ONZE GEZONDHEID

In deze rubriek zal een dokter op geregelde tijden algemeene onderwerpen behandelen, die de menschelijke gezondheid betreffen. Wij twijfelen niet of deze vakkundige en tevens populair geschreven stukken zullen onzen lezers belang inboezemen.

Het gebrek aan kunstlicht en het nadeel ervan voor onze oogen.

Onder de verschillende maatregelen die door ons volk genomen moeten worden in dezen crisis-tijd zijn er die ons welzijn bedreigen zoo goed als er zijn die onze gezondheid niet alleen niet schaden maar zelfs ten voordeele komen.

Wanneer 's avonds het gezin om licht uit te sparen, bij een klein lampje zit en op een verwijderd hoekje van de tafel onze scholier tracht zijn huiswerk af te maken, dan zou menige ouder vroeger het kind verboden hebben om nog maar eèn oogenblik zelfs door te werken uit vrees dat het slechte licht te veel inspanning aan de oogen zou vragen.

Wanneer zoo straks door te weinig brandstof we onze vertrekken niet zóó warm kunnen stoken als vroeger, misschien zelfs niet eens warm zullen kunnen stoken, zal menigeen zich beklagen, dat hij zijn kleumschheid niet afleerde in vroeger jaren, en geen maatregelen nam om zich meer te harden tegen de koude.

En menigeen, die geen ander voedsel verdroeg dan het in een bepaalden tijd gekookte of gestoofde, die dit niet kon verdragen en dàt onmogelijk kon gebruiken, leert nu dat zijn maag toch zoo zwak niet was als het vroeger scheen.

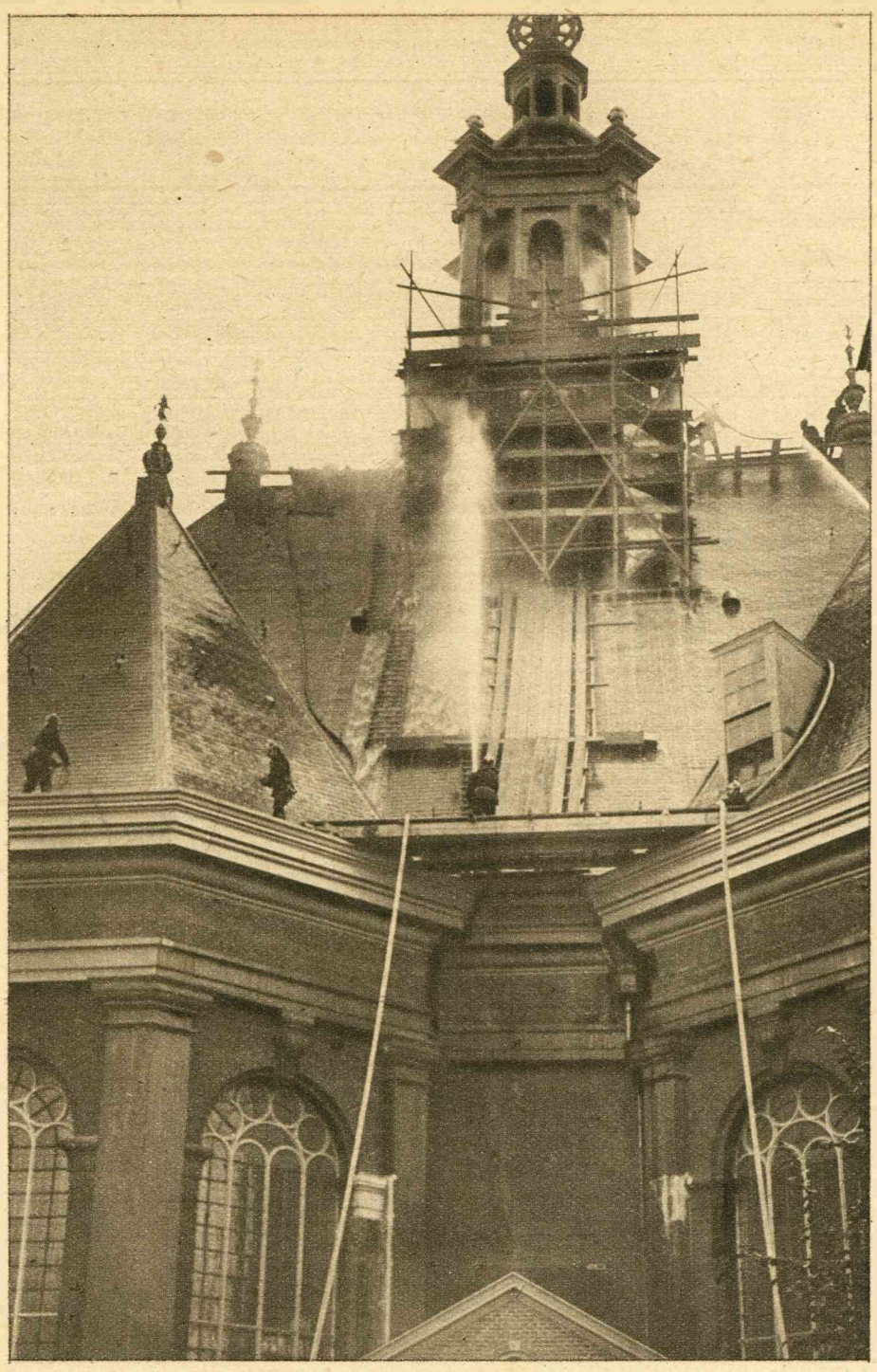
Van al die bezwaren lijkt mij het „lichtbezwaar" het ergst. Immers van een vermindering van huiswerk op onze scholen valt nog maar weinig in mijn omgeving te bespeuren en geen lichaam ondervindt sneller den invloed van schadelijkheden dan het jonge wassende.

Toch zijn er in die lichtschaarschte ook voordeelen gelegen. In menig vertrek werd in de laatste jaren de walmende, roetende petroleumlamp die de lucht zoo verontreinigde, vervangen door gasgloeilicht of electrisch licht. Boven alle lichtbronnen had dit vóór, dat het de lucht niet verontreinigde en tevens zijn groote helderheid. Overal in het vertrek heerscht bijna gelijk licht, het verste hoekje is even verlicht als het meest dichtbijzijnde. Voor ons oog heeft dit voordeelen; wanneer er veel licht is, laat ons oog als het ware de gordijnen zakken. Onze pupil, het donker zwarte plekje in ons oog, is een opening, een gat, even-als het donker sleutelgat. Maar 't is een gat in een gordijn dat grooter en kleiner kan worden door samentrekking van uiterst kleine spiertjes.

Is er weinig licht, dan is het gat groot, onze pupil dus een groote zwarte schijf; is er veel licht, dan wordt het een speldeknopje.

Is de kamer flauw verlicht, dan zal het oog vaak dat wisselend spel van vernauwen en verwijden moeten spelen. Immers hier is veel licht, daar is het donker en ons oog zal gauw vermoeid geraken. Anders is dit bij electrisch licht of 'n door ander licht fel verlichte kamer. Ook het daglicht vormt een gunstige verlichting in dit opzicht. Immers hier zijn de overgangen tusschen licht en donker minder fel, meer geleidelijk, niet zóó brutaal. als bij kunstverlichting en ons oog behoeft niet snel de gordijnen te openen of te sluiten, zooals dit bij fel licht het geval is.

Heeft dus in dit opzichte goede verlichting hare voordeelen, ook ten opzichte van de plaats, die wij met 't oog op de lichtbron moeten innemen, heeft een heldere verlichting voordeelen.



BRAND IN DEN TOREN VAN DE PROTESTANTSCHE KERK TE 'S-GRAVENHAGE.

Een interessante foto genomen tijdens het blusschen van den brand in den toren van de Nieuwe (Protestantsche) Kerk op het Spui te 's-Gravenhage. De brand bleef beperkt tot dat gedeelte, wat reeds eenigen tijd wordt gerestaureerd, waardoor gelukkig het overige deel der kerk, die een der schoonste gebouwen der residentie is, gespaard bleef.

Hoe zwakker het licht, hoe dichter wij er bij moeten zitten.

Bij een gewone petroleumlamp moeten wij driemaal dichter zitten dan bij ons gewone gasgloeilicht. Zoo'n lamp straalt warmte uit, die hoe gelukkig dit ook moge zijn in den komenden winter, licht tot vermoeidheid, tot hoofdpijn, tot pijn in de oogen aanleiding geeft.

De verwarming van het hoofd en voornamelijk aan 't voorhoofd voert somwijlen tot ondraaglijke hoofdpijn, terwijl de snelle verdamping van het oogvocht een gevoel van droogte geeft, dat maar al te vaak door een vroegtijdig zich aanmelden van den slaap wordt aangezien.

Zijn dit de nadeelen van een zooveel zwakkere lichtbron dan de electrische, toch staan er voordeelen van ander licht tegenover. Evenals het gasgloeilicht is het electrisch bijzonder rijk aan blauwe en violette stralen.

Beide worden geboren bij hooge temperatuur en waar licht, dat minder blauwe en meer gele stralen bevat, warm genoemd wordt, zouden wij dus kunnen zeggen — hoe warmer lichtbron hoe kouder licht, hoe kouder de lichtbron hoe warmer het licht.

't Is nog een open vraag of die rijkdom aan blauwe en violette stralen ons oog geen schade doet; zeker is het dat ons oog scherper en met minder inspanning ziet bij het oude licht, dan bij het nieuwere van de zelfde sterkte.

We weten dat dit nieuwe licht in den regel veel sterker is en dus de bezwaren niet opvallen, maar wanneer bijvoorbeeld een maatschappij tot aanleg van dit of dat licht beweert, dat haar licht even goedkoop is als bijvoorbeeld petroleum-licht, omdat bij dezelfde lichtsterkte verlichting met petroleum zooveel per uur kost en het nieuwe licht minder, dan gaat de vergelijking uit financieel oogpunt op, maar verzuimd wordt dat van 't oog het oudere licht van dezelfde lichtsterkte minder inspanning eischte dan het nieuwere.

Wie dus zijn fel-koud gasgloeilicht vervangen moest door petroleum-licht, die heeft, mits hij even helder zijn vertrek verlicht, voordeel; wie omgekeerd electrisch licht nam door petroleumnood gedwongen, die verlichtte zijn kamer meer dan vroeger met de oude petroleum-lamp en als zijn kind straks klaagt, dat het bij 't nieuwe licht als er maar één lampje gloeit minder goed op den duur kan zien, die hale de schouders niet op, doch begrijpe dat 't nieuwe andere eischen aan de oogen stelt dan het oude.

Acetyleenlicht heeft in dat opzicht een slechten naam, en de nieuwe acetyleenkamerlampen staan in dubbelen zin, uit gezondheidsoogpunt in kwaden reuk. Men vervaardigde speciaal ballons die de fel blauwe stralen tegenhielden, en proefondervindelijk bleek dat de oogontsteking waaraan de „lichttechnieker" zoo vaak leed, verdween na den beschuttenden ballon. Staan electrisch licht en acyteleen-licht in dit opzicht op één lijn, het laatste heeft nog het nadeel dat de verbrande gassen in de kamer komen en de lucht bederven. Niet om den minder aangenamen geur, zooals zoo menigeen denkt als hij van lucht-bederven hoort spreken, doch omdat bij de verbranding gassen ontstaan die reukeloos zijn en daardoor juist zoo'n gevaar voor ons welzijn opleveren, schadelijk als ze zijn wanneer ze door de longen opgenomen worden in 't bloed.

In de hel verlichte kamer, hel verlicht door een acetyleenlamp, sta dus steeds een raam open, 'n nadeel, waar juist dezen winter we in alle opzichten op warmte niet te zuinig kunnen zijn.

Wie beide hebben wil, èn warmte èn licht, die komt niet uit, want wat hij aan licht wint, bederft hij aan welzijn met het oog op de ontstane gassen.

De oude petroleumlamp komt weer in eere, en waar brandstof voor haar niet te betrekken is, daar kieze men gasgloeilicht, zoo warmte en licht tezamen moeten worden genoten of electrisch licht zoo het ons alleen om 't licht te doen is.

MEDICUS.



TENTOONSTELLING VAN WEEFSTUKKEN.

In de kunstzaal Kleykamp te 's-Gravenhage wordt een tentoonstelling gehouden van weefstukken, vervaardigd door de leerlingen en oud-leerlingen der Nederlandsche Kunstweefschool.