ONZE GEZONDHEID

Verkoudheid.

Terwijl ik dit schrijf hoor ik voortdurend in de aangrenzende kamer een niesen en kuchen als bewijs dat één onzer huisgenooten bezig is „verkouden te worden".

En ik twijfel niet of veel mijner lezeressen en lezers verkeeren in dezelfde omstandigheid, en menigeen die zoo gezond mogelijk tracht te leven zal zich afvragen hoe het nu toch mogelijk is dat verkoudheid hem komt plagen.

Ze hebben niet op den tocht gezeten, ze hebben zich niet te warm gekleed, in tegenstelling met de vroegere opvatting dat men zich nooit te dik kon kleeden, ze hebben alles gedaan om zoo hygiënisch mogelijk te leven en nu komen zij zoo bedrogen uit. —

Maar ze vergeten dat al nemen wij ons nog zoo in acht of liever al verwaarloozen wij in 't oog van menig ander, nog zoo onze gezondheid, we toch gemakkelijk verkouden kunnen worden en — gelukkig dit nu reeds zijn.

Verkoudheid is, dat wist men al voor hoeveel duizenden jaren niet, een besmettelijke aandoening; misschien is het Germanisme: „een aanstekende aandoening" beter. Was één der onzen verkouden, wis en zeker werd straks het gansche gezin door de plaag aangetast. — Sommigen bleven er mee doorloopen, anderen waren er ziek van, maar bijna iedereen wist dat hij er met één verkoudheid in den winter af was.

Nansen, de noordpoolreiziger, was op zijn lange noordpooltochten nimmer verkouden geweest, tot hij wederom de bewoonde wereld betrad en al de eerste dag verkouden werd. Gij begrijpt dat de geneesheeren niet ontkomen konden aan de gedachte dat bepaalde bacteriën een rol speelden en herhaaldelijk werd het neusslijm van verkouden personen onderzocht, maar nog nimmer vond men bepaalde boosdoeners. — Toch gaf men het niet op en men begon toen opzettelijk gezonde personen, die zich daartoe wilden leenen, te besmetten met datgene wat in den neus van den lijder zoo overvloedig aanwezig was en men kon bepalen dat de meeste personen na één en zelden na drie dagen flink verkouden waren en zoo stond vast dat het één tot drie dagen duurde eer men na besmetting hopeloos verkouden was.

Maar meer nog, dan dat aan iedereen bekende feit, kon men vaststellen. Was iemand eenmaal verkouden geweest, dan was het niet mogelijk hem spoedig weer verkouden te maken. Hij was wat men in de wetenschap noem', immuun, = onvatbaar.

En dit is de groote lichtzijde, die er aan verkouden-zijn verbonden is. Men is het eenigen tijd en blijft dan een korteren of langeren tijd bevrijd; een tijdperk dat aan groote schommelingen onderhevig is al naar gelang de persoon over een kortere of langere onvatbaarheid beschikt.

Dat alles stemde prachtig overeen met wat wij van verschillende besmettelijke ziekten weten. Sommigen ervan geven aan hem, die ze eens weerstond, een onvatbaarheid voor het geheele leven. —

Wij denken aan typhus, aan roodvonk onder zoo velen, sommigen behoeden het lichaam voor lange jaren voor een herhaling. —



De verkouden lezer, op wiens verzoek dit artikel geschreven werd.

De niet gevonden verkoudheid-bacterie gaf althans een beschutting; soms van maanden — soms van jaren.

En dit verklaart ons waarom er soms menschen zijn die zoo pochen dat zij nooit verkouden worden, en die toch voortdurend in een omgeving verkeeren waar alle kans is het te beloopen; menschen die ons soms doen twijfelen of al die gezondheidsmaatregelen die wij nemen: het slapen met geopend raam, het niet te dik kleeden, zich flink wasschen met koud water, nu wel zóó juist zijn, als de voorstanders beweren.

De bacteriën — want al zijn ze tot nu toe niet gevonden, bacteriën zullen wel de verwekkers zijn — komen doordien wij in de buurt waren van een niezend persoon of met een verkouden huisgenoot in aanraking kwamen, in onzen neus en gaan zich aanstonds vermenigvuldigen. Ons lichaam, te weer als het zich wil stellen tegen de indringers, tracht ze te verjagen: wij niezen; uit onze keel tracht ons lichaam door hoesten ze te verwijderen, maar te vast kleven ze aan het slijm dat in onzen neus aanwezig is en het gelukt niet de boosdoeners geheel kwijt te raken.

Maar het lichaam weet raad. Voor den groei van de bacteriën zijn bepaalde stoffen noodig, bepaalde schadelijke, en het lichaam gaat dra die stoffen vormen die de bacteriën in hun groei weerhouden. Het houdt niet van kalme maatregelen en vormt die stoffen in groote overmaat. Het laat met stroomen vocht die stoffen den geheelen neus doortrekken en de bacteriën gaan dra ten onder in dien overvloed van schadelijk vocht. De verkoudheid is verdwenen, maar gebleven is in ons lichaam een overvloed van weermiddelen, een overvloed die langzaam verdwijnt, bij den één sneller, bij den ander spoediger.

Zoo komt het dat wie in het begin van den winter verkouden wordt, meestal gewapend is tegen een aanval van verkoudheid voor den geheelen volgenden wintertijd.

En beter dan nu, in het zachte najaar, kan voor ons die eerste aanval slecht komen. Want verkoudheid midden in den winter, is minder makkelijk te dragen. — De koude lucht is voor onze ademhalingswerktuigen als wij flink moeten hoesten nu niet juist goed te noemen en nu zal ons een diep ademen niet schaden. Een mijner lezers vroeg mij eens iets over verkoudheid te schrijven en hem te verklaren hoe het kwam dat hij, die toch zoo gezond mogelijk trachtte te leven, elk jaar verkouden werd en hij iemand kende die het zelden of nooit werd. Ik hoop hem voldoende te hebben ingelicht. De weerstoffen in zijn lichaam vallen gauwer uitéén dan bij zijn, in dat opzicht benijdenswaardigen kennis. Maar hij zal tevens gezien hebben dat verkouden-zijn, zijn goede zijde heeft, dat de vrees voor bacteriën, niet altijd juist is, en dat de hygiëne die ons lichaam de gelegenheid beneemt tot strijden, niet altijd nog maar den besten weg bewandelt.

Het meerdere dat hij nog vroeg heb ik in dit artikel tevens beantwoord — en ik hoop dat hij voldaan is.

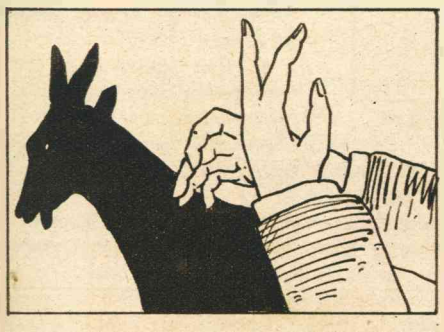
MEDICUS.

SPELLETJES EN KUNSTJES

Schaduwbeelden III.

Tot verhooging der gezelligheid in den huiselijken kring verdient het „Schaduwbeeldenspel" boven vele andere vermakelijkheden de voorkeur, niet alleen omdat het bij voldoende handvaardigheid, humor en ideeënrijkdom van den samensteller voor alle huisgenooten een onuitputtelijke bron van vroolijkheid en genot wezen kan, maar bovendien, omdat het zoo goed als niemendal kost.

Als voornaamste ingrediënten heeft men noodig: een paar vaardige handen en een donkere kamer, twee dingen, die, zoover wij weten, nog zonder bon en geld te krijgen zijn; voorts: een lichtbron. Dit laatste zich te verschaffen in deze duistere tijden zal niet aan iedereen zoo gemakkelijk vallen. Men kan hiervoor een kaars gebruiken met een daarachter geplaatst schermpje ter concentratie van de lichtstralen. Diegenen, evenwel, die over een carbidlantaarn beschikken kunnen, zijn in bijzonder gunstige conditie.



Afb. 7. — Bok.

Het licht wordt op zulk een afstand van een tegen den wand gespelden witten doek geplaatst, dat de schaduw van een tusschen het licht en den doek gehouden voorwerp de duidelijkste contouren geeft. Bij eenig voor- en achteruitschuiven van het licht is de juiste plaats spoedig gevonden.

De schaduwkunstenaar plaatst zich nu op een stoel naast het licht, terwijl hij alle benoodigdheden in zijn onmiddellijke nabijheid heeft.

„Benoodigdheden?" zal menigeen verwonderd vragen, „heeft men dan aan het licht, het scherm en zijn beide handen niet genoeg?"

Voorloopig wel, aandachtige lezer. Maar gaandeweg zullen we op de eenvoudige afbeeldingen, die met behulp der handen alleen te vormen zijn, meer gecompliceerden laten volgen, waarvoor dan verschillende, overigens vrij eenvoudige hulpmiddelen noodig zijn.

De samensteller moet gedurende de voorstelling steeds het oog gericht houden op de door hem ontworpen beelden en mag het hoofd niet naar zijn publiek omwenden, om met gerechtvaardigden trots diens bewondering te oogsten, want bij de minste beweging zijnerzijds vervagen de contouren en worden de beelden onduidelijk.

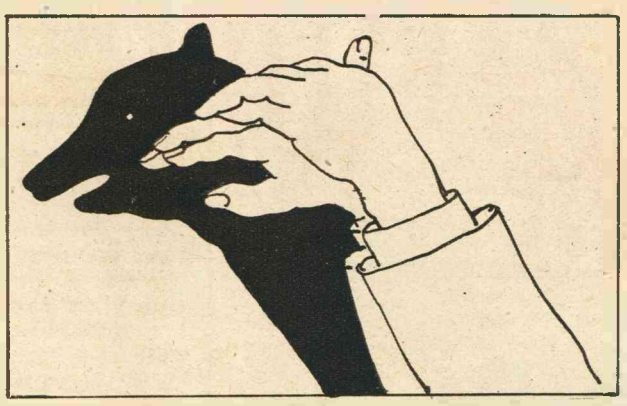
We willen er hier met nadruk op wijzen, dat het ontwerpen van schaduwbeelden een kunst is die een groote vaardigheid eischt en deze „handverdraaiingen" zijn maar niet in een enkele handomdraaiing te leeren.



Afb. 8. — Hondekop.

Men zal gaandeweg bemerken, dat men de meest samengestelde beelden en zelfs beeldengroepen, met de handen op het doek tooveren kan en de oningewijden zullen zich over de verscheidenheid der beelden ten zeerste verbazen en wat kan den experimentateur meer genoegen doen, dan dat zijn publiek, al bestaat dit slechts uit huisgenooten en vrienden, „paf" staat over zijn kunst.

Om dit resultaat te bereiken is het noodig, dat de lezer onze rubriek trouw en met aandacht leest en de navolgende raadgevingen stipt opvolgt:

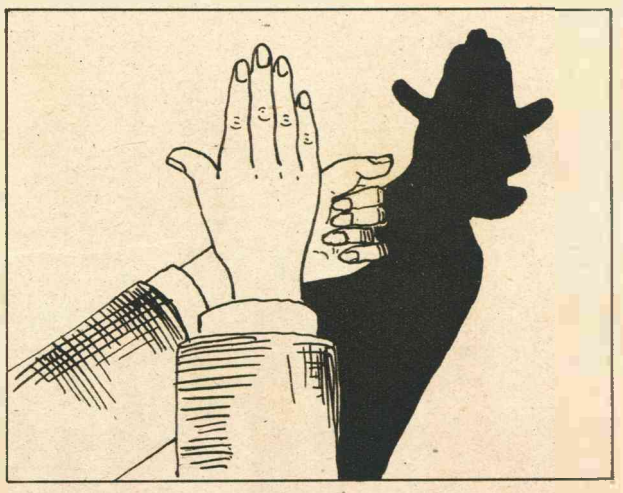


Afb. 9. — Beer.

1e Alle gegeven voorbeelden, óók de eenvoudigste, neen, juist de eenvoudigste, moeten worden nagemaakt, zooals ze zijn aangegeven; de afbeeldingen laten aan duidelijkheid niets te wenschen over, de juiste houding der vingers wordt door ons zoo getrouw mogelijk weergegeven.

2e Men ga niet tot het vormen van een nieuw beeld over, voordat men de vorige volkomen onder de knie, of hier beter gezegd, in de hand heeft. Zooals we reeds bij onze kennismaking beloofden, zullen we, zooveel mogelijk, geleidelijk tot moeilijker beelden geraken.

3e Men late zich door een aanvankelijke mislukking niet teleurstellen en geve den moed niet op; het maken van schaduwbeelden eischt vingertechniek en vingertechniek eischt tijd.



Afb. 10. — Clown.

Dit houdt — de eerlijkheid gebiedt ons hierop te wijzen — een teleurstelling in: niet iedereen is het gegeven zich de vereischte vaardigheid tot het vormen van schaduwbeelden eigen te maken, omdat, om het eens populair te zeggen, „niet ieders handen er naar staan". Hun, die over een paar lenige handen beschikken, zal het heel wat gemakkelijker afgaan, dan dengenen die een paar plompe stijve knuisten de hunne noemen. Toch behoeven ook deze laatsten zich van dit huiselijke spel niet geheel te spenen, er zullen onder de gegeven en te geven voorbeelden nog genoeg zijn die onder ieders bereik liggen.

(Wordt vervolgd).

CAGLIOSTRO.