



EEN EEUW VAN TECHNIEK.

I. Inleiding.

Edison, de bekende Amerikaan, heeft eens gezegd: „Terugzien geeft niets, ik zie vooruit.” Zulk een woord is verstaanbaar van een man, die zijn heele leven lang heeft gewerkt om nieuwe dingen te vinden of bestaande te verbeteren. Toch is het ook de moeite waard, om eens terug te zien op den afgelegden weg, en na te gaan, wat voor nieuws er gekomen is. En dan is er stellig wel nooit een tijd geweest, die op het gebied van de techniek, en dus van het praktische alledaagsche leven, zooveel veranderingen heeft gebracht als de eeuw, die wij beleven. Schrijver dezes herinnert zich nog een toestand, niet alleen zonder vliegmachines of stuurballons, maar zonder auto's, zonder fietsen, zonder electrisch licht, zonder stoomtram, zonder paardentram, zonder fonograaf, zonder schrijfmachine, zonder bioscoop, zonder gloeikous, zonder slaapwagen, zonder lucifers, zonder petroleum, zonder vulpen!

Wat dat een ander leven was dan nu! Denk u alleen maar eens even in: geen lucifers en geen petroleum. „Buurvrouw, mag ik een kooltje vuur voor moeder? Het vuur is haar uitgegaan.” Met die boodschap werden wij kinderen in onze jeugd uitgezonden, en we haalden in een test een kooltje turf-vuur. Immers het vuur moest in dien tijd altijd door aan blijven. Het werd 's nachts bewaard onder de asch, 's morgens opgerakeld, en met bijvoeging van turf hadden we weer het vuur aan. Zomer of winter, dat moest doorgaan. We konden een vlammetje maken met een zwavelstok, maar dan moesten we dat hennepsteeltje met zijn geel zwavelrandje houden tegen vuur, desnoods tegen het vuur van een tondeldoos, door een vuursteen aangestoken. Maar wat gaf ons een vlammetje om vuur aan te leggen, als we geen petroleum hadden? Dan moest je al lichte spaanders en droge houtjes hebben, en die had je niet altijd, en dus ging je maar naar buurvrouw om een kooltje.

Dat is één staaltje uit den goeden ouden tijd.

En nu? De jeugdige lezer denke zich al het genoemde eens weg, en trachte zich dan het dagelijksch leven voor te stellen. Wat zal hij veel missen, en wat zal hij de menschen van een halve eeuw geleden beklagen! Toch waren we niet zoo beklagelijk; wij voelden het gemis niet, want men mist slechts wat men kent. En of al de nieuwe dingen, die gekomen zijn, ons gelukkiger hebben gemaakt? Natuurlijk niet, ze hebben ons leven zelfs veel onrustiger gemaakt, veel gejaagder en zenuwachtiger.

Toch is het een merkwaardig feit, dat de uitvindingen voor de praktijk in de laatste eeuw talrijker geweest zijn dan in al de voorgaande eeuwen samen. Men is geneigd, om naar de geestelijke beteekenis daarvan te vragen. Mannen van naam hebben daarnaar gevraagd, en Philip Mauro meent zelfs, dat die uitvindingen anticipaties zijn; dat ze te vroeg gekomen zijn. Hij meent, dat de heerschappij over de krachten der natuur, die we thans kennen, pas thuis hoort in het Vrederijk onder Christus' heerschappij, dat aanstaande is. Het kan zijn, dat hij gelijk heeft. Ik wil dien vooruitgang liefst beschouwen als een uitwendige voorbereiding van dat Rijk. Hoe dat ook zij, het is goed er over na te denken, en ook in dit opzicht te letten op de teekenen der tijden.

Het groote Amerikaansche weekblad „The Scientific,” de Wetenschappelijke, dat zich geheel op dit gebied beweegt, beleefde onlangs zijn zeventigsten verjaardag, en vierde dien met een extra nummer, gewijd aan den vooruitgang in die zeventig jaren. Aan de hand van dat nummer en van eigen herinneringen wensch ik in „Timotheüs” kortelijk te herinneren, wat er gevonden en voortgebracht is op het gebied van het Licht, van de Stoomvaart, het Spoorwezen, de Telegrafie en Telefonie, de Motoren, toegepast op rijtuigen, schepen en luchtmachines, om ten slotte op velerlei andere uitvindingen te wijzen.

A. L.



Slaap! kindje, slaap!

Slaap is voor een kind voedsel en medicijn. Wilt ge een gezond kind hebben, zorg dan voor een gezonden slaap. Een gezonde slaap is de hoofvoorwaarde voor den groei van een kind. De zuigeling slaapt nog zoo wat den geheelen dag. Naarmate het kind ouder wordt, wordt zijn slaap wel minder, maar tot zijn zesde jaar heeft het toch nog 12 tot 14 uur noodig; een kind van 7 tot 11 jaar behoeft nog 11 tot 12 uur en een 11 tot 14 jarig kind heeft nog 10 uur vasten, diepen slaap noodig.

Wat wordt hiertegen vaak gezondigd. Hoeveel kinderen blijven niet véél te laat op. Als vader en moeder nog maar een paar kinderen hebben, worden ze dikwijls 's avonds meegenomen als men uitgaat. En ook als men niet uitgaat, blijft het kind tot laat in den avond op. Laat een kind toch slapen; het kan nog niet te lang slapen. Later komen de tijden, dat de slaap vliedt, dat men zich onrustig op zijn bed heen en weer werpt en snakt naar slaap, of verlangt naar den morgen. Later dwingt dikwijls het harde leven tot de allergrootste beperking van den slaap. Het zij zoo, ongestraft slaapt ook de volwassene niet te weinig of te veel! Maar bij een kind is geen sprake van te veel slaap. Het moet slapen, tot het geheel uitgeslapen is. De slaap moet dienen tot het verzamelen van nieuwe kracht. Het inslapen moet een rustigen zonsopgang gelijken, waarbij alle geluiden en alle moeilijkheden van den dag in stilte wegzinken — een langzaam vergeten, een neerdalen in het onbewuste. Het ontwaken moet gelijken op den zonsopgang. Alle levenssappen moeten met nieuwen en sterken drang het lichaam doorstromen en het met nieuwen moed en nieuwe kracht vervullen tot de volvoering van de dagtaak.

Hoeveel uur een volwassene moet slapen, is niet te zeggen. De een heeft veel, de ander heeft weinig slaap noodig. Dat hangt ook af van den aard van zijn werk. Maar een kind moet zóó veel slaap krijgen, als het maar behoeft. Alle krachten van den geest en het lichaam gedijen in den slaap. Ja, het zal wel wat minder indrukken krijgen dan het kind, dat minder slaapt, maar zijn indrukken zullen dieper zijn en meer blijvend. Diepe en blijvende indrukken zijn een zegen voor een kind, veel meer dan oppervlakkige voorbijgaande — ook zelfs, wanneer deze laatste meer in aantal mochten zijn. Onze tijd is een tijd van haasten en jagen. De machine staat geen oogenblik stil. Daardoor komt het, dat wij werken met haasten verbinden. En ook het kind, dat in de eerste plaats rust en kalme noodig heeft om te groeien, wordt meegesleept in de koortsachtige haast van ons bestaan. Zijn zenuwstelsel wordt overprikkeld en daardoor de hoofvoorwaarde voor een gezonden slaap niet vervuld.

Het komt bij deze overprikkelde, te weinig slapende kinderen vaak voor, dat ze in de morgenuren reeds moe, hangerig, prikkelbaar en huilerig zijn. Zijn ze op school, dan gaan ze met tegenzin aan hun werk. Ze schieten niet op, zijn mopperig en ongenietbaar, en krijgen op den duur een alleronaangenaamst humeur. Laat ze slapen! Ge weet het immers wel, dat ze 's morgens eens of meer dan eens moesten gewekt worden. En dat moet een kind niet. Het moet uit zichzelf wakker worden, vroolijk en met heldere vriendelijke, zonnige oogen. Zóó moet het zijn dagtaak tegemoet gaan, zal die gelukken. Maar daarvoor is het noodig, dat het kind den vorigen avond op tijd naar bed is gegaan. Hoe laat?

Kleine kinderen moeten om zes uur naar bed, voor grooten moet zeven of acht uur regel zijn. Daarmee wordt

nu niet bedoeld, dat ze nooit eens langer mogen opblijven, dat ze bij wijze van uitzondering niet eens mee mogen op een avondwandeling, dat ze klokke zes uit het vroolijk spel gerukt moeten worden. Zeker niet. Een enkele uitzondering mag er gerust zijn. Daardoor wordt de regel geen last.

Kinderen boven de zes jaar hebben in den regel geen behoefte aan slaap over dag. Hebben ze het wel, dan zende men ze niet naar school, en gaan ze er beter ook niet heen. En dan kunnen ze slapen. Hoe?

Het beste is, dat ge het kind uitkleedt en het in zijn hemd of hansop te bed legt. Het lichaam kan niet rusten, wanneer het niet vrij is van kleeren, die het drukken, of wanneer op de maag en de borst een drukking wordt uitgeoefend. Ook het liggen op de linkerzijde is na den maaltijd niet aan te bevelen. De volle maag drukt op het hart en verhindert den vrijen bloedsomloop en het ademen.

Een heel slecht ding is het den zuigeling een dotje of een speen in den mond te geven. Vroeger zag men zulke dotten veel meer dan thans. Op het gebied van zuigelingenverzorging beginnen zich gelukkig betere denkbeelden baan te breken. Een fopspeen is in ieder geval wat beter — ik bedoel wat minder slecht — dan een dot. In zoo'n dot deed men een rozijn of een stukje brood met wat suiker. De kleine kinderen zogen daarop en kregen door dit zuigen veel suiker naar binnen. Nu is gewone suiker voor een zuigeling nooit zonder gevaar. Ook suikerwater geve men het kleine kind niet, en geen gewone suiker in zijn melk. Melksuiker is het daarvoor aangewezen preparaat. Gewone suiker veroorzaakt dikwijls gistingsprocessen in de darmen en daardoor vooral in den zomer bedenkelijke spijsverteringsstoornissen.



En dan wordt zoo'n dot zuur, en dat bracht ook veel slechts naar binnen. Of hij viel op den grond, of werd met minder reine handen aangepakt, of zelfs in den mond van de baker of van broertje of zusje of moeder eerst nat gemaakt.

Met de speen gaat dat niet zoo. Maar een speen wordt toch vies. Valt eens op den grond en wordt niet altijd — misschien zelden of nooit — gereinigd. En zelfs al wordt ze gereinigd, dan zuigt het kind dikwijls lucht in, waardoor ook allerlei ongemakken ontstaan.

Bovendien — het is niet noodig. Het is een slecht aanwendsel, waarvan men meer last heeft dan gemak.

Ik spreek niet van het zuigen op de vingers. Sommige ouders bevorderen dit. Ze moesten het eer zooveel mogelijk tegengaan. Ik ken een meisje van tien jaar, dat nog als ze slapen gaat op de vingers zuigt. De inwerking van het speeksel op de huid en de nagels is voor deze ook een nadeel.

Wanneer een kind door niets wordt gedrukt of gestoord, dan slaapt het zeer gemakkelijk op den geregelden tijd in. Is het onrustig, dan streef men het zachtkens of zinge zacht een slaapdeuntje. Heeft de wagen van den zuigeling den heelen dag in de frissche lucht gestaan, heeft het grootere kind in de frissche lucht gespeeld of gewerkt, en blijven 's nachts de vensters geopend van de kamer — al naar de temperatuur wijder of minder wijd — dan slaapt het kind ook zonder speen in en het slaapt lekker en rustig.

De lucht in onze gewone kamers is, wanneer de vensters gesloten zijn, reeds in een half uur verbruikt. Brengt het kind dus in een gesloten ruimte den nacht door, dan ademt het reeds na een half uur weer de reeds uitgeademde



minderwaardige lucht in. Men moet de kinderen er daarom aan gewennen, met open venster te slapen. De invloed van zuivere lucht op de ademhalingsorganen en daardoor op den bloedsomloop van het kind is met niets te vergelijken. Voor kinderen is de beste lucht nog maar goed genoeg.

En let dan op, of uw kind geen verstopten neus heeft. Soms ontstaan er in de ademhalingsorganen woekeringen, die het geregeld ademen belemmeren. Bij uw zuigeling kunt ge dat reeds bemerken, wanneer hij ongeregeld en onrustig drinkt. Daar hij niet flink door den neus kan ademen, is hij genoodzaakt dikwijls op te houden om door den mond adem te halen. Grootere kinderen houden dan over dag den mond open. Ze hebben dan dikwijls last van verkoudheid, want de ademhaling door den mond laat de ongefiltreerde lucht met haar ziektekiemen vrij toe in de zeer vatbare keelholte. De ademhaling door den mond is bovendien zwakker dan die door den neus. Daardoor wordt aan de hersenen minder bloed toegevoegd, zoodat kinderen die een verstopten neus hebben, ook vaak lusteloos en traag zijn, slecht leeren en kribberig zijn.

Wanneer zich zulke verschijnselen voordoen, sprek men met den dokter er over. Ook een voorbijgaande neusverkoudheid bij zuigelingen maakt ze vaak lastig. Maar zijn er andere oorzaken, dan kunt ge alleen bij den dokter raad vinden.

Het bed moet het kind warm houden, maar niet te warm. Het beste bed is een zegras of paardenharen matras. Het hoofdkussen kan zijn van varens of van paardenhaar, niet van veeren. Een wollen deken, desnoods twee, is voldoende bedekking.

De slaap is een weldoener van het kind. Laat iedere moeder er acht op geven, dat hij voor haar kind ook werkelijk een weldoener zij.

D.

