

# 'NEN DROOM

— — —  
NA DE RONDE VAN FRANKRIJK.

De r was over een ge dages, beroering aan de poort van den Hevel. Sylveer Maes werd ingehaald, door de zichten van al de wielrijders en sportie hebbers, die in den laatste tijd het paradijs zijn binnengegreden.

Er kwam daar ook een dik heerschap met een blozend gezicht en lang krulhaar tot in zijn nek.

— Ah! zei de dikke tot Sylveer, ik heb vernomen van de vorstelijke begrafenis die u werd bezond. Gij zijt zeker 'n weldoener der menscheit, kampioen der kunst.

En de dikke viel drukte hem de hand.

— Zijt gij de kampioen der honderd kilos? vroeg de Rondelkamoioen.

— Ik ben Peter Benoit! zei de dikke ziel.

— Ah! zoo... de uitvinder van den tandem.

— Neen, ik ben komponist, kent ge mij niet?

— Komponist? Wat is dat?... Een specialist in 't merken van défarailleurs?

— Ik ben muzikant, toondichter....

— Ah! Gij blaast de grosse caisse!...

— Neen... Ik ben het die de Rubers Cantate heb gemaakt!

— Was voor een onloop was dat?

— Gij zijt er niet, De Rubers Cantate werd gezongen door 1200 personen op de Groenplaats te Antwerpen.

— Toen ik verleden Zondag met mijn gele troi te Parijs toekwam als groete overwinnaar, was er negal wat meer volk in den velodroom.

— Ja, ja... En den Rijn heb ik ook gekompeerd.

— De Rijn? Zeven honderd kilometers... een wandelingken.

— Ik geloof dat gij mij niet begrijpt... Zijt gij dan geen artist?

— Wel! gij sukke'er... Artst tot in de braien! Vetto liet ik in de Alpen achter mij 'n damp van 'n tranen. Ik ben bevoend door heel de weeld. Tot de negers toe kennen mij.

— En wat hebt gij daarvoor gedaan?

— Ikke? wel op eenen fiets gezeten en met mijne beenen getrapt.

— Nu bezijs ik er weer niets meer van... Is dat een verdenste?

— Geh, man, wat zijt gij toch 'n boer!

— Dat is de grootste verdienste die 'n mensch kan hebben. Ik was over eenige jaren ook neg 'n man van niks en ik had geen cent in mijnen zak. Maar ik had goede bransen en gee 'n lorgen en ik kon hard rijden. ik won vers handere koersen: Parijs-Roubaix, de Ronde van Frankrijk in 1936 en in 1937 had ik ze ook gewonnen zonder de laffe streken van Lapoëe en ko scortea, ik was de eerste in den Onloop van Morbihan, enz. En dat heeft mij beroend gemaakt.

— Dat is sterk!

— Binnen kort zullen ze op mijn graf een monument zetten met mijn levensgrote beeld. Binnen veertien dagen zullen de certen desnoeds bijeen gien.

— Verdokke! En ik waelt al zoo lang!

— Ah, maar ge zijt 'n artist, eh?...

Denkte gij soms dat de stommerikken voor u wat zullen doen? Kurst, menheer, dat is trouw! Sport, dat is 't manneken tegenwoordig!

Peter Benoit zwaeg: hij mediteerde Dan ging hij naar St-Peter en vroeg waar ze in den Hevel velos verhuurden: hij ging ook leerre rijden.

## Het gevaar voor voedselvergiftiging

In de warme maanden leest men herhaalde ik over gevallen van voedselvergiftiging. Ze worden het meest veroorzaakt door vleesch, maar ook wel door ijs, melk, meel, puzen, aardappelen, groenten, kaas, gepek, enz.

De veroorzaking kan berokt blijven tot enkele bijzondere, gevoelige personen, maar in de meeste gevallen treden de vergiftigingsverschijnselen op bij allen die dezelfden maaltijd hebben gebruikt, en soms nemen zij wel een zeer groote udbreiding.

Dit wordt meestal veroorzaakt door vleesch van een dier dat reeds ziek was; maar de ziekte kan ook door de leden van bruten op de levensmiddelen veroorzaakt. Het aantal meekrijgheden voor besmetting is nog altijd zeer groot.

De voornaamste oorzaken van besmetting vormen: ratten, muizen, muggen, vliegen, wesp en tal van andere in eten. Maar de menschen zijn ook wel eens de besmettingsdragers. Er zijn personen die na een ziekte nog bacterien met zich meevoren. In dergelijke gevallen werken onzindelijkheid en zorgeloosheid besmetting in de hand.

Maar al te dikwijls is er aan de besmette levensmiddelen niets te zien; ze schijnen volkomen frisch en zullen dan wel verich zijn, maar toch kunnen er reeds ziekte kernen op overgebracht zijn. Daarom is vooral voor het vleesch voorzichtigheid geboden. Geht het en worst met de delijk na ontva get gebraden of gekookt en zoo spoedig mogelijk opzeten worden. Langdurig koken is een voorbehoedsmiddel tegen bederf. De levensmiddelen mogen slechts vlak voor de bereiding met water in aanraking worden gebracht.

Bij de eer te vergiftigingsverschijnselen moet dadelijk de dokter worden gehaald, want met het opvolven van goedbedoelde wenken van anderen gaat dikwijls kostbare tijd verloren. Kenteekenen van vergiftiging zijn buikpijn, duizeligheid, gevoel van zwakte of onwelzijn, enz.

## Nuttige Wenken

Avonds de draden uit een dichte stof te trekken, wrift men den achterkant der stof met een stuk droge zeep in. De draad zal gemakkelijker glijden.

Water waar rijst in gekookt is kan men zeer goed gebruiken voor stijfde alimen of eenige druppels gycerine aan toevoegt.

Witte verf van een deur of van meubel zal ternag zuiver zijn en glanzend worden, wanneer men ze wast met lauwwater, waarin rijnen hebben gekookt.

Om verache vlekken van rooden wijn weg te nemen, beproef eerst ze te wassen met witten wijn.

De kleuren van een tapijt worden opgefrescht, als zij ingewreven worden met een borstel, die gedoopt is in water met een weinig terpentijn.

Stalen voorwerpen, die gerost zijn, zal men op volgende wijze wederom hun ouden glans teruggeven. Men maakt een mengsel van roet en salade-olie. Met dit mengsel het verroeste voorwerp dichtig wrijven en daarna schoon poetsen met een zachten doek. Het voorwerp zal er daarna geheel anders uitzien.

Het gebeurt dat onze voeten soms zwellen door onvermoedheid of dat de oorzaak gelegen is in een zittende of staande houding, dan kan men den bloedsaandrag naar de onderste ledematen te vengaan door de voeten 's nachts iets hooger te leggen en door iederen dag 5 minuten flinke voet-oefeningen te maken.

## De teelt van Veldsalaad.

De veldsalaad vervangt de gewone latouw tijdens de winter maanden. De plant is volkomen winterhard en groeit bijna even goed in alle gronden. Bene andere goede hordanigheid van het gewas bestaat hierin dat de zaailing op 't einde van den zomer plaats heeft en dus kan gebeuren op een of ander vrij gekomen tuinbed dat misschien anders toch onbenuttigd zou blijven gedurende den ganschen winter.

De koor- of veldsalaad is eene inheemsche éénjarige plant die men soms aantreft in belouwd gronden meestal in korenvelden. De bladeren zijn wortelstaandig en kelpvormig en vormen roosjes die rauw gegeten worden zooals de gewone salaad of latouw.

Om in den Herfst en tijdens de eerste helft van den Winter te kunnen oogsten doet men eene eerste zaaiing van veldsalaad rond 10 à 15 Augustus; eene maald nadien kan nogmaals gezaaid worden voor heruuttiging op het einde van den Winter en in de Lente.

De teelt van veldsalaad mis'ukt dikwijls, vooral op lichte gronden. Waar sichte uitlagen bekomen worden, zeme men volgende wenken in acht:

1) men bewerkte den grond slechtis zeer oadip en lieft maar op 5 à 10 cm. diepie want veldsalaad groeit best op grond die vast sluit en tamelijk vochtig blijft.

2) de zaden mogen slechts lichtjes,

# Hoe ontstaat verstopping?



## Slechte voeding

De noodwendigheden van het bestaan verplichten ons maar al te dikwijls van de uron, bestend aan de maaltijden, den noodigen tijd af te nemen om onze bezigheden te vervullen.

Het is een gewoonte geworden de maaltijden te bespoedigen, inderhaast iets te gebruiken, vluigs te eten.

De gevolgen: vermoeiens van de maag, de lever, verbitting van het bloed, verstopping.

Laten wij dus zorgen voor afwisseling in onze voeding, den noodigen tijd nemen om te eten, een voedingshygiëne in acht nemen en op onzen steeligang letten.

In geval van verstopping: eet of twee ROODE PILLEN, volgens de krachten, iederen morgen gedurende een week met een lauwend drank genomen, sulen weer zorgen voor een regelmatig steeligang — een onmisbare functie om gezond te blijven.



**ROODE PILLEN**  
*L. Dupuis, Junet*  
bereid met geconcentreerde plantensappen  
6 FRANK PER DOOS IN ALLE APOTHEKEN

## VOOR AL UWE DRUKWERKEN

goed verzorgd en aan matige prijzen

wendt U tot de van ouds gekende

## DRUKKERIJ COLLÉE D.M.

gesticht in 1850

waarvan DE BUREELEN & WERKHUIZEN GEVESTIGD ZIJN

Koning Albertlaan (Hoek der Steenderpoort)

te TONGEREN.

Daar wij noch Bijhuis noch succursaal hebben, moeten de bestellingen rechtstreeks ten onzen Bureele gedaan worden.

het maar op 1 à 2 cm. diep, ingewerkt worden om het regelmatig kiemen te bevorderen.

3) in het zaaien is het volstrekt: oedig, althans in zandgrond, den bodem duchtig vast te kloppen. Alleen maar op zeer ratten grond en bij regeerachtig weder mag dit vastkloppen nagelaten worden want het wellukken van de teelt zal er doorgaans van afhangen.

De meest bekende variëteiten van veldsalaad zijn: de groene vohart met korte rode bladeren en de Italiaasche waarvan de bladeren goudgeel gekleurd en meer uitgespreid zijn. De eersgezomde variëteit wordt meest gekweekt en gaat door als de beste.

## WELKOMME BIJ HET

KOOPT EEN  
VELO, TANDEM, TRIPORTEUR  
van gekend merk,  
in een huis van vertrouwen



EMAIL VALENTINE,  
Vraagt catalogo, 33, Boulevard Baudain,  
BRUSSEL.

AGENT: Jos. NEVEN, Drie Kruizenstraat, Tongeren.

## Voor Uwe goede WIJNEN

IN 'T GROOT EN IN 'T KLEIN

WENDT U

Kruissteenweg n°6, Tongeren.

## KARNKNEDERS TUIMELKARNEN

De beste voor een onberispelijke boterbereiding en onsljthbaar wegens bijzonder sterken bouw.

DELOTTE Gebroeders  
LILLOIS (Belg.)

Fabrikanten sedert 1885  
catalogussen op aan vraag

## JONGENS EN MEISJES

die eene GOEDE plaats verlangen voor Stad of Dorp, wendt U in volle vertrouwen tot

Lambert JANS-BUSAERT,  
PLAATSEZORGER (PLACEUR)

ST-THOMASSTRAAT, 33, TONGEREN  
Goede plaatsen. — Tel. 593.