking, die het mogelijk maakt om de slaapeloosheid en moehd te veranderen in een goede en levenslust. We weten echter uit eigen ervaring, dat een gezonde en rustige slaap ontspanning brengt. Menschen, die aan slapeloosheid lijden, kunnen hun werk niet zoo verrichten, als zij de gaarne zouden wenschen, staan trouwens niet ve kwikt op. Het laat te gebest evenaard, ind en men zijn toevlucht neemt tot allerlei min of meer verdoovende middelen, doch men moet lichaam en geest willen gewinnen op natuurlijke wijze tot rusten en hierdoor tot slapen te komen.

's Avonds vermijde men alle inspanning en opwinding, te wijl menschen, die aan slaapeloosheid lijden cinema's noch theaters niet bezeken.

Het lezen van opwindende boeken moet eveneens vermeden worden, waarna er nog een menigte te laur overblijft, die afleidende zonder de fantasie te prakkelen.

Slapeloosheid is meestal een ziektesymptoom, doch kan ook een gevolg zijn van te groote geestelijke of lichamelijke inspanning, van te ke genoodsbewing, verdriet en zorgen.

A te opwinding moet men in de avonduren tachtelen te voorkomen, terwijl men de maag niet moet overbelasten door het gebruik van zware srijzen en in de latere vonden geen koffie of thee moet drinken.

Overmatig roken kan eveneens slapeloosheid v oorzaken. Warme voelbaden bevorde en vaak den slaap evenals een warme druche vaak voor het naar bed gaan. Valerianakalmerde de zenuwen en kan zonder bezwaar ingenomen worden.

En onrustige slaap bewijst, dat de hersens niet voo kooren uitgechald is, waardoor dromer ontstaat. Nachtmeries beooren tot de meest onangename sport van droomen. De slapende heeft het gevoel alsof er drukkende lasten op zijn lichaam liggen, en hij op het punt staat te stikken. Hij s'ent, s h ceuwt of jammert in zijn slaap en bij het ontwaken na zoon benaauwde dro om bree't hem het angstzweetsonst uit. Ook in deze gevallen kan de oorzaak terug te brengen zijn de veel eten of slapen op den rug. Zen w-wakke kinderen en soms zelfs we o de en slaap wandelen van tijd t tijd, hetgeen onbetwifeld gevaren op kan leveren, omdat de gelijke menschen meermalen klimpartijen enz. ondernemen. Vensters en deuren moeten secura gesloten kunnen worden, te wijl medich advies in depe jke te allen gewenscht kan zijn.

Het slaapwandelen geschiedt zoowel met open als gesloten oogen, doch de betokken voren de verschllende handelingen volkomen onbewust uit en herinneren zich een volgenden dag niets van hun oavonden.

In de grijze oudheid heh'tte men veel ge loof aan droomen en de droomuitleggers waren gewichtige pe-sonnages. In onze tijd staat men hier geheel anders tegenover ec. weet men dat droomen bedrog is. Meer vaak, de behoeven wij dan ook niet aan droomen te hechten.

bewaren. Daaronboven is hier te zorgen voor een goede verlichting, want maar al te gemakkelijk nemen de eieren beken op, die niet alleen hun houdbaarheid verminderen, doch ook de smak ongunstig beïnvloeden. Overigens is het bewaren van de eieren, in warme, aan het zonlicht blootgestelde plaat en, te raden, omdat in zu ke onstandigheid de ei-inhoud tot op een zekere graad u droogt, en de warmte tevens de ontbinding begintigt.

Het is geraadzaam alleen onbevruchte eieren voor het inleggen te be temmen, daar deze veel later bewaren dan bevruchte. Daarom zal men 14 dagen voor men met het rapen van bewa eieren begint, den haan uit den toom ve wijderen.

Hoe geschiedt nu het inleggen? Er be twee verschillende methodes die, de ene zeldzamer, de andere veelvuldiger worden toegepast.

Zeer goed en nogal veel toegepast is te bewaren van eieren in waterglas.

Men neemt ongeveer 1 liter waterglas en mengt dit met 8 tot 10 liters gekookt, doch afgekoeld water. Waterglas en water moeten flink vermindert worden, opdat het mengsel goed eevormig zou zijn.

In zoon mengsel kan men zoowat 200 eieren inleggen. De waterglasoplossing moet enkele cent meters boven de eieren staan.

Het steekt zoo nauw niet waarn men de eieren bewaart; zoowel anlerwerk als glas passen ervoor. Hoofdzak is dat alles zuiver weze en vrij van slechte reuken.

Men sluit de potten met papier zoo dicht toe, dat er noch licht kan toetreden noch weggaan.

Men zet de potten in een koel en goed verlicht vertrek. Over t algemeen past de koel der hiervoor v oistekend, althrs zoo hij de gestelde vereischen vervult.

Met waterglas ook kan men de volgende methode toepassen. Men maakt een oplossing van een deel waterglas en 10 deelen gekookt doch weer afgekoeld water en roert dit goed dooren.

Met behulp van een zeef doompelt men elk ei in die oplossing onder en legt het dan op gereedgezet vloeipap er en d' zoolang tot het heelmaal droog is. Daarbij dient opge't dat de eieren niet bewogen worden, daar ze anders aan mekaar zouden kleven. Zijn de eieren geheel en al droog, dan legt men ze in reukvrije zemelen, waar in men ze ongeveer een jaar kan bewaren, natuurlijk m ts de hooger aangehaalde voorzorgen in acht genomen worden.

Uw vestelijke Runderprijsstampt te Bergloon op 21/8/38

UITSLAG

1° Prijsstampt — Stierenkalvers van 6 tot 12 maanden (van afstemming).

1e Prijs: Neven Pieter, Houppertingen met Mouton; 2e pr.: Berger Guill. Geliriden met Hiller; 3e pr.: Romsé Oct., Groot Gelmen met Eiden; 4e pr.: Thysen-Boeler J., Guttecooven met Bruus.

Erv. verm.: Pironen kinderen, Vechmael met Gaspard.

2° Prijsstampt — Stieren zonder tar den.

1e Pr.: Crahay Jos., Monteraeken met Nahis; 2e pr.: Stierhouderij Velm (Boonen A J) met Jacques; 3e pr.: Veerbond Kerkel (Steukers Gell.) met Jerome; 4e pr.: Timmermans Kinderen, Mettecooven met Titan de Mett.; 5e pr.: Vanvickerooy J., Piringen met Averir.

Erv. verm.: Motmars Leo, Alken met Gasser; Roly's R. E. Montersaken m. Nol.

3° Prijsstampt — Stieren met 1 tot 3 tar den.

1e pr. Veerbond Haren, Bommershoven (Vanvickerooy J.) met Daring; 2e pr.: Veerbond, Groot Gelmen (Romsé O.) met Bob; 3e pr.: Ketelslegers, Houppertingen met Pol.

4° Prijsstampt — Oude Stieren.

1e Pr.: Delmotte Jean, Bommershoven met Domino; 2e Stierhouderij Mettecooven (Timmermans) met N-gus; 3e pr.: Pieters Auguste, Herten met Bloo; 4e pr.: Diricken We J., Cortesseem met Dolf; 5e pr.: Vanmanshoven Em. Houppertingen met Duo.

5° Prijsstampt — Vaarsen zonder tanden.

1e Pr.: Romsé Octaaf, Groot Gelmen met Grevette; 2e pr. Corswarem Gebroeders, Heers met Julie de Heers; 3e pr.: Gysen Arnold, Groot Loer met Fany; 4e pr.: Boelen-Thysen J., Guttecooven met Elza; 5e pr. Brouns Doneux, Heers met Polka; 6e pr.: Neven Pieter, Houppertingen met Jannotta.

Erv. verm.: Vanroy Cément, Ryckel met Bertha; P. epeleers L., Kerkel met Fany; Boelen Jean, Bergloon met Miellette de Boes.

Wat een aantrekkelijkheid voor u? PASSE-VITE is uw keuk en des wonderbare vergieten PASSE-VITE te bezitten, waarvan de bijvalsteeds groter wordt. Sapp, Moss, CONFITUREN, KASTAJEN, GERIBIDE BIEREN, FRUITJAP, enz., niets weerstantaan het vergiet « PASSE-VITE »; alles wordt gepieterd en spogid door gedaan zonder vermoens endat alles met de door U verlangde fijnsheid Vier verwisselbare bodems, met gaten van verschillende grootten, van af 1 mm tot 4 mm kunnen geleerd worden met elk vergiet « PASSE-VITE », aldusv wettig erlangen voldoende uitnuttende en smakke-lijke schotels «bekomen. Twee modellen, vijf grooten dus is het onmogelijk dat gij uw keus niet soude kunnen doen: er zal altijd een grootte van « PASSE-VITE » voor uw verlangen zijn. Het reinigen van een vergiet « Passe-Vite » is allergermakelijkt, daar alle stukken in een oogwenk kunnen uitgen genomen worden. Koopt heden nog bij uwen winkler een vergiet « PASSE-VITE », dat moet voorzien zijn van DIT INGEPRENT  FABRIKSMERK  MODEL MET STEEL Met een enkel bodem. N. 1 — 18 cm. — Fr. 29. N. 2 — 20 cm. — Fr. 24. MODEL MET OOREN Met twee bodems. N. 3 — 26 cm. — Fr. 40. N. 4 — 28 cm. — Fr. 54. N. 4 — 30 cm. — Fr. 59.

6° Prijskamp — Vaarsen met 2 tar den. 1e Pr.: Corswarem Gebroeders, Heers met Justice de Heers; 2° pr.: Crahay Jos., Monteraeken met Nilly; 3e pr.: Diricken We J., Cortesseem met Paintre; 4e pr.: Romsé Octaaf, Groot Gelmen met Culotte; 5° pr.: Lowette Louis, Bommershoven met Eva; 6e pr. Dupain Jos Herpsaal met Fina. 7° Prijskamp — Vaarsen of Jonge Koeien tot 6 maanden. 1e pr.: Eggelbos Jaan, Straeten (St Truiden) met Blauette; 2° pr.: Crahay Jos., Monteraeke met Albine; 3e pr.: Corswarem G broeders Heers met Irma de Heers; 4° pr.: Delmotte Jean, Bommershoven met Mistinguette; 5e pr.: Smysters Arnold, J ssen met Glo rietus; 6° Romsé Octaaf met Betje. Eerv. vermelding: Crahay Jos., Monteraeken met Margotou. 8° Prijskamp — Gekontrolerde koeien. 1e Pr.: Corswarem G broeders, Heers met Cora; 2° pr.: Crahay Jos., Monteraeken met Bertha; 3e pr.: Corswarem Gebroeders Heers met Barthe; 4° pr.: Boelen Jean, Borgloon met Elise; 5° pr.: Crahay Jos., Monteraeken met Ida de la Vanx; 6e pr.: Boelen Jean, Borgloon, met Bella; 7° pr.: Vanvickerooy Bona, Hara St Hubert Witte; 8e pr.: Pironen Kinderen, Vechmael met Blauwe; 9e pr.: Pironen Kinderen Vechmael met Zarte; 10 pr.: Honix Gebroeders, M mbrugge met Lady; 11e pr.: Vais Kinderen, Groot Gelmen met Jeanne; 12e pr.: Sae ren-Parthoers, M mbrugger met Jeanne; 13e pr.: Boelen Jean, Borgloon met Martha.

Elken dag Wrigley's WPK Maalwax. Uitstekend voor uw tanden! Uw tanden raadt het dageliche gebruik van Wrigley's Kauwgom aan. Uw tanden blijven schoon en blank, want Wrigley's verwijderd de kleine steentjes tusschen de tanden. Bevordert de spijsvertering. Zuivert den adem.

Leest en verspreid « DE POSTRIJDER » — Het oudste weekblad van Limburg —

GESPECIALISEERD HUIS (gesticht in 1916). verkoopende het bestkoop van gansch België. ALVORENS TE KOOPEN, kom, sonder verbintenissen van uwentwege, een bezoek brengen aan mijn schoone keus van occasies, van de beste klassen en van allen stijl, eiken, neten, acajou, gepolijst zwart, enz. enz. — Dikwijls in magazijn ongeveer occasies, groote merk., gevlochten 1 & s kluivoren en pedaalstelsel van af 1300 fr voor studien van af 400 nieuw.

30 PIANOS occasies met 1 & s klavieren en pedaalstelsel voor studien van af 400 nieuw. 10 HARMONIUMS occasies met 1 & s klavieren en pedaalstelsel Verhuring van pianos van af 25 fr. per maand. Reparaties — Herpoleering — Kradiet

6 Staartpianos occasies, allerschoonst, moderne stijl, groot merk, zeer lage prijs. LOUIS BOVY rue Brnoet de Baviers 19, LUIK (Place de l'Yser) Tel. 20749 Op 100 meter afstand van den Pont des Arches. (s Zondags gesloten)

Pensionaat v. Beanregard gehouden door DE ZUSTERS VAN DEN H. JOZEF LUIK — 171, Sint-Gillestraat Lagere & Middelbare Studiën SNIT EN CONFECTIE HUISHOUDEN, COMPTABILITEIT, SNELSCRIFT, SCHRIJFMACHIEN, TALEN, SIERKUNSTEN, Groot gemak voor de studie der Fransche Taal.

Bewaren van eieren

Augustus en September zijn voor het inleggen van eieren een zeer geschikt tijdperk. Het blijkt we datze dan een uitstekende bewaarbaarheid bieden.

Ons denkens blijft nochtans de eerste vereichte voor een goede bewaring dat de eierschalen volstrekt zuiver zouden zijn. Men mag niet uit te oog verliezen dat eie schalen voorzien zijn van een menigte poriën en dat laws daar onreinheden van allerlei aard in t e kunnen binnendringen en er het bederf binnenbrengen. Zelfs het afwaschen van besmeurde eieren is niet aan te raden, want dit beschadigt de vet'ag die op de schaal ligt en den ei-inhoud in hooge mate beschit.

Om de d'lijk m dat ze ge'apt werden en t t op et orenblik van inleggen, zal men de eieren op een koel en droge plaats