

ZONNEBADEN

HET ONMIDDELIJK BLOOTSTELLEN VAN het onbekteerde lichaam aan de zonnestralen, m. a. w. het nemen van zonnebaden, wordt in den laatsten tijd steeds meer toegepast. Deze baden verhoogden de stofwisseling, bruinen de huid, vermeederden den eetlust en verschaffen een diepen, verkwikkenden slaap. Mits — zij op de juiste wijze worden genomen. Want door verkeerde aanwending: te lang blootstellen aan de zon, baden bij te heeten zonneschijn (in den zomer op het midden van den dag, baden met een volle maag), kunnen onaangename, zelfs gevaarlijke gevolgen optreden, zooals hoofdpijnen, misselijkheid, braken; verder: koorts en verbranding der huid met blaarvorming. Dit is vooral het geval bij personen, die aan de inwerking van de zon niet gewend zijn, bij menschen met een gevoelige huid en blond haar, bij de dwazen, die in één dag bruin willen worden! In de Sophia-stichting te Scheveningen komen verbrandingen nooit voor. Het eind-resultaat is toch, dat de menschen donkerbruin van kleur worden.

In het begin moet men derhalve niet langer dan tien minuten in de zon liggen en dan nog gedurende dezen tijd zijn ligging 3 à 4 maal veranderen om niet ééne oppervlakte van het lichaam uitsluitend te laten bestralen. Het hoofd moet beschut worden door een strooien hoed of een witten doek. Langzamerhand kan men dan het bad verlengen, maar in geen geval mag het langer dan een uur duren. In den aanvang moet men het zonnebad niet elken dag nemen, is men er evenwel aan gewend, dan is het dagelijksche, niet te lang voortgezette bad van groot nut. Belangrijk is daarbij de op het bad volgende afkoeling in de schaduw

of door water, b.v. door een koude afwassing. Goed is het inwrijven van de huid met zoete olie of cocosvet vóór het bad, waardoor een gedeelte van de ultraviolette stralen van het zonlicht opgevangen en intensieve verbranding verhinderd wordt.

Lucht-, licht- en zonnebaden zijn ook uitstekende hulpmiddelen bij de bestrijding van vele chronische kwalen; zij harden de huid tegen de wisselende invloeden van het weer, zij lokken het bloed naar de huid, zij verminderen congesties der inwendige organen. Zij dragen tot de genezing van menigen ziekte-toestand bij, zooals de ervaringen in luchtkuuroorden (o. a. Lugano) en natuurinrichtingen bewijzen. Vooral bij reumatiek en jicht, bij scrofulose en huid- en beenderentuberculose bewijzen zij uitstekende diensten, terwijl longlijders wegens het gevaar voor bloedspuwing, verder hart- en zenuwzieken, er zeer voorzichtig mede moeten zijn of er geheel en al van moeten afzien.

Harding. — Het boek van den luitenant Muller over harding bevat vele behartigenswaardige wenken, maar ook overdrijvingen, die groot nadeel kunnen berokkenen, zooals menigeen aan eigen lichaam heeft ervaren. Elken dag een koud bad of koude douche kan er in het heete jaargetijde nog mee door, maar is in den winter voor de meeste menschen veel te aangrijpend. Ook voortdurende koude wasschingen zijn nadeelig, zij nemen te veel warmte weg en berooven de huid van het natuurlijke huidvet, hetgeen ook zijn nadeelen heeft. Op zich zelf goed en nuttig, wordt door overdreven harding meer bedorven dan goed gemaakt, vooral bij zwakke en bloedarme menschen, kinderen en oude lieden. Veel beter zijn voor dezulken lucht- en zonnebaden, droge frotteeringen van het lichaam, borstelen der huid. Daardoor wordt het bloed in de huid gelokt, de huidschilfertjes worden verwijderd en de huid tot verhoogde werkzaamheid aangezet.

DR J. V.

DE WERKLOOZE JEUGD

DOOR

M. G. BAKHOVEN-MICHELS

PAS KLAAGDE MIJ EEN ARBEIDERS-vrouw haar nood. „Och, dat m'n man werkloos is, is erg. Maar je krijgt steun; mijn kinderen zijn op één na getrouwd, we komen er wel. Maar dat m'n jongen nou nog nooit echt heeft gewerkt! Op zijn veertiende jaar van school, geen plaats op de ambachtsschool, met groote moeite op een teekencursus, dat is alles wat ie doet. Lui, lamlendig, moedeloos wordt zoo'n jongen, kregelig en nijdig toe. 't Is slecht voor zoo'n jongen als ie zijn kracht niet benutten kan. Doe er eens wat an. Hij kan niks, straks gaat ie onder dienst; nog nooit iets nuttigs uitgevoerd; wat komt er van zoo'n kind?”

Diezelfde klacht laat Anthonie Donker in zijn *Spel van jeugd en arbeid* uitzeggen door een werklooze: „Het ergste is als je in ieders oogen ziet: Je deugt voor niets, je bent een

parasiet, je hoeft alleen je stempelkaart te toonen en verder ben je hier voor spek en bonen.”

Zeker, van mensch tot verlengstuk van de machine te worden gedegradeerd, is wanhopig, ontzenuwend. Maar je doet toch *wat*. Je bent geen overbodige.

Grauw en somber is de toekomst voor het leger der jonge werkloozen. Van alle kanten probeert men het jonge volk aan 't werk te zetten en vakkennis bij te brengen. De scholen voor M. U. L. O. en de gymnasia loopen over.

Anthonie Donker probeerde hoop voor de toekomst in de harten der jongeren te zaaien. Op den prachtige Pinksterdag, in het ongevenaard fijn mooie Gooi, tusschen dennen en op golvend heideveld, laat hij Harold zeggen, die door de schreiendste ontzuivering heen tot een gelouterd idealisme is gekomen:

„De wereld is alleen arm aan werk als je er zelf arm aan bent. Gelegenheid voor vrijwilligen arbeidsdienst is er genoeg. Alleen als het geloof groot is en de trouwe volharding onmisbaar, de dienstbaarheid aan idealen vol zelfverloochening en de kameraadschap vol

overgave is, kunnen de problemen van den arbeid worden opgelost. De jeugd is aan een nieuwe taak begonnen. Zij wordt zelf omgewoeld, opnieuw ontgonnen. Misschien was alle ellende er, om ons sterk te maken tot grootere werken."

De Roomsche Anthonie Donker heeft op de Pinksterconferentie der Vrijzinnige Jongeren ook de Christenvrouw groote waarheden gezegd: „Altijd, altijd sta je in 's levens dienst. Ver-richt dien arbeid dan goed. Het moet," zei Harold.

Kan ons geloof, onze liefde, onze kracht in 's Heeren Naam iets zijn voor het jonge op-groeiende volk?

Wij gelooven in Hem, die de Weg, de Waarheid en het Leven is. Brengen wij de jeugd in gedurig gebed tot God? Zijn wij voorgangsters in liefde en vrede en goedgezindheid aan het werklooze jonge menschen-kind?

Geen verwijten, geen gezucht of gemopper, wanneer uw arme jongen met de armen over

elkaar moet zitten. Wij gelooven in de voor-zienigheid Gods.

Voorts, laten wij werk *scheppen*. Er kan zooveel gedaan worden, dat weinig kost en toch veel voldoening geeft. Iets opknappen, repareren, verven of teekenen. Wanneer onze financiën het toelaten, moeten wij zooveel mogelijk laten verdienen. Zelfs al zou het een persoonlijk offer kosten, geef een werklooze arbeid!

„Reken u tot de fakkeldragers van een duister lot!" riep Harold de jeugd toe.

Wij, Christenvrouwen, dragen den fakkel der liefde Gods. Laten onze lampen brandende zijn. Geef den werkloozen jongen les, waarin gij of een uit uw gezin ervaren zijt, schep arbeid, bovenal wijs door woord en daad den werkloozen jongen op Hem, die gezegd heeft, dat de mensch bij brood alleen niet leeft, maar bij alle Woord, dat door den mond Gods uitgaat.

Het probleem van de werklooze, rijpere jeugd gaat ook ons aan.



Naar een schilderij van Hans Herrmann.

Aan de haven van Volendam.