ONZE GEZONDHEID

Voor- en nadeelen van rantsoeneering.

Wat heeft de ongelukkige oorlog ons al niet geleerd. Wij zitten einde October in de kou alsof het gewoonte is om vóór November geen kachel te zetten. We drinken 's morgens één kopje thee en als we een tweede vragen, wordt het ons slechts bij wijze van uitzondering nog geschonken en als het zoo tegen het eind van de „broodkaartenweek" loopt, vinden we heel dunne sneetjes op ons bord met een schoteltje pap of een schaaltje aardappelen erneven. In ons land is het nog niet tot vleeschlooze dagen gekomen, tenminste niet voor de meergegoeden. Op den disch van den minder bedeelde was vleesch vaak afwezig en... hij was er wellicht niet minder om, wanneer het vervangen kon worden door ander voedsel. Maar menigeen, die zich vroeger niet om voedingsvraagstukken bekommerd had, nam gretig brochure of tijdschrift ter hand waarin over de voedingswaarde van menig gerecht gesproken werd.

In Frankrijk bestaat een vereeniging „l'Institut d'hygiëne alimentaire," die voor den oorlog al raadgevingen in zake het voedingsvraagstuk gaf, doch in den oorlogstijd haar werkkring zeer uitbreidde. Overal werden voordrachten gehouden door bekwame mannen, waar geleerd wordt hoe men zonder zijn lichaam te kort te doen zuinig kan zijn.

In Frankrijk is rijst een miskend voedsel; de vereeniging tracht dit in ons land populaire voedsel daar meer algemeen ingang te doen vinden. Over de vleeschlooze dagen houdt ze beschouwingen, die een vegetariër zouden doen watertanden. Ze bezweert den menschen, toch vooral niet te laat het middagmaal te gebruiken, doch het van „laat-avondmaal", wat het bij velen nu reeds is, weer te brengen meer naar het midden van den dag.

Intusschen worden die vergaderingen helaas maar al te vaak door dezelfde menschen bezocht en is er nog een groot deel van het publiek, dat onverschillig is voor de voordrachten en klaagt over vleeschlooze dagen en beperking van 't rantsoen. Nu is 't ontegenzeggelijk waar, dat erover 't algemeen te veel gegeten werd. In Amerika zijn destijds proeven genomen over de meerdere verteerbaarheid van het voedsel bij goed kauwen en het bleek dat een ongeloofelijk groot gedeelte van ons voedsel door haastig inslikken niet zóó benut werd als bij goed kauwen het geval zou zijn geweest. In Engeland bespaart men reeds 7% van het voedsel door zuiniger gebruik, maar wilde Engeland beter kauwen, het bracht het tot veel grootere besparing. — Misschien heeft geen onzer lezers het ooit geprobeerd, eens bijzonder lang zijn voedsel te kauwen, maar ik kan hem verzekeren dat hij, als hij het goed doet, broodkaarten overhoudt.

Inderdaad zal menigeen die 's morgens vroeg niet ontbijten kan zonder eerst zijn bordje havermout verorberd te hebben, die geregeld een ei gebruikte, soms gebakken met ham, ondervinden, dat het minder weelderige ontbijt, dat hij nu te gebruiken krijgt, zijn gezondheid niet schaadt. De geneesheer hoort minder vaak klachten over tragen stoelgang, over loomheid en dergelijke ongemakken.

Misschien komt hij tot de zelferkenning dat schraal dieët geen ondervoeding beduidt en de overvoeding waaraan hij leed hem heel wat bezwaren gaf.

In Duitschland wees voor jaren een geneesheer erop dat het voor het lichaam zoo wenschelijk was eens te hongeren. Hij bracht „hongerdagen" in de mode; en inderdaad, wanneer men dit niet overdrijft is er voordeel in gelegen om eens het lichaam te dwingen al het bruikbare voedselmateriaal te verbruiken. Op zoo'n hongerdag wordt het in ons lichaam nog aanwezige voedsel uitgeplozen, uitgetrokken, verteerd zooveel mogelijk; het wordt tot zijn laatste restjes geheel verteerd. Het rooster van de kachel brandt eens schoon, de slakken branden mee op, en flinker trekt onze lichaamshaard na zoo'n dag van onthouding.

Het zijn oude waarheden, die zich in 'n nieuw kleed steken. De ouden wisten dat reeds, en stelden vastendagen in, dagen die later godsdienstige beteekenis en ondergrond erlangden, gelijk zoovele godsdienstige gebruiken, die uit het Oosten tot ons kwamen, op sanitairen grondslag rusten.

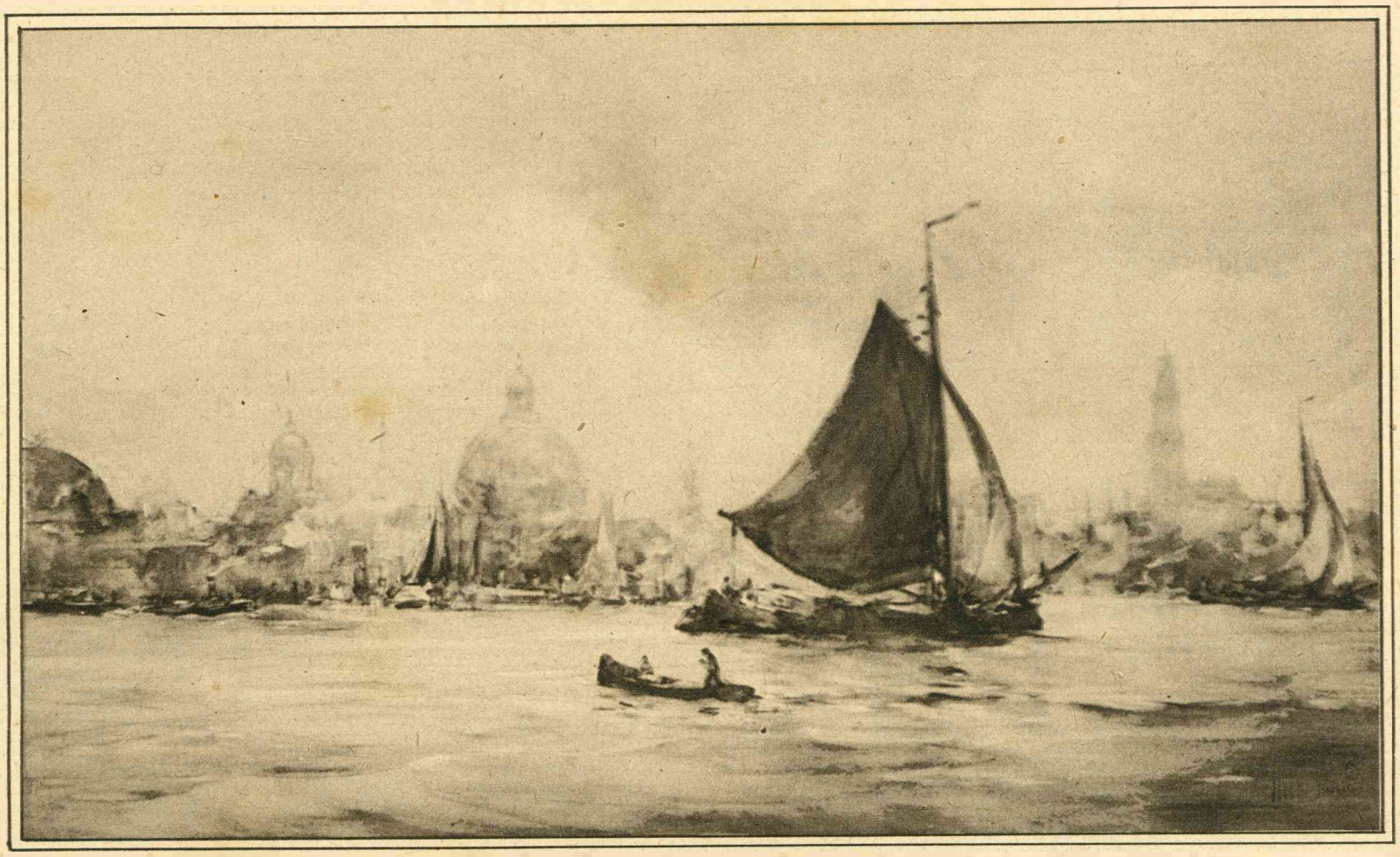
Zijn er voor de meergegoeden dus voordeelen aan de rantsoeneering verbonden, in ander opzicht schaadt deze ons volk maar al te zeer. De lichtrantsoeneering doet het bioscoopbezoek zeer toenemen en de daaraan verbonden bezwaren laten zich gelden. Het geflikker voor de oogen, de onhygiënische omgeving, geeft bij menigeen hoofdpijn, verminderd gezichtscherpte, vermoeienis der oogen. Wie den geheelen dag werk dichtbij zijn oogen heeft te doen, b.v. te naaien of te schrijven, wie in werkplaats of laboratorium voortdurend op dichtbij zijnde voorwerpen te turen heeft, die ga niet voor tijdverdrijf in de donkere uren naar een bioscoop. — Men heeft schoolkinderen onderzocht, vóór en na het veelvuldig bioscoop-bezoek en behalve de hierboven genoemde bezwaren bleek het, dat het oog tengevolge van zijn vermoeidheid, afwijkingen was gaan vertoonen en menig kind een bril moest gaan dragen.

Zonder eenigen twijfel kon men bij die kinderen het bioscoopbezoek als oorzaak noemen. En nu moge het waar zijn, dat een éénmalig bezoek, nu en dan de genoemde bezwaren niet geven zal, in onze dichte nabijheid weten wij kinderen, die een zoo veelvuldig gebruik van de bioscoop maken, waar thuis bij slecht licht geen gelegenheid tot werken is, dat voor hen de bezwaren zonder twijfel komende zijn.

En al zullen wij onze kinderen niet telkens naar de bioscoop zenden, wij mogen het toch wel ter harte nemen, dat het spaarzame licht, dat nu in onze huiskamer brandt, niet geschikt is, om zonder bezwaar voor 't oog onzer kinderen, hen te laten lezen of schrijven.

Dan worden spelletjes bedacht die van 't oog minder inspanning eischen, plaatjes worden ingeplakt in albums, de bouwdoos komt weer voor den dag; het wordt het speeluurtje onzer kinderen. Maar ook de ouderen kunnen zich dan vermaken zonder hun oogen schade te doen. Men zie daarvoor eens onze rubriek Spelletjes en Kunstjes op pag. 6.

Medicus.



In Arti et Amicitiae te Amsterdam is tentoongesteld een aquarel van Hobbe Smith, getiteld „Amsterdam", waaraan door H. M. de Koningin de gouden medaille is toegekend.

VOOR DE HUISVROUW

Een nuttig voorwerp.

Gedwongen door den kolennood, tracht ieder zich van hout te voorzien. In deze gure dagen, waarop men zuinigheidshalve nog niet geregeld durft stoken, heeft men toch wel behoefte aan een klein vuurtje. — Voor zeer veel geld ziet men artistieke koperen en gesneden houten turf- en houtbakken in de winkels uitgestald. — Het schikt niet ieder zooveel geld voor een, overigens hoogst nuttig, voorwerp te besteden en daar het doel ervan uitsluitend is, een bergplaats voor blokken hout, wat vuurmakers en wat papier-briketten te hebben, om desnoods 's avonds zelf nog gauw eens een klein vuurtje aan te leggen, heb ik iets gemaakt, dat iedere huisvrouw met eenigen smaak zelf kan fabriceeren, iets dat zeer doelmatig is, weinig kost en alleraardigst in de kamer staat.

Neem een mandje — al is 't nog zoo oud of leelijk dat hindert niet. Het mijne is van onderen 29 centimeter middellijn en van boven 32 centimeter middellijn groot.

Boen het eerst flink af. Ga nu naar een goed gesorteerden winkel. Vraag gekleurde mousseline, in ieder geval iets dat aardig bij uw kleed en uw gordijnen past. Bij een breedte van 75 centimeter, hebt ge voor mijn model 2¼ el noodig. Scheur er een reep van ongeveer 9 centimeter af, dien gij bewaart om er de oortjes mee te omwinden en er een paar strikken van te maken. Maak voor het grondje van de mand een sterk satinette bodem, in de kleur van de mousseline.

Maak nu in den lap een zoom zoo breed, dat gij er een band of een lintje door kunt rijgen, en rimpel dan de soupele stof om het mandje.



Hecht hier en daar met een touwnaald een stukje van de stof vast. Maak van boven aan den rand van de ingerimpelde stof een kopje, en bedek den binnenkant met de stof, die niet afgeknipt mocht worden.

Rimpel het ondereinde van de lap op de wijdte van het binnenvlak van het mandje.

Hecht dit vast, en druk er dan den satinetten bodem tegen. Met een paar gleuven waar de ooren door komen sluit de gerimpelde stof uitstekend. De ooren moeten omwonden worden met den overgehouden reep van ongeveer 9 centimeter.

Een paar sierlijke strikken en drapeersels van deze mousseline voltooien een kunstig voorwerp, dat alleraardigst in elke kamer, achter de kachel staat en het voordeel heeft, zeer weinig te kosten.

Men kan als men geen mandje heeft ook een houten kistje gebruiken.

STELLA MARE.

Wie ook wat weet, mag het zeggen!

In dezen tijd zijn de huisvrouwen vindingrijker dan ooit. We vernemen van allerlei kleine practische denkbeelden, welke de dames in hun gezin toepassen. En we weten ook, dat zij het niet onder zich zullen laten, die denkbeelden in ruimen kring bekend te maken, opdat zooveel mogelijk huismoeders er met haar profijt van kunnen hebben.

„Panorama" wil de bemiddelaar zijn.

Welke huisvrouw vertelt ons eens van een of ander practisch denkbeeld, waarop ze door de tegenwoordige schaarschte en ongemakken is gekomen, en dat ze nu met goed gevolg in haar huishouden toepast. Goede denkbeelden, duidelijk voor onze lezeressen uiteengezet, worden in „Panorama" opgenomen, en gehonoreerd met f 2.50

Huismoeders, helpt elkander in dezen moeilijken tijd!