

# Voortjaarsmoetheid

Vele mensen, mannen en vrouwen, klagen in dit jaargetijde over moetheid. We zeggen dan: „Oh, dat is het voortjaar, dat is voortjaarsmoetheid”, zoals we bij zoveel dingen verzinnen ons af te vrag

gen wat de oorzaak is en of we ons daar nu werkelijk bij moeten nee leggen.

Wat is eigenlijk de oorzaak van deze voortjaarsmoetheid?

Men zegt dat deze voor een groot deel te wijten is aan de voeding gedurende de wintermaanden, hoofdzakelijk door het geringere gehalte aan vitamine C in onze voeding. Zoals u weet, zit deze vitami

ne vooral in vruchten, vooral in citrusvruchten (sinaasappel, mandarijn, citroen en grapefruit), in zomerfruit: aardbeien, zwarte en rode bessen, frambozen.

Ook ons voornaamste voedingsmiddel de aardappel, bevat vrij veel vitamine C, ten minste de nieuwe. In het voortjaar leveren de aardappelen ons nog maar heel weinig vitamine C. Sommige groenten bevatten ook vrij veel vitamine C: spruitjes, koolsoorten, de jonge voortjaarsgroenten zoals raapstelen, spinazie en postelein.

Over het algemeen krijgen we in de wintermaanden inderdaad minder vitamine C dan in de zomer. Het is echter niet zo, dat de voortjaarsmoetheid alleen maar ontstaat door een vitamine C tekort.

Ook een tekort aan vitamine D, dat gedurende de herfst en winter niet in de huid kan worden gevormd, omdat de daarvoor benodigde zonnestraling ontbreekt en waarvan het lichaam maar weinig voorraad kan vormen, zou bij het ontstaan van voortjaarsmoetheid een rol spelen.

Waarschijnlijk zijn er nog wel andere oorzaken voor de voortjaarsmoetheid dan alleen gebrek aan vitamine C en zonneschijn.

De seizoenwisseling is misschien van groter invloed op ons welzijn dan wij vermoeden, door oorzaken die ons niet bekend zijn.

Dat neemt echter niet weg, dat de voeding een van de belangrijkste factoren is, die onze gezondheid en ons algemeen welzijn in gunstige of ongunstige zin beïnvloeden. We zijn er ons wel van bewust dat we ook over de voeding nog niet alles weten. Nog steeds worden op ruime schaal wetenschappelijke onderzoekingen gedaan.

De adviezen die wij vandaag geven, zijn niet volledig dezelfde als de adviezen die 20 jaar geleden werden gegeven. Zo zal een advies over 20 jaren er weer anders uitzien dan de raad die wij u vandaag geven. Maar in grote lijnen weten we toch waar het om gaat, weten we bovendien dat de voedingswijze niet alleen op het lichamenlijk maar ook op het geestelijk welzijn een grote invloed heeft. Vooral van sommige vitamines (vitamine B-complex en vitamine C) heeft men dit kunnen vaststellen.

**Goede raad.**

Daarom is de beste raad, die wij u nu in het voorjaar 1959 kunnen geven, te zorgen voor een goede voeding. Dat wil niet zeggen dat u veel moet eten, maar dat wil zeggen dat uw voeding alle bekende voedingsstoffen in de goede verhouding moet bevatten. In de praktijk betekent dit:

1. Gebruik dagelijks ½ à ¾ liter melk,

karnemelk of yoghurt (eventueel in een gerecht verwerkt).

2. Breng ook afwisseling in de broodsoorten; gebruik niet alleen wit brood, maar ook tarwebrood of roggebrood.

3. Zorg dat in uw voeding vis, kaas, ei, vlees en een keer per week lever of niet regelmatig voorkomen.

4. Eet ruim groenten; bereid ze met weinig water en kook ze kort; gebruik afwisselend de verschillende soorten die aan de markt komen, zowel koolsoorten en andere wintergroenten als de eerste voortjaarsgroenten zoals raapstelen, veldsla en spinazie.

5. Gebruik in deze maanden regelmatig citrusvruchten. De appels die er nog zijn bevatten in verhouding tot sinaasappelen en dergelijke nog maar weinig vitamine C. Eet radisjes en niet te vergeeten tomaten.

6. Neem gevitaminiseerde margarine of, als u die zo lekker vindt dat u het grote prijsverschil ervoor overhebt, roomboter, maar eet weinig margarine, boter, vet en olie.

7. Eet wekelijks een peulvruchtenmaaltijd, aangevuld met aardappelen en bij voorbeeld sla van veldsla of rauwe kool met appel of knolselderij.

8. Beperk u in het gebruik van snoep, rijen en lekkertijen. Deze moeten u dik en dikte is gezond en staat lelijk.

9. Eet vooral niet te veel zout. Een te groot zoutgebruik is een aanwensel, dat niet zonder bezwaren is. Bovendien neemt veel zout de eigen smaak van de gerechten weg, terwijl een snufje zout de eigen smaakvalliteiten verbetert.

Bovenstaand artikel ontleenden wij aan de Philips-Koerier, met de gedachte dat hiervoor ook bij ons personeel wel belangstelling zal bestaan.

## Is uw Solex al eens gestolen?

Dan zult u het wel met ons eens zijn dat u er verstandig aan had gedaan een diefstalverzekering af te sluiten. Voor f 4,— per jaar kunt u uw Solex tegen diefstal verzekeren.

Inlichtingen en aanmeldingen afdeling Verzekering, toestel 368.

## Oplossing puzzel 7

**Horizontaal:**

1. bier; 5. leer; 8. neep; 10. rond; 12. nemand; 15. la; 17. am; 18. Ada; 20. ent; 22. a.u.b.; 23. gelied; 24. tra; 26. per; 27. Ede; 29. ei; 32. Ede; 33. neger; 36. staar; 38. terugkeer; 39. vertabel; 43. baie; 44. tenor; 46. r; 48. O.i.; 49. om; 51. tak; 53. Epe; 54. Ovidius; 55. dal; 57. hip; 58. pap; 60. es; 63. lij; 64. vergaan; 68. mare; 69. sneep; 71. balk; 72. gesp.

**Verticaal:**

2. in; 3. een; 4. rein; 5. lont; 6. end; 7. e.d.; 9. p.e.; 10. ra; 11. planten; 13. manier; 14. embleem; 16. Ad; 17. au; 19. aga; 20. elp; 21. ter; 22. ade; 25. riet; 28. deur; 30. ver; 31. ree; 34. gezel; 35. ruzie; 36. staar; 37. rden; 39. vaal; 40. rib; 41. bel; 42. loop; 43. broeden; 45. riepij; 47. rading; 50. mol; 51. tti; 52. kip; 53. sprij; 56. as; 59. al; 61. boek; 62. lang; 64. val; 65. re; 66. as; 67. nee; 68. ma; 70. p.s.

## Prijswinnaars

1e prijs (f 15,—): G. van Rooyen.  
2e prijs (f 12,50): H. Saal  
3e prijs (f 10,—): T. Groen  
4e prijs (f 7,50): H. Kotsman.  
5e prijs (f 5,—): D. Klees.  
6e prijs (f 5,—): F. G. J. Renskers.  
7e prijs (f 5,—): G. ten Thij.

De heer W. J. H. Visser, Meetaan-gazijn, behaalde 98 punten met de laderpuzzel en de heer J. Th. Binkkel, Constr. Bur. Elektr. App., 95 punten. Alle prijswinnaars kunnen vanaf maandag 27 april a.s. hun prijs afhalen bij mej. Hartstikker, redactie VDH-tje.

## (VERVOLG VAN PAG. 3)

stekend voldoet en de volgende voordelen biedt:

1. De telefonistes behoeven niet meer van hun bedieningstoestel weg te lopen om voor de muziek te zorgen.
2. U krijgt elke dag op tijd muziek onder het werk.
3. De slijtage en beschadiging van grammofoonplaten is aanmerkelijk minder.
4. Het komt minder voor dat u vlak na elkaar hetzelfde nummer hoort.
5. Gebelken is dat de weergavekwaliteit beter is dan vroeger.

Op een aantal punten vragen wij ook uw medewerking.

1. Breng geen grammofoonplaten meer mee met de vraag: Wilt u die voor mij draaien? Dat kan namelijk niet meer.
2. Bel niet meer de telefonistes om allerlei vragen over de muziek te stellen. De installatie draait automatisch en zij kunnen er niets aan veranderen.
3. Door het in gebruik nemen van deze installatie kan geen radiomuziekprogramma meer worden uitgezonden.

Wij zijn ervan overtuigd dat door deze installatie muziek van een betere kwaliteit op het juiste tijdstip kan worden gegeven, waarmee onze inzichten beter dan voorheen de „muziek onder het werk” wordt verzorgd.

# het v.d.H.-tje

**VAN DER HEEM**

Redacteur:  
C. SCHREVEL  
Nr. 596  
25 april 1959

PERSONEELSORGaan VAN VAN DER HEEM N.V. EN AANVERWANTE BEDRIJVEN - DEN HAAG EN UTRECHT

## ONS HOOFDKANTOOR en het POLITIEBUREAU

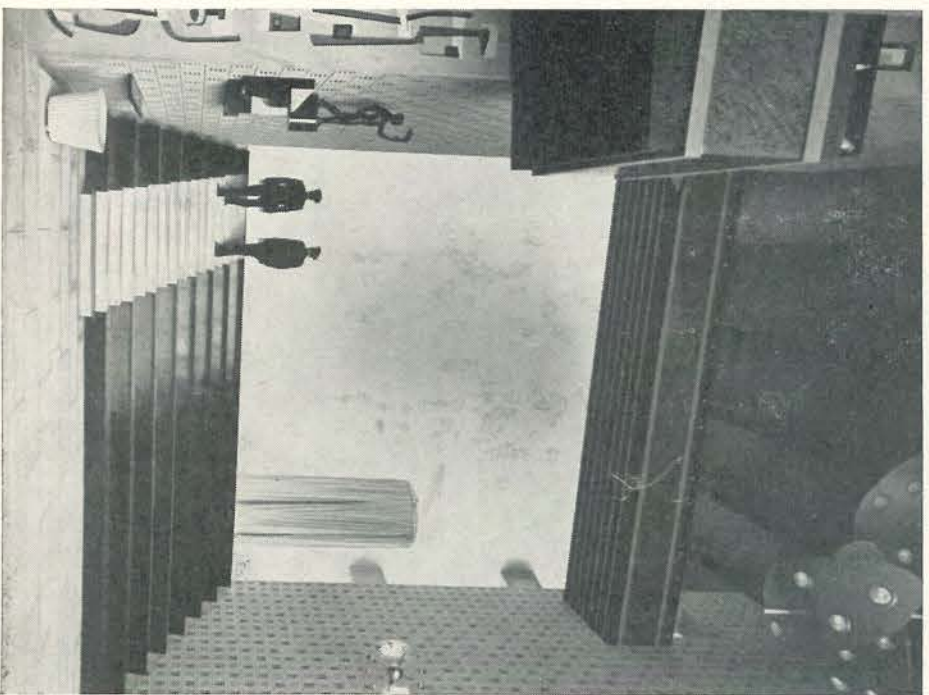
Vindt u deze combinatie vreemd?

Toch is er een overeenkomst. Beide gebouwen zijn namelijk een ontwerp van de architect ir W. S. van de Erve. Was onze fabriek het eerste ontwerp van de architect, het hoofdbureau van de politie te 's-Gravenhage is het laatste klarekomen werk.

Aangezien in het programma van de feestelijke ingebruikneming ook een rondleiding voor de Haagse burgerij was opgenomen, maakten wij van deze gelegenheid gebruik en bewonderden de vorige week zaterdag het interieur van het nieuwe politiebureau. Want bewonderenswaardig is de monumentale hal, waar wij na even in de rij te hebben gestaan met 40 personen tegelijk werd binnengelaten. De hoogte imponeert zeer sterk, maar ook de lamp, de klok en het carillon, dat zachte heldere klanken liet horen, zijn alle buitengewoon decoratief.

Twee politieagenten begeleiden iedere groep bij de rondgang en vertelden alle bijzonderheden van het gebouw, waarin 400 man personeel is gehuisvest.

Opvallend is dat in de gangen weinig muren zijn. Kastenvormen de scheiding tussen kamers en gangen en zo ziet men dus op de gangen de achterkant hiervan. Door sommige kasten lopen verwarmingsbuizen, wat zijn voordeel kan hebben bij natte kleding. Al wandelend komen wij langs verschillende afdelingen. De alarmcentrale, ook wel het politiehart genoemd, was vanzelfsprekend ook op zaterdagmiddag in werking. Van hieruit krijgen de 60 politie-auto's hun opdrachten



om zich b.v. naar een plaats waar een ongeluk is gebeurd te begeven. De kamer van de hoofdcommissaris mocht vrij worden betreden. Geen stukje behang zit hier op de wand, want die bestaat geheel uit esschout. Het meubilair heeft een grijs lederen bekledding en het tapijt is van een diepe wijnrode kleur. In de vergaderzaal, waar de hoofdcommissaris besprekingen voert met zijn commissarissen is één wand overtrokken met geïvelen. Aan de langste wand van deze kamer hangen de portretten van de hoofdcommissarissen, die vanaf 1811 achtereenvolgens deze functie in Den Haag hebben bekleed.

Hoewel wij niet op alle afdelingen zijn geweest, bleek toch wel dat b.v. de fotografische dienst een ruim onderkomen heeft en zo is dat met meer afdelingen het geval. Op de vijfde verdieping konden wij de aula bezichtigen: blauwe stoelen op een grijze vloerbedekking, rode gordijnen op het toneel en een blauw plafond dat met zijn bijzondere verlichting veel van een sterrenhemel weg heeft. Hier zien wij wel enige overeenkomst in de kleuren die ook in ons Ontspanningsgebouw zijn gebruikt. De architect heeft beslist een voorliefde voor blauw en grijs.

Toen werd ons gevraagd of wij de ons verstrekte bonnen gereed wilden houden. Velen van ons zijn helaas wel eens op de „bon” gegaan. Dit keer had het in geen enkel opzicht met een bekeuring te maken. Het waren consumptiebonnen, waarop wij in de kantine een kop thee kregen aangeboden. Vanuit de kantine op de vijfde verdieping heeft men een mooi uitzicht over de stad. Verder is de inrichting vrij sober. Nog lege bloembakken zullen het geheel nog wat moeten opleveren. Zodra de thee was geconsumeerd wachtte weer een volgende groep en daarom moesten wij de uitgang weer opzoeken.

Een uur heeft de rondgang geduurd. Nu hadden wij met eigen ogen gezien waarover de kranten gedurende de bouw al zoveel hadden geschreven. Toen ging het voornamelijk over de kosten. Steeds moest er meer geld bij. En dan te bedenken dat dit nog maar de eerste vleugel is. Moet dat nu zoveel geld kosten, vroegen wij ons af en zo zult u ook wel hebben gedacht. Toch moeten wij twee zaken goed onder ogen zien.

Ten eerste is bouwen een dure bezigheid, vooral waar het gaat om verantwoord bouwen, verantwoord qua inrichting en vormgeving; ten tweede liet de huisvesting van de Haagse politie veel te wensen over. Als er van je wordt verwacht dat je je werk goed doet, dan moet de werkruimte ook voldoen aan de eisen die er tegenwoordig aan worden gesteld. Dat deed het alteminst. Voor zover wij het kunnen bekijken is daarin voor 400 politieambtenaren grote verbetering gekomen en wij mogen er dus op rekenen dat zij hun werkzaamheden zo mogelijk des te beter verrichten.



UIT DE VDH-KEUKEN

## MEETAPPARATENMONTAGE

door M. HUIJSMAN

In het grote geheel van onze bedrijven, waarin de verschillende afdelingen hun gespecialiseerde taken vervullen, verricht de afdeling Meetapparatenmontage een aantal werkzaamheden van nogal uiteenlopend karakter.

De naam van deze afdeling is nieuw. Sedert 1 januari van dit jaar wordt deze benaming gebruikt. De afdeling zelf bestaat reeds zeer lang en is onder de naam Versterkermontage, en eerder Enkelefabricage, voldoende bekend. In zekere zin is de oude Enkelefabricage te beschouwen als de voorloper van het Telecommunicatiebedrijf, waarvan de Meetapparatenmontage nu een afdeling is.

De werkzaamheden die we hier verrichten zijn nogal veelzijdig, omdat we dikwijls bepaalde producten niet alleen monteren, maar geheel vervaardigen.

### Meetapparaten.

In de eerste plaats worden hier de op het Meetapparatenlaboratorium ontwikkelde elektronische meetapparaten vervaardigd, hoofdzakelijk ten behoeve van de radio- en televisieproductie.

Dit zijn doorgaans speciale meetapparaten, waarbij veelal nog aan het ontwerpen van de praktische uitvoering wordt deelgenomen door onze instrumentmakers en monteurs. Het is dan vaak nodig, dat de instrumentmaker ook over een behoorlijke kennis van de elektronica beschikt.

De zeer vele meetapparaten, in de bekende grijze normalkasten, die men vindt op de diverse productieafdelingen in Den Haag — maar ook in de fabriek te Utrecht — zijn hier in de loop der jaren gefabriceerd. De ervaring, welke hiermee werd verkregen heeft er mede toe geleid, dat we op dit gebied diverse problemen kunnen oplossen. Dit is van belang, want het goed functioneren van onze meetapparaten is onontbeerlijk voor een goede kwaliteit van onze eindproducten die met behulp van deze apparatuur worden afgeregeld en gecontroleerd.

### Onderhoud en revisie.

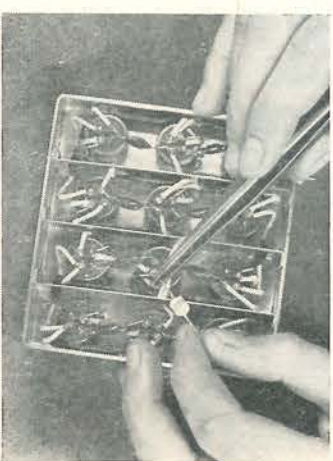
Tot voor kort werd van hieruit ook het dagelijks onderhoud van de in gebruik zijnde meetapparatuur verzorgd. Tegenwoordig heeft de onderhoudsdienst een meer zelfstandig bestaan, in een ruimte die dicht bij het directe arbeidsveld gelegen is. De dagelijkse zorg voor het goed blijven functioneren van de zo intensief gebruikte meetapparaten is echter van een dusdanig belang, dat we deze groep hier niet overgeleden willen laten.

Hebben bepaalde apparaten na een lange gebruiksduur een totale revisie nodig dan wordt dit echter meestal in onze afdeling verzorgd.

### Duurproefinstallaties.

Het aanmaken van apparaten en installaties voor langdurige beproeving

dat zij vaak slechts over voorlopige voorschriften beschikken wanneer het een eerste productieserie betreft. Soms moeten zij deze voorschriften, aan de hand van hun ervaringen, mede helpen opstellen of vervolmaken.



Het monteren van een blokfilter.

### Speciale halffabrikaten.

Tenslotte vinden we hier nog een wat kleinere groep met een speciale taak; het vervaardigen van filters, spoelen, oscilatorringen, transformatoren e.d., waarin een specifiek kernmateriaal wordt toegepast en welke veelal in hermetisch gesloten dozen worden afgeleverd.

Deze halffabrikaten van professioneel karakter vereisen een hoge afgehuurde nauwkeurigheid. Er wordt al metend en regerend gemonteerd. Ze bevatten niet alleen kostbare onderdelen, maar zijn ook kostbaar door de langdurige fabricage. Het spreekt welhaast vanzelf, dat hier grote zorgvuldigheid en betrouwbaarheid vereist zijn.

Dit is een overzicht van de drie hoofdzakelijke werkgroepen in de afdeling Meetapparatenmontage.

Uit het hierin aangehaalde vloot welhaast logisch voort, dat men bij een veelzijdige instelling als hier aanwezig is, dikwijls met bijzondere werkzaamheden belast wordt. B.v. het vervaardigen van prototypes van nieuwe apparaten, die later in andere afdelingen van het Telecommunicatiebedrijf in fabricage komen. Het ontwerpen en aanmaken van een betrouwbare verpakking voor onze speciale apparaten en het dan ook maar verzorgen van het geheel verzendklaar maken hiervan is zelfs uitgegroeid tot een vaste eenheidsfunctie van inpakker in deze sector.

Ook op ander terrein vinden we vaak speciale opdrachten die de plaats van de afdeling Meetapparatenmontage in het Telecommunicatiebedrijf volledig maken.

### Reiskostenvergoeding

De N.Z.H.V.M. (de blauwe tram) heeft onlangs enkele van haar tarieven verhoogd en ook de H.T.M. zal binnenkort tot tariefverhoging overgaan.

De directe heeft besloten na deze kwestie te hebben besproken met de Ondernemingsraad dat deze tariefverhogingen geen wijziging van de huidige reiskostenvergoeding zullen betekenen.

## Rare praterij

Als je allerlei gesprekken tussen mensen aanhoort — vooral als het debatten zijn — dan merkt je telkens op, hoe wonderlijk de mensen elkaar te woord kunnen staan.

Als een typisch voorbeeld haalt hij hier iets aan uit het kostelijke geschreven boekje van dr. v. Hoessel, dat hij „Zinnelijke denken” noemde.

Man: „Zeg vrouw, had je vandaag nu niet even die knoop aan mijn jas kunnen zetten?”

Vrouw: „Wel ja, ik heb vandaag zeker niks gedaan en jij hebt het alleen druk. Jullie mannen begripen niks van wat een huisvrouw te doen heeft.”

Man: „Dat heb ik niet beweerd. Maar ja had het toch wel zo kunnen organiseren, dat je even tijd voor die knoop had gevonden?”

Vrouw: „O ja? Wij vrouwen zijn zeker weer te dom om de dingen te organiseren.”

Wat een rare praterij van die twee met elkaar. Toch hoort u zulke gesprekken herhaaldelijk. In de gezinnen; in de werkplaats; op vergaderingen.

Borengevoelde vrouw maakt van de vraag van haar man over die knoopansetterij een vervolg, alsof ze overdag te weinig uitvoert. Ze schuift de man een bedoeling in diens woorden, welke deze helemaal niet had.

Als de man dan wijst op een goede organisatie van een druk bezette dag, waardoor die knoop er ook nog even tussendoor kan, dan legt de vrouw haar man de bedoeling in diens woorden, alsof hij haar te dom vindt voor de organisatie van haar werk.

Moet u eens letten op debatten in het bedrijf, als er iets is vastgelopen of nagelaten; of als er ergens op een tekort wordt gewezen of een gewone aansporing tot inspanning is gegeven. Dan kan je hetzelfde rare gepropt beleven. Men geeft de ander iets in zijn bedoelingen, dat er bestis niet in lag. En dan loopt de zaak gauw beet.

Waarom doen de mensen zo raar, als ze met elkaar debatteren? Ze kunnen toch hun nuchter verstand gebruiken!

Toch doen ze dat telkens kennelijk niet.

Vaak voelt de aangesprokene zich ergens iets schuldig of althans in een zwakke positie. Dat wil hij verbloemen. Daarom gaat hij niet op de eigenlijke woorden van de ander in, maar opent een tegenwoordig op een punt, waar hij zich zelf wel sterk gevoelt. Veel mensen luisteren ook heel slecht naar elkaar: Of anderen zijn zo vol van alles wat anderen zeggen meten naar hun idee te toebuigen, of het er mee te maken heeft of niet. En zo is er heel wat rare praterij — en helaas daardoor veel overbodig getuist onder ons.

Scheutwer.

## O.P.-verkiezingen

### Maanweg - Utrecht - Enaf



MAANWEG: De eerste etappe, het stellen van de kandidaten, is nu volledig achter de rug. Twee weken geleden konden wij reeds mededelen, dat de werknemersorganisaties hun kandidaten hadden opgegeven en in het begin van deze week wisten wij de namen van hen, die bij vrije kandidaatstelling werden voorgesteld.

Hiervoor kwamen drie lijsten binnen en wel één lijst voor de groepen: unloners, toezichthoudende weekloners en maandloners, klasse 1 tot en met 6.

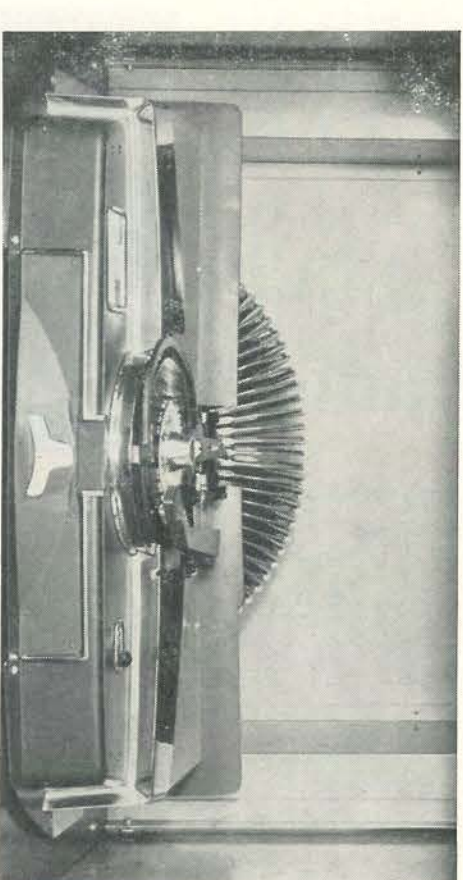
De namen van alle gestelde kandidaten vindt u op de mededelingenborden in de beide kantines.

Tot 11 mei krijgt u de gelegenheid er diep over na te denken aan wie u uw stem zult geven.

De „speelregels” voor de dag van de verkiezing zullen wij nog nader publiceren. **UTRECHT:** Over de verkiezing hier hebben wij deze week geen nieuws; gewacht wordt op de kandidaten van werknemersorganisaties, die op 2 mei bekend moeten zijn.

E.N.A.F.: Ook voor deze fabriek is de erkende werknemersorganisaties gevraagd hun kandidaten te stellen, die de kiescommissie op 2 mei in haar bezit moet hebben.

De verkiezing is hier vastgesteld op woensdag 27 mei.



## EIGEN ARBEIDSVITAMINEN

Zo tegen tien uur 's morgens, maar niet minder 's middags om een uur of drie wachten tientallen Van der Heem-ers op hun stukje muziek. Reeds jarenlang wordt er op deze tijden gedurende een half uur muziek onder het werk gegeven, op veel afdelingen tot grote en ook wel minder grote levendheid van de lusterars. Smaken verschillen nu eenmaal en wat de een zegt mooi te vinden, vindt de ander lelijk. Onze telefonistes werden ook wel eens opgebeld en kregen dan te horen: „Waar blijft de muziek?” Dat de telefonistes het bedienen van de telefoon vooropstellen is begrijpelijk. Toch was de toestand niet ideaal en enkele Van der Heem-ers pikelden dan ook over mogelijkheden die dit ideaal dichterbij zouden benaderen. Wij menen nu zo'n mogelijkheid gevonden te hebben, die maandag in bedrijf is gesteld. Handige technici hebben namelijk een gedeelte van het mechaniek van een juke box voorzien van een tijdschakelklok en het geheel aange-

sloten op onze bestaande omroepinstallatie. Je moet maar op het idee komen, want al ziet het er ingewikkeld uit, het werkt heel simpel. De klok staat afgesteld op bepaalde uren en zodra het tijd is gaat de juke box werken. Het magazijn is voorzien van 100 verschillende 45-toeren platen. De tijdschakelklok zorgt weer voor automatische uitschakeling.

U hoeft niet bang te zijn dat u na enkele dagen zult zeggen: „Alweer dat nummer, dat hebben wij pas gehoord”. Door een handige trucje is de juke box zo ingesteld dat u op z'n vroegst na 16 dagen weer dezelfde muziek hoort en dat is toch heus niet teveel. Bovendien zal er voor worden gezorgd dat regelmatig nieuwe nummers in het juke box-programma worden opgenomen, terwijl veel gehoorde nummers eruit worden verwijderd.

Na verschillende proefnemingen blijkt dat deze nieuwe installatie uitstekend werkt.

(Vervolg pag. 4 kolom 3)