

# HET RUIGE VELD

DOOR ROEL HOUWINK

**L**ANGZAAM REED HANS BAKKER HUIS-  
waarts langs den drukken hoofdweg. Telkens  
schoot hem op het breede tegelpad de donkere  
gestalte van een haastigen fietser voorbij. Aan den ande-  
ren kant zoefden monotoon de jagende auto's, sommigen  
reeds met ontstoken koplichten. Het was of hij in den  
vallenden avond willoos voortdreef op den effen stroom  
der geluiden.

Vanmorgen bij het wakker-worden had hij nog zoo  
sterk naar huis verlangd om er alles te vertellen van de  
heerlijke dagen, die hij op 't Ruige Veld had door-  
gebracht, en nu was het hem, of bij iedere wenteling  
van zijn wiel z'n beenen zwaarder werden. Een vreemde  
beklemming kroop in hem op en hij moest zich inspannen  
om zijn karretje nog zoo wat op gang te houden.

Scherp stond het silhouet van de stad tegen den roo-  
den avondhemel. Een snoer van lichten begon. Scha-  
duwen gleden als geruischlooze vleugelen over het jonge  
groen der boomen langs den wegrand. Het duurde nu  
niet lang meer, of hij bereikte de eerste huizen. In de  
voortuintjes knerpte het grind van trage, verdroomde  
voeten. Schemerlampen koepelden hun broeiend schijn-  
sel over de hoofden van hen, die voor de wijd-open  
ramen zaten, genietend van het milde voorjaarsweder.  
En van dat oogenblik brandde opnieuw het verlangen  
in hem.

Met snelle slagen dreef hij zijn fiets voort door de  
bekende straten. Toen hij afstapte, liep het zweet tappe-  
lings van zijn gezicht. Nauwelijks gunde hij zich den tijd  
om de deur van de zijgang te openen. Halverwege  
hoorde hij, hoe reeds de achterdeur openging en even  
later lagen zijn harde jongensknuisten in de breede ruige  
handen van zijn vader.

— Fijn gehad, kerel?

— En of! blonken de oogen.

Daar was moeder ook al en Bert met zusje. In de  
keuken stond als vroeger, wanneer hij soms laat van  
kantoor kwam, zijn avondboterham gereed. Als vroeger,  
toen ik nog werk had, ging het even bitter door hem  
heen en een duistere wolk van melancholie trok dreigend  
op zijn pas gewonnen blijdschap aan. Maar daar waren  
vader en moeder, die stonden te wachten op zijn ver-  
halen...

Bert kon zich niet langer inhouden:

„Jô, hebben jullie fijn gevoetbald?”

„Laat Hans eerst bidden,” zei vader rustig. Zou vader  
het begrepen hebben? dacht Hans, terwijl hij dankbaar  
zijn handen vouwde en er kwam een nieuw, ruim gevoel  
over hem, toen hij bad.

Daarna, onder het eten, kwamen de woorden vanzelf.  
En zij luisterden alle vier met gespannen aandacht naar  
zijn montere verhalen. Hoe zij van zand en plaggen een  
amphitheater hadden gebouwd: een warm werkje, maar  
waar je heerlijk van uitrusten kon onder de geurige spar-  
ren. Hoe zij gevoetbald hadden en in zakken om het  
hardst gelopen. En dan het mooiste: hoe zij midden in  
den nacht door een ijselijk schorren horen uit hun eer-  
sten slaap waren gewekt en met bleeke gezichten om de  
leiders hadden gestaan, die hun verteld hadden, dat zij  
een sluipocht gingen ondernemen, waarop zij een ge-  
weldig Indianengehuil hadden aangeheven als blijk van  
instemming met die fijne verrassing.

Bert vooral moest over dien nachtelijken sluipocht  
alles tot in bijzonderheden weten. Of hij niet bang ge-

weest was op die hei zoo heelemaal in het donker en of  
hij ook uilen had gezien en konijnen?

„Jô, daar was 't immers veel te donker voor,” plaagde  
Hans. „Je kon geen hand voor oogen zien...”

„Behalve die lantaren dan, die boven op den heuvel  
in een boom hing,” kwam moeder Bert te hulp.

Hans moest voor zusje, eer ze slapen ging, nog een  
amphitheater teekenen — „afitater” noemde ze het. Bert  
ging ook spoedig naar kooi met een kleur van opwinding  
nog over het gehoorde.

Terwijl moeder omwaschte, waren Hans en vader een  
oogenblik alleen in de kamer.

„En jongen?” Hij begreep wel wat vader met die  
vraag bedoelde. Het had heel wat moeite gekost, eer  
Hans er toe te krijgen was geweest naar een werkkamp  
te gaan. Allerlei bezwaren had hij gehad: werk kreeg  
je er toch niet door, het kampeven stond hem niet aan,  
dan onder vreemden, met van die heerige studenten nog  
wel, die toch alles beter wisten dan een kantoorbediende  
met een onnoozele Mulo-opleiding. Maar vader had  
doorgezet, altijd weer erop aangedrongen het te probee-  
ren; hij kon immers naar huis komen, als het hem niet  
beviel. En eindelijk, eindelijk was hij dan bezwaken.  
Half-onwillig nog had hij zich opgegeven en met een  
zwaar hart was hij een paar weken later weggefiets.

„Het lijkt wel of je naar een begrafenis mot!” had  
Bert hem nageroepen.

En hoe anders was alles geweest, als hij het zich had  
voorgesteld! Dadelijk bij de aankomst al, dat hartelijk  
welkom; alsof ze blij waren, dat je kwam. (Dat dat wer-  
kelijk zoo was, begreep je later eigenlijk pas!) „Zoo,  
Hans Bakker,” had één der leiders gezegd, „je zal wel  
honger hebben na zoo'n tocht. Daar is de pomp om je  
wat op te knappen en dan zullen we eens zien of er wat  
te bikken valt!” En zoo was het gebleven, zoo echt  
kameraadschappelijk, de heele week door. Van de hee-  
righeid van die studenten, waar z'n vriend Frits hem  
zoo voor gewaarschuwd had, had hij niets gemerkt. Ze  
waren net zoo „gewoon” met hem als hij met hen. Fijn  
had hij met ze gepraat over boeken en ze hadden hem  
verteld van hun studie en hun moeilijkheden. Hij had  
altijd gemeend, dat die lui het zoo gemakkelijk hadden;  
maar dat viel niet mee en hij had er een heel anderen  
kijk door gekregen op zijn eigen leven, dat hij nooit erg  
de moeite waard gevonden had. „Wat is een titel ten  
slotte?” had er één tegen hem gezegd. „Als je maar goed  
en eerlijk met elkaar om kunt gaan, dat is het voornaam-  
ste in het leven.” En hij was het daar volkomen mee  
eens geweest. Hij had toen moeten denken aan zijn laat-  
sten patroon, den ouden heer Van Oven, die zijn zaak  
door de malaise aan kant had moeten doen, en hoe die  
hem de hand had gedrukt, toen hij afscheid was komen  
nemen. Al had-ie niets voor hem kunnen doen, er waren  
er toch nog wel, die hart voor je hadden, ook al konden  
ze je niet helpen. Daar mocht je niet over heen lopen.  
Want als dát er niet was, wat moest je dan met je  
leven?

Hij wist, dat was iets van vader in hem, die zei ook  
altijd: „Je moet de menschen vertrouwen; je moet ze  
altijd weer vertrouwen, ook al wordt je telkens opnieuw  
bedrogen. Want als je gelooft, dan is alles vertrouwen,  
dan vertrouw je de menschen, omdat je God vertrouwt!”

En nu stond hij daar weer in de bekende kamer bij  
vader — het leek of hij jaren weg was geweest — en  
kon zeggen:

„Ja vader, je hebt gelijk; je hebt van het begin af  
gelijk gehad. Het was heerlijk en het was goed. Ik ben  
er een ander mensch door geworden. Ik weet niet, hoe



KAMP

STOERE WERKERS

Naar een houtsnede van B. Kamp

het mogelijk is in één week, maar ik ben heelemaal veranderd. Ik ben niet meer bang voor de toekomst, al zal ik ook nog geen licht en ik zal niet meer neerslachtig en moedeloos worden, als ik weer geen antwoord op mijn sollicitatie-brieven krijg. Ik weet niet waar het precies gebeurd is en wanneer, maar ik besef nu, dat niet ik het ben, die mijn leven in handen houdt, maar dat God het in Zijn handen houdt. Vroeger heb ik dat ook wel eens gehoord in de kerk en op de jongelingsvereniging, maar ik heb het nooit werkelijk gevoeld. Het waren vrome klanken voor me. O vader, wat ben ik die vrome klanken gaan haten, toen ik zonder werk liep en ik me verbeeldde, dat ieder me aanzag voor een overbodigen nietsnut. 's Zondags in de kerk durfde ik de mensen niet aankijken: ze moesten eens weten, hoe ik over hen dacht, en de dominé? . . . Hoe vaak heb ik niet op het punt gestaan naar hem toe te gaan en hem alles te zeggen; maar dan dacht ik weer: hij zal het toch niet begrijpen. Hij zal boos worden en mij voor verschrikkelijk hoogmoedig houden, als ik hem vraag ook eens voor ons, leegloopers, te prediken."

"En je vader en moeder dan, mochten die niets weten van je strijd?"

"Och, vader, dat begrijp je toch wel! Wat zou ik jullie een verdriet hebben gedaan met mijn gedachten. Dat moest ik alleen zien uit te vechten. Hadden jullie al niet genoeg last van me? En als jij las uit den Bijbel, dan kon ik immers nog wel gelooven. Dan hoefde ik me niet te schamen. En al heb ik ook toen misschien wel eens gedacht, dat het allemaal maar onzin was met dien godsdienst, ik heb me er altijd aan vastgeklampt, dat jij tenminste geloofde en dat het daarom goed was, ook al kon ik het niet meer.

"Maar nu is het anders geworden, vader, nu heb ik het weer terug, nu weet ik weer, dat het geen onzin is, maar dat het het eenige is, waar je van leven kunt, onder alle omstandigheden, ook als je zelf alleen maar duisternis ziet."

Nu is ook moeder binnengekomen. Ze heeft alleen de laatste woorden van Hans gehoord en even legt ze haar hand op zijn schouder. Dan gaan ze zitten om de tafel onder het stille, blanke licht van de lamp. Vader vouwt, nog half in gedachten, de krant open en geeft Hans een blad. Moeder neemt haar mandje met verstelwerk.

Zoo is het altijd geweest, denkt Hans, en toch is het heelemaal anders geworden. Verteederd ziet hij naar zijn moeder. Er loopen een paar zilveren draden door haar haar, merkt hij. Dan staat hij plotseling op.

"Ik ga nog even naar Frits," zegt hij en is al bij de deur.

Op straat was het vol van een donker rumoeren, zooals het zijn kan in de stad aan het einde van een langen, schoonen voorjaarsdag. Radiomuziek mengde zich met de aanzwellende en weer verstervende verkeersgeluiden. En het gonzen van vele stemmen klonk daartegen dof en vaag.

Hans keek naar de sterren, die hoog aan den ijlen, mat-blauwen hemel stonden. Al was de stilte weg van de hei, diè waren er tenminste nog! Even bleef hij staan, vreemd ontroerd door de gedachte, dat diezelfde sterren nu ook boven 't Ruige Veld te zien waren. Hij zag er zich weer gaan den vorigen avond met zijn tentmakkers na de toespraak bij het kampvuur, die hen zoo gegrepen had. Zwijgend waren zij nog een oogenblik de hei op geloopt in een spontane behoefte om met elkaar alleen te zijn — een groepje nietige menschen — onder den onmetelijken hemelkoepel. Voor de laatste maal mis-

schien had hij gedacht. Want zou je elkaar ooit in het leven weer terugzien? Hoe wonderlijk, dat zij in één week zulke goede kameraden waren geworden, terwijl zij elkaar toch eigenlijk nog heelemaal niet kenden. Wat wist hij van Dorus bijvoorbeeld, die naast hem in de tent lag en hoe goed hadden zij elkaar begrepen, toen Folkert zoo kapot was, omdat ze in de keuken gezegd hadden, dat hij maar uit moest scheiden met aardappels jassen. Die boom van een kerel met een paar handen als tafelbladen en die me daar als een kind stond te grienen achter de barak! Ze kwamen er toevallig langs geloopt en hadden hem met zich mee genomen. Eerst had hij maar binnensmonds loopen schelden, maar toen had Dorus iets gezegd van dat God iedereen gebruiken kon en toen waren ze juist bij de plek gekomen, waar geroid werd voor het amphitheater en nauwelijks had de chef hem in de gaten gekregen, of het was: „Hei, Folkert, help eens een handje, die beroerde pinwortel wil er niet uit!" Dat konden anderen, die er nog niet buiten waren geraakt, niet begrijpen, dat je zoo gevoelig worden kon en zoo gauw uit je evenwicht om zoo iets. Maar je moest maar eens dag in dag uit met zoo'n stel prachtknuisten zonder iets om aan te pakken moeten rondloopen!

Bij het slapen gaan had hij dien avond toen voor het eerst weer de handen kunnen vouwen en een gebed gestameld: dwaze, logge woorden, maar die hem heel stil en vredig hadden gemaakt. Ach, zou hij wel ooit anders kunnen bidden dan zóó? dacht hij, terwijl hij langzaam en afgetrokken als een slaapwandelaar voortliep langs de smalle trottoirs van het oude stadsgedeelte, waar Frits woonde. Maar het wekte geen droefenis in hem. Hij wist, dat God ook naar stumperige woorden en onuitgesproken smeekingen luisteren wil. Want zou Hij het hart niet kennen, ook al zijn de lippen gesloten in bitterheid?

Frits deed hem zelf open.

"Bruin geworden?"

"In die paar dagen?"

"Laat eens zien . . ."

Mevrouw Verwoerd noodde hem binnen. Hij kwam niet graag in de huiskamer der Verwoerds. Meestal liep hij gauw naar boven, naar Frits' kamertje op de tweede verdieping. Daar hadden zij het rijk alleen. Hans vond het ongezellig en rommelig beneden, waar vaak aanloop van vreemden was en waar Frits' nichtjes, de tweeling Miep en Mien, die na den dood van haar moeder bij de weduwe Verwoerd waren in komen wonen, het hoogste woord voerden. Hij had een onberedeneerden afkeer van haar en zij schenen geen grooter plezier te kennen dan hem met zijn verlegenheid en onhandigheid in gezelschap te plagen. Hij voelde er niets voor om zijn mooie herinneringen door die nesten te laten bespotten. Maar het hielp niet, of hij al tegenspartelde. Hij moest mee naar binnen en vertellen.

"In zoo'n Christelijk kamp moet je zeker den heelen dag bidden," begon Miep.

"Jij kon zeker het best met den dominé opschieten!" volgde Mien.

"Och, doe niet zoo dom, Mien," verdedigde Frits boos z'n vriend.

"In zoo'n kamp heb je heelemaal geen dominé's, wel Frits?"

"Mien heeft gelijk," antwoordde Hans strak, die het vervelend vond, dat hij zijn vriend geen gelijk kon geven. „Een van onze kampleiders was een dominé. Maar 't was een reuze fijne vent, niks geen bliken dominé."



Prinses Juliana te midden van de werklozen op den Ringspoordijk bij Amsterdam.

„Zie je wel,” grinnikte Mien, „waar Hans is, daar zijn altijd dominé's.”

„Behalve hier dan,” lachte Miep. „Of Frits moest van plan zijn het te worden. Je kunt nooit weten . . .”

„Geen denken aan,” mompelde die verward. Maar niemand wist van zijn prille jeugdromen, uit den tijd, dat vader nog leefde. En die waren immers ook al lang begraven? Hoe kon nu iemand, die niet geloofde er nog aan denken dominé te worden! Wil een kind niet altijd worden wat de vader is? Maar hij was nu toch waarlijk geen kind meer! En dan zijn mooie onderwijzersbaan eraan geven, zeker . . .

„Frits, wat ben je stil ineens,” attaqueerde Mien nog eens, overmoedig geworden door haar overwinning van zoo even.

Doch toen mevrouw Verwoerd met het theewater binnenkwam, gooide de tweeling het gesprek vlug over een anderen boeg.

Zoo kiesch zijn ze tenminste nog, dacht Hans, die wel eens gemerkt had, hoezeer mevrouw er onder leed, dat er in haar huis zoo'n toon heerschte, waartegen zij echter bij het opgroeien van haar zoon en haar beide pleegdochters hoe langer hoe minder opgewassen bleek.

Frits was niet erg spraakzaam meer. En zoo was Hans langer aan het woord dan hem lief was. Toen hij vertelde van de voetbalmatch en van den nachtelijken sluiptocht, kon de tweeling niet nalaten hem met eenige geestdriftige kreten te onderbreken. Het was een kleine triomf voor Hans, waarvan hij met een warmen blos genoot. Van het kampvuur durfde hij niets vertellen. Gelukkig vroegen ze er niet naar. Maar later, boven, was het het eenige, waarover hij sprak met Frits. Die luisterde maar, stil voor zich heen ziende, bevangen in een ouden droom, die niet sterven wilde. En onderwijl dreinde het aldoo in zijn hoofd: ik geloof niet, ik geloof niet, ik geloof niet.

Doch toen begon Hans te spreken over zijn eigen ongelooft, dat hij altijd zorgvuldig verborgen had gehouden, ook voor hem, Frits, omdat hij er zich zoo ontzettend voor schaamde. En hij vertelde, hoe hij in het kamp van den eersten dag af al door gesprekken, maar vooral door de avondtoespraken, was gaan begrijpen, dat „ongelooft” heelemaal niet iets was, waarvoor je je moest schamen. Een theologisch student, met wien hij veel over deze dingen had gepraat, had het het donker deel van den weg genoemd, dien God met je gaat. En hij had eraan toegevoegd, dat welhaast ieder menschenkind in zijn leven zoo'n donker stuk weg had te gaan, want als je de duisternis niet kende, hoe zou je dan het Licht kunnen zien, dat deze duisternis in Christus openbreekt?

Nu kon Frits niet langer zwijgen. In een vloed van woorden, die elkander achterhaalden, brak jarenlang opgekropt leed zich baan. Het was bij half twaalf, toen Hans opstond om naar huis te gaan. Frits bracht hem weg. Samen liepen ze door de leege nachtelijke straten. „Nu is het hier bijna zoo stil als buiten,” mompelde Hans. De ander kon niet antwoorden. Zoo zwegen zij een heele poos. En voortgaande naast elkander, kwam er een wonderlijke klaarheid over hen. Het was alsof zij in elkaars heimelijkste gedachten zagen. „Je moet dominé worden, Frits,” fluisterde Hans, „mensen als jij, die eerlijk voor hun twijfel durven uitkomen en niet vastgeroest zitten in een stel theologische begrippen, hebben wij, jongeren, zoo bitter noodig. Als je zelf nooit tot in het diepst van je wezen getwijfeld hebt, hoe kun je dan menschen helpen, die twijfelen en die door de stramme zelfverzekerdheid der anderen soms aan den rand van den waanzin worden gebracht. Als zij tenminste nog geen atheïsten zijn geworden,” voegde hij er met een diepen zucht aan toe. Frits stond stil en legde beide handen op de schouders van zijn vriend: „Door

jou, Hans, zal ik misschien mijn geloof terug krijgen en dan komt het er niet meer op aan voor mij, of ik dominé word of onderwijzer blijf. Dat van dat dominé-zijn is allemaal maar hoogmoed . . .”

En weer liepen zij zwijgend voort, elk worstelend met zijn eigen gedachten en toch inniger saam verbonden in hun vriendschap dan zij het ooit waren geweest. Met een stevigen handdruk namen zij afscheid voor de deur van Hans' woning. Er brandde geen licht meer in de voorkamer. Vader en moeder waren naar bed gegaan. Er stond nog een glas melk met een boterham voor hem op de tafel. In de keuken deed hij zijn schoenen uit. Zijn voeten brandden. Nu voelde hij pas, hoe moe hij was. Even moest hij gaan zitten op den stoel naast de muurkast. Zijn oog viel op den scheurkalender. Hij las er de gelijkenis van den paarkenkoopman. En hij moest denken aan de avondtoespraak, waarop één der leiders hetzelfde onderwerp behandeld had. „De parel bepaalt den prijs” . . . „alles zonder onderhandelen.” „Waar 't Rijk gevonden is, heeft God de vrije hand in 't leven: met alles mag Hij alles doen.”

Wat een troost hadden hem deze woorden geschonken, die plotseling het accent van zijn leven verlegden. Niet *hij* was degene, die den prijs bepaalde, maar God. En wie, wie zou rijk kunnen zijn voor God!

Hij herinnerde zich, hoe er toen ook gesproken was over Paulus, die stuk voor stuk al zijn dierbare religieuze voorrechten had afgelegd; die het alles schade, ja vuil en afval had geacht, vergeleken bij de kennis van Christus. En hij . . . die zich blind had gestaard op die voorrechten bij anderen, zóó dat hij op het laatst niet anders dan die vermeende voorrechten meer zag en zelf, verbitterd, van den eenen twijfel in den anderen geraakte! Als een looden mantel was ze toen van hem afgevallen, die jaloersche hunkering naar een valsche zekerheid.

Op zijn kousen sloop hij naar boven naar zijn zolderkamer. Moeder had zijn valies uitgepakt. Zijn kampbijbel lag op een stapeltje schoone kleeven. Hij bladerde er nog even in. Een paar hondsdrabblaadjes lagen bij Mattheüs 13 . . . „en verkocht al wat hij had, en kocht dezelve.” Al wat hij had; dat was voor den een zijn goed en voor den ander misschien zijn kunst of zijn wetenschappelijke gaven. Voor hem was het zijn jeugd, zijn kapotte, leege jeugd van wachten en hopen, van vechten tegen verleidingen, van kracht, die geen uitweg heeft, van energie, die telkens weer dreigt te verschimmelen. Dat God ook *dit* aanneemt, zoo maar, zonder onderhandelen: dat was de heerlijke ervaring, die hem zijn week kampeven geschonken had.

Hij knielde neer voor zijn bed en bad in groote dankbaarheid. Tusschen de koele lakens liggend, kon hij, ondanks zijn moeheid, den slaap niet dadelijk vinden. Eén voor één zag hij de makkers en de leiders voor zich, waarmee hij tezamen was geweest. Hoe fijn zou het zijn, dacht hij, als er straks werkkampen van zes of meer weken kwamen, dan kon je echt samen een gemeenschap vormen, dan was het maar niet zoo, dat je er eens „uit” was, dan kon je samen wat beginnen, iets wat stand houden zou, ook later, als je weer terug was in de maatschappij! Want moesten zij, jongeren, vooral dat niet voor heel de toekomst van Europa, en misschien van de geheele wereld: opnieuw leeren, hoe je samen leven, werken en bidden kunt, als Christus in je midden is? Was dit hun taak niet en hun werk in een wereld, die zelf geen uitweg weet; die Christus duizend maal heeft verloochend en verraden en die Hem kruisigen zou, indien Hij wederkeerde? Was zóó het leven niet rijk en

vol, ofschoon het arm en leeg moest lijken aan hen, die de heerlijkheid en de kracht van het geloof niet kenden? Scheen er zóó in het diepste donker niet een grondeloos en onvergankelijk licht?

Hans voelde langzaam den slaap zijn tintelend lijf doorstroomen. Licht ging zijn adem en een glanzende droom klom op naar zijn ontspannen geest.

Onder den besterden lente-hemel lag het Ruige Veld verlaten, wachtend . . .

## MAATSCHAPPELIJKE SPLINTERS

### „FREEKIE”

**I**N HET HOLLE VAN DEN NACHT RINKELDE de telefoon. Daar ergens in een ziekenhuis lag een moeder, die niet sterven kon, omdat zij zorg had om haar jongen. Toen beloofden wij de moeder, dat wij voor den jongen zouden zorgen. Freek kwam bij ons, dat is nu twintig jaar geleden. Hij is nu een man, sterk en flink, hij werkt als een paard, lacht er vroolijk op los, maar als je hem alleen laat, dan . . .

Neen, het is maar goed, dat Freek bij ons is en niet alleen gelaten wordt. Freek kan haten. Als je hem in den vroegen morgen geen goeden dag toewenscht, dan balt hij de vuist en spuwt op den grond, maar als je hem een hand geeft, dan lachen zijn oogen een mooien zonnigen lach en zingt hij er vroolijk op los.

Freek kan ook liefhebben, maar dat kun je pas zien, als je ziek ligt, of als je een zware vracht moet tillen.

Laatst heb ik hem medegenomen in den trein; dat was de eerste maal in zijn leven en hij zat heel stil en je zag zijn vingers knijpen in de plooiën van zijn broek. Toen opeens: „Dat moest je nu allemaal langzaam kunnen zien, al die bosschen en die bloemen, het gaat te snel, mijnheer, dat deugt niet, je ratelt je gebed toch ook niet af, wel?”

Neen, Freek was de domste passagier nog niet in dien trein.

Nu loop ik Freek ook nooit meer voorbij in de vroege morgenuren zonder hem een hand te geven. Ik heb soms het gevoel, of dat in zijn oog ook bidden is, zie je!

En toch. Die Freek is maar een zwerver. Een splinter, die daar ergens op den maatschappelijken werkvloer ligt.

W. L.

## DE VRIEND DER GEZONDHEID

*Het spit.* — Dit is een rheumatische aandoening der lendenpijnen, die soms langzamerhand, soms plotseling (de „Hexenschuss” der Duitschers) optreedt. Zij kan zeer onaangenaam worden. Behalve doffe of stekende pijnen, veroorzaakt zij vaak geheele machteloosheid, zoodat de zieke zich niet kan bewegen. Gelukkig duurt deze toestand meestal niet al te lang. Door bedrust, massage, „striken” der lendenpijnen met een warm strijkijzer (men legt dan eerst een wollen doek op de huid), vermindert de pijn gaandeweg en keert ook de beweegkracht terug. De oorzaak is meestal kouvatten, b.v. zitten op den kouden grond, sterke afkoeling na bezweet te zijn geweest. Er is echter ook een andere vorm van het spit, die door hardnekkige verstopping wordt veroorzaakt en als een auto-intoxicatie (zelf-vergiftiging) is te beschouwen, want na rijkelijke ontlasting verdwijnt het euvel spoedig. Wie vaak aan dergelijke spierpijnen lijdt, doet goed, winter en zomer een wollen doek om de lenden te dragen en koude baden en koud drinken te vermijden. Daarentegen zijn warme baden, af en toe een stoombad en rijkelijk drinken van warme vloeistof, uitstekend om de kwaal gunstig te beïnvloeden.

Dt J. V.