

Vruchten en vruchtensappen

De moderne voedingsleer heeft ons reeds heel vaak gewezen op het feit, dat vruchten buitengewoon gunstig werken ten opzichte van de gezondheid. De medische wetenschap heeft kunnen vaststellen, dat zij zelfs een grooten rol spelen ten opzichte van vele ziekte-gevallen. Een vruchtencuur bij de behandeling van ziekelijke storingen van het organisme doet menigmaal wonderen en wordt niet alleen de laatste jaren maar ook reeds in de vorige eeuw zeer beroemd. De medische wetenschap heeft reeds vele artikelen over de waarde van vruchten en vruchtensappen uitgegeven. Het resultaat hiervan was echter menigmaal een zeer versnelde darmwerking, die met een zekeren heldenmoed doorstaan moest worden, wilde het gewenste resultaat volgen. Lichamelijke en geestelijke storingen zijn meestal een gevolg van slechte spijsvertering.

Tegerwoordig past men meermalen apoplekuren toe bij acute darmziekten, een methode, die langen tijd in de vergelede tijd geraakte doch reeds in de grijszoude bekend was. De Romeinse arts Palpius schreef reeds over de uitstekende werking van appelen op het organisme, hetgeen te danken is aan de kleine hoeveelheid wit en de vruchtenzuren, die de ontwikkeling der ziekte tegenhouden, terwijl de afvalstoffen mechanisch uit den darm verwijderd worden.

Aangezien vruchten weinig eiwit bevatten en veel een overschot aan basen hebben, is dit natuurlijk product een uitstekend middel tegen vetzucht. Het groote uitzettingsvermogen geeft spoedig een gevoel van verzadiging, terwijl de vetzuchtige, die op medische voorschift z.g. vruchtendaren toepast, een deel van het overtollige vet « verbrandt ».

Bij nierziekte is de voeding en de behandeling steeds een moeilijk probleem geweest, doch ook bij dergelijke ziektegevallen worden meermalen vruchtensappen ingelacht, die de nieren ontlasten van de zektestoffen waardoor de genezing veel sneller plaats vindt.

De uiterste pijnlijke jicht en reumatische ontsteking aan meermalen door dat te weinig zuur ritzesheiden wordt en in dergelijke gevallen zijn vruchten weer op hun plaats. De dokter Leune noemt aardbeien ook als middel tegen boventoonemde kwalen. Aardbeien bevatten een bijzondere geneeskracht en treden als « medicament » soms zelfs op den voorgrond waar het de genezing van bepaalde, moeilijke te genezen ziekten betreft.

In landen, waar de eenzijdige voeding soms tot een ziekte aanleiding geeft, die als spruw bekend is, worden behalve leverpreparaten tegenwoordig ook aardbeien kuren toegepast.

Dattige Wenken

Rijst wit houden.

Iedere huisvrouw hoort er aan, dat de rijst, welke ze tijdens den maaltijd opdieert, zoo wit mogelijk is. Het gebeurt nu omtrent, dat de beste rijst oorten, na het koken enigszins geel of grauw blijven. Om hieraan te verhelpen en ook om te beletten dat de rijstkoren aan elkaar zouden kleven, zal men in het kookwater enkele druppels citroen gieten. De rijst mag niet langer dan 18 tot 20 minuten koken.

Eikenhouten tafeltjes.

De door het morsen met water ontstane vlekken in het eikenhout, kunnen worden weggehaald als men die plekken insmeert met een mengsel van gelijke deelen eau de cologne en slaolie. Deze vettige vloeistof moet er ten minste eenige uren op blijven inwerken, daarna kunnen de tafeltjes met een zachten doek worden afgenomen en opnieuw in de was gezet.

Aardappelen voor den wintervoorraad.

Aardappelen voor den wintervoorraad bewaart men liefst in kisten, die men in den kelder op eenige steenen plaatst en waarbij men in den bodem op verschillende plaatsen en gaatjes boort om de lucht ook van

onderen af te doen treden. Indien men een ruime kelder heeft, is het aan te bevelen meerdere kisten te plaatsen, die wel lang, doch niet te hoog zijn, omdat de aardappelen in dit laatste geval in te veel lagen op elkander liggen en spoedig uitloopen.

Inkt in boeken.

Van verschillende kanten deelt men ons mede, dat het om zoo te zorgen altijd lukt, inktvlekken uit boeken te verwijderen met gewoon bleekwater (eau de javelle), zooals dat ook in de huishouding gebruikt wordt. Even een kurk er mee bevochtigen en die over den inkt halen. De inkt trekt dan vanzelf weg zonder vlekken achter te laten.

SPORTNIEUWS



BEVORDERING REEKS D.

Uitslagen van verleden Zondag

Boechout — Vorelaar	5—4
Genck — C.S. Tongeren	1—7
St-Truiden — Beeringen	3—0
Turnhout — Duffel	4—1
Netha Horethals — Loci Sport	5—0
Patria — Edegem	2—1
Nijlen — Herenthals S.K.	0—2

ALGEMEENE RANGSCHIKKING

	G. G.	G. V.	V. T. P.
1 C.S. Tongeren	14	11	0
2 Herenthals S.K.	13	10	2
3 Edegem	14	9	1
4 St-Truiden	14	7	4
5 Vorselaar	14	6	3
6 Beeringen	13	6	2
7 Loci Sport	13	5	3
8 Net' a	13	4	4
9 Turnhout	13	4	3
10 Patria	15	4	3
11 Boechout	14	5	1
12 Duffel	14	5	1
13 Nijlen	14	4	1
14 Genck	12	0	1

GENCK 1 — C. S. TONGEREN 7

Cerdele wint den oogooi en bekent da delijk hoekschop die zonder gevolg blijft. Met de 5e min. zal Ruyters onhoudbaar het operingspunt netten. Slechts 2 min. later is Swerts er als de kippen bij om aan te drukken. Genck reageert nu, doch tot deelen komt het niet. Met de 21e min. zorgt Swerts voor nr. 3. Nu hokemen de thuispelers een strafschop, dat over wordt gegeven. Aan de rust wijzen de lordjes 3—0.

Het spel is drie minuten hernomen als Ruyters op persoonlijke pging den voorsprong vergroet. Als Depaifve gevaarlijk aan drijnt wil Vanderkracht ontzetten, doch de bal belandt in eigen netten. Op hoekschop zal Brees met de 26e min. een tegenpunt kunnen aantekenen. Tongeren houdt nu beslist de teugels en zal voor tijd langs Lahaye en Depaifve den stand nog opvoeren tot 7—1.

PATRIA 2 — EDEGEM 1

De thuispelers leiden eenige gevaarlijke aanvallen en Coenraeds lukt zelfs een doelpunt dat echter niet toegekend wordt. Patria blijft aandringen, doch heeft geen meevallen. Sterke tegenaanvallen der bezoekers blijven ook zonder gevolg.

Met de 28e min. opent Colson den stand op inzenden van zijn linksbuiten. Verdeeld spel tot de rust die met 1—0 voor Tongeren inteedt.

Na de hervatting is Tongeren weer licht in de meerderheid. Met de 21e min. lost Degreef een geweldig schot en het is 2—0 voor Patria.

Even later zal Boer ons den stand op 2—1 brengen. Verantende overwinning van Tongeren.

Voetbalmatchen voor morgen Zondag en Scheidsrechters.

Vorselaar — St-Truiden	Heuten
S.K. Herenthals — Beeringen	Joris
Nijlen — Turnhout	Swaelen
Duffel — Boechout	Swillen
Loci Sport — Patria	Verhasselt
C.S. Tongeren — Netha	Allan
Edegem Sport — Genck	Bohiau

10 EN 12 % KORTING

vanaf Zaterdag 17 tot Zaterdag 24 December 's av.

VOOR IEDEREN

AANKOOP VAN 20 FRANK

AAN ONZE TOONBANKEN VAN

KOOPWREN ELLE- EN WOLLEGOD

(Suiker, Specialiteiten, Nasigaren en handdoeken uitgezonderd)

BIEDEN WIJ

2 ZEGELS ALBA

PER FRANK IN PLAATS VAN EEN

DE ZEGEL ALBA HEEFT DE WAARDE VAN 6 CENT. IN HUISHOUDARTIKELEN EN ELLEGOEDEREN 5 CENTIEMEN IN GELD

VIERGE NOIRE

De magazijnen der spaarsame huisvrouw

TONGEREN, MAASTRICHTERSTRAAT, 54 —

ST TRUIDEN, GROOTE MARKT, 25. — THIENEN, PEPPERSTRAAT, 14.

MARKTBERICHTEN.

HANNUIT.

12-12 1938.

Koelen: volle	3800 4200
» mager	3—4,—
» vette	4,75—6,—
Kalveren	8,— 10 50
Vaarzen	1950 2600
Schapen	3,— 4,—
Varkens: mager	8,— 8 50
» vette	8 50 9,—

HASSELT 13-12 1938

Tarwe 120; rogge 61; haver 85; gerst 75; aardappelen 40; voederstroo de 100 0 kg. 900; voederhoel id. 520; boter 26; eieren de 100 stuks 70 fr.
Aangevoerd: 775 Hoorsves, 4-5,—; 150 kalveren, 9—12; 65 schapen, 4-5,—; 72 loopers, 4-0—4-0; 65 biggen, 180—210 fr.

BORGLOEN 14-12 1938

Boter, den kilo	24 00 tot 25 —
Eieren, de 50	16,— tot 17 —
Hennen, de koppel	25 tot 30
Kiekers,	30 tot 35
Duiven,	8 tot 9
Konijnen, het stuk	15 tot 25
Aardappelen, de 100 kgr.	35 40

TONGEREN 13-12 1938

Boter de kilo	24,— 25,—
Eieren, de 50	14,— 15,—
Konijnen, het stuk	20 tot 25
Hennen, de koppel	24 tot 28
Kiekers	20 tot 24
Duiven	9 tot 10
Aardappelen de 100 kilos	35,— tot 40 —
Stroo de 1000 kilos	30 tot 35
Hooi	400 tot 480

TE KOOP GESTELD:

Rundvee	295	op voet	7,— 7,50
Kalveren	33	»	5— 7 —
Vette varkens	8	»	8,50 9 50
Schapen	38	»	4 50 5,—
Loopers	507	het stuk	3 0 3 75
Baggen	2593	»	8,— 135
Paarden	113		

PAARDENMARKT te Tongeren op Donderdag 12 Januari 1939.

CURIEGHEM

VEEMARKTEN

13 12 1938 — Varkensmarkt. — Getal te koop gesteld 2804. Prijs per kilo op voet 7,50 tot 8 40 fr.
14-12-1938 — Veemarkt. — Te koop 624 ossen op voet den kilo 4 60 tot 6 70 fr 217 stieren, 4 50 tot 5 60 fr. 1748 koeien, 4 00 tot 5,30 fr; vaarzen, 4.60 tot 6.70 fr.
15-12-1938 — Kalverenmarkt. — Getal besten gedurende de week aangeboden: 1140. Prijs per kilo op voet 7,75 tot 10,— fr.

Studies van Mters A. VAN ORMELINGEN en René DELVIGNE, notarissen te Tongeren.

Op DINSDAG 27 DECEMBER 1938 te half elf voormiddag. TER ZITTINGZAAL van de heer Vrederechter, Allée Verte, te Tongeren, ten verzoeke der erven van wijle Mr GERARD HOUBRECHTS-CHRISTIAENS van Tongeren, zullen de notarissen René DELVIGNE en Aug. VAN ORMELINGEN overgaan tot den

OPENBARE VERKOOP van

STAD TONGEREN.

1° Een Woonhuis met koer en aanhang, groot 85 ca. gelegen Luikersteenweg 16, gekadastréerd « HUBRECHTS-CHRISTIAENS » sectie B nr 142 n. palende het goed der kinderen OBM als doorgang, Jules Paasart en loten 8 en 2. — Bewoond door Jac. Jans Vrancken.

2° Een Woonhuis met koer en aanhang, groot 70 ca. gelegen Luikersteenweg 16A, ter zelve plaatse, sectie B, nummer 142 i, palende gezegden doorgang, en loten 1, 8 en 3. — Bewoond door Pansart Antoine.

3° Een Woonhuis met koer en aanhang, groot 65 ca. gelegen Luikersteenweg 18, ter zelve plaatse, sectie B, nummer 142 h, palende gezegden doorgang, en loten 2, 8 en 4. — Thans onbewoond.

4° Een Woonhuis met koer en aanhang, groot 60 ca. gelegen Luikersteenweg 18A, ter zelve plaatse sectie B, nummer 142 g, palende gezegden doorgang en de loten 3, 8, 7 en 5. — Bewoond door Jaspers Hubert.

5° Een Woonhuis met koer en aanhang, groot 75 ca. gelegen Luikersteenweg 20, ter zelve plaatse, sectie B, nummer 142 f, palende gezegden doorgang en de loten 4, 6 en 7. — Bewoond door Nelissen Armand.

6° Een Woonhuis, groot 75 ca. vormende hoek, gelegen Luikersteenweg 20A, ter zelve plaatse sectie B, nummer 142 m, palende gezegden doorgang, de loten 5 en 7 en den steenweg van Luik naar Tongeren. — Bewoond door Houbrechts Jean.

7° Een huizegoed, dienende als herberg, met aanhang en koer, groot 1 ar 24 ca. gelegen Luikersteenweg 22, ter zelve plaatse, sectie B, num-