



### Beweging en arbeid.

Het leven openbaart zich in beweging en arbeid. Het is niet voldoende zuivere lucht in te ademen, doelmatig voedsel tot zich te nemen en een juist gebruik te maken van licht en warmte, om sterk en gezond te blijven. Wij moeten van de krachten, die wij door een gezonde leefwijze hebben verkregen, *gebruik maken*. „Slechts hij, die zijn krachten gebruikt, leeft,” zeide de wijsgeer Soneca, terecht. Beweging en arbeid behooren dan ook tot de beste hulpmiddelen tot instandhouding der gezondheid en verlenging van het leven. Zij bewaren ons voor „verroesten” en „verslappen” met al de daaruit voortvloeiende gezondheidsstoornissen. Tot in den hoogen ouderdom verschaffe men zich de weldaad van arbeid en beweging, al moet daarbij natuurlijk met de verminderde krachten rekening gehouden worden. Zelfs chronisch zieken hebben een „recht op arbeid” onder geneeskundig toezicht.

Op *alle* organen oefenen arbeid en lichaamsbeweging een gunstigen invloed uit. Voor de *longen*, het *hart* en den *bloedsomloop* zijn zij van groot gewicht. Bij arbeid en beweging wordt weer koolzuurgas afgescheiden, weer zuurstof opgenomen, het hart wordt versterkt, de bloedsomloop bevorderd. Koude handen en voeten worden warm en de eigenwarmte van het lichaam wordt ontwikkeld. Hoe meer de *spieren*, de eigenlijke organen voor lichaamsbeweging en arbeid, werken, des te krachtiger worden zij, dat zien wij aan de gespierde armen van den smid. Het *zenuwstelsel* staat eveneens onder den invloed van arbeid en beweging; veel beweging in de frissche lucht werkt uiterst weldadig op de zenuwen. Arbeid en *slaap* staan met elkaar in nauw verband. Lichaamsbeweging oefent op de *spijsvertering* een gunstigen invloed uit, lichamelijke arbeid vermeerdert den eetlust en is het beste middel tegen traagheid der ingewanden. En ook op den *geest* werken arbeid en beweging voordeelig. Het bewustzijn nuttigen arbeid verricht te hebben, brengt een vroolijke stemming teweeg en geeft een tevreden gemoed, wat op zijn beurt weer gunstig werkt op het lichamenlijk welzijn.

83



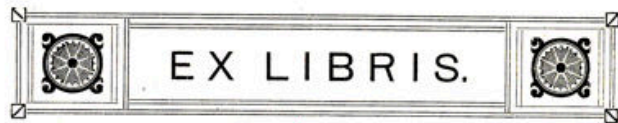
P. P. vraagt naar de herkomst van het woord *Lucifer*.

*Antw.* — Dit Latijnsche woord beteekent lichtdrager. Van daar dat het ook de naam is van de morgenster. Dat ook de satan er mee bedoeld wordt, is naar aanleiding van de plaats in Jesaja, waarin de Booze wordt genoemd een blinkende morgenster, uit den hemel gevallen, de zoon des dagersaads. In de Latijnsche vertaling van den Bijbel vindt men dan ook het woord *Lucifer*. Dit laatste maakte, dat men de morgenster *Lucifer* noemde.

In elk geval is nu duidelijk, waarom de kleine houtjes *lucifers* heeten.

Een Nederlandsche naam ware zeker beter. De Duitschers zeggen: *aansrijkhoutjes*, de Franschen: *aanstekertjes*, de Engelschen: *lontjes*.

A. J. H.



III.

Wie zijn tijd kent, zal er zich niet over verwonderen, dat er zooveel wordt geschreven over den arbeid en den arbeider. Wel te verstaan over den handenarbeid en over den arbeider, die de „stof” be- en verwerkt. Geestelijke arbeid trekt minder de aandacht, of 'tmoest die zijn, welke den stoffelijken in 't centrum van het leven plaatst en zijn voorrang erkent. Eenige jaren geleden zong *Adama van Schellema* van *De daad*: het gedicht van de „stakers en de stakkers,” van de „taaie, rooie rakkers,” „de mannen van de straat, de sloopers van den staat.” En deze ontegenzeggelijk welgekozen bewoordingen vertellen wel, uit welken hoek de wind waait. Bij den naam van dezen dichter kunnen ook andere namen genoemd, die bewijzen, hoe het „sociaal voelen” kan worden vertolkt in de kunstwereld. We hebben ook den socialen roman gekregen sinds eenige jaren, die eveneens bewees, hoe het werkend deel der natie de aandacht steeds meer trok.

Er is reeds langen tijd een arbeidersbeweging; een actie voor- zoowel als door de arbeiders.

Niet alles in deze beweging is af te keuren. Integendeel. De verheffing van den arbeid door de positieverbetering van den werkman; de zorg voor goede woning en het waken tegen overmatig arbeid; het streven naar meer ontwikkeling van den arbeidenden stand en nog zooveel meer verdienen algemeene sympathie en aller steun.

Mits men zekere grenzen eerbiedige en men zich bij alle hervorming late leiden door het Woord Gods.

Al wat op slavernij lijkt, mag en moet bestreden, maar aan den anderen kant is er ook een overschatten van den handenarbeid, dat minstens evenveel kwaad doet.

Al is het waar, wat *Dr. Slotemaker de Bruine* schrijft in zijn mooie boekje *De Kerk en de sociale vragen*, dat de bedrijven zóó zijn geworden, dat een patriarchale verhouding als in *Boaz'* tijd in den onzen niet meer mogelijk is, — onze „vrije, geschoolde” arbeiders en onze misschien minder vrije patroons hebben toch te bedenken, dat de maatstaf voor hun daden en woorden en dus ook voor hun wenschen aangelegd wordt door God, wiens zegen ook nu nog *alleen* rijk maakt. En daarom verblijden we er ons over, dat bij veel lectuur, die voor den werkman verschijnt, ook leesstof is, welke hem waarschuwt voor gevaren, die niet meer van uit de verte dreigen.

Dat inderdaad de lectuur van den arbeid veelsoortig is, bewijst wel, dat in eenzelfde tijd artikelen verschijnen als *De arbeider in onze gouden eeuw*, van *H. A. Ritter* (*Utr. Prov. en Stedel. Dagblad*) en *Onze schilders van den werkman in Onze Kunst*. Dit laatste artikel is merkwaardig genoeg.

Laermans en Frederic worden daarin voormannen genoemd als vertolkers van den proletariër. *Marechal*, een Luikenaar, krijgt een krans, wijl hij het gespierde en wilskrachtige karakter der arbeiders zijner geboortestad weergaf.

En als dan *De Busschere* wordt geprezen om zijn tekening van werklieden, die „wrokkerig de fabriek verlaten: figuren, die als 't ware overloopen van verbitterd leven, met haat gedrenkt,” dan is uit een en ander wel duidelijk, hoe reeds de verschillende verschijnselen in de arbeiderswereld ook in de beeldende kunst zijn „geopenbaard.”

*De Rotterdammer* herinnerde in een hoofdartikeltje aan *Björnsons Laboremus*, een tooneelstuk, waarin de arbeid wordt voorgesteld als „een religie, die de lusteloze menschheid zal verlossen,” wat indertijd ook door *Zola* reeds werd geleeraard.

Maar deze beschouwing is nu juist de grove dwaling, waartegen niet ernstig genoeg kan geprotesteerd.

De arbeid een religie.

„Waar 't lied van Strauss van zong.” Waaraan *Da Costa* herinnert in zijn *Vijf en twintig jaren*, als hij het doet „invallen”