

231

LA 308

DE
KENNIS DES LEVENS,

OF

HOE MEN MOET LEVEN,

EN

WAARVOOR MEN MOET LEVEN;

MET PRACTICALE WAARNEMINGEN

OVER GEZONDHEID, LEEFREGEL EN LANGE LEVENSDUUR,

DOOR

Dr. SAMUEL LA' MERT,

CONSULTEREND GENEESHEER TE LONDEN.

Honorair Lid van de Geneeskundige Sociëit der Hospitalen
te Londen; Candidaat in de Pharmacie; Lid van de Ge-
neeskundige Sociëit van Hunter te Edimburg, enz.

Uit het Engelsch,

NAAR DE DERDE ENGELSCH E UITGAVE.

Te **AMSTERDAM,**

bij **S. DE GREBBER Simonsz.**

Wet
Vak 155



VAK

155

N^o. 237

DE
KENNIS DES LEVENS,

OF

HOE MEN MOET LEVEN,

EN

WAARVOOR MEN MOET LEVEN;

MET PRACTICALE WAARNEMINGEN

OVER GEZONDHEID, LEEFREGEL EN LANGE
LEVENSDUUR.

DOOR

Dr. SAMUEL LA' MERT,

Consulerend Geneesheer te Londen,

*Honorair Lid van de Geneeskundige Societeit der Hospitalen
te Londen; Candidaat in de Pharmacie; Lid van de Ge-
neeskundige Societeit van Hunter te Edinburg, enz.*

Mit het Engelsch,

NAAR DE DERDE ENGELSCH E UITGAVE.

TE AMSTERDAM,
Bij S. DE GREBBER SIMONSZ.



Ende 19^e eeuw



I N H O U D.

EERSTE GEDEELTE.

HOE MEN MOET LEVEN.

EERSTE HOOFDSTUK.

Regels, welke men betrekkelijk de Ontleedkunde in acht moct nemen. Ontleedkundige zamenstelling van het menschelijk geraamte. Rangschikking van de levensfunctiën. Hoofdkwalen, welke deze functiën storen. 1

TWEEDE HOOFDSTUK.

Kindsehheid, Manbaarheid en Jongelingschap.

Regels en voorbeelden ter bevordering van den wasdom, en tot vorming van geest en van zedelijkheid. 16

DERDE HOOFDSTUK.

De mannelijke leeftijd.

De ontwikkeling van het Temperament en bijzondere ligchaarsgesteldheid (ἰδιόσυρραφίς). Gedragsregelen. Diëetsvoorschriften. Algemeene grondregelen. 38

VIERDE HOOFDSTUK.

Afneming.

De keer des levens. Ouderdom en Zwakte. Dood. 100

TWEEDE GEDEELTE.

WAARVOOR MEN MOET LEVEN.

EERSTE HOOFDSTUK.

De doeleinden des Levens. Stappen tot derzelver bereiking. De aankweeking van onze geestvermogens en van onze fysike gesteldheid. 104

TWEEDE HOOFDSTUK.

Huwelijk.

Deszelfs aard, Voorregten, Genoegens en Verpligtingen. Nakomelingschap en Weldadige Gevolgen. 109

DERDE HOOFDSTUK.

Physiek Geluk.

Eten en Drinken. *Vermaak. Zelfachting. Zelf-goedkeuring. Physiek Gevoel. Zedelijk Gevoel. Rust van Ligchaam en Ziel. Verzachting van smart. Vol-doening der Zinnen. Rust na Vermoeijenis. Gezondheid. Veerkracht der organen. Sterkte. Goede eetlust. Genot van den Slaap. Gehardheid tegen vermoeijenis. Gemoedsrust. Beweging. Bewaring der Gezondheid. Kracht. Jeugd. Schoonheid. Intellectuele Vermogens en Leven. Reinheid. Vrolijkheid. Aangenaam gevoel van de Huid. Frischheid.* 115.

VIERDE HOOFDSTUK.

Geestelijk Geluk.

Geluk. *Lagchen. Zingen. Vernuft. Dansen. Gene-genheid. Gemis van zorgen. Hoogachting voor ande-ren. Verheuging en Vrolijkheid. Dankbaarheid. Ver-zachting van Kommer. Vervulde Hoop. Blijdschap. Overwinning. Goede tijding. Verkrijgen van een ge-wenscht doel. Verheffing. Aangename verrassing. In-stinctive aandoeningen van het Hart. Onverwacht ver-maak. Fierheid. Het slagen onzer Onderneming. Mu-ziek. Aangename indruk van al onze zintuigen. Godsvrucht. Vaderlandsliefde. Braafheid. Moed. Onverschrokkenheid. Ingeving. Litteratuur. Godsdienst. Kennis. Wijsheid. Geleerdheid. Oordeel. Verbetering. Rust. Uitspanning. Nadenken. Verhoogde Edelmoe-digheid. Vermindering van vooroordeel. Gepaste ach-ting voor zijn' evenmensch. Reizen. Mildheid. Ver-andering van Natuurtooneelen. Vreemde Ontmoetin-gen. Schoone vergezigten. Verheven denkbeelden. Be-roemdheid. Helder Overzigt. Gezag. Eerbied. Maat-schappelijke Rang.* 122.

VIJFDE HOOFDSTUK.

Zedelijk Geluk.

Tevredenheid. Vriendschap. Liefde. Liefdadigheid. Wedijver. Hoop. 130.

EERSTE GEDEELTE.

HOE MEN MOET LEVEN.

EERSTE HOOFDSTUK.

Regels, welke men betrekkelijk de Ontleedkunde in acht moet nemen. — Ontleedkundige samenstelling van het menschelijk geraamte. — Rangschikking van de levensfunctiën. — Hoofdkwalen, welke deze functiën storen.

Den onnadenkende zoude het toeschijnen, dat eten, drinken en slapen alles was, wat ons aanwezen noodig heeft tot zijn onderhoud en voortdoring; en deze meening zoude genoegzaam gegrond wezen, wanneer de mensch enkel vegeteerde; maar hij *denkt, handelt en bestuurt*. — Bij gevolg is het eene dure verplichting, dat hij de voldoening dezer natuurlijke verrigting zoodanig regele, dat hij daardoor zijne gezondheid en geestkracht verzekere, en zoodoende hen in staat stelt met de uitoefening zijner lichaams- en geestvermogens mede te werken, in plaats van de bloot negative werktuigen des levens te zijn, gelijk maar al te dikwijls het geval is, of, hetgeen nog meer gebeurt — stellige hinderpalen voor gedachten, wil en handeling. In een woord, de mensch iets hebbende waartoe hij leeft, behoorde te weten hoe hij leven moet.

Ook is het niet alleen door de oogmerken van ons bestaan, dat aan het menschdom een regel tot deszelfs leiding wordt voorgeschreven, daar ook de gezondheid dringend zijne inachtneming gebiedt, tot de voortdoring van het leven zelf. Dit blijkt dagelijks in het treffend verschil van meerderen of minderen levensduur bij personen, die een geregeld of een ongeregeld leven leiden. **LODEWIJK CORNARO**, een Italiaan van eenige beroemdheid — wiens hoofddoel, na veertig jaren in losbandigheid gesleten, en zijn gestel aanmerkelijk benadeeld te hebben, was een' hoogen ouderdom te bereiken, heeft aan de wereld de wetten nagelaten, welke hij zich zelve tot bereiking van dit oogmerk had opgelegd; en hoewel derzelver doel geene edeler strekking heeft, dan het fysiek welzijn te bevorderen, zullen wij dezelve echter vóór onze eigen aanmerkingen vermelden, want, wèl bezien, hangt van de gesteldheid van onze fysieke organisatie, het zedelijke en intellectuele goed af. Zijne gulden voorschriften behoorden in ieders hart gegrifd, en door allen getrouwelijk opgevolgd te worden. — Zij luiden als volgt:

1. Eet niet te veel, vast niet te lang, noch doe iets, dat tegennatuurlijk is.

2. Hij, die te veel eet of drinkt, zal ziek worden.

3. Onthouding is het beste geneesmiddel voor de overvulling.

4. Oude lieden vasten gemakkelijk; lieden van gevorderden leeftijd kunnen dit bijkans evenzeer, doch jonge lieden en kinderen kunnen bezwaarlijk vasten.

5. Zij, die nog groeijen, hebben veel natuurlijke hitte, welke veel voedsel vereischt, ten einde te belletten, dat het ligchaam aan het kwijnen gerake.

6. Tenzij het tegendeel niet geboden worde door ouderdom, jaargetijde, plaatselijke gesteldheid of ge-

woonte, behoorde men niet meer dan twee maal per dag te eten.

7. Wanneer het ligchaam vervuld is, hoe meer voedsel des te grooter nadeel.

Een der grootste Engelsche geneesheeren heeft de regels van gezondheid en langen levensduur met evenveel duidelijkheid, en veel grootere juistheid en beknoptheid zamengevat in het volgende krachtige en gulden axioma:

HOUDT HET HOOFD KOEL; DE VOETEN WARM; DE INGEWANDEN OPEN, en gij kunt alle medicijnen ontberen (*).

Zoo veel, wat betreft het versterken van de levensplant; thans zullen wij nagaan, hoe deze plant behandeld, de spruit opgekweekt en de boom bevestigd moet worden.

Doch eer wij voortgaan de wetten tot eene behoorlijke behandeling van het zamenstel voor te schrijven, is het van belang, dat de lezer iets van de zamenstelling van dat geraamte kenne, met deszelfs physiologie en verwonderlijke verbinding met de ziel en deszelfs pathologie. De voornaamste leden van het menschelijk ligchaam staan in verbinding met deszelfs meest verwijderde zenuwen, en geen deel van ons ligchaam kan lijden, zonder dat het geheel daardoor worde aangedaan; het is derhalve van groot gewigt, dat wij, alvorens de regeling en behandeling van zulk eene ingewikkelde machine te ondernemen, ons met deszelfs zamenstellende deelen bekend ma-

(*) Of het soms wegens het verschil van klimaat is, durf ik niet beslissen, maar het oude *Hollandsche* voorschrift luidt dien aangaande eenigzins anders, en wel als volgt:

Houdt het noord en voeten warm, overlaadt toch niet den darm, houdt de achterpoort open, dan behoeft gij niet naar den Dokter te loopen.

VENT.

12

ken, alsook met de verschijnselen, door welke deszelfs werktuigen in beweging gebragt worden. De uitdrukking *machine* bezigende, met betrekking tot den mensch, geschiedt dit niet metaphorisch of bij wijze van gelijkenis. De mensch is de volmaaktste machine, en de voortbrenger van alle andere machines. In zijne samenstelling bevinden zich weefsels, geweven als bij de fijnste kant; deelen, van zwaluwstaarten voorzien, als bij het fijnste kastmakerswerk; gebeenten, zamengevoegd als bij het kunstigste timmerwerk; bogen, kolommen en tempels, welke elke bouworde overtreffen; veëren, hefboomen en andere werktuigen, verwonderlijker, dan de kunstigste en meest zamengestelde uurwerken; fonteinen, welke een onnavolgbaar stelsel van waterbouwkunde leeren; beweegkrachten, voor welke de stoom en het buskruid als in het niet verzinken, en — verhevenste eigenschap van allen! — eene zelfwerkende magt, welke het geheel in beweging brengt, zoodra dit noodig is. De handen en vingers vormen een stel van werktuigen, door welke alle soorten van gereedschap en voortbrengselen van nijverheid vervaardigd worden, van de speld tot het linesschip. Wij zijn dus, in den striksten zin des woords, eene machine van eene verwonderlijke samenstelling, zonder eene gepaste kennis van welker deelen het geheel onmogelijk is de groote doeleinden te volbrengen, voor welke dezelve bestemd werd.

De ontleedkunde leert ons deze wetenschap. Een ongeleerd prins van de Zuidzee-Eilanden eene doos in handen gekregen hebbende, waarin zich een *automat* bevond, ging er zoo ruw mede om, dat deze niet meer in beweging was te brengen. Toen men hem de daardoor veroorzaakte schade aanwees, antwoordde hij: „Ware ik met de inwendige samenstelling bekend geweest, dan zou ik voorzigtiger daarmede hebben om-

gegaan." Velen zeggen hetzelfde, die, geheel onbekend met hun eigen samenstel, het inwendige geschild en bedorven hebben. Ten einde de hernieuwing van dergelijke onheilen te voorkomen, zullen wij het geraamte beschrijven en het binnenste daarvan verklaren.

Het menschelijk geraamte wordt ondersteund door boomen, kolommen en pedestals; met andere woorden, door DIJEN, BEENEN en VOETEN. De voet is geheel zamengesteld naar de regelen der bouwkunst, en gelijkt naar een stevige boog, bestemd tot den grondslag van een gebouw. Hij bestaat uit beenderen, zes en twintig in getal, stevig aan elkander verbonden door banden en kraakbeenderen, en al die sterkte en vastheid bezittende, terwijl hij de elasticiteit en buigbaarheid behoudt, zoo noodig tot eene vrije beweging. Zonder eene zoodanige inrigting zouden wij niet kunnen springen, loopen of klimmen; en zoo wij, van eene hoogte nedervallende, óp de voeten nederkwamen, zouden zij onvermijdelijk breken. Het loopen zelfs zou ongemakkelijk gaan, daar een platte voet zich niet voegen zoude naar de oneffenheden van den grond en ons aan vallen konde blootstellen. De pilaren van den boog bestaan in de toonen en in de hielen; daar de eerste als een rust- en de laatste als een steunpunt werken. De hiel is aan het ligchaam van den voet bevestigd door een stevig elastiek gewricht, en ontvangt de volle zwaarte van het ligchaam, terwijl de toonen, als vingers vereenigd, in staat zijn zich op den grond uit te spreiden, of zich aan een voorwerp vast te hechten, en dus den hiel beletten uit te glijden, hetgeen hij anders onmisbaar doen zoude bij den minsten stoot. Het midden van den voet raakt den grond niet; van daar is voor zijne buitengewone gevoeligheid niets te vreezen; terwijl het bovenste gedeelte van den boog, de *wreef van den voet* genaamd,

beschermd wordt door eene vereeniging van beenderen, van zulk eene sterkte, dat het gansche zamensiel daardoor bijeen wordt gehouden en voor schade behoed, ingeval er iets op den voet mogt vallen. De wreef of de boog van den voet is zamengesteld uit zeven kleine beentjes, van drie verschillende soorten: breed, plat en dun. De langste van deze zijn hol, en daar alles, wat de sterkte bevorderen kan, dáár een hoofdvereischte is, zoo is de holte aangevuld met zeer dunne spieren of vezels, die door het merg zelf heenloopen. Ditzelfde kan men opmerken in alle beenderen, waarin zich merg bevindt.

Een stoot, aan het boveinde van eene kolom gegeven, zal deze aan het voetstuk doen afbreken; ten einde een dergelijk gevaar te vermijden voor de kolommen, opgetrokken op de plinten onzer voeten, heeft de natuur het been niet aan den voet vastgemaakt; maar door een gewricht, de enkel, daaraan verbonden, welke is zamengesteld uit de onderoppervlakten van de twee beenpijpen, en de bovenoppervlakten van de twee grootste beenen van de wreef van den voet; wordende het gewricht zelf versterkt door beenachtige uitsteeksels van de beenpijp, doorgaans genoemd de binnen- en buitenenkel, en door eene menigte sterke banden, welke verbroken moeten worden, eer het gewricht uiteen kan gaan.

Het been bestaat uit twee pijpen, door vorm en stand bijzonder geschikt om het groote dijbeen te schragen, dat op zijne beurt de zwaarte van het gansche ligchaam te dragen heeft, zijnde de eene pijp bijkans loodregt, terwijl de andere eene flauwe bogt heeft, om als het ware de sterkte van den boog te verbinden met die van de opstaande pijp. Dezelfde wijze voorzorg is in acht genomen bij de vereeniging

van het been met de dij, als bij den voet met het been; niet alleen om toevalligheden te voorkomen, zoo als die, waarvan reeds melding is gemaakt; maar ook om de beweging te versnellen. Het verdient opmerking, dat het benedeneind van het dijbeen rust op de grootste beenpijp, zonder met dezelve verbonden te zijn, anders dan door verscheiden sterke banden en de knieschijf, zijnde een rond en plat been, rustende op de voorste zijde van de boven- en onderpijp, en aan deze verbonden door spieren en banden, die hetzelfde op de behoorlijke plaats houden. De nuttigheid van de knieschijf bestaat daarin, dat zij de beenen belet te ontwrichten, bij het knielen, loopen of zitten, en ook als eene soort van *fulcrum* voor de werking van zekere spieren.

Het DIJBEEN of *femur*, is het langste in het menschelijk zamenstel, en sluit aan het boveneinde in eene soort van kom of holte in het HEUPBEEN. Tot beveiliging is het dijbeen aan dat einde voorzien van een ronde knop, die in die holte sluit, en dus de scheiding van dij en heup onmogelijk maakt, behalve in het geval van ontwrichting. Het blijkt dus, dat de beenderen, welke tot ondersteuning van het gansche menschelijke geraamte, te weten de voet, het been, de knieschijf en dij, dertig in getal zijn. Boven aan de heupen, in het midden van het ligchaam, bevindt zich de *pelvis*, eene verzameling van beenderen, in den vorm van een bekken, uit hetwelk de ruggegraat ontspringt, bestaande uit zware en sterke beenderen; twaalf, niet zoo groot en zeven andere, die nog kleiner zijn. Deze noemt men *vertebrae* en nemen af in grootte van de laagste tot de hoogste. De ruggegraat is hoi van boven tot beneden en staat door eene opening in verband met het achterste gedeelte van de hersenpan. Eene zachte zelfstandigheid loopt door de

gansche opening heen en schijnt de oorsprong van het gevoel en van het bewegingsvermogen te zijn. Met de ruggegraat aan de achterzijde en met het borstbeen aan de voorzijde verbonden, bevinden zich vier en twintig, bijkans half cirkelvormige beenderen, welke, twaalf aan elke zijde, uitsteken en het geraamte omsluiten even als de banden van een vat. Dit zijn de ribben en dienen tot bescherming van de borst, welke zij insluiten; derzelve vereeniging geschiedt door kraakbeenderen tot bevordering van die vrijheid van beweging van de borst, welke zoo hoogst noodzakelijk is tot een sterken omloop van het bloed.

De hersenpan — het belangrijk koepeldak der rede, waarin zich de zetel van het spraak- en denkvermogen bevindt, het vereenigingspunt onzer zintuigen, is het edelste deel van ons zamenstel. Zij bestaat uit acht beenderen, door zwaluwstaarten te zamen verbonden, vormende eene vaste, ronde holte voor de hersenen, welke bij een volwassen persoon omstreeks drie pond wegen.

Van de kinnebakken en andere aangezichts-beenderen is het noodeloos te spreken, daar onze voornaamste oplettendheid zich bepalen zal tot de kennis der spijsverterende- en andere werktuigen; en daar wij de voornaamste bestanddeelen in het menschelijk zamenstel verklaard hebben, zullen wij de beschrijving zoo kort mogelijk opmaken.

Aan beide zijden van het bovenste gedeelte van de ruggegraat bevindt zich een breed, plat been, het schouderblad genaamd, van voren verbonden met het nekbeen, van eene holte voorzien even als bij het heupbeen, en bestemd om het ronde hoofd van het armbeen te ontvangen. De beenen van den arm hebben eene algemeene overeenkomst met die van het been, en de machinerie van den elleboog, vuist en an-

dere gewrichten is bijkans dezelfde als die van de knieën, enkels en toonen. Meest al de gebeenten van het geraamte zijn doorboord, tot de doorlating van slagaderen, welke bloed aanvoeren tot derzelver voeding, en aderen, om het terug te voeren, wanneer het aan zijne bestemming voldaan heeft. Dit bloed is het voortbrengsel van het voedsel en is het leven van het ligchaam.

Zoo verwonderlijk dus is ons zamenstel! Het skelet is omgeven door een bekleedsel van vleesch, en doorweven met deelen, welke functiën uitoefenen van allerlei gewigtigen aard, met opzigt tot het denkvermogen, gevoel en levenskracht; alle welke functiën aan ontstemming onderhevig zijn, en het leven zelf wordt bedreigd door misbruik, verzuim, ongesteldheid, ongeregelde diëet, schending der natuurwetten en andere oorzaken, waarvan wij gepaste melding zullen maken. Deze functiën, zoo hoogstnoodig tot bewaring van het geslacht, kan men volgenderwijze rangschikken.

De EERSTE KLASSE zijn die, welke strekken om het *individu* in stand te houden, door aan zijne substantie het voedsel te assimileren, door hetwelk hij gevoed wordt. Zij volbrengen derzelver gewigtige en geheimzinnige taak op de volgende wijze:

Eerste. SPIJSVERTERING, of het proces, waardoor het voedend gedeelte uit het voedsel getrokken wordt. Dit is eene verrigting, aan alle dieren gelijk, en is hoogst zonderling zoowel als ingewikkeld in hare werking. Machinerie begint de taak, gelijk blijkt uit de maling van het voedsel door de tanden; doch chemie is de hoofdagent, welke zich openbaart gedurende het malings-proces, door de hulp van de speeksel-klieren, en welke het voedsel vergezelt door al de veranderingen heen van opslokking, chymificatie, chylvorming,

chylopslorping en uitwerping van bedorven stof en urine.

Tweede. Het tweede proces van assimilatie is dat van OPSLORPING, of de overbrenging van voedende stoffen in den stroom van de vochten. Deze hoogst belangrijke bewerktuiging geschiedt door de werking van de vaten, voornamelijk van de lymphatische klieren en van de keel.

Derde. De derde soort der functiën is de BLOEDSOMLOOP, of de toevoering van de vochten naar al de werktuigen, door de werking van het hart, slagadereen, haarbuizen en aderen. In de gansche reeks van kunsten is er niets, dat dit proces evenaardt, of daarmee in belangrijkheid overeenkomt; en echter geschiedt er niets veelvuldiger dan handelingen, waardoor het benadeeld of ontstemd wordt.

Vierde. ADEMHALING, of de vereeniging van het oxygeen van de lucht met het bloed in het ligchaam, door de werking van de wanden van de luchtpijp en de longen, waardoor de dierlijke warmte ontstaat; de chemische veranderingen, welke in de gesteldheid van de lucht plaats hebben, veroorzaken belangrijke veranderingen in het bloed.

Vijfde. De vijfde functie, waarvan het leven afhangt, is de AFSCHIEDING, welke onderscheiden veranderingen te weeg brengt door middel van huid-, long- en weiachtige transpiratie, en door tallooze vezels en klieren. Wanneer de afscheidingen ontstemd zijn, dan ontstaan daardoor wratten, puisten, zweren en andere soorten van uitslag. Hieruit blijkt van hoeveel gewigt het is de gastrische afscheidingen en functiën in gezonden staat en het bloed onbesmet te houden.

Zesde. VOEDING, of de toeneming van de massa en aanvulling van de slijting der werktuigen, op verschillende wijze werkende, overeenkomstig de bijzondere constructie.

Dusdanig zijn de zes functiën, welke medewerken bij de assimilatie van voedende zelfstandigheden met ons zamenstel, en welke, zoo dezelve behoorlijk behandeld en vergund werden volgens de natuur te werken, het geheele zamenstel zonden in stand houden gedurende het gansche levenstijdperk, volgens de Schrift aan den mensch toegestaan. Zeventig jaren zijn inderdaad de natuurlijke eindpaal des levens, en de oorzaken, welke deszelfs duur verkorten, zijn voornamelijk aan ons zelve te wijten. In de meeste gevallen zijn de longen de eerste oorzaak des doods, doch de oorsprong van het kwaad ligt altoos in de maag, waar het voedsel in komt, waaruit het bloed gevormd wordt, na zuivering en carbonisatie door de lucht, en waarop het gansche zamenstel rust, en het beschadigde hersteld wordt. Vandaar moet alles wat schadelijk in het voedsel, of in de lucht is, welke wij inademen, het stelsel benadeelen, doordien het 't bloed bederft. Maar ons voedsel komt niet slechts in de samenstelling van het bloed, maar ook in die van elke gassoort, vocht en zelfstandigheid, waaruit het bestaat, gelijk uit de analyse blijken kan; en dit bewijst, dat, in weerwil van de chemische veranderingen, welke in het proces van assimilatie voorkomen, de mensch en zijn voedsel identisch zijn in derzelve eind-zamenstelling. Eene helderder of meer bevattelijke verklaring van deze daadzaak kan niet beter gegeven worden, dan door een kort maar verstaanbaar overzicht van het verteringsproces. Wij hebben al reeds gesproken van de uitwerking der mastificatie en de bijmenging en bevochtiging van het voedsel, door de afscheiding van de speekselklieren, welke deszelfs eerste verandering daartelt; de klieren storten tot dat oogmerk eene groote hoeveelheid vocht uit gedurende elk maal. Later volgende veranderingen worden veroorzaakt door het maag-

gansche opening heen en schijnt de oorsprong van het gevoel en van het bewegingsvermogen te zijn. Met de ruggegraat aan de achterzijde en met het borstbeen aan de voorzijde verbonden, bevinden zich vier en twintig, bijkans half cirkelvormige beenderen, welke, twaalf aan elke zijde, uitsteken en het geraamte omsluiten even als de banden van een vat. Dit zijn de ribben en dienen tot bescherming van de borst, welke zij insluiten; derzelve vereeniging geschiedt door kraakbeenderen tot bevordering van die vrijheid van beweging van de borst, welke zoo hoogst noodzakelijk is tot een sterken omloop van het bloed.

De hersenpan — het belangrijk koepeldak der rede, waarin zich de zetel van het spraak- en denkvermogen bevindt, het vereenigingspunt onzer zintuigen, is het edelste deel van ons zamenstel. Zij bestaat uit acht beenderen, door zwaluwstaarten te zamen verbonden, vormende eene vaste, ronde holte voor de hersenen, welke bij een volwassen persoon omstreeks drie pond wegen.

Van de kinnebakken en andere aangezigts-beenderen is het noodeloos te spreken, daar onze voornaamste oplettendheid zich bepalen zal tot de kennis der spijsverterende- en andere werktuigen; en daar wij de voornaamste bestanddeelen in het menschelijk zamenstel verklaard hebben, zullen wij de beschrijving zoo kort mogelijk opmaken.

Aan beide zijden van het bovenste gedeelte van de ruggegraat bevindt zich een breed, plat been, het schouderblad genaamd, van voren verbonden met het nekbeen, van eene holte voorzien even als bij het heupbeen, en bestemd om het ronde hoofd van het armbeen te ontvangen. De beenen van den arm hebben eene algemeene overeenkomst met die van het been, en de machinerie van den elboog, vuist en an-

dere gewrichten is bijkans dezelfde als die van de knieën, enkels en toonen. Meest al de gebeenten van het geraamte zijn doorboord, tot de doorlating van slagaderen, welke bloed aanvoeren tot derzelve voeding, en aderen, om het terug te voeren, wanneer het aan zijne bestemming voldaan heeft. Dit bloed is het voortbrengsel van het voedsel en is het leven van het ligchaam.

Zoo verwonderlijk dus is ons zamenstel! Het skelet is omgeven door een bekleedsel van vleesch, en doorweven met deelen, welke functiën uitoefenen van allerlei gewigtigen aard, met opzigt tot het denkvermogen, gevoel en levenskracht; alle welke functiën aan ontstemming onderhevig zijn, en het leven zelf wordt bedreigd door misbruik, verzuim, ongesteldheid, ongeregelde diëet, schending der natuurwetten en andere oorzaken, waarvan wij gepaste melding zullen maken. Deze functiën, zoo hoogstnoodig tot bewaring van het geslacht, kan men volgenderwijze rangschikken.

De EERSTE KLASSE zijn die, welke strekken om het *individu* in stand te houden, door aan zijne substantie het voedsel te assimileren, door hetwelk hij gevoed wordt. Zij volbrengen derzelve gewigtige en geheimzinnige taak op de volgende wijze:

Eerste. SPIJSVERTERING, of het proces, waardoor het voedend gedeelte uit het voedsel getrokken wordt. Dit is eene verrigting, aan alle dieren gelijk, en is hoogst zonderling zoowel als ingewikkeld in hare werking. Machinerie begint de taak, gelijk blijkt uit de maling van het voedsel door de tanden; doch chemie is de hoofdagent, welke zich openbaart gedurende het malings-proces, door de hulp van de speeksel-klieren, en welke het voedsel vergezelt door al de veranderingen heen van opslokking, chymificatie, chylvorming,

chylopslorping en uitwerping van bedorven stof en urine.

Tweede. Het tweede proces van assimilatie is dat van OPSLORPING, of de overbrenging van voedende stoffen in den stroom van de vochten. Deze hoogst belangrijke bewerktuiging geschiedt door de werking van de vaten, voornamelijk van de lymphatische klieren en van de keel.

Derde. De derde soort der functiën is de BLOEDS-OMLOOP, of de toevoering van de vochten naar al de werktuigen, door de werking van het hart, slagadereen, haarbuizen en aderen. In de gansche reeks van kunsten is er niets, dat dit proces evenaardt, of daarmee in belangrijkheid overeenkomt; en echter geschiedt er niets veelvuldiger dan handelingen, waardoor het benadeeld of ontstemd wordt.

Vierde. ADEMHALING, of de vereeniging van het oxygeen van de lucht met het bloed in het ligchaam, door de werking van de wanden van de luchtpijp en de longen, waardoor de dierlijke warmte ontstaat; de chemische veranderingen, welke in de gesteldheid van de lucht plaats hebben, veroorzaken belangrijke veranderingen in het bloed.

Vijfde. De vijfde functie, waarvan het leven afhangt, is de AFSCHIEDING, welke onderscheiden veranderingen te weeg brengt door middel van huid-, long- en weiachtige transpiratie, en door tallooze vezels en klieren. Wanneer de afscheidingen ontstemd zijn, dan ontstaan daardoor wratten, puisten, zweren en andere soorten van uitslag. Hieruit blijkt van hoeveel gewigt het is de gastrische afscheidingen en functiën in gezonden staat en het bloed onbesmet te houden.

Zesde. VOEDING, of de toeneming van de massa en aanvulling van de slijting der werktuigen, op verschillende wijze werkende, overeenkomstig de bijzondere constructie.

Dusdanig zijn de zes functiën, welke medewerken bij de assimilatie van voedende zelfstandigheden met ons samenstel, en welke, zoo dezelve behoorlijk behandeld en vergund werden volgens de natuur te werken, het geheele samenstel zonden in stand houden gedurende het gansche levenstijdperk, volgens de Schrift aan den mensch toegestaan. Zeventig jaren zijn inderdaad de natuurlijke eindpaal des levens, en de oorzaken, welke deszelfs duur verkorten, zijn voornamelijk aan ons zelven te wijten. In de meeste gevallen zijn de longen de eerste oorzaak des doods, doch de oorsprong van het kwaad ligt altoos in de maag, waar het voedsel in komt, waaruit het bloed gevormd wordt, na zuivering en carbonisatie door de lucht, en waarop het gansche samenstel rust, en het beschadigde hersteld wordt. Vandaar moet alles wat schadelijk in het voedsel, of in de lucht is, welke wij inademen, het stelsel benadeelen, doordien het 't bloed bederft. Maar ons voedsel komt niet slechts in de samenstelling van het bloed, maar ook in die van elke gassoort, vocht en zelfstandigheid, waaruit het bestaat, gelijk uit de analyse blijken kan; en dit bewijst, dat, in weerwil van de chemische veranderingen, welke in het proces van assimilatie voorkomen, de mensch en zijn voedsel identisch zijn in derzelve eind-zamenstelling. Eene helderder of meer bevattelijke verklaring van deze daadzaak kan niet beter gegeven worden, dan door een kort maar verstaanbaar overzicht van het verteringsproces. Wij hebben al reeds gesproken van de uitwerking der mastificatie en de bijmenging en bevochtiging van het voedsel, door de afscheiding van de speekselklieren, welke deszelfs eerste verandering daargestelt; de klieren storten tot dat oogmerk eene groote hoeveelheid vocht uit gedurende elk maal. Later volgende veranderingen worden veroorzaakt door het maag-

sap; de peristaltische beweging van de maag; de opname van de voedende deelen of chym, door de lymphatische vaten, welke het in de darmvlies-klieren voeren, de verandering in chyl; deszelfs voering naar de keel en deszelfs volgende verandering in bloed. Al deze machinerie wordt in beweging gebragt door den invloed van de lucht in de longen en het hart, en de opvolgende werking van longen en hart, welke het levensvocht van chyl en aderlijk bloed in slagaderlijk veranderen. Zuivere lucht en eene gezonde, ligt verteerbare spijs, zijn de hoofdvereischten tot een lang leven.

Het voedsel is tweeledig: vormende het eerste de beenderen, en het tweede de roode gedeelten, welke de zamenstellende bestanddeelen bevatten, bekend onder den naam van spieren en zamentrekkende weefsels. Vleezig voedsel verschaft nitrogeen, gelijk de plantaardige stoffen dit ook doch in eenen minderen graad doen, naar evenredigheid van de fibrine, in dezelve vervat. Carbon en de waterdeel en van het voedsel vormen het vet, welks daarzijn gevolgelijk geen bewijs van overvoeding is. Doch er is genoeg gezegd, om den lezer te doen inzien, van hoeveel belang alles is, wat betrekking heeft tot lucht en voedsel, en om hem voor te bereiden voornamelijk die punten te behartigen, waarop wij zijne aandacht vestigen.

De zes levensfunctiën of verrigtingen uiteen gezet hebbende, welke strekken om ons aanwezen in stand te houden, zullen wij thans de buitenste of relative functiën opsommen, welke met omringende voorwerpen in verband staan. Deze zijn drie in getal — namelijk; GEWAARWORDINGEN, WILLEKEURIGE BEWEGING, STEM en SPRAAK.

Eerste. GEWAARWORDINGEN, welke door bijkans elke voorvallende gebeurtenis van derzelfver aanwezen kennis geven, op de minste waarschuwing van de zin-

tuigen van het zien, hooren, rieken, smaken of gevoelen; of op de minste werking van de zenuwen, het rugmerg of de hersenen. *Gewaarwording* werkt op het Geheugen, Oordeel, Rede, Wil, Slaap en Scherpzinnigheid, en veroorzaakt het droomen en het slaapwandelen. Deze functiën hangen voornamelijk af van de gevolgen van buitensporigheden, verzwakkingen en storingen van de constitutie, en deze zullen door ons met de vereischte zorg behandeld worden. De lezer zal dezelve echter meer uitgebreid behandeld vinden in het werk van Schrijver dezes, getiteld : *Zelfbewaring*.

Tweede. WILLEKEURIGE BEWEGING, om den mensch in staat te stellen de voorwerpen, welke hem omringen, te naderen of zich daarvan te verwijderen en de in het leven voorkomende beweging te kunnen volbrengen. Deze functiën ontvangen derzelver kracht van de spieren, die op de gewrichten werken, en veroorzaken het opstaan, het loopen, wandelen, springen, kruipen, behalve nog dat zij invloed hebben op de beweging van de bovenste uiteinden — Houding en Gesticulatie.

Derde. STEM en SPRAAK: den mensch in staat stellende zich met wezens te onderhouden, die van het zintuig des gehoors voorzien zijn, zonder van plaats te veranderen. De hoofdbewerkingen bij deze verhevene verrijking zijn Articulatie en Modulatie. De beletselen zijn: stotteren, lispelen, stom zijn enz. veroorzaakt door aangeboren gebreken in het zamenstel, vallende ziekte en onderscheiden andere ongemakken, uitputting en storing van de constitutie.

Deze drie functiën zijn even gewichtig voor ons geluk als de andere zes tot ons aanwezig, waarover wij in het volgende hoofdstuk breder zullen uitwijden. Het tweede en laatste gedeelte van dit werkje bevat de

klassificatie van andere FUNCTIËN, *tot het onderhoud van ons geslacht noodig*. Wij kunnen dit Hoofdstuk gevoeligst sluiten met eene opgaaf van de onderscheiden ongesteldheden, waarmede het zamenstel en deszelfs functiën voornamelijk bedreigd worden, en waarvan de talrijkste zijn:

GEBREKEN VAN DE ADEMHALINGSWERKTUIGEN — met andere woorden, van de borst en van de longen. Deze vereischen eene dubbele zorgvuldigheid met opzigt tot zuivere lucht en droogte, zoo wel als tot kleding, bij verandering van temperatuur.

De eerstvolgende op deze lijst zijn EPIDEMISCHE ONGESTELDHEDEN, KOORTSEN enz., welke een ander opmerkelijk voorbeeld opleveren van sterften, veroorzaakt door de ademhalingswerktuigen, die in een zoo naauw verband staan tot de gesteldheid van de lucht.

Hierop volgt de derde en gevaarlijkste vijand van het menschelijk leven, constitutie en geluk, *en waarmede men het minst bekend is*. Wij bedoelen de ONGESTELDHEDEN VAN DE CONSTITUTIE, AANGEBORENE EN VERKREGENE.

De vierde oorzaak van den dood, met opzigt tot het getal sterfgevallen, zijn ZENUWAANDOENINGEN, waarmede wij bedoelen ongesteldheden van de hersenen, het oog en het oor enz. Deze worden insgelijks veelal aan verkeerde oorzaken toegeschreven; en zoo de lijder wilde bekennen, of de arts de ware oorzaak onderkennen dan zouden in negen gevallen van de tien het getal sterfgevallen veel geringer zijn.

LEVERZIEKTEN EN MAAGONGESTELDHEDEN volgen thans op de lijst; maar hoe zeer deze ook mogen aangedaan zijn, maakt derzelve sterke gesteldheid, dat het getal van ongesteldheden dezer deelen, met andere vergelijkender wijs zeer zelden voor-

komen. Het toenemend gebruik van lavementen brengt er veel toe bij, om de schaden, door onge-regelden dieet aan de maag toegebracht, te herstellen. Het oude gebruik van purgeren verzwakt niet slechts de maag, maar ledigt ook zonder schoon te maken, en laat de ingewanden vol onreine stoffen; terwijl lavementen altijd opruimen, zonder de functiën te storen, en *zoowel schoon als ledig maken*; tevens nemen zij de vreemde stoffen weg, welke de purgatie heeft achter gelaten en die welligt de obstructie heeft veroorzaakt, welke men poogde weg te nemen. Er zijn nogtans gevallen, waarin eene purgatie meer nut aanbrengt dan een lavement.

De zesde en minst voorkomende oorzaak van ster-ven, zijn *Ongesteldheden van het hart*, daar de sterf-gevallen aan deze ziekte zich per maand over het gansche laud tot slechts eenige honderdtallen bepalen. Deze hangen zoo zeer van toevallige omstandigheden of van overgeërfde oorzaken af, dat zij zelden te ver-mijden zijn; hoewel eene gepaste regeling onzer harts-togten en voornamelijk der zinnelijke vermaken er veel toe kan bijdragen, om de hevigheid der kwaal te verminderen en te beletten, dat dezelve een doo-delijk gevolg hebbe.

Wij spreken hier niet van toevallige, door het eene of andere ongeluk veroorzaakte sterfgevallen, daar deze niet gerekend kunnen worden tot den loop der natuur te behooren.

TWEEDE HOOFDSTUK.

KINDSCHHEID, MANBAARHEID, EN JONGELINGSCHAP.

Regels en voorbeelden ter bevordering van den wasdom, en tot vorming van geest en zedelijkheid.

„De duur van 's menschen leven,” zegt de Psalm-dichter, „is zeventig jaar,” en het lijdt geen twijfel of elk kind van gezonde en sterke ouders is in staat den uitersten term van dien leeftijd te bereiken, uitgezonderd een toevallig ongeluk. Zijn voortgang van de wieg tot aan het graf geschiedt in drie perioden: dat van den GROEI, de MANNELIJKEN LEEFTIJD en van den OUDERDOM. Het eerste bevat Kindschheid, Manbaarheid en Jongelingschap. Het tweede wordt besteed aan de ontwikkeling van temperamenten en de volmaking van fysieke krachten; terwijl het derde aanvangt met hetgeen men het keerpunt des levens noemt: ouderdom en zwakte. De lange levensduur der ouders, doet met eenige gegrondheid onderstellen, dat de kinderen insgelijks eenen hoogen ouderdom zullen bereiken, en de afwezigheid van scrofula, jicht, steen, asthma, hemorrhoiden en andere erfelijke kwalen, moest bij allen, die zich in het huwelijk willen begeven, een punt van ernstige overweging uitmaken. Men vergete ook niet, dat ongeoorloofd mingenot aan het kind een vergif mededeelt, en hem alzoo voor altoos de kans beneemt, de vader van gezonde kinderen te worden.

De ouderlijke zorg voor het toekomstige wezen be-

hoorde dus reeds bij de generatie aan te vangen; want een wezen, verwekt op een tijdstip van ongezondheid of van ligchaams- of zenuwzwakte, kan een gedeelte van deze kwalen overerven. Nadere bijzonderheden over dit gewichtig onderwerp, kan men vinden in 'Schrijvers Werk over de *Zelfbewaring*.

Gedurende de zwangerschap moet de vrouw met de meeste oplettendheid en vriendelijkheid behandeld worden, waarom de Ouden dezulken dubbel straffen, die zwangere vrouwen slecht bejegenden. Inderdaad, de eerste oorzaak, welke de sterfte bij kinderen ten gevolge heeft, is de slechte gezondheidstoestand van de moeder gedurende de zwangerschap. Waar deze zich in den besten staat bevindt, daar ook zal het kind het gezondst en tevens in staat zijn dezen of genen schadelijken invloed te weêrstaan; terwijl, wanneer kwade gezondheid of ellende gedurende de zwangerschap den boventoon behouden, het kind het grootste gevaar loopt. Van zoo veel belang is inderdaad dit beginsel, dat het zich ten sterkste openbaart, zelfs bij de geboorte, in het veel grooter getal van dood geboren kinderen, wanneer de moeder ligchaams- of zielskwelingen heeft te verduren gehad. De natuur heeft nogtans veel voor de veiligheid van het nog ongeborn kind gedaan, door de daarstelling van de naauwste betrekking tusschen de moeder en het kind. Gedurende negen maanden vormt het een deel van haar, deelt in hare sappen en haar voedsel, terwijl het beveiligd is tegen toevallige beleedigingen, doordien het in eene waterachtige zelfstandigheid drijft. Er bestaat echter geen zenuwverband tusschen de twee, zoodat het kind vrij is van alle onderhevigheid aan zenuw- of zedelijke indrukken. Hiermede verbonden is, in zekeren zin, eene onvatbaarheid voor ziekte of besmetting; nogtans staat het kind bloot voor zekere

ongesteldheden, ontstaande uit besmetting, doch deze zijn gering in getal en komen vergelijkenderwijs zelden voor.

Het eerste gedeelte der formatie en uitzetting heeft plaats voor de geboorte; het tweede, dat van even groot gewigt is, geschiedt gedurende de twee eerste jaren na de geboorte. Deze zijn getuigen van de ontwikkeling der fysieke krachten, der ademhalingswerktuigen en van het spierstelsel; der tanden, beenderen, der spraakorganen en der andere functiën. Gedurende dit tijdvak zal men wèl doen de volgende voorschriften te volgen, om den langzamen en gevaarlijken voortgang te volnaken. Deze voorschriften bepalen zich tot het tijdvak van WASDOM, in zich sluitende de tijdvakken van

KINDSCHHEID, MANBAARHEID en JONGELINGSCHAP.

De voornaamste bevorderaars van den wasdom zijn: Behoorlijk Voedsel, Gezonde Slaap, Reinheid en Frissche Lucht, en het kind zal bloeijen. Doch daar de begrippen uiteenloopen aangaande hetgeen in dit opzigt gepast is, is het van belang, dat de zaak duidelijk verklaard worde.

EERSTE VOEDSEL VAN HET KIND. Dit behoorde ten minste gedurende negen maanden de *Moedermelk* of die eener min te zijn. Het is de gift der natuur zelve, en kan niet vervangen worden zonder gemis van voordeel, want het is zoo juist geëvenredigd naar de constitutie en de behoeften van het kind, als vleesch voor den volwassene en wijn voor een bejaard persoon. Van een' meer vloeibaren dan vasten aard, is het bij gevolg geschikt voor de teedere jeugd van het kind, verteert gemakkelijk, is altoos versch, en is ten slotte gezond en voedzaam; zonder te sterk, te prikkelend

of te verhittend te zijn; voeg hierbij, dat het, voorbereid zijnde in een levend ligchaam, al de voordeelen van het vleesch, en geen van deszelfs nadeelen bezit, en zich gemakkelijk vereenigt met de zelfstandigheid van het kind.

De behandeling, door vele ouders gevolgd, om den last van papvoeding te vermijden, is stellig nadeelig, namelijk: het gebruik van dierlijk voedsel, en zelfs van bier, koffij, specerijën en wijn. Dit moge oogenschijnlijk een gezond en wèlgedaan voorkomen geven, doch de kleur is eene kunstkoorts, strekkende om de aanvallen van kinderziekten te versterken en inflammatie, stuipen en congestie naar de hersenen te veroorzaken; het overhaast ook de werking van het tanden krijgen, en versnelt al te zeer de levensoperatiën van het gansche stelsel en van de werktuigen. Hoe sterk de constitutie dus ook zij, wordt het leven verkort, doordien men het versnelt. In het tweede halfjaar kan men van ligte soepen gebruik maken, doch zelden geve men vleesch, dan nadat, aan het eind van het tweede jaar de tanden aanwezig zijn. Men moest indachtig zijn, dat jonge kinderen niet zoo zeer voedsel noodig hebben om hen te voeden, als wel om in eenen gestadigen en snellen wasdom te voorzien, die in het eerste jaar veel grooter is dan in eenig ander tijdvak des levens. Om deze reden hebben zij veelvuldiger voedsel noodig dan een volwassen mensch, en wanneer het voedsel zoodanig is, als de natuur het verordent, dan verteert het gemakkelijk en wordt spoedig een gedeelte van het groeiend zamenstel; terwijl integendeel dierlijk of plantaardig voedsel te sterk zijnde voor het verteringsvermogen, dat natuurlijk in de eerste kindschheid zeer zwak is, voor een groot gedeelte onverteerd blijft en aan deszelfs hoofdbestemming niet voldoet.

De belangrijkste bevorderaar van den wasdom is, na het VOEDSEL, de SLAAP. Een zeer jong kind kan niet te veel slapen. Sommige moeders wekken hun kind, om het de borst te geven, opdat het niet te lang vasten zoude; doch zij weten niet, *dat de vastende slaper zich in eene gunstige gesteldheid bevindt, zoo lang hij slaapt.* Door te rusten herkrijgen de organen nieuwe kracht. De vaten, door geen werkzaam verterings-proces in werking gebracht, ontlasten zich langzaam van derzelve inhoud en afscheidingen, en reinigen derzelve kamers voor de ontvangst van het eerstkomend voedsel. De poriën voeren weg wat er soms aan schadelijke stoffen door het ligchaam is opgenomen geworden. Het gebeente wordt sterker en de leden worden langer. Het vleesch kruipt, en groeit en strekt zich uit in de warme wieg. De geest, die, al te zeer opgewekt zijnde, het ligchaam verzwakt, verkeert in eenen kalmen toestand en laat het ligchaam aan zijne eigene verbetering over; in het kort, de gansche gesteldheid is van eene gunstige geaardheid. Wanneer het kind niet bedroefd gemaakt of verkeerd behandeld wordt, ontwaakt het in de eerste maanden slechts om te zuigen en brengt den overigen tijd met slapen door. Na dat tijdvak kan men het gewennen om van de vier en twintig uren er slechts twaalf te slapen, zoo men slechts zorg drage voor frissche lucht en reinheid. Later zullen wij eenige woorden wijden aan het hierboven aangevoerde en aan de behandeling der kinderen, met opzigt tot de vorming van hun karakter.

REINHEID, LICHT en LUCHT.

REINHEID en LUCHT zijn zoo onmisbaar voor een kind, en even NOODZAKELIJK TOT DE VOEDING EN HET ONDERHOUD DES LEVENS, ALS HET VOEDSEL ZELF.

Water geneest meer kwalen dan medicijnen, en heelt meer zweren dan zalf dit doet. Wasch en dompel uw kindje dagelijks in versch koud water, en gij zult niet slechts de huid rein houden en versterken, maar ook zijn gestel verharden tegen de afwisseling van hitte en koude, en legt daardoor den grondslag tot zeventigjarigen ouderdom.

Bij dit dagelijks bad moet men nimmer vergeten, de onderste deelen van het kind te wasschen wanneer men het verschoont. Afvegen is niet genoeg, daar dit de poriën niet reinigt.

Zoo lang het kind slechts eene week oud is, moet men het met laauw water wasschen, en wanneer het zwak van gestel is, met deze behandeling voortgaan; doch wanneer het een sterk kind is, wasch het dan eer het eene maand oud is, met koud water, uitgezonderd des winters, en zoo mogelijk versch geschept, voordat de lucht vervlogen is. Laat het kind niet te lang in het koude water; want langzaam baden veroorzaakt kilheid; maar gij kunt het een kwartier lang op uwen schoot voor het vuur laten spartelen, en wrijf het dan zachtjes met de warme hand over rug en buik, voordat gij het aankleedt. Vele kinderen zijn daardoor voor kromgroeijen bewaard gebleven.

Nimmer moet men een kind baden, wanneer het ontwaakt of zweet.

Een weinig zout in het water gedaan, belet dat het kind kou vat, terwijl het tevens de constitutie versterkt en de huid reinigt; gij zult nimmer zweren of uitslag vinden, waar men op deze wijze te werk gaat.

Eens in de week geve men het kind, behalve de gewone baden, een bad van laauw water, en laat het daar een kwartier in blijven. Voor het eten, of een uur daarna is een geschikte tijd daartoe.

Wanneer ik de welsprekendheid van CICERO; de bewijskracht van een' LOCKE, of de bezielde pen van MILTON bezat, dan zoude ik deze allen bezigen om de gulden regels aan te dringen, welke ik hierboven heb opgegeven. Van derzelve invloed op den geest zal ik later spreken; maar van derzelve waarde door de gezonde prikkeling der ligchaamsfunctiën, door het zuiveren der sappen; door de te groote prikkeling der vaten te matigen, en de te snelle levensverrigtingen te stuiten; door het reinigen en versterken van de huid en door het geven van gelijkmatigen omloop en harmonische werking van het geheel, het geen de gezondheid uitmaakt, acht ik mij verpligt hier zoo wel als op elke bladzijde dezer Verhandeling, waar over dit onderwerp sprake is, te gewagen. Alle nasporingen dien aangaande, bevestigen derzelve waarheid. Een voorbeeld van de noodlottige gevolgen van onreinheid, kan men vinden in het werk van Dr. COMBE, over de Behandeling van Kinderen, getrokken uit Mr. MACLEAN's Verslag van zijn bezoek te St. Kilda in 1838.

Na de vermelding, dat de bevolking van St. Kilda eerder af, dan toe neemt, zegt de Heer MACLEAN, dat dit ongewone verschijnsel grootendeels is toe te schrijven aan heerschende epidemiën, doch hoofdzakelijk aan de buitengewone sterfte onder de kinderen: "ACHT VAN ELKE TIEN KINDEREN," zegt hij, "*sterven tusschen den achtsten en twaalfden dag.*" Zelfs de approximerende waarheid van deze verschrikkelijke verklaring erkennende, zal men voorzeker met verbazing vragen, welke smetstof er in de lucht of in den grond van St. Kilda kan liggen, om zulk eene verschrikkelijke verwoesting aan te rigten. Dit is echter in geen deele het geval, daar de Heer MACLEAN uitdrukkelijk verklaart: "*dat er geen zichtbaar gebrek in de Natuur aanwezig is,*" en dat in tegendeel,

„de grootste, zoo niet eenigste oorzaak de onreinheid is, waarin zij leven, en de schadelijke dampen, welke daardoor in de huizen heerschen.” Ten bewijze hiervan beroept hij zich „op den Leeraar dier plaats, die hetzelfde leven lijdt als de inwoners, behalve met opzigt tot de gesteldheid van zijn huis, en die vier kinderen heeft, *die er allen gezond en wèl uitzien*” terwijl, vergelijkender wijs, ten minste drie van de vier binnen veertien dagen gestorven zouden zijn. Wanneer men hier bijvoegt, dat de woningen aldaar klein zijn, laag van verdieping, zonder vensters, en dat zij gedurende den winter gebezigd worden tot bergplaats van mest, welke op den grond gespreid en vast getrapt wordt, tot zij verscheiden voeten hoog is, dan zal men niet aarzelen met den Heer MACLEAN in te stemmen, dat indien de kinderen van den Leeraar even zoo behandeld waren geworden, waarschijnlijk geen hunner in het leven zou zijn gebleven, en dat, van den anderen kant, indien de kinderen van de inwoners eene even zoo zorgvuldige behandeling hadden genoten, er minder sterfte onder hen heerschen zoude.

Het baden of wasschen van een klein kind in koud water moet men als ontoepasselijk beschouwen op kinderen van een zwak gestel. Voor dezen is het stellig schadelijk. Dr. AITKEN, over dit onderwerp schrijvende, zegt: „Een bedroevend voorbeeld van verkeerd toegepaste physiologische beginsels, verdient hier vermelding. Een geneesheer, die het gestel zijner kinderen wenschte te versterken, gelastte, dat zij eenige dagen na de geboorte, zoo wel zomers als 's winters, des morgens en 's avonds in koud water gedompeld moesten worden. De kreeten van de kleine lijdens, en de angst op het zien van de badkuip, zelfs als deze ledig was, zou, moest men denken, den vader

het verkeerde zijner handelwijze hebben doen inzien. Doch hij koesterde dien aangaande geen' twijfel. Het gevolg hiervan was, dat hij er drie aan de tering verloor op een' ongewonen leeftijd. Twee ontsnapten, hetgeen te wijten was aan plaats gehad hebbende familie omstandigheden, welke het verzuimen van dit bevel ten gevolge hadden, hetgeen voor de drie overigen zoo noodlottig was geweest.

Het beste bewijs voor de gepastheid eener zoodanige behandeling, zal men uit het voorkomen van het kind kunnen afleiden. Wanneer men ziet, dat het een gezond voorkomen heeft, en dat de huid eene zachte warmte van zich geeft, dan kan men met deze behandeling voortgaan. Een tener kind echter, dat een zwakke borst heeft, en dat na het bad koud en lijdende is, kan zulk eene behandeling niet verdragen.

Vermijd warme kamers, dikke, naauwe kleeding en warme bedden voor kinderen. Te veel warmte verzwakt en verslapt de vaten, maakt het ligchaam vatbaar voor verkouding, door de gestadige transpiratie, en doodt de huid. Matrassen zijn beter dan veëren bedden en ligte dekens boven zware wollen te verkiezen. Laat de kleeding nimmer zoodanig zijn, dat zij de transpiratie kan beletten of belemmeren; en zorg voor reinheid. Geef het dagelijks een schoon hemd en alle weken schoon beddengoed. Vermijd stijve corchetten of lijfjes, kleine, naauwe schoenen en stijf gebonden banden. Katoen is het best voor zomerdragt, en ligte wol voor den winter. Hoedt u voor togt en plotselinge koude, en wanneer dan het kind niet gezond en sterk opgroeit, dan zijn zeker op de eene of andere wijze de beste voorschriften der Natuur verzuimd geworden.

Na het spenen van het kind behoort het voedsel te bestaan uit gestoten beschuit met melk, eijeren, dun-

ne soep, tapiocca, gebakken tarwe meel, garstemeel en arrow-root, en zeer zelden een weinig vleesch en groenten. Vier malen per dag is een vereischte. De melk moet men altoos koken, aanlengen en met brood-suiker zoet maken. Wanneer een kind log en zwaar is, geef het dan eenige druppels Jalappe-stroop; zoo er eenig huid-ongesteldheid plaats heeft, geef het dan een weinig saffraan, om naar buiten te drijven, zoo dit niet baat raadplege men een' geneesheer.

De behandeling van een klein kind is voor het geduld eene ware beproeving, doch behoort naar vaste regels te geschieden. Wanneer het schreeuwt, dan is het ziek, onplezierig, hongerig, of het heeft slaap. Het in dit geval te schudden, te beknorren of te veronachtzamen is onmenschelijk, doch het gebeurt nogtans dikwijls uit achteloosheid of onkunde. Bij het eerste spoor van stoutheid behoort men na te gaan, wat hiervan de oorzaak mag wezen. Dit gedaan zijnde, moet men middelen aanwenden, om deze uit den weg te ruimen. Is het kind ziek, dan is er altoos geneeskundige hulp te krijgen; doch over het algemeen is het vroeg gebruik maken van medicijnen af te keuren. Is het kind knorrig, zet het dan te regt. Het kon verandering van positie of vermaak noodig hebben, en dit kan zonder veel moeite geschieden. Heeft het honger of is het slaperig, dan is de borst eene onfeilbare toevlugt, en behoorde bij elke gelegenheid te worden toegepast. Vele moeders zijn niet ten allen tijde geneigd hare kinderen te laten zuigen, zij vergeten de ligtheid van het voedsel, dat zij geven en de noodzakelijkheid dit dikwijls te doen. Veel kan men den last der oppassing van kinderen verligten, door het regelen van den slaaptijd. Hier mede kan men beginnen, wanneer het kind veertien dagen oud is. Wasch het, geef het de borst

en leg het in de wieg. Wanneer het schreeuwt, stoor u daar niet aan, daar het zich spoedig moei zal schreeuwen en de gewoonte zal tot natuur worden, zoodat het, na twee of drie proefnemingen in slaap zal vallen. Volharding in dit stuk zal steeds een gunstig gevolg hebben.

Sommige kinderen zijn veel lastiger dan andere, doch zij hebben slechts een weinig extra zorg noodig om hen tot rust te brengen. Eene wandeling in de open lucht, het spelen met de vingers, om deszelfs oplettendheid te vestigen, en boven alles vastheid, om hen in bed te houden, wanneer men het te slapen legt, is een zeker hulpmiddel. Schelden verstaan zij niet en eene ruwe behandeling geeft hen reden tot schreeuwen. Wanneer zij des nachts schreeuwen, dan is het ergste wat men doen kan, met hen rond te wandelen, daar het hen iets leert, dat moeijelijk weder is af te wennen. Wrijf de buik zachtjes met eene warme hand en geef hen de borst. Wanneer dit niet baat, dan is er geneeskundige hulp noodig — meestal een zacht slaap- of laxeer middel. Slaapmiddelen echter zijn, over het algemeen, zeer gevaarlijk en doen meer kinderen sterven, dan eenige andere wijze van behandeling. Men behoorde er nimmer gebruik van te maken, dan op het voorschrift van een geneesheer.

Van twee tot zeven en van zeven tot twaalf of veertien jaren, welke het gevaarlijk tijdstip der manbaarheid omvatten, is het eerst genoemde tijdvak vol gevaar en van het uiterste gewigt, daar in hetzeive de vorming plaats heeft, en het tweede de ontwikkeling van al de zedelijke en lichamelijke functiën in zich sluit. In dit tijdvak vordert de geest de meeste oplettendheid. Alles, wat een kind ziet, merkt het ook op: alles, wat het hoort, prent het in zijn geheu-

gen, met een woord, alles wat om hem heen gebeurt, verwekt een indruk, welke door veronachtzaming verwaarloosd en door herhaling bevestigd wordt. Hoeveel het er in dit geval op de ouders aankomt, behoeft geene vermelding; hoe deze pligt echter vervuld wordt, zal hier niet ongepast wezen aan de hand te doen.

Wat het ligchaam betreft, hiermede behoeft men niet te zacht om te gaan, noch zich over kleine ongelukken al te ongerust te maken. Het ligchaam heeft verharding noodig, en een blaauwe plek of buil doet eerder goed dan kwaad. Kleine kinderen zijn geneigd luid te schreijen, wanneer zij vallen, en sommige moeders verergeren de zaak, door hen te beknorren of te beklagen; in stede waarvan een hartelijke lach, eene geruststellende verzekering, dat het *niets is*, of een vlugtige kus op de bezeerde plaats, en eene snelle vraag over een geheel ander onderwerp, waardoor de oplettendheid op iets anders gevestigd wordt, zal beter helpen om het kind weder tot rust te brengen, dan alle andere sus-middelen ter wereld.

Wat geneeskundige hulp betreft, al waar wij voor het oogenblik ten sterkste op moeten aandringen, is eene onafgebroke inachtneming van de voorschriften, reeds opzigtens de reinheid gegeven: wasschen met koud water, baden, frissche lucht, met het vaste doel *de levenskracht te versterken, de werktuigen te harden, de levensconsumtie te vertragen, en de herstelling daarvan te vergemakkelijken en te helpen*. Op dezen leeftijd zal het goed wezen geregeld eenig vleesch en groenten bij hun voedsel te doen en hen te gewennen alle spijsen te gebruiken, maar noch te veel noch te weinig. Thans echter is het van het hoogste belang dien gedragsregel te bepalen, welke zooveel invloed uitoefent op de vorming van karakter en ver-

standelijk vermogen. Een stroom verbreekt zijne dammen en zet het omringende land onder water. Ten einde hem te bedwingen, werpt de een een bos stroo, de ander een vracht hooi in de doorbraak, doch het water schuimt, en drijft alles met onweerstaanbaar geweld voor zich heen. Middelerwijl neemt een verstandig bouwman de spade ter hand *en graaft een sloot tot afleiding van het water*. Op deze wijze leidt hij het met goed gevolg van zijnen grond af. De zedeleer is spoedig verklaard. Bezig nimmer zwakke middelen tegen de doorbraken der hartstogten, maar geef hen afleiding. Eenige ophelderende waarnemingen zullen den lezer behulpzaam zijn de waarheid van deze les in te zien, en hem aansporen krachtige en geenszins zwakke middelen bij de hand te nemen.

Men mag zeggen wat men wil van goede en kwade neigingen; onze vroegste neigingen hebben allen eene goede strekking. Ik voor mij heb groot vertrouwen op de voortreffelijkheid van 's menschen inborst. en ben daarom veeleer geneigd alle dwaasheden en gebreken aan verkeerde leiding dan wel aan oorspronkelijke bedorvenheid toe te schrijven.

Onverdiende berisping is een van de zekerste middelen, om het jeugdig gemoed te bederven. Het kind, getroffen door de onregtvaardigheid der berisping, krijgt wantrouwen in uw oordeel en regtvaardigheid. Van daar, dat de kinderen niet zelden denken, dat zij het beter weten dan zij, die ouder zijn. De ouders behoorden steeds *de aanleiding te onderzoeken, voordat zij de gevolgen daarvan straffen*. Een regter, die over eene zaak uitspraak deed, zonder de bijzonderheden onderzocht te hebben, zou door een ieder met verachting behandeld worden, en echter zouden zij, die hunne stem tegen zulk een' regter verheffen, zich niet ontzien hunne kinderen te kastijden wegens

eene of andere overtreding, zonder de zaak te onderzoeken. Ligchaams kastijdingen zijn bepaaldelijk af te keuren. Vriendelijkheid zonder zwakheid, en vastheid zonder stuurschheid zijn de eenige zekere middelen, om het menschelijk gemoed te besturen.

Kinderen dwalen dikwijls uit onkunde. Zij weten niet, dat zij iets berispelijks doen, en wanneer het kwaad bedreven is, dan is er slechts *verklaring*, *vermaning*, DOCH GEENSZINS BESTRAFFING noodig. Eene herhaling van den misstap moet met ernst maar niet met boosheid berispt worden. Een regter mag den misdadiger nimmer toornig toespreken.

Wanneer er een ongeluk gebeurt, onderzoek dan of dit door onoplettendheid, zorgeloosheid of opzet gebeurd is.

Kleine ongelukjes zijn dikwijls van groot nut, en de kinderen leeren daardoor niet zelden voorzigtiger te worden, en ontvangen tevens daardoor meer onderrioting, dan door vijftig zedelessen. De volmaking in elke wetenschap is het gevolg van vroeger plaats gehad hebbende dwalingen en ongelukken.

Geene grootere dwaling kan men begaan, dan van de pligten bullebakken te maken; met andere woorden, datgene tot straf te bezigen, hetwelk als eene belooning kon gelden, en op deze wijze de vervulling van iets, dat genoeg kon aanbrengen, tot een' last te maken. Voornamelijk raad ik af de kinderen, bij wijze van straf, naar buiten, of naar bed te doen gaan. Ouders, die aldus handelen, halen zich zelf een' strop om den hals, daar de kinderen datgene als eene straf zullen gaan beschouwen, hetwelk hun anders tot een waar genoeg zoude verstrekken.

De geest en de aandoeningen zijn de hoofdbewerkers van de misstappen.

Laten daarom de geest en de aandoeningen daarvoor boeten.

Vermijd het slaan — niet het vleesch, maar de geest is bij de kinderen oproerig.

Straf hen nimmer in den buik — het levensbegin- sel heeft niet gezondigd!

Bezig het leeren nimmer als straf.

DOOR EENE GEPASTE BEHANDELING KAN MEN ELKEN PLIGT TOT EENE UITSPANNING MAKEN.

Wanneer een kind onwaarheid spreekt, onderzoek dan of dit uit vrees of uit eene al te rijke verbeeldingskracht geschiedt. Is het eerste het geval, geef het dan eene vermaning; is het laatste het geval, houd dan die verbeelding bezig door nuttige fabelen, en houd dit vermogen in bedwang, totdat het op lateren tijd tot een nuttig doel gebezigd kan worden.

Bedwing nimmer weetgierigheid; deze leidt tot kennis. Wanneer de kinderen leeren spreken, hebben zij gestadig de vraag: *Wat is dat?* op de lippen. Welk eene schoone gelegenheid, den geest van het kind te verrijken!

De kinderen moeten nimmer getuigen zijn van oneenigheid tusschen de ouders. Zij moeten hen als onfeilbaar beschouwen; en niets is meer af te keuren, dan dat een der ouders den ander in de achting van het kind zoekt te verkleinen. Ik heb vaders hooren zeggen: *laat moeder maar praten, zij is niet wijs!* En moeders: *ga niet bij uw' vader, hij is een slecht mensch!* Zulke onverstandige lieden vernielen zelf den eerbied, dien de Natuur den kinderen voor hunne ouders heeft ingeprent, en wanneer daar later ongehoorzaamheid uit volgt, dan hebben zij het zich zelve te wijten. Hoe berispelijk uw gedrag ook wezen moge, verberg uw beider feilen voor uwe kinderen,

zoo gij hen onschuldig en pligbetrachtend wilt houden.

De vrolijkheid der kinderen is luidruchtig; doch ik zoude even gaarne eene nachtegaal den hals omdraaijen, als hunne vreugde storen. Een verdrukt gemoed is niet in staat 's werelds leed te dragen.

Een driftig persoon wordt door een kind eerst met schrik, dan met haat, en laatstelijk met minachting beschouwd.

Een dom kind te slaan, is eene domme beestachtigheid van hem, die het bestraft. Niemand vormt zijne eigen hersenen; en door eene gepaste behandeling kan men het domste verstand in het schranderste doen veranderen.

Om de kinderen van het kwaad terug te houden, moet men gestadig bezigheid aan hunnen geest verschaffen.

Het laatste voorschrift, dat ik thans heb te geven, is, dat men elke ontijdige en ongepaste ontwikkeling van den geest tegen ga, gedurende de eerste zeven jaren. Zij verzwakt de zenuwen en benadeelt het gestel, zonder eenig voordeel aan te brengen. De kindsheid is het eenigste tijdperk, waarin het mogelijk is waarlijk gelukkig te zijn, en het is een wreed misbruik maken van magt, dit geluk te dempen. Geen kind behoorde men voor zijn zevende jaar te laten schoolgaan. De voorschriften van opvoeding zijn boven zijne bevatting en missen dus hun doel. De geest moet beschaafd worden, voor dat hij voor de zaden der wetenschap vatbaar is. Leer het kind alles wat gij kunt onder eene aangename gedaante, doch vermijd alle pedanterie. Door wandelingen, bezoeken van vreemde natuurverschijnselen en door mondelinge onderrigting, kan het honderde dingen leeren in denzelfden tijd, die noodig zoude zijn, om ééne les van buiten

te leeren. Bovendien, wanneer men kinderen te vroeg leert lezen, dan is het onmogelijk hen te beletten verboden dingen te lezen. Laten zij leeren, alles wat gezien, gehoord, of bij wijze van uitspanning geleerd kan worden, terwijl de frischheid der nieuwhed de onderwerpen belangrijk maakt, en leer hen dan uit boeken datgene te putten, wat boven hun bereik is. De ontwaakte zucht naar kennis, zal hen tot vlijtige scholieren maken; en oud genoeg zijnde om hunne lessen te begrijpen, zullen zij niet half zoo veel tijd noodig hebben, als zij daartoe op jongeren leeftijd zouden behoeven. Wat het alfabet betreft, dit kan hun spelenderwijs geleerd worden, daar zij niet wel naar school gezonden kunnen worden, wanneer zij met klanken zonder beteekenis beginnen.

Nimmer behoorde men de geestkracht van een kind in te spannen, zoolang de natuur nog bezig is de lichaams- en werktuigskrachten te ontwikkelen. Tot eene zittende houding te dwingen belet den groei, en veroorzaakt eene onvolmaakte vorming der leden, een kromme rug, slechte spijsvertering, bedorven sappen en scrofula, terwijl het verspillen van het edelste gedeelte der vermogens, door het dwingen tot peinzen en leeren, eene overheerschende neiging van het zenuwgestel in de gansche machine veroorzaakt, en het gedurende het gansche leven tot een last maakt, door zenuwaandoeningen, zwaarmoedigheid en dergelijke kwalen. Wanneer een kind eene te vroegtijdige neiging tot studie aan den dag legt, voldoe dan hieraan in de open lucht, door eene bestudering van het boek der Natuur.

Ik kom nu tot het tweede gedeelte van het tijdperk en wil onderstellen, dat het kind zijn zevende jaar heeft bereikt, wanneer boeken, makkers en eigen verstand allen gereed zijn de zaden te strooijen van alle soor-

ten van kennis en medewerken tot het vormen van nieuwe gewoonten; een tijdvak ook, wanneer de fysieke vermogens derzelve bestaan te kennen geven aan de gewaarwordingen, hoewel niet aan het begrip. Hier nu, wordt het pad hobbelig en steil, en de veiligheid van het aan onze zorg toebetrouwe wezen loopt zedelijk en lichamelijk gevaar.

De gevaren, welke een meisje loopt, zijn van even veel aanbelang als die van een jongen. Ik zal dus mijne tegenwoordige opmerkingen verdeden en aan beiden eenige woorden wijden.

HET MEISJE, beschouwd als de bestemde vrouw en moeder, is een wezen van hooge waarde: een diamant, welke, ongeschonden zijnde, eene onwaardeerbare waarde bezit, doch welke de geringste smet van alle waarde berooft. Daarom moet de maagdelijke bloem met de uiterste zorg behandeld worden. Laat hare boeken verhalen bevatten, waarin over vriendschap, zusterlijke en kinderliefde gehandeld wordt. Liefdesgeschiedenissen wilde ik insgelijks tot lateren tijd hebben uitgesteld. Ook heb ik tegen zulke verhalen, waar over kuisheid uitgewijd, en de kunstgrepen beschreven worden om dezelve te belagen.

Ik ben er zeer voor, dat men de meisjes, ook in de hoogere rangen der maatschappij, eene nuttige bezigheid doet leeren. Het houdt de aandacht bezig en geeft werk aan haar denkvermogen. Muziek en dans mogen insgelijks eene eerste plaats innemen in hare gedachten; deze houden geest en ligchaam tevens werkzaam. De oplettendheid op deze regelen zal het meisje ongedeerd bewaren en haar veilig brengen tot den veertienjarigen leeftijd, in een' staat als BYRON den rozeknop zoo schoon in een paar regels beschrijft (*).

(*) A lovely flower; scarcely formed, scarce moulded;
A rose with all its sweetest leaves yet folded!"

Op den leeftijd van 14 jaren — vele reeds veel vroeger — is voor het meisje het begin der huwbaarheid verschenen; zij ondervindt nu op gezette tijden eene aan hare sekse bijzondere afscheiding, zonder welke zij nooit eene moeder zou kunnen worden. Wij behoeven niet te zeggen, hoe op dit overgangstijdstip geschikte geneeskundige behandeling gebiedend noodzakelijk is. Het meisje heeft blijk gegeven van hare geschiktheid ter vervulling harer hooge bestemming, en zij heeft regt op eene behandeling overeenkomstig hare waardij.

Met zulke eene opvoeding, als ik hebaanbevolen, is er weinig te vreezen voor het volgende gedrag eener vrouw. Op het oogenblik, dat zij het geheim harer eigene belangrijkheid leert kennen, zal er eene wijziging in hare manieren kenbaar worden, en het zal blijken, dat zij volkomen in staat is zelve hare ongeschondenheid te handhaven, en elke poging om die te ontheiligen, zal haar ontrusten en op hare hoede doen zijn. Zoo zal zij voortleven, eene eere der menschheid, tot dat de toegenegenheden haars herten zich ontwikkelen, en zij eene nieuwe loopbaan intreedt in het verheven karakter van *vrouw*.

Jongens zijn moeilijker te behandelen. Hunne ge-
 waarwordingen zijn op zeer vroegen leeftijd voor opwekking vatbaar, zelfs wanneer zij nog volstrekt onbekend zijn met den aard van hun gevoel; en wanneer dit het geval is, maken zij zich meermalen schuldig aan afdwalingen, welke wij hier niet beschrijven kunnen. Dezelfde regelen, die wij voor het meisje hebben opgegeven, passe men toe op den jongen. Laat hem ruime, losse kleeding dragen, en op eene goede matras slapen. Doe hem opstaan dadelijk als hij wakker wordt, en zich terstond wasschen met koud water. Doe hem veel beweging nemen, opdat hij in slaap valle dadelijk als hij

het hoofd op het kussen ligt. Een fiksehe, sterke knaap is ten dezen opzigte veel minder te vreezen, dan de nadenkende, onderzoekende, studerende knaap. Zijne geestontwikkeling zelve bereidt hem gevaar. Hij is meer vatbaar, en rigt zijne gedachten te ligter op onderwerpen, die voor zijne jaren niet passen. Om dit gevaar te keeren is het best, zijn' geest volop voor hem geschikt voedsel te geven, en zich strengelijk te houden aan de voorgestelde regels. Hij leze ROBINSON CRUSOE, *Reisverhalen*, vooral zulke, die gewagen van gevaarlijke ontmoetingen — vooral geene liefdehistories. Laat het lezen hem eene uitspanning zijn. Pleeg daartoe raad met zijne neiging, meer dan met uwe wenschen, en spoor hem aan tot de lezing van al zulke geschriften, die onder het bereik zijns begrijs vallen, die opleiden tot alle mannelijke deugd, zóó echter, dat zij zulks doen op aangename wijze. Zoodra mogelijk doe hem het nut en belang der wetenschap inzien. Eindelijk, draag zorg zijne geestkracht niet te overschatten, en bijgevolg te overspannen. Met zoo zorgvuldige leiding, bij gedurende oefening, en alle betamelijke voorzorgen ook buiten hem zelve, is er geene vreeze, dat hij zal vervallen tot afdwalingen, als welke wij aanduiden.

Wij hopen, dat de lezer ons met de noodige aandacht zal gevolgd hebben, door de tijdperken van kindschheid en huwbaarheid. Wij zullen nu dit Hoofdstuk besluiten met een kort woord over den jongelings-leeftijd.

Dit tijdperk is als de inleiding tot den mannelijken en vrouwelijken leeftijd. Dan is het menschelijk wesen in het bezit van al zijne krachten, welke echter nog niet genoeg bevestigd zijn, om gebruikt te kunnen worden. In dit levenstijdperk verkeert de vrouw

in gevaar, en haar jeugdig hart moet met de naauwlettendste waakzaamheid worden bewaard. De keuze harer gezellinnen zij hoogst zorgvuldig, Herhaaldelijk, maar met oordeel stelle men haar het voorbeeld voor oogen van de veelvuldige gevolgen der afdwaling. Dit geschiede oogenschijnlijk steeds zonder opzet, en vooral vermijde men den schijn van vermoeden, alsof zij zelve konde vallen.

Door deze middelen zult gij alle betere gevoelens, harer sekse eigen, bevestigen, en de hooge voldoening smaken, der maatschappij eene waardige zedelijke en zedige vrouw geschonken te hebben. Van sommige jonge lieden is het onmogelijk, hen buiten alle gemeenschap met de andere sekse te houden. Maar beperking is volstrekt noodzakelijk. Geene woorden vermogen de gevolgen van vroegtijdige uitspattingen te beschrijven. Zij ontzenuwen alle levenskracht, ondermijnen geheel het gestel en verkorten het leven. Een jongeling moest in allen gevalle zich onthouden tot zijn één en twintigste jaar. Hem regelen te stellen te zijner leiding, dit zou ondoenlijk wezen, daar zoo veel van omstandigheden afhangt. Evenwel, nadrukkelijk en ten stelligste zoude ik het gebruik ontraden van alle bedwelmende dranken, zoo wel als dat van verhittende en overvoedende spijsen. Een dagelijksch baden is aan te raden. Vooral worde de jongeling gewend aan den omgang met deugdzaame vrouwen. Wij mogen eene Vestaalsche maagd beminnen, maar tenzij onze beginselen hoogst verdorven waren, gevoelen wij voor haar geene onheilige drift.

Bedrijvigheid, werk, vermoëjenis zijn der jeugd allezins noodwendig. Zij harden en versterken het ligchaam, en strekken zeer tot bedwang der zinnelijke togten. Onder alle natiën zijn zij, die tot

hooge jaren klommen, bekend wegens de in hunne jeugd doorgestane vermoeijerissen. Geen vader dan veroorlove zijn' jeugdigen zoon een ledig, bedrijveloos leven. Zijn de omstandigheden zóó dat zij de bezigheid niet tot nooddwang stellen, zorg dan dat de vermaken des jongelings van een' werkzamen aard zijn. Hij moge in het eerst er een weinig tegen hebben, spoedig zal het hem aangenaam worden.

DERDE HOOFDSTUK.

DE MANNELIJKE LEEFTIJD.

De ontwikkeling van het Temperament en bijzondere lichaamsgesteldheid (Ἰδιότητες) — Gedragsregelen — Diëetsvoorschriften — Algemeene grondregelen.

Met de intrede in den mannelijken leeftijd neemt het menschelijk wezen bezit van zijne stelling als een *heer der Schepping*. Hij verkrijgt het regt van vrijheid in gedachte en daad, en neemt de verantwoordelijkheden op zich van het burgerschap in den schakel der maatschappij. Hij is koning in zijn eigen huis. Oppermagtig meester van zijn eigen persoon.

Wat zou men moeten oordeelen van een Bestuurder, die, in plaats van de bevordering van het welzijn des volks, hetwelk hij beheerscht te beoogen, het noodigde tot gastmalen, die hun vergif bereidden, of hen leidde tot ondernemingen, die niet anders dan den dood ten gevolge konden hebben? Zulk eene handelwijze zou algemeen worden veroordeeld, zelfs in Staten, die namelijk overbevolkt mogten heeten. En immers de *koning-mensch*, die slechts één onderdaan heeft, zich zelven, hij staat op dezelfde hoogte, zijne stelling is van volkomen gelijken aard; met geen anderen drang dan dien van de tijdelijke streling van den smaak verslindt hij spijzen, dranken en kruiderijen, welke ziekten van allerlei aard te weeg brengen, zoo zeker alsof hij gedistilleerde vergiften tot zich name; en alzoo genoegende doende aan zijne eerzucht, ijdelheid,

driften en lusten, doolt hij af op paden, die hem naar het graf voeren — in één woord, zijn geheele leven is een voortdurende zelfmoord!

Het is niet noodig een kluizenaar te worden of te leven als de lagere diersoorten; maar men houde steeds de matiging in het oog, ware het ook slechts ter wille van eigen persoonlijk genoeg, zoo wel als ter wille der gezondheid.

De ontleed- en natuurkunde leeren ons, dat ons organisme levensvatbaar is voor eene tijdruimte van meer dan twee eeuwen. THOMAS PARR, die den ouderdom van 152 jaren bereikte, werd na zijn' dood geopend, en men begreep nu, dat hij zijn sterfuur nog had verhaast door de verwisseling van zijne gewone eenvoudige leefwijze met die van een weelderig hof. Zóó gezond en ongedeed was de toestand zijner organen, dat zij blijkbaar nog vele jaren langer hadden kunnen dienen. Bij dit en menig ander voorbeeld, heeft de ervaring geleerd, dat het dierlijk leven in duur zich uitstrekt tot acht malen het tijdvak van den groei. En daar de mensch zijn' vollen wasdom en volledige krachten niet vóór zijn 25ste jaar bereikt, geven de regels der natuur hem een' levensduur van tweehonderd jaar. Is het dan niet een betreunswaardig gezigt, dagelijks zoovele levensjaren nutteloos en baldadig te zien opofferen aan uitspattingen en zelfverzwakking?! Te zien, hoe de mensch steeds voortgaat zijne genietingen in een kort tijdsbestek zaam te dringen, terwijl, door dezelve over langeren tijd als 't ware te verdeelen, hij toch dezelfde mate van genot kon smaken, en daarbij niet uit het leven behoefde te scheiden vóór dat hij de natuurlijke grens des ouderdoms hadde bereikt.

Niet ééne wellust is het leven vijandig, zoo men daaraan slechts met matiging en niet te dikwijls toegeeft.

DERDE HOOFDSTUK.

DE MANNELIJKE LEEFTIJD.

*De ontwikkeling van het Temperament en bijzondere
ligchaamsgesteldheid (Ἰδιοσυρροασις) — Ge-
dragsregelen — Diëtsvoorschriften — Al-
gemeene grondregelen.*

Met de intrede in den mannelijken leeftijd neemt het menschelijk wezen bezit van zijne stelling als een *heer der Schepping*. Hij verkrijgt het regt van vrijheid in gedachte en daad, en neemt de verantwoordelijkheden op zich van het burgerschap in den schakel der maatschappij. Hij is koning in zijn eigen huis. Oppermagtig meester van zijn eigen persoon.

Wat zou men moeten oordeelen van een Bestuurder, die, in plaats van de bevordering van het welzijn des volks, hetwelk hij beheerscht te beoogen, het noodigde tot gastmalen, die hun vergif bereidden, of hen leidde tot ondernemingen, die niet anders dan den dood ten gevolge konden hebben? Zulk eene handelwijze zou algemeen worden veroordeeld, zelfs in Staten, die namelijk overbevolkt mogten heeten. En immers de *koning-mensch*, die slechts één onderdaan heeft, zich zelve, hij staat op dezelfde hoogte, zijne stelling is van volkomen gelijken aard; met geen anderen drang dan dien van de tijdelijke streling van den smaak verslindt hij spijsen, dranken en kruiderijen, welke ziekten van allerlei aard te weeg brengen, zoo zeker alsof hij gedistilleerde vergiften tot zich name; en alzoo genoegen doende aan zijne eerzucht, ijdelheid,

driften en lusten, doolt hij af op paden, die hem naar het graf voeren — in één woord, zijn geheele leven is een voortdurende zelfmoord!

Het is niet noodig een kluizenaar te worden of te leven als de lagere diersoorten; maar men houde steeds de matiging in het oog, ware het ook slechts ter wille van eigen persoonlijk genoeg, zoo wel als ter wille der gezondheid.

De ontleed- en natuurkunde leeren ons, dat ons organisme levensvatbaar is voor eene tijdruimte van meer dan twee eeuwen. THOMAS PARR, die den ouderdom van 152 jaren bereikte, werd na zijn dood geopend, en men begreep nu, dat hij zijn sterfuur nog had verhaast door de verwisseling van zijne gewone eenvoudige leefwijze met die van een weelderig hof. Zóó gezond en ongedeerd was de toestand zijner organen, dat zij blijkbaar nog vele jaren langer hadden kunnen dienen. Bij dit en menig ander voorbeeld, heeft de ervaring geleerd, dat het dierlijk leven in duur zich uitstrekt tot acht malen het tijdvak van den groei. En daar de mensch zijn' vollen wasdom en volledige krachten niet vóór zijn 25ste jaar bereikt, geven de regels der natuur hem een' levensduur van tweehonderd jaar. Is het dan niet een betreuenswaardig gezigt, dagelijks zoovele levensjaren nutteloos en baldadig te zien opofferen aan uitspattingen en zelfverzwakking?! Te zien, hoe de mensch steeds voortgaat zijne genietingen in een kort tijdsbestek zaam te dringen, terwijl, door dezelve over langeren tijd als 't ware te verdeelen, hij toch dezelfde mate van genot kon smaken, en daarbij niet uit het leven behoefde te scheiden vóór dat hij de natuurlijke grens des ouderdoms hadde bereikt.

Niet ééne wellust is het leven vijandig, zoo men daaraan slechts met matiging en niet te dikwijls toegeeft.

„Een kort leven dan, zoo 't maar vrolijk zij.” Deze spreuk doet de menschen dwalen. Waarom niet in de plaats gesteld deze: **„EEN LANG LEVEN EN EEN GELUKKIG LEVEN!”**

Immers, de mensch heeft zooveel om voor te leven, en dat hem het leven wenschelijk maakt, dat hij geene bijkomende prikkels behoeft; terwijl de genieting des levens van eene verreweg beter gehalte is, dan de uitwendige vreugde der verstrooiende vermaken. Op dit een en ander zal ik meer te zeggen hebben in het tweede gedeelte, maar reeds hier mag ik den lezer kortelijk herinneren, voor hoeveel meer wij in onzen tijd te leven hebben, dan onze vaderen, daar in dit tijdvak de aantrekkingen tot het leven als verduizendvoudigd zijn. Hoe is de wetenschap uitgebreid! Hoe heeft zij zelfs niet den tijd als verlengd, door ons in staat te stellen in een' zelfden tijd het vierdubbele werk af te doen! de overgangen van land tot land, welke maanden vorderden, geschieden nu in weken; eene dagreize wordt thans in een uur afgedaan; de lezing ééns avonds bespaart ons jaren van studie; de kracht des stooms verrigt den arbeid van duizenden in minder tijdruimte zelfs, dan vroeger de enkele verdeeling des werks vorderde; geschriften stroomen van de pers als door toovermagt; de grondslagen eens trotschen werkstuks, vroeger ten koste van jaren arbeids gelegd, worden nu ingedreven als een spijker in eene plank, en de mededeeling tot bespoediging aller operatiën benodigd, geschiedt van het ééne einde des lands tot het andere niet in uren, neen, schier in hetzelfde oogenblik. Dit alles geeft eene vermeerdering van waarde aan den tijd, zoodat elk kwartier schier een jaar wordt, en door het leven slechts weinige maanden te verkorten, verliezen zij welligt de voordeelen eener eeuw.

Maar het gewigtigste van alles is de waardij der zielskrachten, temperamenten, bijzondere lichaamsvermogens, door den mannelijken leeftijd in eene verkeerde loopbaan verspild. Men moest steeds in gedachte houden, dat, hoezeer voor misbruik vatbaar, de ziels- en lichaamskrachten nu rijp zijn tot de volste bedrijvigheid, en niet langer in hare ontwikkeling beperkt behoeven te worden. Zoowel de vermogens der hersenen als des lichaams, worden nu geroepen tot vervulling hunner hoogst gewigtige bestemming, en wij zijn verplicht te denken en te handelen voor de maatschappij in het algemeen, zoowel als voor ons zelve; verwaarlozing hierin is gevolgelijk niet alleen eene zelfverloochening dier genoogens, welke de betamelijke pligtvervulling vergezellen, maar hoog verraad gepleegd tegen het menschelijk geslacht. Maar bij het pligtmatig honoreren der wissels op onze ziels- en lichaamsvermogens, moeten wij de betamelijke eigenvoeding en onderhouding van deze in het oog houden, zoo wel als de zorg tegen derzelver krenking of beleediging. Te dien einde wil ik eenige noodige opmerkingen ter nederstellen omtrent gedrag, diëet, enz. enz.; en begin met eene korte opsomming dier teekenen, welke elk mensch in zich zelve behoort gade te slaan, en welke blijken zijn van een gezond gestel en waarschijnlijk hoogen ouderdom.

Zoo als reeds is aangewezen, de voornamste grondslag voor een lang en gezond leven moet bestaan in het bezit van een gezond ligchaam, waarin de verschillende organen elk zijne bijzondere werking verrigten, met de vereischte kracht en juistheid. Dit is van even groot gewigt als het vrijzijn van alle soort van overgeërfde smet. Een der voornaamste deelen van den mensch-ligchamelijken toestel, dat een meer bijzonderen invloed uitoefent op de verlenging

des levens, en voornamelijk op de middeelen om het te genieten, is de maag, met de bijbehorende verteeringsorganen. Dit is eene zaak, die zich zelve bewijst. Zoo niet de allergewigtigste zaak der vertering geregeld en gezond voortgaat, moet het geheele samenstel daaronder lijden. Ontstelde vertering is inderdaad tevens een teeken en eene oorzaak van ziekte. Met eene gezonde vertering en het gebruik van gezond voedsel, is de geest opgeruimd, het ligchaam werkzaam, de geheele mensch levensvrolijk en geschikt tot den ernstigsten ziels- of lichaamsarbeid. Laat, daarentegen, er eenige oorzaak bestaan, waardoor de vertering wordt belemmerd, en het geheel lijdt — een aanval van indigestie veroorzaakt niet alleen lichaamspijn, maar tevens zielelijden. Men is neêrgedrukt, ligt boos wordende, slecht gehumeurd, niet geschikt tot inspanning, lusteloos — inderdaad al de werkingen van het zenuwstelsel zijn blijkbaar ongeregeld, ontstemd. En vervolgens een drooge, leelijke smaak in den mond, koortsachtige spanning, oprispingen, winden, hoofdpijn, vliegenden pijnen door heel het ligchaam enz. enz. — dit alles bewijst ten sterkste den grooten invloed op het menschelijk ligchaam van eenige ongeregeldheid der maag en ingewanden — het laboratorium der natuur, daar zij de stoffen tot voeding en onderhouding des geheels bestemd ontleedt, en in nieuwe doelgeschikte verbindingen brengt.

In een voorgaand Hoofdstuk stipten wij een en ander aan omtrent de inrigting des ligchaams, en de organen, door welke het gevoed en onderhouden wordt. Ook eene korte schets der verteerings-werking werd daar gegeven, maar nog enkele aanmerkingen daaromtrent zullen hier ter plaatse niet te onpasse zijn, nu wij handelen over dat gewigtigst tijdperk des bestaans, den volwassen leeftijd.

De eerste stap, het begin van het verteringsproces bestaat in de behoorlijke vermaling des voedsels, met behulp van tanden en tong, en deszelfs vermenging met het speeksel, 't welk bij het eten ruïnelijk in den mond wordt uitgestort, door tot de afcheiding daarvan bestemde klieren. Zij zijn zes in getal, drie aan elke zijde. Uit de hoeveelheid van speeksel onder de kaauning met het voedsel vermengd, heeft men ondersteld, dat deszelfs voornaamste doel was enkel het gekaauwde voedsel, waarmede het behoorlijk vermengd was, te brengen tot den staat van eene zachte, pappige massa, opdat het te gemakkelijker doorgeslikt, en daarna in de maag verteerd zou kunnen worden. Deze beschouwing is echter te zeer bloot mechanisch om geheel juist te kunnen wezen. De natuur doet nimmer iets zonder doel, en zij verlangt geen' dubbelen toestel waar een enkel genoeg is. De analyses, door onderscheidene beroemde scheikundigen in het werk gesteld, hebben doen zien, dat het een zonderling zamengesteld vocht is, bevattende onderscheiden oplosbare en andere nagenoeg onoplosbare zouten, verschillende zuren, en bovendien verschillende bijzondere bestanddeelen, welke zekere chemische en pysische hoedanigheden aan het vocht mededeelen. Schoon voorals nog de juiste invloed, door de bijmenging van het speeksel uitgeoefend, niet helder kan bepaald worden, is dit echter zonder twijfel, dat het meer of minder, maar altijd grootelijks het verterings proces wijzigt; dit zal men te eer willen gelooven, als men zich herinnert hoe zeer zulke personen aan indigestie zijn onderworpen, die gewoon zijn hun voedsel in te slikken zonder behoorlijke kaauning. Het speeksel werkt als een *stimulus* (prikkelend, opwekkend middel), en is in geenendeele een onwerkzame balsem op zweren, enz. De hond likt de won-

den bij instinct, en dit doet ze tot genezing overgaan. Het speeksel zal dan waarschijnlijk ook als een *stimulus* werken op de bekleedselen der maag, en door ordenende verwantschap belangrijke veranderingen in de vochtmassa daarstellen. Mogelijk, dat het ook zijnen invloed oefene op de afscheiding van het maagsap — waarvan zoo aanstonds meer. Intusschen, moet men in gedachte houden, dat het bedoelde vocht onmiddellijk wordt gevormd uit het levende bloed, zoo dat de *insalivatie* of de bijmenging van het speeksel bij het voedsel mag beschouwd worden als de eerste stap ter assimilering des voedsels tot een bestanddeel des dierlijken organismus.

Het voedsel, dus toebereid, en gebragt tot den staat van eene zachte, brijige massa, wordt gebragt in den slokdarm en door dezen gevoerd in de maag, het gewigtigste aller organen, die tot het spijsverterings-proces medewerken. Het aanwezen van het voedsel in de maag, veroorzaakt eene uitstorting van het maagsap — eene afscheiding, te weeg gebragt door zekere klieren, liggende onder het eerste maagbkleedsel — welks werking, in vereeniging met de bijzondere eigene beweging van het orgaan zelf (waardoor verschillende gedeelten van het voedsel op verschillende tijden noodwendig met de bekleedselen [wanden] des orgaans [der maag] worden in aanraking gebragt) gaat het verterings-proces voort, het voedsel ondergaat eene eerste verandering, wordt omgezet tot *chyme*. Wanneer deze verandering is voltooid geworden — en zulks vordert langeren of korteren tijd, al naar den aard of de soort van voedsel, waarop de maag te werken heeft, en al naar de wijze, waarop de keuken het heeft gereed gemackt — wordt de half-vloeibare *chyme*-massa gedreven in het kleinere ingewand het *duodenum* (12-vingerendarm),

waar het gemengd wordt met de gal, eene uitscheiding uit de lever, en ondergaat dus eene nieuwe omzetting, wanneer het chyl wordt genoemd. De werkingen van het *pancreas* (de alvleeschklier) en der milt zijn voor als nog niet genoeg bekend, om de physiologisten in staat te stellen, omtrent derzelver invloed in het verterings-proces een bepaald oordeel uit te brengen.

Op de chyl, gaande door de dunne darmen, werken kleine buizen, welke zich de voedende deelen uitkiezen, de niet-voedende verwerpende; en voeren haaren buit door nabij de darmen liggende klieren, en van daar onder de linker sleutelbeenader zich vermengende met het aderlijke bloed, wordt dit gevoerd naar de regter hartkamer, om van daar in de longen gebracht en gezuiverd te worden.

Deze zoo vlugtige schets moet reeds iedereen overtuigen van de groote belangrijkheid der organen, wier werkzaamheid wij hebben aangewezen. De herbouwing, voortdurende herstelling des ligchaams, hangt af van de volkomene en gezonde spijsverteringswerking. Indien de maag ontstemd is en buiten staat om hare werkzaamheid juist te volbrengen, of indien de hoedanigheid en hoeveelheid van het daarin opgenomen voedsel van een' ongezonden of schadelijken aard is, dán, buiten de ontstemming, die volgen moet voor de onmiddellijk en dadelijk geïnteresseerde organen, dan moet geheel het ligchaam lijden; en indien de oorzaak der afwijking lang voortduurt, kan er ernstige organische ongesteldheid uit voortkomen. Ongeregelde spijsvertering is dikwerf een der vroegste aanduidscelen van ziekte; integendeel, goede eetlust en ligte spijsvertering geven getuigenis van het bestaan eener goede gezondheid.

Het maagsap, waarvan melding is gemaakt, als een der voornaamste werkers in het verterings-proces, wordt, zoo als gebleken is, nooit afgescheiden, dan onder den prikkel van daadwerkelijk in de maag aanwezig voedsel; en, verder is het gebleken, dat de afgescheiden hoeveelheid in verhouding staat tot de mate van voedsel, die het gestel behoeft, en niet in verhouding tot de hoeveelheid, waarmede wij de maag overladen — dit eenvoudig, maar gewichtig feit verklaart in eens de oorzaak der indigestie, waaraan overmatige eters onderhevig zijn.

Eenige zeer belangrijke punten met betrekking tot de spijsvertering werden waargenomen door Dr. BEAUMONT (uit de V. S.), die het bijzonder goed geluk had, een' persoon te ontmoeten, ALEXIS DE ST. MARTIN, bij wien eene artificieele opening in de maag bestond, door welke de Dr. alles kon zien, wat bij het spijsverterings-proces plaats vond. Met den meest belangelozen ijver en bewonderenswaardige volharding, benutte hij deze gelegenheid om den kring der menscheelijke kennis uit te breiden. Voor eene aanzienlijke som bewoog hij dien persoon vele jaren bij hem te vertoeven en zich ten voorwerp te stellen voor talrijke, zorgvuldig in het werk gestelde proef-onderzoekingen. De opening in de maag diens mans was het gevolg van eene geschoten wond; zij bleef voortdurend open, maar belette hem niet ligt werk te verrigten en zich als *voyageur* te engageren bij de *Hudson's Bay Company*.

Het maagsap bezit het vermogen om te ontbiaden en tot eene dikke brijige massa te brengen alle artikelen van voedsel, dat aan zijne werking wordt onderworpen; het heeft echter geen vermogen over levende dierlijke stof, noch over eenig mineraal of in organisch ligchaam. Het belangrijk feit, door D., B.

proeven vastgesteld, dat de maag op eenmaal slechts eene bepaalde hoeveelheid van dit vocht uitscheidt; en dat die hoeveelheid in behoorlijke verhouding staat tot de mate van voedsel, welke tot het onderhoud des levensbeginsels wordt gevorderd, dit feit moest ieder een steeds in gedachten houden. Schoon het mogelijk zij, dat, door prikkelende dranken of kruiden, de maag somtijds gedrongen kan worden werk te volbrengen, waartoe zij niet bereid is, tot het verteer van grootere hoeveelheden voedsel, dan werkelijk noodig zijn, de herhaling van zulk een vergrijp tegen de wetten der natuur, veroorzaakt onvermijdelijk, dat zeker deel van het voedsel onverteerd blijft, en nu onderworpen is aan de wetten der chemische ontbinding door warmte en vocht, en het gevolg is indigestie, met al den aanleve van dien. Het kwaad wordt grootelijks verergerd, wanneer nog, behalve de overlading der maag in 't algemeen, ook de massa van voedsel, die er in gedreven is, bestaat uit verschillende artikelen, meer of minder prikkelende, en van meerderen of minderen graad van verteerbaarheid.

Dokter BEAUMONT vond in den loop zijner praktijk te St. Martin, dat wanneer er eene koortsachtige gesteldheid plaats had, hetzij ten gevolge van belemmerde ademhaling, overmatige opwekking door prikkelende dranken, overladen maag, of door vrees, toorn of zielsaandoening, storing of onderdrukking van het zenuwstelsel, de binnenrok van de maag somtijds rood en droog wordt, en op andere tijden wederom bleek en vochtig en geheel en al zijn gezond en zacht voorkomen verliest. Als een noodwendig gevolg worden de gewone afscheidingen bedorven of geheel onderdrukt, en de blaasjes, uit welke in gezonden toestand de *mucus*, welke de zachte oppervlakte van den binnenrok beschermt, vloeit, werden slap en week, zoo-

dat zij niet langer derzelve gewone witte afscheiding leverden.

„De zenuw- en vaat-*papillae* dus van derzelve beschermend schild beroofd, worden dan vatbaar voor bovenmatige prikkeling. Wanneer deze ziekelijke verschijnselen aanmerkelijk werden, dan leed het gansche zamenstel; droogte in den mond, dorst, versnelde pols en andere verschijnselen openbaarden zich; en er kon geen maagsap verwekt worden, zelfs niet door het nuttigen van voedsel.”

Het naastvolgend teeken van vooruitzicht op een lang leven is *een hart, dat niet te driftig is*. De aanloop van het bloed veroorzaakt eene aanhoudende vertering of gelijktijdige slijting. Om deze reden moet een gestel, dat honderd polsslagen in de minuut telt, spoediger slijten, dan een zoodanig, dat er slechts vijftig telt, en bijgevolg moet een mensch, wiens pols steeds snel is en waarvan de beweging versneld wordt door elke beuzelachtige aandoening van het gemoed of het gebruiken van eenige sterke drank, geenszins op een lang leven rekenen. Voor alle dingen zorge men dus *eene bedaarde en gelijkmatig staande pols te behouden*.

Het toegeven aan al de hartstogten zal later behandeld worden. Een leven van onafgebroken opwekking en gewoonten tot dronkenschap, voornamelijk van sterke drank, vermeerderen de prikkelbaarheid van het hart grootelijks en versnellen de pols. De groote JOHN HUNTER, die lang aan eene ongesteldheid van het hart leed, stierf plotseling in een hevige drift, veroorzaakt door een twist.

Het is eene zonderlinge en belangrijke daadzaak, dat ofschoon het hart zoo ligt geprikkeld wordt, het evenwel in gezonden staat weinig of geene gevoeligheid bezit, zoo zelfs, dat men het kan aanraken,

zonder dat de persoon, die het bezit, er iets van gevoelt. Een patient van den beroemden HARVEY had eene zoo groote wond in de borst gekregen, dat men het hart kon aanraken, en toch bemerkte de lijder er niets van, tenzij hij er naar zag. KAREL DE EERSTE dit zonderlinge geval vernomen hebbende, vergezelde HARVEY, opdat hij persoonlijk voor de waarheid zoude kunnen instaan.

Een ander goed teeken, dat een mensch eene goede constructie heeft, is *eene welgevormde borst en ademhalingswerktuigen*. De ademhaling is eene onophoudelijke operatie, noodzakelijk voor het leven, en zuivert het bloed gestadig van eene menigte bedorven deelen. Zij, daarom, die eene breede borst hebben, met het vermogen den adem eenen geruimen tijd te kunnen inhouden, kunnen verzekerd zijn eenen hoogen ouderdom te kunnen bereiken.

Een goed temperament is een onwaardeerbaar bevorderaar van een' langen levensduur. Het beste is een bloedrijk, getemperd door een weinig flegma, hetwelk medewerkt tot het verzekeren van eene voldoende hoeveelheid en behoorlijke verdeling van levenskracht, ontspruitende uit de bedaardheid, orde en overeenstemming der innerlijke operatiën. Moed, gematigde hartstogten, opgeruimdheid en zedelijke voortreffelijkheid, worden hierdoor veroorzaakt, en verzekeren zoowel geluk als lengte van dagen.

Goede geneeskrachten geven eenen gewenschten gezondheids-toestand te kennen, en een vermogen om zich zelf te helpen in geval van ontstemming of storing, door het terughouden of weren van de oorzaken der ziekten, en het bevorderen van de genezing der wonden. Bij de Wilden genezen zware wonden van zelf, en ziektegevallen zijn uiterst zeldzaam. Goed

geneesvleesch geeft eene sterke en volmaakte werkzaamheid der opslorpemde vaten te kennen, en regelmatigheid in de werking der afscheidingsorganen.

Gelijkmatigheid van samenstel, door het bewerken van gelijkheid van vermogens en beweging, is een ander teeken van geschiktheid om eenen hoogen ouderdom te bereiken.

Stevigheid van organisatie is een ander goed teeken. Hiermede bedoel ik niet zoo zeer mechanische taaiheid als hardheid van gevoel.

De teekenen op deze wijze opgegeven hebbende, ga ik over tot het aanwijzen van de middelen tot derzelver verkrijging, op den voorgrond stellende, dat hetgeen gezegd is aangaande den mannelijken leeftijd, insgelijks van toepassing is op de vrouwen, zoodra zij huwbaar zijn. Wat de eigenaardige ongesteldheden der vrouwen betreft, hierover zal ik zwijgen, om de eerbaarheid van naauwgezette lezers niet te kwetsen, daar het mijne bedoeling is, dit werk voor niemand aanstootelijk te doen zijn.

De eerste hulpmiddelen, dan, tot vermeerdering der levenskrachten, derzelver verslijting te vertragen en het bijstaan en vergemakkelijken der herstelling, zijn *matiging van levenswijze en regelen van diëet*. Ver is het van mij te verlangen, dat men zich redelijke genoegens ontzegge, of de zon bij hare opkomst en ondergang te vergezellen; maar men kan vrolijk en verstandig zijn. De schouwburg, het concert, het bal, zijn allen weldadig in derzelver gevolgen, en behoeven niet gemedend te worden, omdat zij wat laat in den nacht duren; doch het is geene noodzakelijkheid, maar wel kwaad, het bijwonen daarvan tot eene vaste gewoonte te maken. Tot zijn vijf en twintigste jaar behoorde de man ongehuwd te blijven; doch daarom wil ik niet van de jongelingen vorderen, dat zij

zich van het vrouwelijk gezelschap onthouden. Het is goed voor het hart, gemoed en ziel, en heeft meer vermogen hem van het kwaad af te houden dan eenig voorschrift van het *code morale*.

Er zijn kleine gewoonten, *kleine ondeugden* genaamd, die, hoeveel tot onze fysieke neigingen behoorende, algemeen als wangedrag worden veroordeeld. Van deze zal ik melding maken, voordat ik tot het meer belangrijke onderwerp van *DIET* overga.

Rooken. — Veel is er tegen deze gewoonte gezegd geworden, doch ik zie geen kwaad in eene goede sigaar op gepaste tijden. Na het eten bevordert het de spijsvertering. Op reis dient het tot ver-aangenaming en beveiligt des avonds tegen de nachtlucht. In tijden van besmetting is het een zeer heilzaam middel daartegen; bij gemoedsaandoening brengt het veel bij om dezelve te stillen en kan geacht worden een bevorderaar van de gezondheid te zijn. Overmatig spuwen is nadeelig en vermoeijend; het is tevens eene walgelijke gewoonte, en eene zoodanige, welke gemakkelijk vermeden kan worden. Een goed rooker spuwt nooit, of hoogst zelden, wanneer hij zijne sigaar rookt; rook niet te veel, spuw vooral niet, en gij kunt den tabak onder de geoorloofde genoegens des levens rekenen.

SNUIF is goed voor een enkele keer, doch schadelijk, wanneer men het tot eene gewoonte maakt. Voor geleerden is het dikwijls onmisbaar, om zijne verstrooide gedachten te regelen, want als de geest met eene menigte van denkbeelden is vervuld geworden, dan is het onmogelijk deze later te verbannen; het zenuwstelsel heeft dan een kleinen schok noodig, of ten minste eene verandering van bezigheid. Een bad of eene wandeling zou dan zeer dienstig wezen, doch dit gedooft het weder of de omstandigheden niet af-

toos; een snuifje is daarom de beste plaatsvervanger, daar het de nevels voor den geest optrekt en de gewenschte uitwerking te weeg brengt.

SPELEN. — Ik ben geen voorstander van hazardspelen, doch eene vriendelijke hand bij het kaartspel strekt tot vervrolijking en scherpt de vermogens. Het schaakspel is eene onwaardeerbare uitspanning voor den geest; dobbel- en andere hazardspelen zijn de menschelijke oplettendheid onwaardig, en wekken de hartstogten meer op dan eenig ander spel. Billard is een edel spel en geeft die vaardigheid aan de hand en die scherpte aan het oog, welke in het dagelijks leven zoo dikwijls te pas komt. Worstelen en andere gymnastische oefeningen zijn heilzaam voor het ligchaam.

DRINKEN. — Voor den Indiaan, wiens gestel gehard is door *werkzaamheden, welke geene buitensporige inspanning vorderen*, wiens ligchaam gesterkt wordt door dagelijks verkeer in de frissche lucht, bezwangerd met de geneeskrachtige geuren van kruiden en planten, wiens geest nimmer afgemat wordt door diepzinnig denken, is water toereikend tot het lesschen van den dorst; maar voor den afgetobden landbouwer, die onder zwaar werk met ontberingen van allerlei aard te kampen heeft — voor den geleerde, in het eenzaam studeervertrek opgesloten — in een woord, voor al de stedelingen van een land, waar de menschen oopen gepakt wonen en aan bovenmatige inspanning van krachten zijn bloot gesteld, is eene matige hoeveelheid van geestrijke dranken even heilzaam tot bewaring van de gezondheid, als overmaat schadelijk voor dezelve is. Zij, die aan verstopping lijden, behooren zeer zelden van geestrijk vocht gebruik te maken, en handelen inderdaad zeer wijs, wanneer zij deze in het geheel niet gebruiken; doch even keurig moeten zij zijn in de keus van het water, dat

zij drinken, als de *bon vivant* is in de keuze van zijn' wijn; daar het wel bekend is, dat het water minerale en andere zelfstandigheden bevat. Daarom moesten alle waterdrinkers het water koken eer dat zij het drinken, of hetzelfde ten minste filtereren.

ALCOHOLS. — Deze worden getrokken uit vruchten, koren en andere planten, en kunnen in één woord, getrokken worden uit alles wat groeit. De zulken, welke het meest gebruikt worden, zijn genever, rum en brandewijn; buitensporig gebruik daarvan veroorzaakt dronkenschap; en het voortdurend gebruik maken, verwekt ongesteldheden van het hart en van de lever alsook van de voornaamste organen van het menschelijk ligchaam, en wanneer het in het bloed komt voordat de geest daarvan vervlogen is, alsdan oefent het een' schadelijken invloed uit op de longen, hersenen, nieren en lever, en laat sporen na, welke zich na den dood openbaren. Wanneer zij met verstand gebruikt worden, dan is het een heilzaam geneesmiddel, en worden dikwijls door geneesheeren aangeraden. Bij afmatting is een glas *grog* (genever met water en suiker) van groot nut, en bij koude, vermoeidheid, zwakke gezondheid en andere tijdelijke ongesteldheden zijn geestrijke dranken allerheilzaamst, door derzelve prikkelend en verwarmend vermogen. Zij behoorden echter altoos aangengeld, uitgezonderd in buitengewone gevallen, en nimmer des morgens vroeg, gebruikt te worden, als zijnde de maag alsdan niet tegen dezelve bestand: insgeijks behoorde men daarvan 's avonds geen gebruik te maken, daar zij de hersenen te veel aandoen en bij gevolg den slaap verhinderen. Een slokje, wanneer men te paard stijgt, is een levens-elixer.

WIJNEN. — Van deze zijn er, die opbruisen, zwaar en droog, ligt en droog, zoet en ligt zijn; meest alle

wijnen zijn buitenlandsch maaksel; de drooge wijnen zijn Port, Sherry, Marsala en Madera. De ligte en drooge zijn meestal Rijnsch product, en bestaan in Roode wijn, Moeselwijn, Hermitage enz. De ligte en fonkelende zijn Moesel, Hock, Champagne, en andere, te goed bekend, om hier opgenoemd te worden.

De schadelijke gevolgen, wanneer de wijn vervalscht is of in te groote hoeveelheid gebruikt wordt, zijn storingen van de urinaire afscheidingen, aciditeit van de maag, koorts en prikkelbaarheid van de huid, vergezeld van dronkenschap, en, in overmaat gebruikt, *delirium tremens* en dood. Men vergete niet, *dat een onverstandig gebruikt glas, de pols van twintig tot dertig slagen versnelt.*

Gebrouwen dranken. — Ik moet, in weerwil van de Thee-voorstanders, ALE een goed tonisch, en PORTER een voedende en versterkende drank noemen. *Porter* steunt het ligchaam onder menigen last. Voor zongende vrouwen is het van het grootste nut, en vermeerdert niet slechts het zog, maar versterkt het tevens. Ik geloof niet, dat er een heilzamer drank bestaat.

De lange tijd, welke gebrouwen dranken noodig hebben om te verteren, is een van de redenen, waarom buitensporigheid zoo nadeelig is. Te veel *Porter* geeft aanleiding tot beroerte en leverziekten, daar het een zware en constiperende drank is. *Ale*, in onmatige hoeveelheid gebruikt, werkt prikkelend op de nieren en op de huid. Beide dranken hebben eene bedwelmende en dronken makende kracht.

KOFFIJ en THEE. — Deze kan men den zachtsten vorm van aftreksel noemen, en in weerwil van al hetgeen er voor en tegen gezegd is, zijn dezelfde opmerkingen daarop toepasselijk, welke ik betreffende de ove-

rige kunstdranken heb aan de hand gegeven. Matig gebruikt, zijn zij van groot nut en bevorderen grootelijks de matigheid en intellectuele nasporingen. Een te sterk gebruik verzwakt den geest en vernielt het gestel. Groene thee is voornamelijk af te raden. Chocolaad, kakao enz. zijn alle meer of minder voedzaam, en ook af te raden, wanneer men er te veel van gebruikt.

LIMONADE, SODAWATER zijn te flauw, om tot buitensporigheid uit te lokken.

SOEPEN. Ligte soepen zijn voedend, krachtige maken vet en zijn nadeelig.

Een slotregel en ik besluit mijne bemerkingen over het DRINKEN. *Het is altoos goed te drinken, wanneer men dorst heeft, en verstandig niet te veel te drinken.*

LATE UREN. — De gewoonte om laat op te blijven behoort tot de *kleine gebreken*, doch ik beweer, dat het een zeer groot kwaad is. Het veroorzaakt koorts, hoofdpijn, vermoeidheid en eene lange reeks van andere euvels, en is eene schending van de physiologische wetten, welke de Natuur naar verdienste straft. Niemand behoorde minder dan zes uren te slapen, en niemand, die gezond is, meer dan acht. Elk uur voor middernacht aan den slaap gewijd, is zoo veel winst van natuurlijke voordeelen, welke minder invloed hebben na dien tijd, omdat wij alsdan reeds *de morgenlucht beginnen te ruiken*, en dat voordeel van de lucht missen, hetwelk de algeheele afwezigheid van de zon verwekt. De gansche natuur slaapt des nachts, en zoo behoorde de mensch ook te doen.

Een nadeel van laat studeren is het droomen, veroorzaakt door den al te wakenden toestand van de vermogens, welke in werking zijn geweest; want het is allezins mogelijk, dat eenige onzer zintuigen wakker

blijven, terwijl de andere slapen. Een ander nadeel is het al te zeer inspannen van de zintuigen des gezichts bij het lamplicht, dat men in geen geval gedurende den slaap moet laten branden, tenzij behoorlijk bedekt, omdat, hoe minder de zinnen aangedaan worden, des te geruster de slaap is. Rhumatiek en dikke beenen zijn ook de onvermijdelijke gevolgen van nachtwaken, doordien wij daardoor verliezen de fysieke werking van den slaap, door het herstellen van de levenskracht, hare beweging vertragende en hernieuwende, wat de dag haar ontroofde, en herstelt alzoo het geheele gestel. Het is niet algemeen bekend, dat wij des morgens langer zijn dan des avonds. Elke dag is een miniatuur van het menschelijk leven, en ochtend, middag en avond vertegenwoordigen jeugd, mannelijke leeftijd en ouderdom.

Te lang slapen is even nadeelig als te weinig slapen, daar het eene te groote hoeveelheid van kwade sappen veroorzaakt en het leven verkort, door de werktuigen te verslappen en tot werken onbekwaam te maken.

Wat het bed betreft, waarop wij slapen, leert ons de ondervinding, dat eene paardeharen matras en dunne dekens allergezondst zijn. Gordijnen zijn niet noodig en dikwijls zeer schadelijk, doordien zij de kwade dampen, welke de slaper van zich geeft, besloten houden en de toestrooming van frissche lucht belemmeren. De slaapkamer behoorde ruim en luchtig te zijn, en geene bloemen of andere uitwasemende voorwerpen te bevatten. Laat mij dus den lezer ten dringendste aanraden, nimmer langer dan tot elf ure op te blijven.

VADZIGHEID. — Dit is een ander wangedrag. Wanneer de mensch het doel, waarom hij geschapen werd, wil bereiken, dan moet hij gebruik maken van zijne

physike en intellectuele krachten. Zij, die een zittend leven leiden, moesten zich beweging geven door te wandelen, te loopen, paard te rijden, te dansen, te schermen, te worstelen enz., doch steeds in evenredigheid hunner krachten, en in eene matige beweging blijvende, totdat het ligchaam langzamerhand van de buitengewone verhitting bekoele. In dien toestand vermijde men vooral het gebruik van sterke dranken, daar deze alsdan het bloed te veel verhitte, en ten slotte moet men niet op den grond gaan zitten, zonder iets onder zich te leggen.

DUBBELHARTIGHEID. — Velen zullen van oordeel zijn, dat eene verhandeling over dubbelhartigheid meer tot de zedekunde dan tot de geneeskunst behoort, doch **dit** is geenszins het geval. Eene aanhoudende gewoonte om te bedriegen werkt op het zenuwgestel, en benadeelt bij gevolg het gansche gestel, door uitputting van de overspannen zielskrachten, en verkort het leven.

HET TOEGEVEN AAN DE HARTSTOGTEN OF DRIFTEN. Het verband tusschen ziel en ligchaam is zoodanig, dat alle hartstogten op de gezondheid inwerken, en, in hevigheid uitbrekende, zijn ze hoogst verderfelijk. Van de zinnelijkheid zal ik hier niet spreken, maar mij bepalen tot eenige weinige woorden omtrent toorn, vrees, smart en jaloezij.

TOORN. — De toorn ontroert de ziel, doet den omloop des bloeds onmatig versnellen, en beledigt de dierlijke en levensfunctiën. Den sterke veroorzaakt hij gevaarlijke koortsen, en hun, die van gevoeliger zenuwen zijn of van zwakke gezondheid, meermalen een' plotseligen dood. Derhalve moet onze zorg voor de gezondheid, zoo wel als voor de rust der zamenleving, ons de uitbarstingen van den toorn doen bedwingen. Niemand kan het beledigd gevoel

den mond stoppen, maar de Rede is immers altijd met hare hulp bij de hand, om de uiting te onderdrukken, en hoorden wij naar de stem des hoogerens beginsels in ons, dat men zielegrootheid noemt, wij zouden dan altijd liever vergiffenis schenken, dan over eene grieving weerwraak nemen. De bestraffing des ongelijks kan zonder opgewondenheid geschieden, en dus bedaardelijk met des te meer nadruk en kracht. Toorn, daarenboven, de rede verwarrende, geeft den koelen tegenstander een groot voordeel over ons, en verdelgt buitendien zeker onze kalmte en opgeruimtheid, welke der gezondheid zoo voordeelig zijn.

VREES. — Deze is eene lage passie, beneden de waardigheid des mans. Terwijl zij hem vernedert en te schande maakt, berooft zij hem tevens van beradenheid, oordeel, nadenken en kracht. Plotseling ontstaan kan zij toevallen en beroerten te weeg brengen. Is zij hebbelijk geworden, dan verkankert zij rust en geluk, maakt het stille verpoozingsuur tot een' schrik. Zij doet de kleinere vaten krampachtig zamentrekken; belemmert de uitwaseming en verkoudt de huid; maakt den pols ongeregeld; dringt het bloed te zamen in de binnenste grootere vaten; overlaadt het hart; brengt de werking des omloops in de war; verhindert de vertering; verlamt de spierkracht; brengt huivering en kortâmigheid te weeg, en heeft alle verderfelijke gevolgen van een geheim doodelijk vergif. Met welke schande belaadt dit overzigt die verfoeijelijke verkeerdheid, die de vrees in het jeugdig hart doet binnen sluipen, om den helderen zonneshijn te benevelen, en die onmenschelijke grappen, waardoor zelfs de meest sterken van geest, soms ten doode toe zijn verschrikt geworden.

Eene dienstmaagd, die opzettelijk een kind bang maakt, met geestverschijningen, praatjes van kaboutermannetjes

en bedreigingen met de Zwarte man, of zelfs van in 't water werpen, enz. — zulk eene verdient de ernstigste bestraffing. De onschuld is immer onbevreesd, en niet voordat aan deze kinderziel van buiten af zulk eene verkeerde plooi is bijgebracht, geeft zij zich toe in dwaze vrees, dikwerf de verpesting van geheel een leven. Gedeeltelijke verstandskrenking, zekere monomanien, zijn hierdoor te weeg gebracht; vele ziekten der kinderen, in allen gevallen de zwaardere symptomen daarvan, vinden hunnen grond in de schrikwekkende vertellingen en onberaden handelingen van kindermeiden. De ouders zijn verplicht zorgvuldig te waken over de behandeling hunner kinderen, en wanneer een dienstbode op zulke verkeerde handelingen wordt betrapt, zij moesten deze dadelijk zonder getuigenis weg zenden. Zelden wordt een bangert genezen, het voorkomen der kwaal is gemakkelijk. Zoo als ik reeds meer heb geraden, gewen het kind, schier van zijne geboorte af, even goed in den donker te blijven, dan ontneemt gij het reeds eene groote vatbaarheid voor vrees. Bij zijn opgroeijen moet gij het nimmer met eene ijdele, denkbeeldige straf bedreigen; nooit zijn brein opvullen met schrikwekkende voorstellingen. Het is eene maar al te veelvuldige praktijk, om gebrekkige personen, bedelaars, arme oude vrouwen den kinderen tot voorwerpen te stellen van afschrik en vrees, door de gekke bedreiging, dat „die het zullen medenemen wanneer het niet zoet is.” Deze handelwijze is hoogst onbillijk, onchristelijk jegens de ongelukkigen, dit tot schrikbeelden worden gemaakt, en het vernedert het kind, door het ergdenkend te maken jegens zijne medeschepselen. Alleen leere men het kind te vreezen, voor het *kwaad doen en zich het ongenoegen zijner ouders te berokkenen*. Op den leeftijd, dat het kind waarschijnlijk van

elders met spookhistoriën enz., zal worden lastig gevallen, wapene men het, door de tooverlantaren; men vertoone daarin allerlei duivelarijen en leer het kind alzoo reeds lagchen met al zulke dingen, die dikwerf volwassen personen van angst hebben doen wegkrimpen en zich verschuilen. Wanneer het kind met al die huiveringwekkende of bespottelijke voorstellingen genoegzaam is vertrouwd geworden, en weet, hoe dat alles slechts ijdel spel is, moet men het vertellen hoe vóór vele jaren de menschen daar voor beangst waren, en dit de oorzaak was van het geloof aan zekere wezens, die nooit bestaan hebben. Het doen zien van verschijnselen der electriciteit, van vuurwerk, enz. zal zelfs veel toebrengen om ook meisjes onbevreesd te doen zijn bij onweer, brand en andere omstandigheden; wat een' jongen betreft, hoe eerder gij hem het gevaar onder de oogen doet zien, des te beter. Leer hem het vermogen zijns oogs op een dier. Doe hem een' aanblaffenden hond scherp en onafgewend aanzien. Toon hem hoe hij een' stier kan doen afkeeren door eenvoudig den vinger tusschen de oogen te stellen. Gij brengt hem dus ongevoelig dat zelfvertrouwen bij, 't welk de ware moed is, en doet hem gevoelen, hoe alle gevaar door het stoutmoedig tegen te treden, kan worden gekeerd.

Een bang mensch zal veel van zijne zwakheid afleggen door de kracht der redenering; door bij zich zelve regels te stellen voor zijne handelwijs in de omstandigheid eens gevaars, en door zich, als ware 't, met het gevaar gemeenzaam te maken. Maar de hoofdonderwerpen van vrees in den mannelijken leeftijd, zijn de vrees voor slecht fortuin en voor den dood. De eerste vindt een tegenwigt in de *Hoop*, welke den geest vervrolijkt, de gezondheid bewaart en de rampen des levens leuigt. De vreeze des doods is

ziekelyker en moeilijk te ontwortelen. Bij sommige gemoederen is de godsdienst krachtdadig genoeg, om het kwaad te genezen; maar bij anderen doet de ingeboren liefde tot het leven, de zekerheid van deszelfs einde beschouwen met droefheid, met wanhoop. Met zulk eenen is het moeilijk te handelen; hij is als een misdadige, wien de beul met den strop op de hielen zit; al zijne genoegens zijn vergiftigd; en het is niet door eene poging, om het spook, dat hem vervolgt, te bezweren, dat gij hem genezen zult: de geweldige uitdrijving is alleen oorzaak, dat het in de eenzaamheid met verdubbelde kracht terugkeert. Raadzamer zou het zijn, hem met zijn vijand gemeenzaam te maken, tot dat hij dien onverschillig en zonder vrees in het aangezicht durft zien. Breng hem in het gezelschap van zeelieden en militairen, en van anderen, die door onophoudelijk den dood voor oogen te hebben, geleerd hebben dien niet te vreezen. Maak hem vertrouwd met het denkbeeld, dat sterven alleen is het verlies van levenskracht, en dat met de afnemning van deze ook de gevoelskracht en het zelfbewustzijn afnemen. Boven alles, maak hem vertrouwd met de gedachte, dat het tegenwoordige leven slechts een *tusschen toestand* is, en de dood de drempel tot de tegenwoordigheid eens Scheppers. Door deze middelen, en door hem iederen dag te doen handelen, als of die dus de laatste ware, daardoor ben ik getuige geweest van meer dan één geval van volkomen verbanning eener vrees, welke schier alle zielskracht der lijdens reeds had vernietigd.

De vrees voor den mensch is zoo verachtelijk als zij beklagenswaardig is. Den aanval van een geduchten bestrijder niet te ligt te achten, dit is redelijk; maar moreel voor een medeschepsel te vreezen is zoo onmannelijk, dat dezulken schier geene aanmerking

verdienen. Het geneesmiddel ligt alleen bij de aange-
getasten zelveu. Laat hen er zich op toeleggen om
hunne eigene achting zich waardig te maken, en zij
zullen leeren gevoelen, dat zij zoo wel regt hebben
op den eerbied van anderen als dezen weerkeurig op
den hunnen. Ten slotte mag ik opmerken, dat de
overschatting des kwaads de voornaame oorzaak is
der vrees.

INNERLIJK SMARTGEOVOEL, GRIEVING. Deze is de ver-
nielendste onzer passien. Zij ondermijnt de gezond-
heid, verkankert den geest, en in hoogere mate toe-
gegeven, is zij onverwijderbaar. Zij is even onbe-
staanbaar met het gezond verstand als met de gods-
dienst; zij sloopst het gestel, kroont hare schrikken
met den dood, dus met een' zelfnoord! Menigeen
zocht hare uitwerkselen te vermijden, door zich on-
beraden te storten in het misbruik van onmatig drin-
ken van sterken drank, doch dit is even noodlottig.
De eenige tegenmiddelen zijn bezigheid, afwisseling
van tooneelen, inspanning, vrolijke vermaken, en de
meest werkzame aanwending van al wat in ons ver-
mogen is om een nevel te verdrijven, die geen blijk
is van beminnelijke gevoeligheid, maar van de schul-
digste zwakheid.

JALOEZIJ is eene zamengestelde passie, zij ontspringt
uit liefde en concentreert in haat. Zij is even ver-
derfelijk voor den vrede der ziel als voor de gezond-
heid des ligchaams. Die zich verontwaardigd gevoelt
over ontrouw mag verschooning vinden; maar jaloezij
bewijst, dat hij zijn' mededinger meer waard acht dan
zich zelveu; want meende hij, dat zijne geliefde een'
minder waardige had gekozen, hij zou haar slechts
beklagen wegens haren bedorven smaak, en zich zel-
ven gelukwenschen daarmede, dat hij bevrijd is ge-
worden van eene, die zijns niet waardig is. Ziels-

kracht en betamelijke eigen-achting zullen steeds de listige aanvallen van dien doodelijken gifnenger wederstaan.

WOEDE, NIJD, WRAAKZUCHT, VERTWIJFELING. *Deze zijn de uitersten* der reeds vermelde passien. Toorn is slechts de kiem van woede, en gepaard met den haat, teelt hij de wraakzucht. Nijd is eene wijziging van jaloezij, en vindt alleen tegenwigt in tevredenheid. Waar nijd bestaat worden de gallige vochten in gisting gebragt en het leven verkort. Wanhoop is het laagste diep van de diepten van smart, en drijft den lijder tot de ijzingwekkendste misdaden tegen zich zelve. Alleen de dienaren der geneeskunst en der Godsdienst, kunnen iemand in dien toestand behandelen. Hoop is het eenigst geneesmiddel — zonder hoop is alles verloren.

Nu zal ik overgaan tot een' anderen tak van het onderwerp, en mijnen lezers raad geven, hoe zich wèl te houden door eene doelmatige keuze van voedsel.

DIËET. — Ik heb, hoop ik, genoegzaam de voordeelen aangetoond van matig eten en drinken; maar, alzo het menschelijk ligchaam onderhevig is aan talloze ziekten, welke zijn toe te schrijven aan het gebrek van betamelijke oplettendheid omtrent de hoedanigheid, zoowel als omtrent de hoeveelheid van het voedsel, dat wij gebruiken, acht ik dit onderwerp wel eene afzonderlijke ernstige overweging waardig. Betamelijke oplettendheid omtrent het diëet strekt alzins tot genezing van menige ziekte, die de krachten der geneesmiddelen bescotten, en de uitwerkselen van eene diëet-kuur, die misschien op langeren weg helpt, zijn dan ook duurzamer. Het verschil in leeftijd, sekse en gestel maakt het onmogelijk een' regel te stellen met betrekking tot de hoeveelheid voedsel, die

voor het behoud der gezondheid noodzakelijk is. Het best is uitersten te vermijden. De natuur zegt het ons, wanneer wij genoeg hebben gehad om de eischen van honger en dorst te voldoen, en al wat daarboven is moet schadelijk zijn. De volgende grondregelen zullen een' algemeenen gids vormen tot de keuze van voedsel, en de ondervindig moest het overige doen.

VERSLAPPING DER VASTE DEELLEN. — Personen in zulken staat moesten alle slijmerige en zwaar te verteren spijzen vermijden. Zij moeten een voedend diëet houden, dikwerf in de open lucht zich bewegen, maar niet te lang aaneen.

VOLBLOEDIGHEID. — Bloedrijke gestellen moeten zoo spaarzaam mogelijk gebruik maken van vette vleeschspijzen, zware wijnen, sterke bieren en zulke prikkelende voedsels. Brood en groenten moeten hunne voornaamste kost zijn; en water, wei of dun bier hun drank; en dit alles slechts bij kleine hoeveelheden. Van tijd tot tijd goede beweging. Een volbloedig persoon moet niet te veel slapen.

ZWAARLIJVIGHEID. — Zulken, die door het genot van de vettigheden der aarde met corpulentie zijn begiftigd, en veel meer zij, die daartoe eene natuurlijke neiging hebben, moeten weinig gebruik maken van vette en sterk voedende spijzen. Radijs, specerijen en andere verwarmende dingen zijn voor hen goed. Water, koffij en thee zij hun drank. Ook voor hen is hoogst nuttig veel beweging en weinig slapen.

MAGERHEID. — De magere moet andersom te werk gaan. Soepen, vleeschen, wijnen en bieren zullen hem spoedig in het vleesch brengen.

Het bovenstaande betreft natuurlijke gestelsneigingen; maar eene gebrekkige gezondheid of gestel geven aan het ligchaam praedispositiën, welke eene voortdurende zorg onder eene verscheidenheid van andere om-

standigheden noodzakelijk maken. Bijv. iemand, geplagd met graveel, zou zeer verkeerd doen met zamentrekkende spijsen te nuttigen; een jichtig mensch moet zure, zware wijnen, sterke soepen onaangeroerd laten; hypochondristen, neêrgedrukten, of die met hysterische kwalen sukkelen, hebben te vermijden alle winderig eten, zoo ook gezouten (ingelegde) en gerookte spijsen, alles wat op de maag kan verzuren. Zij moeten gebruiken ligt, gezond, ligt verteerbaar voedsel. Scorbutieken eten vrij melkspijsen en groenten, voornamelijk aardappelen, en vermijden pekervleesch. Personen met scherpte in de vochten behelt (of in alkaline gesteldheid) moeten zich hoofdzakelijk houden bij zurige plantspijsen; anderen, wie de spijs ligt op de maag verzuurt, spijsen meestal uit het dierenrijk, vermijdende bieren en zoeternijen. Studeerende personen en al zulken, die een zittend leven hebben, moeten eveneens zich temperen en hun voedsel voor het grooter deel nemen uit het plantenrijk; terwijl dezulken, die in de open lucht veel lichaamsarbeid verrigten, meer vleesch noodig hebben, alzoo hunne verteringswerktuigen sterker zijn, en hun gestel meerdere voeding behoeft.

Verscheidenheid in voedsel is een voorschrift der Natuur. Zij heeft den mensch met voedsel van allerlei aard voorzien, en door hem tot genieting van dat alles geschikt te maken, door hem voor dat alles smaak te geven, heeft zij hem geleerd, dat de te groote eenzelveheid van voedselsoort niet noodig is. De opmerking heeft mede doen zien, *dat het veelvuldige gebruik van eene zelfde voedselsoort kwade gevolgen heeft.* Het meest eenvoudige is zeker het meest geschikte voor het menschelijk ligchaam, alzoo het 't ligtst te verteren is en het meest voeding aanbrengt. Brood, fruit, aardvruchten, visch, melk en vleesch,

dit alles mag gebruikt worden, maar men heeft wel te letten op derzelver vermenging en de wijze van toebereiding; b. v. dierlijk voedsel moet steeds genuttigd worden met plantaardig, dewijl het gebruik van vleeschspijzen *alléén* geschikt is om talrijke ontstekingsaardige ziekten te weeg te brengen. Plantaardig voedsel zonder vleesch is in 't algemeen niet genoegzaam ter voeding van de lichamen dergenen, die vermoedjenis moeten verduren. Waarlijk, zoo als ik boven aanmerkte, de natuur wilde niet, dat wij van éénen schotel zouden leven, en zij heeft den mensch voorzien van tanden, maag en ingewanden, alle op verscheidenheid van voedsel berekend.

Bij de volbrenging van het gewigtig etenswerk moge men de volgende regelen onder de aandacht houden:

1. Zoo uwe leefwijze geregeld is, *neem dan ook uwe bepaalde maaltijden op vaste tijden.*

2. Zoo gij van een wisselend en zwak gestel zijt, *eet dan wanneer gij honger gevoelt; — DIKWERF, zoo gij kunt, EN NIET TE VEEL OP EENS.*

3. *Eet bedaard, kaauw goed, en houd uwe tanden in orde.*

4. *Zorg, dat gij geen' kouden drank gebruikt onder het eten van warme spijzen.*

5. *Drink bedaard, en niet te dikwijls, bijzonderlijk aan den maaltijd.*

6. *Het is niet goed, dat de eene maaltijd te spoedig den anderen volgt.* De tijd tot de vertering vereischt, verschilt naar de hoeveelheid en de hoedanigheid van het voedsel, den toestand der maag, enz.; de tijd, gewoonlijk gevorderd tot de digestie van een matig maal van vaste vleeschspijzen met brood, enz., is van 3—3½ uur.

7. *Gebruik geene te heete spijzen of dranken —*

dit is even schadelijk voor de vertering als voor de tanden. De werking van het maagsap wordt verlamd door een' weinig hooger en hittegraad.

8. *Eindig uwen maaltijd met eenige harde broodkorst*, of dergelijke. Dit bevordert de digestie, en schuurt de tanden beter dan eenig tandpoeder.

9. *Eet nooit suiker*. Het bederft de tanden. Hetzelfde geldt van alle geconfijte voorwerpen, welke met lijmerige, kalkaardige stoffen zijn vermengd.

10. *Wordt een tand gebrekkig, laat hij zoo mogelijk gevuld worden; zoo niet, laat hem trekken, opdat hij de anderen niet aansteke*.

11. *Zet u nooit aan tafel wanneer gij boos zijt, noch wanneer gij verhit zijt van 't loopen*.

12. *Onthoudt u wèl van den der maag gewijden tijd te misbruiken tot lezen, studeren of andere inspanning der zielsvermogens*. Bij den maaltijd is het dier oppergebiedend heer, en de ziel heeft geen regt tot tusschenkomst, tenzij om de werking van het dier te onderschragen.

13. *Steeds, zoo mogelijk, gebruik uwen maaltijd in vrolijk gezelschap*. De Ouden, en zij handelden naar goed geneeskundig beginsel, namen zotkappen en narren in dienst, om bij hunnen maaltijd de lachlust te wekken, hetgeen van alle het grootst bekende bevordermiddel is voor de digestie. Men beschouwt het lagchen wel als ware het bloot instinctief; maar het is eene onzer belangrijkste functiën, het verhit den geest, sterkt de zenuwen, verdrijft de galligheid, bevordert den gezonden bloedsomloop, en zoo als gezegd, de digestie. Een vrolijke vriend ter maaltijd genoodigd, is geen tafelschuimer, hij betaalt u zijne portie deugdelijk.

14. *Een weinig te rusten of te wandelen na het*

eten (*). *Zware* beweging na den maaltijd verstoort de vertering en de assimilering van het voedsel; eene *zachte* beweging daarentegen vergemakkelijkt de digestie in eene verwonderingwekkende mate. Voor sommige gestellen is het vereischte na den maaltijd een klein uiltje te knappen; maar het is beter te zorgen, dat zulks geene gewoonte worde, het veroorzaakt onaangename kleverigheid in den mond, versnelden pols, koortsigheid, en kan beroerte te weeg brengen.

15. *Scheid uit met eten zoodra gij gevoelt verzadigd te zijn.*

16. *Eet nooit, wat met uw gestel niet strookt.*

17. *Twist nooit onder den maaltijd.* Het is even zoo goed, als of gij gezeten waart op een kussen met spelden.

18. *Zet u aan den disch in goed humeur, in tevreden stemming.*

19. *Het zien van smakelijk eten doet smakelijk eten.* Zoo gij iemand aan uwe tafel noodigt, voor wien een goed maal onder de zeldzaamheden behoort, zijn smakelijk eten zal u niet alleen genoeg geven, maar die genoegelijke stemming werkt gunstig op uwe digestie, en de veroorzaker daarvan betaalt u alzoo zijn maal.

20. *Laat geene overblijfselen van uwe tafel nutteloos verloren gaan.* Hoe menig een arme kan leven van de kruimkens van de tafel der rijken!

Alsnu den eetregel hebbende voorgesteld en de

(*) Naar het Engelsche versje:

After dinner sit a while; --

After supper walk a mile.

Of het Oud-Latijnsche:

Post prandium stabis,

Aut bis mille passus meabis.

hoedanigheden van het voedsel voor verschillende gestellen geschikt, wil ik overgaan tot eene bijzondere overweging der spijsen, welke die hoedanigheden bezitten. Van eenige algemeene aanmerkingen ga ik over tot bijzonderheden.

Als een *regel* kan ik niet te dikwerf in scherpen, dat te veel dierlijk voedsel de menschen ongevoelig en stomp maakt; en dat eene zamenvoeging van dierlijk met plantaardig voedsel; èn gunstig is voor de levensverlenging, èn geschikt om het verstand levendig te houden en het gevoel zuiver te helpen bewaren.

Een gezond mensch mag alles eten.

Het vleesch van dieren, die zwaar gevoed worden en weinig beweging hebben, zoo als gemeste eenden, zwijnen en gestald vee, is het meest ongezond.

Pens, nieren, lever, zwezerik, hart, tong, hersens enz. van dieren, schoon verschillende in graad van verteerbaarheid, zijn alle voedzaam.

Visch is meer aangenaam dan dienstig; daar het hoofdbestanddeel zijner samenstelling *water* is; hij geeft voor onderscheiden gestellen dan slechts weinig voedsel en moet niet te dikwijls worden gebruikt. Gesmolten boter en sausen moeten niet in groote hoeveelheid worden genomen. Goede visch moet gekookt zijnde, blanker worden. Voor personen, wier ingewanden niet in orde zijn, is visch ongeschikt. Ligt verteerbaar vormt hij echter een' goeden afwisselings-schotel, vooral voor herstellenden; natuurlijk zijn hier de zwaardere vischsoorten niet onder begrepen.

OESTERS. — Hoewel alle schelpvisch over het algemeen zwaar in de maag liggen, bezitten zij allen meer of minder voedende en versterkende hoedanigheden. De oesters staan ten deze het hoogst aangeschreven, en zijn bovendien eene lekkernij voor de liefhebbers.

Zij verteren langzaam, maar zijn versterkend en goed voor het gestel. Raauw zijn zij ligter te verteren, dan in eenige keuken-bereiding; beter is het dus de oesters raauw te nuttigen. Wie echter een sterke maag heeft, kan ze ook toebereid eten. Alleen zij, die aan krampen onderhevig zijn, doen beter deze en alle andere schelpvisch te vermijden.

ZEEKREEFTE. — Deze zijn lekkernijen, welke in zoo kleine hoeveelheid gebruikt worden, dat ik in gemoede derzelver geheele verbanning van de tafel niet mag afraden. Lieden, die eene zwakke maag hebben, verbeelden zich, dat zij het ligtste en meest gepaste artikel voor een goede diëet zijn, daar er integendeel niets ongepaster kan wezen. Men heeft voorbeelden, dat kreeften en eenige andere schelpvisschen, huiduitslag en zelfs koortsen hebben veroorzaakt.

WYTINGS — zijn niet slechts eene groote lekkernij, maar ook uitnuntend geschikt voor een zwakke maag, doch moeten matig gebruikt worden.

TONG, HARING, SPROT, AAL, of PALING, ZALM. Deze visch is niet gunstig voor de spijsvertering, daar zij te vet zijn. Voor galachtige personen deugen zij in het geheel niet, doch behalve deze aanmerkingen zijn zij niet geheel verwerpelijk.

Alle visch buiten het jaargetijde is slecht.

GEVOGELTE is over het algemeen niet zoo gemakkelijk te verteren als schapen- en ossenvleesch, doch kan gegeten worden zonder nadeel voor het gestel. De borst is het sappigst en voedzaamst gedeelte van alle vogels, en jonge vogels bezitten deze goede hoedanigheid meer dan oude.

WILD. — Patrijzen, phezanten, wilde vogels in het algemeen en reebokken, leveren een voortreffelijk en ligt verteerbaar voedsel.

VLEESCH. — Ossen- en schapenvleesch verteren bei-

den gemakkelijk en zijn zeer voedzaam. Studerenden of zij, die een zittend leven leiden behoorden er echter weinig of geen gebruik van te maken.

VARKENSVLEESCH. — Gebraden laxeert het. Gezouten en gekookt is het moeilijk te verteren en stoort den slaap. Zij, die eene goede gezondheid genieten behoeven het echter niet te vermijden. Aan een zieke mag men het volstrekt niet geven.

KALFSVLEESCH. — Wat ik van het varkensvleesch gezegd heb is ook op het kalfsvleesch toepasselijk. Dikwijls veroorzaakt het koorts en zelfs dysenterie.

LAMMERENVLEESCH is goed voor kinderen en zieken; het is echter niet zoo voedend en gezond als schapenvleesch.

Alle vleeschsoorten zijn altijd zeer voedzaam, wanneer zij op zijn tijd gebruikt worden.

De diët, zoo wel wat den drank als de vaste spijzen betreft, behoorde des zomers ligter te zijn dan in den winter.

ZWEZERIK. — Uitmunten eten voor een zieke, doch moet eenvoudig en ligt klaar gemaakt worden.

ROLPENS. — Een smakelijk en aangenaam eten, doch niet voor allen magen ligt te verteren.

KONIJNEN en **HAZEN** nu en dan gebruikt, leveren een zeer geschikt voedsel.

EIJEREN. — Een ei komt nooit ten onpas — het zij rauw, gekookt of gebakken in pannekoeken, thee of koffij. Zacht gekookt is het best, maar moet niet te veel gebruikt worden door lieden, die aan verstoppingen lijden.

BROOD. — Versch brood, als zijnde hoogst ongezond, behoorde men nimmer te gebruiken. Personen die aan hardlijvigheid onderhevig zijn moeten het brood nimmer geroosterd eten. Roggenbrood, dat moeilijk verteert, veroorzaakt prikkeling, wanneer men

het dagelijks gebruikt; het heeft een laxerend vermoegen, zoodat, door het bij afwisseling te gebruiken, b. v. enkel tarwe brood, men eene heilzame reactie te weeg brengt.

MACARONI, VERMICELLI, RIJST, GARST — de gezonde of schadelijke invloed dezer spijsen hangen af van de meer of mindere smakelijke wijze van toebereiding. Meelspijsen zijn over het algemeen aan te bevelen, doch moeten niet met te veel boter of vet gebruikt worden.

PLANTAARDIG VOEDSEL. — Van deze heb ik reeds gesproken. Aardappelen zijn gezonder gekookt dan gebakken; kruimigen zijn beter dan stijven, doch beide veroorzaken winden. Groenten en wortelen liggen ligt in de maag. en alle meelachtige groenten zijn aan te raden. Rapen zijn zeer waterig, hebben weinig voedende kracht en verwekken indigestie en winden.

UIJEN. — De Egyptenaren vergootten de look en de uijen, waarvan zij groote liefhebbers waren, en waaraan zij voornamelijk hunnen langen levensduur toeschreven. Ontegenzeggelijk is het, dat laatstgenoemden een steunpilaar des levens zijn, daar zij eigenschappen vereenigen, die in alle deelen heilzaam voor het levensbeginsel zijn. Het ergste is maar, dat zij een onaangenamen adem veroorzaken. Men zegt, dat het eten van Pieterselie de lucht daarvan wegneemt. Uijen zijn dienstig voor lieden, die eene zwakke borst hebben.

SPECERIJEN. Het is de mode het gebruik af te keuren van al zulke dingen als pekels, sausen, oliën, cayenne, mostaard, peper, zout enz.; doch deze algemeene verwerping kan ik niet goedkeuren. Zij, die altijd in de open lucht verkeerden, zwaar werken en bij gevolg gezond zijn en in het bezit eener goede spijsvertering, hebben geene specerijen bij hun eten noodig.

De beste saus is voor hen de honger; doch wanneer de krachten van de maag verslapt zijn, dan moeten de verteringsorganen door het eene of andere prikkelingsmiddel nieuwe veerkracht ontvangen. Dit is juist de medicinale hulp, welke de specerijen verleen en moeten, en waardoor in de Oost de medicijnen vervangen worden. Zij zijn herstellend, prikkelend, laxerend of stoppend, en wanneer zij meer als agenten dan als toevoegsels gebezigd worden, dan heb ik geen woord tegen derzelve matig gebruik in te brengen. Specerijen en prikkelende middelen bij het voedsel genomen, om de maag van den gulzigaard te dwingen eene grootere hoeveelheid voedsel te verwerken, dan behoorlijk is, worden hoogst nadeelig, en derzelve gebruik is bijkans eene misdaad. Het voedsel is den mensch door zijnen Schepper gegeven tot instandhouding van het ligchaam, en niet met het oogmerk zijn verhemelte door lekkernijen te streelen, of dat hij zijnen tijd zou slijten om in zinnelijk genot het vleesch van andere dieren te verslinden. Van alle specerijen in eene geciviliseerde maatschappij in gebruik, wordt zout het meest gebezigd, het minst voor misbruik vatbaar, en het meest geschikt tot bevordering van de gezondheid en eene goede spijsvertering. Er bestond hier te lande vroeger, naar men zegt, eene straf, daarin bestaande, dat men aan den misdadiger niets anders gaf dan ongezoeten brood met water. Het gevolg hiervan was zoo vreeselijk, dat deze straf later werd afgeschaft, daar de ongelukkigen bij levenden lijve door de wormen verteerd werden. Toen in Engeland de zware belasting op het zout werd gelegd, en de arme Ieren hetzelfde niet konden bekostigen, ontstond er eene epidemische ziekte onder hen, voor welke het gewone zout bij toeval bleek een heilzaam geneesmiddel te zijn, en dien ten gevolge begreep men.

dat het gemis aan zout in hun eten de oorzaak dezer ongesteldheid was. De bestanddeelen van het zout, wanneer het ontleed is, gaan het eene, muriatic zout, in de zamenstelling van het maagsap, terwijl het andere, de soda, een gedeelte van gezond bloed vormt.

Voor hen, die gewoonlijk aan hardlijvigheid onderhevig zijn, kan het matig gebruik van cayenne bij het eten dienstig zijn; en andere specerijen mogen van nut zijn bij onderscheiden spijssoorten, als herstellend en prikkelend; doch behalve het zout heeft een gezond mensch geene specerijen noodig. In geen geval moet derzelver gebruik aan kinderen worden toegestaan, en eigenlijk behoorde men er voor het dertigste jaar geen gebruik van te maken; de maag aan prikkelende middelen gewend, wil zonder deze niet werken, en later moet men de hoeveelheid zelfs vergrooten.

KAAS, als voedsel, is zeer ongezond, als digestief is dezelve nuttig.

Ik behoef ter naauwernood te herhalen, dat een gezond mensch al wat eetbaar is, matig gebruiken mag; echter zijn er tijden, wanneer de onderscheiden milde gaven der Natuur met meer voordeel genoten kunnen worden. Daarom heb ik mij de moeite gegeven onderstaande lijst van verschillende eetwaren en dranken op te maken naar de verschillende saisoenen van het jaar.

JANUARIJ.

In deze maand bevinden zich de volgende artikelen in den besten toestand.

GEVOGELTE en WILD. — Tamme duiven, kuikens, eenden, kapoenen, kalkoenen, ganzen, snippen, konijnen, hazen, patrijzen, phezanten en wild in het algemeen.

VISCH. — Oesters, crabben, kreeften, wijtings, spie-

ring, steur, rog, tarbot, schol, bot, tong, kabel-
jaauw, rivierkreeft, paling en aal, lamprij, baars,
zeelt en karper.

GROENTEN. — Brocoli, brocoli-spruiten, rapen,
rapenstelen, selderij, spinagie, andijvie, wortelen,
kervel, biet, brusselsche kool en dito spruiten, uije,
savooische en alle andere soorten van kool, te veel,
om hier te noemen.

FRUIT. — Appels, peren, noten, mispelen en druiven.

VARKENSVLEESCH. — Biggen, varkensvleesch, ham
en spek.

VLEESCH. — Ossen- en schapenvleesch.

FEBRUARIJ EN MAART.

VLEESCH, GEVOGELTE EN WILD, dezelfde als in Ja-
nuarij, doch met bijvoeging van talingen.

VISCH. — Dezelfde, met uitzondering van kabel-
jaauw, die den smaak verliest, hoewel hij dan nog
te krijgen is.

GROENTEN. — Dezelfde als vroeger, doch met bij-
voeging van witte boonen.

FRUIT. — Dezelfde als vroeger, met bijvoeging van
in trekkassen geforceerde vruchten, welke ik evenwel
niet aanraad.

APRIL, MEI EN JUNIJ.

VLEESCH. — Ossen-, schapen-, kalfs-, lams- en
reënvleesch.

GEVOGELTE *enz.* — Jonge hoenders, eenden, kui-
kens, talingen, duiven, konijnen, jonge hazen.

VISCH. — Karper, zeelt, tongen, spiering, paling
en aal, forel, tarbot, kreeften, post, zalm, haring
krabben *enz.*

GROENTEN. — Bij de hierboven opgenoemde ko-

men thans vroege aardappelen, doppers, radijs, vroege kool, bloenkool en alle soorten van salade.

VRUCHTEN. — Aardbeziën, kersen, meloenen, abrikozen, perzikken enz.

JULIJ, AUGUSTUS EN SEPTEMBER.

VLEESCH. — Als vroeger.

GEVOGELTE *enz.* — Jonge hoenders, eenden, kuisens, konijnen, duiven, ganzen, jonge hazen, kalcoenen en patrijzen.

VISCH. — Kabeljaauw, bot, schol, rog, karper, paling, aal enz.

GROENTEN. — Alle soorten.

FRUIT. — Aardbeziën, kruisbessen, appels, pruimen, kersen, abrikozen, frambozen, meloenen, perzikken, vijgen, druiven, peren, enz.

OCTOBER.

VLEESCH als vroeger en reënvleesch.

VOGELS en WILD. — Eenden, als vroeger, phesanten, patrijzen, leeuwrikken, hazen, snippen enz.

VISCH. — Braassem, karper, zalm, spiering, voorn, schelvisch enz.

GROENTEN. — Als vroeger.

FRUIT — Idem.

NOVEMBER EN DECEMBER.

VLEESCH. — Ossen-, schapen-, kalfs-, lams- en reënvleesch.

GEVOGELTE en WILD. — Als voorgaande maand.

VISCH. — Idem.

GROENTEN. — Wortelen, rapen, uijen, kool van alle soorten, andijvie, selderij, latuwe, salade enz.

VRUCHTEN. — Peren, appels, noten, mispelen en druiven.

VERGELIJKENDE TAFEL VAN VERTEER- EN
ONVERTEERBARE SPIJZEN.

Ten einde mijne waarnemingen over den eetregel zoo volledig mogelijk te maken, zal ik dit onderwerp besluiten met eene andere tafel, een vergelijkend overzicht bevattende van den tijd, welken onderscheiden spijszen noodig hebben om te verteren, om daardoor den lezer in staat te stellen de bestanddeelen van zijn maal te kiezen naar de sterkte van zijne maag, en daarbij de gewone toebereiding voegen en den tijd, dien zij noodig hebben om te verteren.

Appelen. — Deze worden rauw gegeten, en wanneer zij zoet en rijp zijn, hebben zij 1 u. 30 m. noodig om te verteren, en hard zijnde 2 u. 50 m. In eene van Dr. BEAUMONT's proefnemingen op St. Martin, at de laatste 9 oncen van rauwe, rijpe, zure appels ten 35 m. over tweeën, en kwartier over drieën, was de maag vol sap en brij van appels, geheel zuur, en de randen prikkelende van de opening, hetgeen altoos het geval was, wanneer hij zure vruchten of groenten at. *Garst.* — Gekookt 2 uur. *Gruttensoep* 1.30'. *Ossenvleesch* gekookt en met mostaard gegeten $3\frac{1}{2}$; gebraden 3; gekookt met zout alleen $2\frac{3}{4}$; gepekeld gekookt $4\frac{1}{2}$. *Soep van ossenvleesch*, 4. *Beafsteak*, 3. *Boonen*, gekookt, 2,30'. *Boonensoep*, 3. *Brood*, 3,30'. *Gesmoltten boter*, 3,30'. *Kool*, gekookt, 4,30'. Dito rauw, $2\frac{1}{2}$. *Wortelen*, 3,15'. *Kaas*, $3\frac{1}{2}$. *Kuikens*, gebraden, 2,45'. *Kuikensoep*, 3. *Vla*, 2,45'. *Kabeljaauw*, 2. *Wilde eenden*, $4\frac{1}{2}$; dito tamme, 4. *Eijeren*, hard gekookt, 3,30'; dito zacht, 3; gebakken, 3,30'; rauw, 2. *Bot*, gebakken, $3\frac{1}{2}$; dito gekookt, 4. *Vogels*, gebraden of gekookt, 4. *Ganzen*, gebraden, 2,30'. *Gehakt vleesch en groenten*, dito.

Lamsvleesch, gebraden, 2,30'. *Melk*, gekookt, 2; dito versch, 2,15'. *Schapenvleesch*, gekookt, 3; dito gebraden, 3,15'. *Soep van schapenvleesch*, 3,30'. *Oesters*, raauw, 2,55'; dito gestoofd, 2,30'; gebraden, 3,15'. *Oesters-soep* 3 $\frac{1}{2}$ '. *Witte peen*, 2 $\frac{1}{2}$ '. *Varkensvleesch*, gebraden, 3,15'; dito (gezouten) gekookt of gestoofd, 3. *Aardappelen*, gekookt, 2,30. *Big*, gebraden, 2,30'. *Rijst*, gekookt, 1. *Sago*, dito, 1,45'. *Saucijsen*, gebraden, 3,30'. *Schapenvet*, gekookt, 4 $\frac{1}{2}$ '. *Ossenvet*, 5. *Tapioca*, gekookt, 2. *Voorn, zalm*, gekookt, 1 $\frac{1}{2}$ '. *Kalkoen*, gebraden of gekookt, 2,30. *Rapen*, gekookt, 3,30'. *Kalfsvleesch*, gekookt of gestoofd, 4. *Reënvleesch*, gebraden, 1,35'. (*)

K O O K K U N S T.

De voedende eigenschappen van meest alle eetwaren worden verbeterd gedurende het koken, en de onderzinking heeft reeds lang aan de vrouwen de beste manier geleerd, om de spijzen klaar te maken. Nogtans kan ik zulk een belangrijken tak van mijne nasporingen niet sluiten, zonder gewag te maken van de uitwerking, welke de onderscheidene wijzen van toebereiding op de spijzen heeft. De verfijnde kookkunst is eene van de verderfelijkste uitvindingen, welke men ooit gedaan heeft, om het leven te verkorten. Zij prikkelt en verhit, en door de aangename uitwerking op de tong en het verhemelte worden wij verleid om meer te eten dan wij behoorden te doen, en geven aan de maag drie of vier maal meer te werken, dan zij in staat is te volbrengen. Het gevolg is, kanstkoorts, lusteloosheid, loomheid en een onistemd verterings-

(*) Buitensporig gebruik van de vermelde spijssoorten, zal natuurlijk eene evenredige tijdruimte tot vertering vereischen.

stelsel. Ik heb reeds gezegd, dat specerijen alleen en op zich zelven onschadelijk en zelfs nuttig zijn, wanneer zij geene aanleiding geven tot overvoeding; doch in de combinatiën, waarin zij tot elkander gebragt worden, krijgen zij eigenschappen, welke hoogst schadelijk zijn, en door het veroorzaken van een' valschen honger, beletten zij ons te weten wanneer wij genoeg hebben, of liever, zij nopen ons te blijven voorteten, lang nadat de behoefte aan voedsel voorbij is. Bij voorbeeld: zoet en zuur is schadeloos, wanneer het afzonderlijk gebruikt wort, doch wordt hoogst schadelijk, wanneer men dezelve vereenigt. Eene grove fout in de kookkunst is de gewoonte, om de substantie van verscheidene ponden vleesch in soep of gelij te doen, denkende eene voedende spijs te bereiden, welke men niet behoeft te kaauwen of de maag te bewerken; doch zoo doende bedriegen zij de Natuur, en smokkelen als het ware eene overgroote hoeveelheid voedsel in de maag, meer dan zij gehouden is te ontvangen, en veroorzaken hierdoor plethora, verlies van tanden, en laatstelijk van het leven. Voor oude lieden kan zulks nuttig zijn, doch jonge menschen, in den bloei hunner jaren, die meenen op deze wijze de constitutie te helpen, bedriegen zich zeer ten hunnen nadeele.

Eene andere zeer te misprijzen gewoonte van de kookkunst, is het gebruik van *vet*, dat zeer moeilijk verteert: daar schapenvet $4\frac{1}{2}$ en ossenvet 5 uur noodig heeft om te verteren. De voornaamste reden hiervan is, dat het vet door de warmte van de maag in olie verandert, die op het voedsel drijft, totdat zij in tallooze bolletjes breekt, gevuld met bedorven lucht, en in dezen ranzigen toestand vermengen zij zich met het voedsel gedurende de digestie, en verhanderen het proces. Vet spek maakt hierop echter eene uitzondering.

Hieruit blijkt dus, dat hoe eenvoudiger onze spijs-

zen toebereid worden, zij des te gezonder eigenschappen hebben. Met meer kunst gekookt mogen zij smakelijker zijn, doch zij verwekken sappen in het ligchaam, die meer schade dan goed doen. De Natuur wil, dat het voedsel gekaauwd en met speeksel vermengd worde, opdat het niet langer in de maag blijve, dan noodig is om reactie te verwekken en zich met ons ligchaam te assimileren.

Thans heb ik de belangrijkste verrigtingen des levens tot deszelfs instandhouding afgehandeld. Laat men al het gezegde goed behartigen; laten de hartsogten goed in bedwang gehouden worden; laat de genoegens van de tafel ondergeschikt blijven aan de gezondheid van de maag; laat het ligchaam ongeprikeld door de vermenging van geestrijke dranken; vermijd eene galuutstorting uit te lokken, en het dagelijks maal zal een feestuur zijn; genoegens zal de voldoening van den honger vergezellen; het leven zal eene afwisseling zijn van opgeruimdheid en blijmoedige werkzaamheid, terwijl het hart en de geestvermogens gezamenlijk het leven even aangenaam als nuttig zullen maken.

Doch hoe zeer deze leefregels in staat zijn het leven te verlengen, moet men nogtans niet vergeten, dat het dikwijls bedreigd wordt met aanvallen, die volstrekt in geen verband staan met de uitwerking van overvoeding. Ik zal dit Hoofdstuk besluiten met deze aan te wijzen, en zoodanige middelen aan de hand te geven, als welke dezelve voorkomen of genezen kunnen — al naar de ondervinding dit geleerd hebbe — op den voorgrond stellende, dat geregelde gewoonten, lucht, reinheid en beweging de grootste bestrijders van alle bekende kwalen zijn.

De meeste ongesteldheden ontstaan door onze eigen schuld, door gebrek aan voorzorg.

CHOLERA, de hedendaagsche ziekte, wordt altoos veroorzaakt door kwade lucht en schadelijke uitdampingen, welke beide vermeden kunnen worden door verwijdering of wegneming van rottende stoffen.

ONZUIVERE LUCHT veroorzaakt een van elke drie en twintig sterfgevallen, welke in iedere sterk bevolkte stad plaats hebben. Niets is doodelijker voor den mensch, dan de adem van zijn' natuurgenoot. Wij kunnen dezelfde lucht niet meer dan vier malen gebruiken, zonder dat zij gecarboniseerd wordt en eene vergiftige eigenschap verkrijgt, welke voor het levensbeginsel verwoestend is. Van daar de verschrikkelijke sterfte onder de arme klasse, welke in grooten getale en in een naauw bestek samenwonen. In slavenhaalders, waar de ongelukkige schepsels gedurende den nacht onder de luiken gehouden worden, is het een gewoon iets, des morgens zes of zeven lijen over boord te zien werpen, die des nachts overleden zijn door het inademen van den bedorven adem hunner medegevangenen. Een nog verschrikkelijker voorbeeld van misdaad bestaat er in de geschiedboeken van menschelijk lijden, hetwelk nimmer uit het geheugen zal gewischt worden, zoo lang er nog eene hand is, die hetzelfde opteekenen, of eene menschelijke tong, die het verhalen kan; — ik bedoel de schrikkelijke slagting van 146 Engelschen, in het Zwarte Hol te Calcutta, waar van er in twaalf uren tijds 123 eenen vreeselijken dood stierven, door het inademen van vergiftigde lucht. Een dergelijk, niet minder verschrikkelijk treurspel had er voor eenigen tijd plaats aan boord van het stoomschip de *Londonderry*, van *Ierland* naar *Liverpool* bestemd, en met landverhuizers aan boord. Gedurende eenen hevigen storm werden de ongelukkige passagiers in de voorkajuit gedreven, de luiken gesloten en een stuk zeildoek er over heen

gespijkerd. Het gevolg hiervan was, dat het schip de haven binnenliep met tachtig dooden aan boord, de ongelukkige slagtoffers van onzuivere lucht, veroorzaakt door het zamenpakken van verscheidene personen, omstreeks 130, in eene kleine kajuit van 18 voet lang, 12 voet breed en 9 voet hoog. De ellende van dien nacht moet allerijsselijkst geweest zijn voor de rampzalige slagtoffers, en zóó bedorven was de lucht, dat, toen de luiken geopend werden en de kok de kajuit binnentrad, het licht, dat hij in de hand hield, terstond uit ging. Niets kan strenger pleiten voor de noodzakelijkheid, om voor zuivere lucht te zorgen in gebouwen, als kerken, schouwburgen, bal- en leeszaalen, waar eene groote vereeniging van menschen plaats heeft. Te veel kaarsen of lampen in een gesloten vertrek, als ook heesters en bloemen, veroorzaken dezelfde uitwerking, voornamelijk in slaapvertrekken, waarvan men steeds de deur of een raam moest open laten. Voor uitwasemingen van doove- of steenkolen moet men zich ook zorgvuldig in acht nemen, alsook met zieke menschen in een bed te slapen, of ook kinderen bij oudere lieden. Inderdaad, meer dan twee personen behoorden nimmer in één vertrek te slapen.

Besmettelijke vergiften van alle soort worden voortgebracht door levende wezens, of worden door de lucht van elders zich bevindende onreine stoffen medegevoerd, en door personele aanraking of inademing medegeedeeld. De ziekten, welke bepaaldelijk door aanraking van de zieken ontstaan, kunnen in de meeste gevallen vermeden worden, door het nemen van eenvoudige voorzorgs-maatregelen. Zij, die van plaatselijken oorsprong zijn, vereischen het bezigen van die voorzorg, welke iedereen nemen kan. Draag nooit kleederen van een ander, tenzij gij welkomen zeker

zijt, dat hij gezond is, en slaap evenmin in een vreemd bed, waar geen schoon bedlinnen op is. Vermijd evenzeer eenig muziek instrument, lepels, tabakspijpen enz., dat door een ander is gebruikt geworden, in den mond te steken, daar dit dikwijls zweren en andere kwalen veroorzaakt. Kinderen moeten nimmer door besmette moeders laten zogen, en lieden, die open handen hebben, moeten nimmer zieken aanraken. Dit zij voornamelijk aan vroedvrouwen gezegd.

SCHURFT. — Deze kwaal kan alleen door aanraking worden medegeedeeld. Men kan zich daarvoor vrijwaren, door het aanraken van daar mede besmette personen en voorwerpen, als handdoeken, linnen, klederen enz. te vermijden. *Zonder de eene of andere aanraking kan men daar niet mede besmet worden*, noch met eenig ander besmettelijk huiduitslag. Reinheid is een overheerlijk preservatief daartegen, doch zij, die genoodzaakt zijn hetzelfde verblijf met dussdanige personen te deelen, zullen in het volgende voorschrift een heilzaam geneesmiddel voor dezelve vinden.

Gewoon zout, twee pond en een ons; salpeter, een kwart ons; smelt dit in koud water en wasch handen en gezigt gestadig daarmede. De kwaal ontstaat, volgens naauwkeurige waarnemingen, uit de aanwezigheid van een insekt, dat zich in de huid vastzet.

ZEERHOOFD. — Deze en dergelijke kwalen zijn niet slechts door aanraking mededeelbaar, maar ontstaan dikwijls uit onzuiverheid van het bloed en van de sappen, veroorzaakt door buitensporigheden of ongezonde aanraking. Het voorschrift tegen de schurft is ook hier toepasselijk.

MAZELN. — POKKEN. — Geene dezer ongesteldheden is den mensch van nature eigen, doch ontstaan door die ongemakken der samenleving, die noodwed-

dig een kwaadaardig voorkomen aannemen, door de vergiftige uitwerkselen van bedorven lucht en kunstvoedsel. Zij zijn mededeelbaar, beide door aanraking en door de lucht. Derzelve oorsprong is onbekend. De behandeling van de pokken moet afhangen van derzelve kwaadaardige gesteldheid, en moest steeds aan een' arts worden toebetrouwd. De verschijning daarvan kan men terstond ontwaren aan het aanwezig zijn van koorts, en het opkomen van kleine roode plekjes op de huid, die spoedig in etterende puistjes veranderen, welke het *virus* van de kwaal bevatten, en die, een enkel geval uitgezonderd, zich nimmer twee maal bij denzelfden persoon vertoonen. Vandaar de reden waarom men dezelve in zachteren vorm, door middel der koepok-inenting tracht te verwekken; hetwelk te verzuimen even misdadig is als het moedwillig toebrengen van wonden. Zij, wier ouders zich aan dit strafwaardig pligtverzuim hebben schuldig gemaakt, dienden zich zorgvuldig in acht te nemen daarmede besmette personen aan te raken; doch wijzer doen zij dit verzuim in te halen, door zich te laten inenten zoo spoedig mogelijk.

Mazelen kan men zijn leven lang ontwijken, door zorgvuldig kleedingstukken van of omgang met zieken te vermijden. Eene algemeene zorg voor de gezondheid is een uitmuntend preservatief.

ROTKOORTS. — Dit is een andere vijand van het leven, die, even als de pokken, zoowel door de lucht, welke den zieke omgeeft, als door aanraking kan worden medegedeeld. Dikwijls ontstaat zij ook door de ontanding van de gewone koorts, ten gevolge van de onkunde en het vooroordeel van hen, die te veel zieken in hospitalen, werkhuizen, schepen of gevangenissen in een vertrek zamenpakken. Doch eene gewone koorts kan ook eene rotkoorts worden, zelfs al bewoont men alleen eene kamer, wanneer de lucht niet dagelijks

vernieuwd wordt, en de lijder met te veel dekens wordt toegedekt. Het verzuim van gepaste inwendige geneesmiddelen, gebrek aan zindelijkheid en gedurige verandering van linnen, kan deze verschrikkelijke ziekte insgelijks doen ontstaan.

Zooveel doenlijk moet men dus den omgang met besmette personen vermijden, doch wanneer de nood het vereischt, dan moeten zij voornamelijk de persoonlijke reinheid, gematigde diëet, hoofdzakelijk ten opzichte van sterke drank, in het oog houden, zeer geregeld van levenswijze zijn, en den geest vrijhouden van angst en vrees. Er is niets, dat iemand meer tot koorts of eenige andere besmetting geschikt maakt, dan de ter nederslaande invloed van bevreesdheid. Eene ziekekamer behoorde gestadig gelucht te worden.

WATERVREES. — Dit is eene door dieren van het honden- en kattengeslacht aan den mensch medege-deelde ongesteldheid, door middel van een beet en de daaropvolgende instorting van het speeksel in het menschelijk gestel. Het verschrikkelijke *virus* kan ook worden medege-deeld door eene reeds bestaande wond, of aan de lippen en andere deelen, waar de huid zacht is.

De hond, wolf, vos, jakhals en kat, zijn allen onderhevig aan de watervrees, en de kwaal kan bij hen van zelf ontstaan, of door inëntig, dat is te zeggen, door den beet van een daarmede behebt dier. Hierdoor ontstaat een vergif, dat menschen en dieren kan besmetten.

Daar het onder deze omstandigheden van het hoogste belang is, de verschijnselen dezer ongesteldheid te kennen, bemerken wij, dat de ophanden zijnde ziekte zich openbaart door eene zonderlinge afwijking van de dagelijksche gewoonten van het dier, als het van

den grond opnemen van stukjes stroo, draden, papier en het verslinden derzelven; het likken van den neus van andere honden of andere koude oppervlakten, als steen, ijzer, enz. Daarbij is hij treurig, schuw en wordt ligt kwaad; haakt naar geen eten of weigert het geheel en al; ooren en staart laat hij hangen, zijn blik is schuw en onbepaald; en somtijds is zijn oog reeds bij den aanvang vochtig en rood. Spoedig loopt hem het speeksel uit den bek, dat weldra tot schuim overgaande, zijn adem belet, die zeer moeilijk en hijgend wordt, en de tong hangt hem uit den bek. Nu ontstaat er koorts, en het achterste gedeelte van de keel wordt ontstoken; doch hoewel kwaadaardig en geneigd, om naar alles te bijten, gehoorzaamt hij nog zijn meester. De vrees voor water, hetwelk een zoo karakteristiek iets is van de ziekte bij menschen, mist men dikwijls bij honden en andere dieren, die water blijven drinken gedurende den voortgang der ziekte. Na verloop van eenigen tijd, wordt de hond nog kwaadaardiger en bijt elk schepsel, dat hij ontmoet, en ten laatste sterft het beest in de hevigste stuiptrekkingen.

Het zal niet noodig zijn hierbij te voegen, dat men den hond lang voordat het zoo ver met hem gekomen is, dat hij naar alles bijt, behoort af te maken; doch indien de verschijnselen bij den hond niet genoegzaam de hondsdelheid te kennen geven, en dat hij soms uit de eene of andere kwaadaardige luim naar alles bijt, dan behoort men hem op te sluiten, om te zien of de kwaal verergert, of dat de hond tot bedaren komt, waaruit dan blijkt of hij al dan niet dol was, daar, indien hij iemand gebeten heeft, het bewustzijn, dat de hond niet dol is veel tot diens geruststelling en genezing zal toebrengen, en blijkt het

inderdaad, dat de hond dol was, dan zal dit een ieder, die gebeten is, aansporen, onverwijld de noodige middelen te gebruiken.

Wordt men toevallig gebeten, dan moet de lijder alle aandoening van vrees vermijden, *daar het vergif lang genoeg in de wond blijft, om den tijd te hebben tot het gebruiken van de noodige geneesmiddelen, en men zich alzoo voor de gevolgen kan vrijwaren :*

- 1^e. Wasch de wond dadelijk met pekcl.
- 2^e. Maak verscheiden insnijdingen in de wond, door middel van een kop-werktuig.
- 3^e. Cauteriseer de wond of schroei dezelve met een gloeiend ijzer of met buskruid.
- 4^e. Houd de wond zes of zeven weken in een' etterenden toestand.
- 5^e. Gebruik Belladonna inwendig.
- 6^e. Vermijd elk prikkelend voedsel of drank.
- 7^e. Neen nimmer uwe toevlugt tot kwakzalversmiddelen. Dit moet steeds onder toezigt van een Chirurghjn geschieden. In alle gevallen van een hondsbeet, — dol of niet dol — behoort men een Chirurghjn te raadplegen, en het gebeten deel er uitgesneden te worden.

Wanneer dit zorgvuldig wordt in acht genomen, dan bestaat er weinig gevaar voor de watervrees. Er is bovendien nog iets vertroostends, zelfs in gevallen waar men geen Chirurghjn kan raadplegen, namelijk, dat de predispositie voor de kwaal geenszins algemeen is. HUNTER maakt gewag van vier menschen en twaalf honden, die door een' dollen hond gebeten waren — al de honden stierven, maar geen enkel mensch, hoewel zij weinig of geene voorzorg daartegen gebruikt hadden. Van twintig personen, die door één hond gebeten werden, overleed er slechts een. — Pro-

phylactische middelen baten over het algemeen niets.

Na de besmettende en anderszins overervende ziekten, waarvan ik gesproken heb, mogen eenige andere worden vermeld, zoo als tering, scharlaken-koorts (roodvonk), buikloop en andere, welke alle een smetgif afgeven, wanneer zij in hooge mate van kwaadaardigheid bestaan, of bij een lijder, wiens vuchten grootelijks bedorven zijn. In zulke gevallen moeten de reeds opgegeven regelen, omtrent het slapen in hetzelfde bed, het bewonen van hetzelfde vertrek met den zieke, of het dragen van diens kleederen, striktelijk worden in acht genomen. Het is bepaaldelijk bewezen, dat tering besmettelijk is.

Doch ook buiten persoonlijke besmetting van een ziek op een gezond voorwerp, zijn er andere middelen, die het gestel kunnen aandoen en de baan des levens verkorten. Zoodanig is de opneming in het ligchaam van natuurlijke vergiften, van welke sommige de zinnen aandoen, andere de gezondheid ondermijnen, eenige het leven zelf bedreigen. Van de geweldige en bekende vergiften, zooals Pruisisch zuur, rattekruid, laudanum enz., is het niet noodig te spreken, daar iedereen, die geen' moord of zelfmoord bedoelt, ze wel zorgvuldig zal vermijden; maar het zal nuttig zijn, aan te duiden, hoe andere vergiften kunnen toegediend en gebruikt worden door onbekendheid, onvoorzigtigheid, vergissing, achteloosheid. Van deze is er geen schrikkelijker dan het lood, 't welk dag aan dag in onze maag wordt gebragt met ons eten en drinken, voortkomende van keukengereedschap, van de pijpen, waardoor het drinkwater loopt, en op andere wijze meer. Jaren lang kunnen de kwade gevolgen hiervan verholten blijven, maar als zij uitbarsten zijn ze even smartelijk als ongeneeslijk. Het kan ook in het ligchaam worden gebragt door de huid, bij

aanraking van verwstoffen, welke loodwit inhouden; zoo ook door de inademing, 't zij bij de bereiding van zulke stoffen, of bij het vertoef in versch geschilderde vertrekken. Men bezigt het ter vervalsching van wijnen en vele andere artikelen van algemeen gebruik. Bereidingen van koper, spiesglas, kwik, hebben even nadeelige werkingen. Darmpijnen, verdrooging, tering en eindelijk de dood zijn er meer dan eens de gevolgen van geweest.

Dikwerf is het banketbakkers suikerwerk vergiftigd door de metaal-verwen, waarmeê het gekleurd is; zoo zijn ook gevaarlijk de verwen bij schilders en dikwijls door kinderen gebruikt, en eveneens vele zoogenaamde algemeene geneesmiddelen, fabriekmatig soms door onkundigen bereid. Zoo kan men ook vergif nemen in plaats van eetbare wortels of groenten. Vele menschen hebben het leven verloren door het onvoorzigtig gebruiken van giftige planten, zoo als scheerling of dolle kervel (*cicuta*; *conium maculatum*), giftige salade (*lactuca virosa*), nachtschaduw (*belladonna*), wolfsmelk, andere, die eenigzins op gebruikelijke planten gelijken; door bittere amandelen, perzikpitten. Zulke noodlottige vergissingen kunnen voorgekomen worden, door eene betamelijke kennis van de keukengroenten, of anders door dezelve niet dan van goed bekende verkoopers te nemen.

Naast de natuurlijke vergiften, staat het zedelijk gif der ondeugd, en het zielengif van overspannen vermogens; beide zijn niet minder noodlottig. Het tegengif voor het eerste is de behoorlijke zorg voor regtheid van wandel en vervulling onzer maatschappelijke pligten. Het andere kan vermeden worden door de navolging der ouden, dat is *afwisseling* van zielen ligchaamsinspanning. Onververschte lucht en gebogen houding onder inspanning van den geest, deze

zijn zelfs meer verderfelijker dan de inspanning zelve. Het liggen of wandelen doet veel goed. Daarom make het werk des geestes nu en dan plaats voor lichaamsarbeid, en beiden weder voor betamelijke ontspanning. Eenzelvigheid van werk is bovendien afmattend, vervelingwekkend en nadeelig voor de vermogens. Het praktikalische zij dan in geschikte verhouding met het speculatieve; wanneer de geest eenigen tijd in spanning is geweest bijv. op de studie van wiskunde en bovennatuurkunde, moet men van de geestkrachten niet te veel vergen, moet men afwisseling zoeken aler zij te veel verslapt raken. De natuur heeft den geest aan het vleesch gehuwd en duldt geene te lange afzondering. Kunstmatige prikkels alzoo, om de overheersching van den geest op het ligchaam als gewelddadig te kunnen verlengen, zijn dus zeer af te keuren, en deze hulpmiddelen zullen door gevoelige wraak worden achtervolgd, vooral wanneer de geest wordt werkzaam gehouden tegen den wil, en gedurende den tijd, die der rust moest zijn gewijd; het werk des geestes is minst schadelijk voor het ligchaam, en het best, wanneer er eigene opgewektheid en dus helderheid bestaat. Menigeen heeft zich vroegtijdig in het graf gestort door overschatting en overspanning zijner krachten en derzelver tegennatuurlijke opwekking voor eene poos door ongewone en ongeschikte prikkels. Ook moet niemand streven naar hetgeen boven zijne krachten is; er is eene bijzondere organisatie noodig tot de doorzoeking van wijsgeerige onderwerpen, en zij, welke die niet bezitten, en zulks toch willen doordrijven, zullen, zonder te slagen, slechts zich zelve ontzenuwen en zich een elendig leven bereiden. Er is verscheidenheid van geestvoorregten, en ieder blijve bij de zijne, streve niet naar 'tgeen boven hem of eens anderen is. Dezulken

hebben slechts praktikale wijsbegeerte te oefenen in leven en doen; de diepten der wetenschap te ontvouwen moeten zij voor anderen overlaten, die de gave daartoe ontvangen hebben.

Wij hebben reeds aangestipt, dat inspanning van den geest gedurende de digestie deze belangrijke werking belemmert. Verder wordt het leven verkort door te groote inspanning op de bezigheden, en door de tegenovergestelde uitersten van luiheid, werkeloosheid. Ongevoeligheid en ontstemde verbeelding hebben even gelijk noodlottige gevolgen; en, eindelijk, eene neiging tot zelfvernietiging, is schier even verderfelijk als de werkelijk volbragte zelfmoord.

Wij hebben ten slotte van dit Hoofdstuk nog eenige *regelen ter vermindering van ziekte* aan te geven.

1. Verwijder de gevoeligheid des ligchaams ten opzichte van de oorzaken van ziekte.

2. Verwijder de oorzaken zelve, *zoodra ze kenbaar* worden.

Als een gids tot den eersten regel zal ik kortelijk eenige ongesteldheden in oogenschouw nemen.

Beroerte (apoplexie). Praedispositie daartoe hebben personen van eene dwergachtige, kort ingedrongen gestalte, met rood gezigt en uitpuilende oogen, met zoo korten hals, dat het hoofd aan de schouders schijnt vastgegroeid. Duizeligheid, tuiten der ooren, wanneer men aan den disch zit, zijn bij dezulken niet zeldzaam, zoo mede menig andere onaangename gewaarwording.

Noodzakelijke voorzorgen. Leg met het hoofd hoog. Ga niet slapen spoedig op het eten. Gebruik 's avonds weinig spijs, en overlaad nooit uwe maag, zoo gij geen gevaar wilt loopen van plotseling op uw' stoel te sterven.

Hysterische ongesteldheden. Personen van zenuw-

achtige (nerveuse) ouders geboren, hebben gemeenlijk eene overhelling tot hypochondriasis en soortgelijke: Vroegtijdige geestinspanning, opsluiting, jeugdige uitspatting, ook de lezing van exiterende boeken enz. kunnen deze overhelling doen ontstaan. Ontroering zonder oorzaak, krampen, hartkloppingen, ongeschiktheid tot inspanning, gebrekkige spijsvertering, opgeblazenheid bewijzen het aanwezen daarvan.

Noodwendige voorzorgen. Vermijd puddings, kaas, koek, vet, bier. Zoo gij een' sedentairen werkkring hebt, arbeid staande. Verzuim nooit ligchaamsbeweging in de open lucht, elken dag voor een paar uren, en zoo gij gelegenheid hebt, maak een toertje te paard. Zoek vrolijk gezelschap, afwisseling van omgeving, en de landlucht — zelden hooren wij bij reizigers van hysterische kwalen. Zoo gij de keuze hebt van een beroep, het zij van een werkzaamen landelijken aard, veeleer dan een dat stille afgezonderdheid vordert. Elken morgen, nog te bed zijnde, wrijf de maagstreek een kwartier lang met het eind van het bedlaken, zulks is heilzaam tegen obstructie, bevordert den bloedsomloop en de spijsvertering. Onthoud u van veelvuldig gebruik van geneesmiddelen, en vraag uwen geneesheer een voorschrift van diëet.

Hemorrhoïden (aambeijen). Personen, wier ouders er mede behaft zijn geweest, zijn er zeer vatbaar voor. De dispositie er toe wordt aangeduid door volbloedigheid (plethora) en veelvuldige behetheid met hoofdpijnen, leversmart, pijnen in den rug en de lendenen, moeijelijkheid van stoelgang, en een smartelijk branden of zamentrekkend gevoel daarbij.

Noodwendige voorzorgen. Niet te persen bij den stoelgang; noch ook dien ophouden. Wrijf de maagstreek iederen morgen een kwartier, als boven ge-

zegt. Vermijd heete dranken, thee, koffij en chocolade. Onthoud u van alle winderige spijzen: laat uw voedsel zijn eene betamelijke hoeveelheid vleesch met sappige groenten.

Teriug. Ranke, dunne personen, plat van borst, en dun van hals, met uitstekende schouders, die plotseling een aanzienlijk schot in de lengte hebben gekregen, moeten hiertegen zoo veel mogelijk op hunne hoesde zijn. Echter is het minder te duchten na den dertigjarigen leeftijd. De teekenen zijner nadering zijn bloedspuwing, hoesten en pijn in de borst bij gelegenheid van opgewekte aandoening, van plotselinge verkouding of verhitting, of andere afwijking. In den morgen opgeving van kleine kaasachtige brokken; vliegende pijnen in de borst; hitte in de handpalmen bij den maaltijd; diep roode kleur op de wangen of op ééne wang; plotselinge blos; kortademigheid in de open lucht en spoedig gebrek aan adem bij het harder loopen, opklimmen eener hoogte of het spreken; plotselinge heeschheid zonder oorzaak van verkoudheid, en eindelijk het aanwezen der ziekte bij naverwanten.

Noodwendige Voorzorgen. Vermijd hevige aandoeningen, zoomede bovenmatig zingen of spreken; druk nooit de borst tegen werktafel of lessenaar; onthoud u van heete dranken en specerijen; onthoud u eveneens van overmatige krachtinspanning; neem u ook in acht tegen het vatten van koude.

Sicht en Rhumatiek. Deze kunnen van ouders op kinderen overerven zijn. Zij zijn ook zeer te vreezen wanneer men het kind al te warm vertroeteld heeft, en door overmatige perspiratie de huid heeft slap gemaakt.

Noodwendige Voorzorgen. Wacht u tegen het vatten van koude, tegen vochtigheid, overmatige uitdamping; wapen u tegen den invloed der weërswisseling.

Algemeene Voorzorgen. Hebt gij een' melancholischen plooi, zoek ontspanning, vermaak in betamelijke mate. Het choleric of sanguinisch gestel vermijde excitatie, welke ontsteking dreigt. Gevoelt gij u ongesteld, doe onderzoek naar de bijzondere praedispositie tot ziekte, welke gij meest vermoedelijk van uwe ouders zoudt kunnen geërfd hebben; alzoo door eene daar naar ingerigte behandeling, de nadering dier ziekte kan voorkomen worden. Laat nooit het ligchaam te passief worden; let op, welke deelen meest worden aangedaan bij plotselinge zielschokking of geweldige aandoeningen, hoesten, niezen of een' val, en handel alsdan naar die teekenen, alzoo die deelen zekerlijk in een' zwakken en ongezonder toestand zijn. Grootte eters moeten voornamelijk letten op de maag, studerende op het hoofd, redenaars en zangers op de borst en de teringachtige op de longen.

Ik ga nu over tot den tweeden regel: *Verwijder de oorzaken van ziekte zoodra ze kenbaar worden.*

Wanneer de oorzaak in het duister schuilt, moet oogenblikkelijk een geneesheer geraadpleegd worden; wanneer ze blijkbaar is en van weinig belang, kunnen gewone en wel als deugdelijk erkende middelen, door den lijder zelve worden aangewend. Draag zorg nooit geneesmiddelen te gebruiken zonder noodzaak, evenwel moet er gelet worden op de vroegste teekenen van ongesteldheid, daar het ligtste symptoom de meest ernstige ziekte kan verbergen. De teekenen van aannaderende ziekte zijn verlies van den eetlust, onnatuurlijke afwisseling van koude en warmte, huivering, dorst, loomheid, lusteloosheid, ongeruste slaap, onnatuurlijke belemmering of ook versnelling der digestie. Wanneer zulke teekenen worden waargenomen moet gij dadelijk uw diët verminderen, lesch uwen dorst, wat ruimelijk zelfs met enkel water, of

een afkooksel van gerst; houd het ligchaam in eene gemakkelijke positie en den geest bedaard, en langs dien weg zal de natuur dikwerf zich zelve helpen, hetgeen steeds voor den lijder zeer voordeelig is, dewijl het effect van de geneesmiddelen is, als ware het eene kunstmatige ziekte voorttebrengen om de natuurlijke uittedrijven, en wanneer dit *niet* slaagt, lijdt de patient onder twee ziekten voor ééne. Zoo het *slaagt* wordt toch dikwijls het innerlijke organismus door het geneesproces zóó verzwakt, dat daardoor een aanmerkelijk deel van het levenstijdvak wordt afgekort. Natuurlijk, is hier de rede van het onverstandig gebruik van medicijnen bij algemeene gelegenheden; wanneer het ziektegeval het vereischt, is niets kostelijker of noodiger. Het bezigen van purgativen is niet altijd raadzaam; gebruik lavementen in plaats daarvan; deze maken schoon zonder de maag te ontstemmen, en ruimen weg wat dikwijls eene oorzaak van ontstekende verrotting is. Na het eten, na de ontvangst van het voedsel in zijn natuurlijken staat, spoelen wij reeds den mond en zuiveren wij de tanden; het is dus ligt te begrijpen, dat zelfs eene grootere mate van zorg wordt vereischt voor de zuiverheid dier deelen, welke aan de overblijfsels van het voedsel, nadat de verteringswerking haar geheel van aard heeft doen veranderen, doorgang moeten verleenen.

Er zijn ook ziekten, die als het ware, maatregelen zijn, door de natuur zelve genomen, om het leven te verlengen, door verstoppingen op te heffen, bedorven stoffen uittedrijven en het evenwigt des ligchamelijken organismus te herstellen. Zoodanige zijn brakingen, bloedontlastingen, ligte buikpijnen. Het zelfde is immers te zien in hare werkingen op uitgebreider schaal: eene regenvlaag spoelt de aarde af en bevoor-

dert den plantengroei; een storm zuivert den dampkring; en zelfs eene aardbeving mist hare weldadige werking niet.

Na zooveel te hebben doen voorafgaan, wil ik nu een feit in het licht stellen, 'tgeen weinige geneesheeren opregt genoeg zijn om te willen erkennen. Ik wil het vrijelijk uiten, in vertrouwen dat des lezers gezond verstand en zijn wenschen naar een lang leven hem wel zullen weerhouden om van deze kennis een onmatig gebruik of misbruik te maken.

De zaak is deze: dat, bij gelegenheid, eenige afwijking van de strenge regels en gewoonten *dienstig* is; alzoo te groote slaafsheid in leefwijze en handeling, zonder eenigen feestdag of oogluiking, welke ook, het gestel voor ziekte vatbaar maakt. Sluit uwe kamer en zie eens toe hoe de stof zal verdikken; veeg ze nu en dan eens uit, en hoewel gij voor oogenblikken de stofdeeltjes in hinderlijke beweging brengt, gij herstelt toch uwe kamer in orde en zuiverheid. Eene nooit geluide klok wordt inharmonieus, en, zoo gij de toetsen van uw muzikinstrument niet bij wijlen in beweging brengt, zal het spoedig ontstemd zijn. In deze overtuiging geef ik elk voorzigtig man eenen verlofbrief, om nu en dan eene kleine revolutie in zijn gestel te bewerken, door eenige nuttige onregelldheid. Hij moge zich zelf de middelen kiezen. Eenige grap — eene extra flesch (*) — eene afwijking van de naauwste matigheid bij een gastmaal — eene nacht op het bal in plaats van in bed — bloot-

(*) »GALEEN, dat puikje der doctoren,
Raadt ieder, die gezond wil zijn,
Zich eens *per maand* tot over de ooren
Te vullen met den rooden wijn,"

(*Studentenzang.*)

geving aan koude of warmte — het eten van wat lekkers, al is het wat moeilijk te verteren — dit alles zal ik door de vingers zien, zoo 't slechts voor een' keer zij, en volstrekt geene hebbelijkheid of gewoonte worde: het zij uitzondering en geen regel.

Een dag extra rust, en een 24 uurs vasten kunnen evenzeer dienstig wezen, daar zulke gelegelijke afwijkingen van de strenge gewoonte, dikwerf eene heilzame, openende, zuiverende werking hebben, het lichaam kunnen harden, doch altijd met vermindering van uitersten en de noodwendige voorzorgen.

Er zijn buitendien toevallen mogelijk, die meermaalen het leven verkorten, en tegen welke noch diët, noch geneesmiddel baat geeft. Van deze zijn de geduchtsten: de uitwerking van den bliksem, bedorven, met verpestende smetstoffen bezwangerde lucht, plotselinge hoogere koude (bevriezing) enz. Eene behoorlijke kennis van natuurkunde en natuurlijke historie kunnen den lezer in staat stellen, om zich, waar het overigens mogelijk is, daartegen te verzetten. Tegen een' noodlottigen val, tegen verdrinken of verstikken kan men zich wapenen door de aankweeking van tegenwoordigheid van geest en onverschrokkenheid, en door het oefenen van de lichamelijke krachten tot behendigheid in het passeren van een smalle plank of rigchel, het springen, klimmen, zwemmen. Dergelijke hebbeligheden stellen u in staat niet alleen in gevaar u zelve te redden, maar ook het leven van anderen te behouden. Een ander, nog te dikwerf voorkomend ongeval, is het bij vergissing innemen van vergif, en dit kan gebeuren, waar geen geneeskundige met zijne maagpomp en andere middelen dra genoeg bij de hand kan zijn. Wij mogen dan wel een middel aangeven, dat in tijd van nood de plaats vervangen kan, en dat schier overal bij de hand is. Zie hier dit middel.

Neem den mosterdpot; vul dien met HEET water, en, na den inhoud nu wel omgeroerd te hebben, ledig dien in een' kom of pot, die u 't eerst ter hand is. Vul dan den mosterdpot nogmaals met heet water, spoel hem om, en ledig den inhoud bij het vorige. Vul nu verder aan met KOUD water, en drink alles uit, of, zoo een ander de patient is, doe dien alles uitdrinken. — Een beter dadelijk braakmiddel is er niet; het wekt onmiddellijke en ruime braking. De kuur worde, zoo noodig, herhaald, totdat men reden heeft om zich verzekerd te houden, dat al de gifstof is uitgeworpen. Dit eenvoudig middel heeft menig leven behouden.

De laatste oorzaak van sterfelijkheid, waarover ik zal uitwijden en waarmede ik dit lang gerekt Hoofdstuk zal besluiten, is de toestand van de woningen der armen; van de kleine plaatsen, stegen, gangen, goten, sekreetputten, vuilnisbakken en hoopen enz. Stilstaand water, waarin dierlijk en plantaardig afval en krengeu liggen te rotten en onophoudelijk de lucht met stinkende gaz- en andere smetstoffen vervullen, kan soms eene geheele buurt ongezond maken, en vooral typhus (rotskoorts) en cholera bevorderen bij hen, die geen acht hebben geslagen op de noodwendige regelen tot luchtversching, beweging en zuiverheid. Ten deze zorgeloos te blijven verkeerem is schandelijk. Er is een middel tegen — en geene geldelijke bedenkingen mogen er tegen geldend worden gemaakt. Gezondheid en leven eischen de kosten — nalatigheid zal met ziekte, ellende en dood worden gestraft. Het middel is dit:

Schaf al die vuilputten af; maak riolen, door elke straat en steeg, en bepaal, dat elk huis eene spruit moet hebben, naar het groot riool afvoerende. — De onderneming, althans waar zij nog niet

reeds gedeeltelijk bestaat, zou kostbaar en groot zijn; maar zij is toch niet onmogelijk, zij is dringend gevorderd, zij is noodzakelijk.

Lezer! dit Hoofdstuk over den MANNELIJKEN LEEFTIJD is aan het einde. Zoo gij den inhoud naauwlettend hebt gadegeslagen en er naar handelt, gij zult zekerlijk de grijsheid bereiken, met gezond ligchaam, gezonden geest en onverdorven kracht, zoo zeker als het tegendeel u het tegendeel berokkenen zal. Derhalve, bestudeer onze grondstellingen; volg de regels, en al de gewoonlijke kwalen en ellenden des levens — zij zullen uw deel *niet* zijn.

VIERDE HOOFDSTUK.

A F N E M I N G.

De keer des levens. — Ouderdom en Zwakte. — Dood.

Van veertig tot zestig jaren kan men' een man, die eene geregelde levenswijze heeft geleid, als in den bloei zijns levens beschouwen. Zijne tot volle rijpheid gekomen sterkte van constitutie, maakt hem bijkans ongenaakbaar voor eenige kwaal, en de ondervinding heeft aan zijn oordeel de degelijkheid bijkans der onfeilbaarheid gegeven. Zijn geest is snel beraden, vast en gelijkmatig; al zijne functiën bevinden zich in den hoogst mogelijken staat van volmaaktheid; hij neemt het beheer van zaken op zich, bouwt zich een ruim bestaan op de grondslagen, welke hij als jongeling heeft gelegd, en doorloopt een leventijdvak, dat vol is van allerlei genoegens. De zestig een paar jaar gepasseerd zijnde, komt hij aan een kritiek gedeelte van den levensweg: — de rivier des doods vloeit aan zijne voeten, en hij zelf komt tot een stilstand. Doch over deze rivier heen loopt eene brug, DE KEER DES LEVENS GENAAMD, welke, zoo hij daar gelukkig overheen komt, tot eene vallei, OUDERDOM, voert, rondom welke de rivier haren kronkelenden loop voortzet zonder eenige boot of weg, om er overheen te geraken. De brug evenwel, is gemaakt van broze bouwstoffen, en of zij buigen of breken zal, dit hangt af van de wijze hoe men ze begaat. Jicht, beroerte, andere kwalen, liggen bovendien in de nabuurschap in hin-

derlage tegen den reiziger; maar hij omgorde zijne lendenen en voorzie zich van een' geschikten staf, en hij kan veilig en gerust voortwandelen.

Om de leenspreuk te verlaten de „levenskeer” is eene crisis, hetzij tot eene verlengde wandeling, hetzij naar het graf. Het gestel en de krachten hebben hunne uiterste spanning bereikt, en beginnen zich nu te sluiten als bloemen bij het ondergaan der zon, of in eens te breken. Een onoordeelmatige prikkel — eene enkele noodlottige opwindung, kan de krachten overspannen — terwijl een zorgvuldig toevoer van steunsels, en de wegneming van alles wat geschikt is om eene plant te *forceren*, haar in schoonheid en kracht zal bewaren, tot dat de nacht geheel-lijk is ingevallen. Daarom, moet de mensch bij den levenskeer, den rug keeren aan zijne gewoonten en bejagingen, en aflaten van alle tot dus verre van zijne spieren, maag, zenuwen en geest gevorderde diensten. Geen vooruitziend man heeft in dien tijd nog zijne fortuin te zoeken; derhalve kan hij zich terugtrekken uit de werkzame zorgen en gespannen beslommeringen van zaken. Daar hij een kleiner deel levenskracht heeft, en minder geschiktheid tot aanvullend herstel, dan in de lente des levens, verlangt hij zachter voedsel en minder werkzame dranken, dan welke vroeger tot onderhouding zijner kracht noodwendig waren. Wat men moet in acht nemen is gelijk aan dat, waarop wij letten in het afdalen eens heuvels, nadat wij den top hebben bereikt. Bij het opklimmen blazen wij de longen op en zetten de borst uit, harden de spieren en spannen elke zenuw; maar als wij met dezelfde krachtingspanning voortgingen, nadat wij den top over zijn, wij zouden de afdaling al te zeer versnellen, en welligt tuimelen vóórdat wij den vlakken grond bereikt hadden. De afdaling zelve helpt onzen gang, en het

is noodwendig onze zenuw- en spierkracht te bedwingen, om met behoorlijk gemak te kunnen voortgaan. *Alzoo, eene vermindering van kracht ondersteunt ons doodwerkelijk, door de krachten gelijk te maken aan de te vervullen taak, en dus de reize te verlen- gen.* Bij het bereik van den gelijken grond zijn wij dan buiten adem, en' wij behoeven vernieuwde kracht, om onzen pelgrimstogt te kunnen voortzetten. Het is met den ouderdom volkomen eveneens gelegen. De levenskrachten zijn gezonken, en de zwakkere levenswerkingen zijn afgedaald tot eenen toestand als dien der kindschheid; hare onvolkomene werking vereischt hulp, en zoo deze naar behooren wordt aangebragt, zullen zij voor een' tijd een hernieuwingsproces te ondergaan hebben, in navolging van 't geen in de ontwikkeling der vroege jeugd heeft plaats gehad. Doch de vroegere sappen, welke die ontwikkeling bijstonden, zijn thans weg; het voedsel voor den ouden dag moet derhalve die prikkelende hoedanigheden bezitten, welke bij het kind noodelocs waren. Wijn moet de melk zijn voor den ouden man; voedzame soepen zijne pap; voedingrijke en ligt verteerbare vleeschspijzen moet hij gebruiken. Het innerlijk vuur, dat het jeugdig gestel in tintelende kracht onderhield, is nu gebluscht; warme kleeding is nu noodig; het zachte leger, de gemakkelijke zetel, die vroeger door te groote stoving, de natuurlijke faculteiten te overmatig zouden ontwikkeld hebben, zijn nu noodig tot derzelve verlengd behoud. Het koude bad moet nu voor een laauw plaats maken. Deze en die afwijkingen, welke de nog niet volkomen krachten zouden benadeeld hebben, moeten ook nu vermeden worden om het verval niet te versnellen. De open lucht is nu noodig zoo goed als vroeger, maar geweldige krachtinspanning zou nu even gevaarlijk zijn als vroeger bij

de nog onvolkomen ontwikkeling. De arm der kinderneid of het kindwagentje, worden voor den ouden man vervangen door een gemakkelijk rijtuig. Wrijvingen der huid moeten de verminderde uitwasemingsvatbaarheid te hulp komen. Groote schokking der zenuwen, plotseling guur weder, alle andere toevalligheden, die de moeder zoo zeer voor haren kleinen lieveling ducht, moeten evenzeer door de verzorgster van den ouden man gevreesd worden. Dezelfde zielsgerustheid, zelfs de afwisselende onschuldige spelen, die het tijdsverdrijf der jeugd uitmaken, moeten met de gepaste wijziging helpen medewerken, om de dagen der tweede kindschheid te beschermen en te veraangenamen.

Met dusdanige behandeling zal een oud mensch den volle natuurlijken term des levens kunnen bereiken. Zijn onverduisterde geest zal de schatten van zijn geheugen kunnen ten toon spreiden, en wat hem aan wijsheid ontbreekt, zal de opgedane schat van ervaring vergoeden. Geene nieuwe winstbejaging in het oog hebbende, zal hij allen afgunst en inspanning vaarwel zeggen. Zijne raadgevingen zullen zacht zijn, zijne manieren innemend, zijne inzigten juist, en in het gevoel van zijnen plicht te hebben volbragt, keert hij eindelijk terug tot zijnen Schepper, wiens beeld hij gepoogd heeft op aarde zoo vlekkeloos mogelijk te dragen.

Kan de zedeleeraar iets meer leeren? Neen! de schriftuurlijke en natuur-theologie leeren hetzelfde. Beiden prediken tegen de belediging des levens; beiden betoogen, dat het krachtigen en zuiveren van lichaam en geest is de ziel onsterfelijk te maken.

TWEEDE GEDEELTE.

WAARVOOR MEN MOET LEVEN.

EERSTE HOOFDSTUK.

De doeleinden des Levens. — Stappen tot derzelver bereiking. — De aankweeking van onze geestvermogens en van onze fysieke gesteldheid.

HET LEVEN is een *beginfel*, en DE MENSCH eene *daadzaak*; het eene een burger van de Eeuwigheid; de ander een burger van den Tijd, de laatste getuigende voor het aanwezen van het eerste. In het samenstel van den mensch is niets dan stof en lucht, doch hoewel door Zijn adem bezielde, zijn zij van geene meerdere waarde dan de bestanddeelen van een' doos of kist. Dagelijks voegen wij iets bij het geheel, en met elk uur vervliegt daarvan een gedeelte. Het voedsel, dat ons ondersteunt, is stof, en tot stof keeren wij terug.

Het is dus duidelijk, dat de Mensch, bloot *als dier beschouwd*, slechts van tijdelijk gewigt is. Wanneer hij bedroefd is, dan is het alleen stof, dat lijdt, en hij mag steeds rekenen op de hulp van den dood. Het leed des levens is maar kort; geluk zelfs is ver-gankelijk; en wanneer wij het stoffelijk omkleedsel afwerpen, zegt het weinig, of de wereld voor ons een Eden of een Tranendal is geweest; want de stof,

die achter blijft, is ongevoelig voor haar eigen verlies.

Waartoe nu deze gestadige weder voortbrenging van geslachten, wanneer de schepping van wezens voor eene onbegrensde voortdoring zoo gemakkelijk had werkstelligd, en dus eeuwigdurend genot verzekerd had kunnen worden. Waarom vervallen de in later leeftijd verkregen deelen, in plaats van, even als in de jeugd, van gezondheid te schitteren, en ademen zij nu reeds als het ware eene grafvlucht. Het leven ware dan nog eene worsteling waardig geweest. Een geluk, dat voortduurde, zou der moeite waard geweest zijn er naar te streven; terwijl de smart, welke, niet genezen zijnde, geen einde zoude genomen hebben, ondragelijk en dus eene opoffering waard zou worden, om zich daaraan te onttrekken. De man, die nu onder zijn leed gebukt gaat, zou alles in het werk stellen, om er zich aan te onttrekken. Waarom, wij herhalen het, waren er geslachten noodig, wanneer de vroegere bewoners der aarde tot nu toe hadden kunnen voortleven en tot stand brengen alles, wat er tot nog toe gedaan is?

Het antwoord is duidelijk: — **WIJ LEVEN VOOR EEN LEVEN HIER NAMAALS.** Gelijk stofvleesch wordt, zoo wordt geest Ziel; en de eerste adem, waarmede de Schepper de eerste stof bezielde, deelde in Zijn voortbrengend vermogen. Dit zijn de middelen, welke Hij bezigt, om zijne werelddol te bevolken met wezens, ontwijfelbaar bestemd eene eeuwigdurende gelukzaligheid deelachtig te worden; daarom behoorde het doel des aanzijns te wezen Zijne goddelijke en ondoorgrondbare oogmerken te helpen bevorderen en ons alzoo waardig te betoonen in de eindbeloofing te deelen.

Deze beschouwingen leiden ons natuurlijk tot het be-

sluitend gedeelte van ons onderwerp: — WAARVOOR MEN MOET LEVEN. De hoofd-doeleinden van ons bestaan moeten nog aangetoond en de middelen tot derzelver bereiking opgegeven worden.

De eerste stap om ons geluk te verzekeren, is de aankweeking van onze geestvermogens, welke ons in staat stellen voor ons zelve en voor anderen te oordeelen, zedelijke voordeelen te plukken en mede te deelen, regt en onregt van elkander te onderscheiden; genoegens waar te nemen, wanneer deze zich aanbieden, en die opgeruimdheid te bevorderen, welke de beste staf is op onze levensreis.

De naaste onmisbare voorwaarde tot bereiking van slevens oogmerk, is **PHYSIKE GESTELDHEID**. Deze geeft ons *gezondheid* en *kraacht*. De eerste maakt ons geschikt voor onze genoegens en pligten — de laatste voor onze werkzaamheden.

Een ander roemwaardig doel is **DE AANKWEEKING DER GENEGENHEID** en de **REGELING ONZER HARTSROGTEN**, waardoor wij ons de achting van anderen verwerven, en op kleine schaal, die sympathie, overeenstemming en maatschappelijk aanzien, welke in gevorderden toestand algemeen zal worden.

Onze natuurlijke voortgang van vriendschap en liefde is tot het **HUWELJK**. Dit is de positie, in welke de mensch een getrouw bondgenoot aan zijne belangen verbindt, de ontwikkeling zijner edeler gewaarwordingen zonder gevaar of schande verzekert — en hem in staat stelt, om ten minste op énen vriend te rekenen, in wiens hart hij de diepste geheimen zijner ziel kan uitstorten, en van wiens lippen steeds raad en troost vloeijen.


De laatste eierzucht der menschheid is **NAKROOST**. Zich door zijne kinderen omringd ziende, heeft de mensch het verhevenste zijner voorregten vervuld. Hij

heeft zich een' kring van medgezellen en medehelpers verzekerd; hij heeft zijn geslacht door nieuwe wezens als vereeuwigd en aan de voorwaarde der Schepping voldaan.

Doch INTELLECTUELE BESCHAVING, PHYSIKE GESTELDHEID, GENEGENHEID, HUWELIJK EN NAKROOST zijn niet verkrijgbaar zonder gepaste aankweeking onzer krachten, en hij, die gelukkig wenscht te zijn, moet zich vatbaar maken voor het genot, aler hij hopen kan een deelgenoot te worden. Deze vatbaarheid bestaat in een' helderen geest, zuiver geweten en sterkte van ligchaamsgestel; de eene om den mensch in het najagen zijner genoogens als loods ter zijde te staan en hem voor ondiepten en blinde klippen te waarschuwen; het tweede om hem te herinneren, dat, wanneer de geest zich aan overtreding schuldig maakt, dit veroorzaakt wordt door eenige overtreding van het ligchaam zoo wel als van den wil, en het derde om hem te sterken onder de bezwaren, welke hij zelfs in de gelukkigste oogenblikken zal hebben te verduren. In het Eerste Gedeelte van dit werk is het mijn ernstig streven geweest, duidelijk, eenvoudig en met kracht de middelen aan de hand te geven, hoe deze gewenschte gesteldheid verkregen kan worden — het Tweede Gedeelte voor de meer aangename taak bewarende, welke ik mij heb opgelegd, namelijk dat, om aan het menschedom het oneindige voordeel aan te toonen, hetwelk gelegen is in eene getrouwe inachtneming van de regels, welke alleen ten doel hebben, de welvaart van ligchaam en ziel te bevorderen; de nadeelige gevolgen van het verzuim dier regels is reeds aangetoond, doch op deze moet ik, bij wijze van tegenstelling, nu en dan eens terugkomen.

Zij, die gestadig klagen over 's levens wederwaar-

digheden, hebben geen regt begrip van deszelfs geuïetingen. Onze rampen kunnen in zeer korten tijd opgesomd worden, want zij bestaan hoofdzakelijk in de toevallige smarten of ziekten, de opwekking van toorn en leedgevoel, bij de teleurstellingen onzer verwachtingen. Dit zijn de drie hoofden, uit welke alles voortvloeit, waarover wij klagen. De stroomen, ik beken het, zijn talrijk, doch wanneer wij daartegen de genoegens des levens rekenen, dan zal de balans stellig ten voordeele dier genoegens overslaan.



TWEEDE HOOFDSTUK.

HUWELIJK: *Deszelfs aard, Voorregten, Genoegens en Verplichtingen. — Nakomelingschap en Wetdadige Gevolgen.*

Eene naauwere, meer innige en zuivere verbindtenis, of eene meer heilaanbrengende, kan men zich niet voorstellen. De banden van bloedverwantschap, van broederlijke betrekking, zijn sterk, voorzeker, doch er zijn evenwel punten, waaromtrent wij ons bijzonder gevoelen wenschen mede te deelen, of waaromtrent wij gaarne met een ander zouden raadplegen, doch waar is het oor of de mond, welke wij beter kunnen vertrouwen dan die onzer eigen vrouw? Welk vriend is zoo getrouw? Welk trooster zóó dierbaar? Welk medgezel zóó aanlokkelijk? Waar eene vreugde, slechts half zoo zoet, als bij eene geliefde vrouw? Zij is een dienende geest, wiens trouw onverdacht is, eene gezellin, nooit onwelkom en nooit ongelegen — zij is eene geliefde, die wij omhelzen, zonder dat het brandmerk van onkuischheid op haar voorhoofd ons pijnlijk aandoet.

Het huwelijk is een stap voorwaarts tot de voortdoring van dat geslacht, waarvan een enkel lid aan een ieder zoo veel moeite en zorg baart, om in zijn onderhoud te voorzien; de een wordt even gebiedend gevorderd door de bevolking, als het tweede door den individu. Wat het voedsel is voor de loot, dat is het huwelijk voor de maatschappij. In het Eerste Gedeelte van dit werk heb ik die levensfunctiën behandeld, welke voedende zelfstandigheden met ons zamenstel assimileren en in betrekking staan met

omringende voorwerpen, om den individu, waar zij toe behooren, te schragen en te onderhouden; doch er zijn andere functiën des levens, welke noodig zijn tot assimilering of verbinding van nieuwe leden met het groote ligchaam der maatschappij, en zonder welke de mensch evenmin de door zijnen dood ontstaande vacature kan aanvullen, als hij in staat is adem te halen en te verteren zonder longen of ingewanden. Deze functiën zijn bestemd het geslacht te doen voortduren, door het te vermenigvuldigen, en zijn vier in getal, waarvan er een aan beide seksen gemeen is, en de drie overige uitsluitend aan het vrouwelijk geslacht toebehooren. De eerste is de functie der GENERATIE, welke het zaad scheidt en plant; de tweede is de functie van ZWANGERSCHAP, welke den groei der vrucht ontwikkelt, voedt en bevordert. De derde is de functie der BARING, waardoor de knop te voorschijn komt, en de vierde is de ZOGING, waardoor de knop eene bloem wordt. Het is derhalve duidelijk, dat de zorg voor die functiën, waarvan het leven van anderen afhangt, van evenveel belang is als de zorg voor die functiën, waarvan ons eigen leven afhangt. De meest vereischte oplettendheid kan hier herhaald worden, zonder iemand te kwetsen; meer omstandige beschrijving daarvan kan men vinden in mijn Werk over de ZELFBEWARING.

Geschiktheid en vrijdom van ziekten zijn het vereischte dezer functiën, en om deze te verwerven behoorde men al die prikkels tot kracht en gezondheid, waarop in dat Werk zoo zeer wordt aangedrongen, aan te wenden en in praktijk te brengen. De knaap behoorde in het oog gehouden en voor uitspattingen behoed te worden, die de constitutie ondermijnen; de jongeling moest stoutmoedig en werkzaam gemaakt worden, en de man moest matig blijven. Doch ge-

zondheid en natuur veroorlooven hem niet, dit, na zekeren leeftijd, met veiligheid voor hem zelve vol te houden, en bij gevolg is het huwelijk een noodzakelijk iets, zoowel als een voorregt. Geheele onthouding gaat, zoo lang deze gevorderd wordt, met groote voordeelen gepaard, doch levert even groote nadeelen op, wanneer de organisatie voltooid is.

Van de dames vragen wij even veel omzigtigheid. Naauwe korsetten, dunne schoenen, ligte kleeding en losse manieren, waren nimmer het kenmerk eener vrouw, waarop de man trotsch mag wezen. Boven alles moet de goede voorvaderlijke gewoonte in stand gehouden worden, dat de vrouw zelve hare huishouding nagaat, een smakelijk gereg kan klaar maken en, is het noodig, de handen uit den mouw weet te steken. De vrouwen kunnen zich verzekerd houden, dat, wanneer een man zich in het huwelijk wil begeeven, hij dit doet met inzicht om huiselijk te worden. De bruid zoeke derhalve, hem deze verandering van levenswijze aangenaam te maken, en zijne genoegens zullen dagelijks toenemen; doch de minste teleurstelling zijner verwachtingen zal de genegenheid van den man verminderen, en hem ten laatste uithuizig maken.

De hoofdstoffen tot het huwelijksgeeluk zijn dus zoo moeilijk niet te verkrijgen; volg slechts de regels, welke ik daartoe heb opgegeven, bestudeer elkanders wenschen en karakter, en uw aardseh geluk zal den hoogst mogelijken graad van volmaaktheid bereiken. Opzigtens den AARD heeft het getrouwde paar zich stilzwijgend aan den Staat verbonden, als de steunsels van zijne bevolking en belangen; zij hebben een huiselijk gouvernement aangevangen; zij hebben zich voorstanders verklaard van de verheven genoegens van den echtelijken staat, liever dan de maatschappelijke instellingen te schenden, door het toegeven aan on-

geoorloofde genoegens, welke de afzonderlijke gene-
genheid dooden, en de bevoorregte schatten der harts-
togten tot algemeen goed verklaren. Zij hebben de
vervulling van het doel van ons aanwezen op zich
genomen; en de behartiging van het geluk van een
medeschepsel. Als man en vrouw verkrijgt hunne
uitspraak gewigt bij de ongetrouwden, en hunne ver-
binding met het overige menschedom wint in sterkte.
Zij bekleeden dus den hoogsten rang in de mensche-
lijke maatschappij, en maken aanspraak op de achting
van alle mindere wezens. Hunne VOORREGTEN zijn
die van voorrang in alle zaken; zij worden vertrouwd,
gebruikt en beschermd door de maatschappij, meer dan
de ongehuwden. Zij bezitten ook het voorregt zich
aan de zoete gewaarwordingen hunner hartstogt te
kunnen overgeven, zonder hunne gezondheid te bena-
deelen of de voorschriften der zedelijkheid te kwetsen.

Van hunne GENOEGENS zou men een beek kunnen
vol schrijven. Vrijdom van de zorgen, aan den on-
gehuwden staat verbonden, is slechts het geringste
deel van hunnen gelukkigen toestand. Vertrouwen,
teederheid en verrukking bevinden zich allen in het
gevolg van den huwelijksstaat, en doen de uren bij-
kans te snel vervliegen. Doch het grootste geluk be-
staat in de voordeelen van de zuiverste *onbaatzuch-
tigheid*. Het is voor het belang van een mensch
noodzakelijk, dat hij tot zekere hoogte zijn eigen be-
lang behartige; doch het gevolg hiervan is die strijd
van belangen, welke de maatschappij teistert en het
onkruid vormt in de schoonste tuinen. Baatzuchtig-
heid nu, kan niet bestaan tusschen twee minnende
harten; hun omgang is dus onbesmet door den ver-
pestenden adem, welke alle maatschappelijke hande-
lingen verduistert, en er wordt een nieuw gevoel
voortgebracht, namelijk, eene edele begeerte bij elk

om den anderen meerdere voordeelen te doen plukken. Van de onbaatzuchtigheid bewust, gevoelt zich ieder beveiligd tegen de aanmatigingen van eene begeerige wereld, en van dankbaarheid doordrongen, zoekt hij het zijne tegenpartij in edelmoedige zelfopoffering af te winnen. Een maatschappelijk verbond, zoo als dit, is bijkans Hemelsch te noemen; kon zulk eene verbindtenis door de gansche schepping heen meer algemeen gemaakt worden, dan zou deze ophouden een wereld van twist en onrust te zijn; en de fabelen van Arkadie zouden verwezentlijkt worden.

Met de VERPLIGTINGEN van het huwelijk, zijn beschouwingen verbonden betreffende de NAKOMELINGSCHAP; onze beschouwingen over beiden kunnen bij gevolg worden zamengevat.

NAKOMELINGSCHAP is inderdaad de eerste voorwaarde van den huwelijksband, door het aanknoopen waarvan wij een stilzwijgend contract aangaan met onzen Schepper, om zijne bedoelingen te vervullen. Dit legt ons de voorgaande verpligting op om voor onze gezondheid, zoowel lichamelijke als zedelijke, te zorgen; om ons daardoor tot de vervulling dier verpligting in staat te stellen; doch er zijn twee andere voorgaande verpligtingen van veel belang — namelijk de verbetering van ons humeur en het onderzoeken van ons hart. Het eerste is eene moeilijke taak, en hij, die gelukkig wil wezen, behoorde zich door alle mogelijke middelen te vergewissen van het humeur zijner geliefde, voordat zijne genegenheid te zeer is ingeworteld; want een wezentlijk kwaad humeur kan nimmer verbeterd worden. Eene kwade geaardheid kan eene veranderde rigting nemen; doch de losbarstingen van een slecht humeur zijn zelden te vermijden. Gelijk of ongelijk, een kwaad humeur wil zich lucht geven, zelfs stil te zwijgen beveiligt ons niet voor eene

uitbarsting. Geene redenering, geene vriendelijke toespraak vermag iets daartegen. Drift daar tegenover te stellen, verschaft slechts aan een kwaad humeur de gelegenheid om tegen u uit te varen; terwijl eene gepaste berisping slechts schelden en razen ten gevolge heeft. Kortom, er kan niet te veel van gezegd worden: *een kwaad humeur is een waarborg voor huiselijke ellende*. Den aard der toegenegenheid behoorde men ook goed te onderzoeken, vóór dat de knoop gelegd is. Velen begeven zich in den echt om eenen hevigen en plotselingen hartstogt te bevredigen, en wanneer deze geweken is, dan is het geluk van beide partijen insgelijks verdwenen! Ware liefde is onuitwischaar, doch de indruk van fysike liefde laat niets dan walging en berouw na. Het nut en de weldadige gevolgen van nakomelingschap behoeven geen betoog, daar zij te zeer in het oog loopen voor een ieder, om dezelve niet te kennen. De man, die zich op het bezit van kinderen beroemen kan, strekt der menschheid en der maatschappij tot eer, terwijl zijn kroost hem nieuwe bronnen van geluk opent, dat met den tijd toeneemt. Zij vormen een getrouw en verbeterend toevoegsel tot den nationalen voorraad. Zij geven hernieuwde belangstelling aan de afnemende jaren hunner ouders, en doen niet zelden slechte ouders zich wel gedragen, ten einde een goed voorbeeld te geven.

Dit nu de voordeelen van het huwelijk zijnde, wat kan het toegeven aan de hartstogten door de ongetrouwden hier tegenover stellen? Een doelloos leven; een' geschonden goeden naam; een eerloos huis; eene gezellin, welke door een ieder vermeden wordt; ondermijnde gezondheid; kwalen; een verzwakt gestel; geschandvlekt kroost, en een vroegtijdig graf.

DERDE HOOFDSTUK.

PHYSIEK GELUK.

ETEN EN DRINKEN. — *Vermaak.* — *Zelfachting.* — *Zelfgoedkeuring.* — *Physiek Gevoel.* — *Zedelijk Gevoel.* — *Rust van Ligchaam en Ziel.* — *Verzachting van smart.* — *Voldoening der Zinnen.* — *Rust na vermoeijenis.* — GEZONDHEID. — *Veerkracht der organen.* — *Sterkte.* — *Goede eetlust.* — *Genot van den Slaap.* — *Gehardheid tegen vermoeijenis.* — *Gemoedsrust.* — BEWEGING. — *Bewaring der gezondheid.* — *Kracht.* — *Jeugd.* — *Schoonheid.* — *Intellectuele Vermogens en Leven.* — REINHEID. — *Vrolijkheid.* — *Aangenaam gevoel van de Huid.* — *Frischheid.*

ETEN EN DRINKEN. — Wij leven om te eten en eten om te leven. Wanneer wij bedenken, dat er in Amerika en allerwege in de keerkrings-landen, stammen bestaan, die een groot gedeelte van het jaar van eene bijzondere kleisoort leven, dan kunnen wij de Natuur niet te dankbaar zijn, dat zij ons de rijke verscheidenheid van smakelijke spijzen schonk, welke aarde, lucht en water vervullen. HUMBOLDT de *Otomaks* beschrijvende, een Volkstam, welke het Dorp *La Conception di Urania*, aan de oevers van de *Oro-noko* rivier bewoont, spreekt van hen als levende van mieren, gomsoorten en zekere vette klei, van eene geelachtige kleur — in waarheid echte potten-

bakkersklei. Deze physiologische waarheid wordt door veler getuigenis bevestigd. De Indiaansche vrouwen werkende in de pottenbakkerijen te Magdalena, hebben eene onoverkomelijke begeerte om aarde te verzwelgen, en gedeelten van den klei, welken zij verwerken moeten, op te eten en wel in zulke groote hoeveelheden, dat het door de autoriteiten ten strengste is verboden geworden. De zelfde geneigdheid treft men aan bij de Negers in de West-Indiën, en de verboden klei wordt in het geheim op de markten verkocht. Deze handelwijze veroorzaakt echter vele ziekten, en men kan een' West-Indischen Neger niet grover beledigen, dan wanneer men tot hem zegt, *dat zijne ouders aan de kleiziekte gestorven zijn*. Hoewel ongezond, blijkt uit het hier boven aangehaalde de mogelijkheid het leven met de grofste spijzen te onderhouden. Doch de natuur versmaadt zulk voedsel voor hare kinderen, en hoewel hare stiefkinderen er van bestaan, vergunt zij aan de beminde zonen der civilisatie de keur eener oncindige reeks van lekkernijen, waarvan het geringste nog als weelde te beschouwen is, vergeleken met den gebakken *kleikoek* van den Neger. Zij dus, die hare goedheid versmaden, of er misbruik van maken, vernederen zich tot een' rang, nog lager dan dien van de arme *Otomaks*. De lekkernijen der schepping werden ons als eene genieting geschonken, en Eten en Drinken mogen gerust geteld worden, onder de voornaamste *physike* genoegens des levens. Buitensporigheid ontnemt ons de lust naar die genietingen; laat men zich hiervoor in acht nemen, en een goede honger zal het schraalste maal tot een smakelijk geregt maken; hij, die met honger aan tafel verschijnt, zal bevinden, dat deze honger eene zegening is, in plaats van een vloek, wanneer de midde-

len aanwezig zijn denzelfen te stillen; en op deze wijze wordt dit ons grootste physiek LEED overwonnen door ons grootste physike GOED.

VERMAAK. — Zij, die het waarnemen van gepast vermaak afkeuren, moeten tevreden zijn met het tegenovergestelde alternatief van pijn en andere onaangenaamheden.

Vermaak is het ontvangen van indrukken, welke ons bepaalde genietingen opleveren. Niemand kan hekel hebben aan vermaak, doch zeer velen kunnen het bederven en verbitteren en alzoo onbruikbaar maken. Ons gansche leven door konden wij het genieten, zoo wij slechts wilden, en echter wordt het door de meeste als onverkrijgbaar beschouwd. Welke zijn de voorwaarden, waarop de Natuur ons deze goddelijke gave verleent? Alleenlijk de aankweking onzer vermogens om hetzelfde te kunnen genieten. Kom dan, Lezer! ik heb u reeds geleerd, dat door den geest te beschaven en het ligchaam te bewaren, de vatbaarheid voor geluk wordt opgewekt. Laat mij u thans ook leeren wat vermaak is, en hoe zeer het zelfs eene opoffering waard is, om het te verkrijgen.

Hoewel de bronnen van vermaak veelal van geestelijken aard zijn, zijn de genietingen volstrekt physiek en het bekoorlijke der opwekking stilt zelfs pijn, want menige smart wordt niet gevoeld, onder den indruk van aangename gewaarwordingen, doch zoodra deze ophouden verdubbelt zich ons smartgevoel, en dit bewijst, dat eene goede physike gesteldheid een onmisbaar vereischte is om het te kunnen genieten. Draag behoorlijk zorg voor u zelve en de wereld zal voor u vol genoegens wezen. Het bewustzijn dat gij uwen plicht vervult, veroorzaakt *zelfachting*, welke physisch gevoeld wordt in den gloed van het hart en eene aangename tinteling van het gansche ligchaam.

Zelfgoedkeuring is eene verwante gewaarwording, ontspruitende uit de vervulling van onze pligten jegens anderen, en ook dit maakt den tred ligter en geeft veerkracht aan de zenuwen. Onze lichamelijke genoegens deelen zich mede aan onzen geest, en het is opmerkenswaardig, dat elke fysieke aandoening, binnen zekere grenzen bepaald, aangenaam is. Warmte, koude, wrijving, een ligte schok, ja zelfs vermoeidheid — zijn allen aangenaam, en dit bewijst, dat de Natuur, terwijl zij ons die ligchaamsgevoeligheid schonk, het goed met ons meende, en ons gestadig en afwisselend genoegens beoogde. De stappen zelfs, die wij doen, om ons de geschiktheid te geven tot het smaken van hare liefdegaven, zijn geëigend ons een voorsmaak te geven van hetgene er komen moet; door rust na vermoeienis of het voeden van het ligchaam; door het bevorderen van de veerkracht der organen; door het verbeteren van onze gezondheid, en het bevorderen van honger en sterkte, deelen wij aan het gansche gestel eene gewaarwording mede, even streelend als de levendigste verbeelding zich dezelve kan voorstellen; en hoe meer wij deze waarheid nagaan, des te duidelijker wordt zij ons: des te hooger stijgt onze verbazing over die bedorvenheid, welke den mensch aanspoort de middelen te veronachtzamen om zoo veel genoegens deelachtig te worden. Hoe aangenaam is niet de slaap! en echter wat wordt er al niet gedaan om de mogelijkheid eener goede nachtrust te verijdelen, welke niet bloot een vergeten van 's werelds zorgen is, maar tevens een positief gevoel van aangenaamheid, van 't welk het ligchaam niet onbewust kan zijn, hoewel voor elk ander ding ongevoelig. Gehardheid tegen vermoeienis is een ander onze genietingen, waardoor verzaacht, het werken eene aangename en opwekkende bezigheid wordt: de geest

is werkzaam bij de vervulling van de taak en de spieren geven een' weerklink, die door het gansche ligchaam gevoeld wordt. Welk genoegens verschaft ook niet die gemoedsrust, welke het gevolg is van een behoorlijk gedrag! Onrust schuilt onder elke zorg en vernielt zoo wel het ligchaam als de hersenen; doch niet zoodra is deze geweken, of beiden hernemen hunne veerkracht, en een aangenaam gevoel vergezelt ons, waarheen wij onze schreden ook wenden mogen

BEWEGING. — Deze is een fysiek genot, dat niet alleen tot ons voordeel leidt, maar den geest opwekt en lichamelijk vermaak oplevert. Wat vadzigheid daarvoor in de plaats kan stellen, verklaar ik niet te weten, tenzij loomheid en pijn door de leden een genoegens genoemd kunnen worden. Ik voor mij vind niets aangener dan eene gematigde oefening der leden, als afwisseling van die onzer geestvermogens. De uitkomst alleen zou het verduren van pijn waard zijn, want zij geeft gezondheid aan den zieke, kracht aan den zwakke, veerkracht aan de organen, voortdoring aan de jeugd, frischheid aan de schoonheid en verlengt het leven. Doch de natuur wil niet, dat het vervullen van onze pligten ons eenig onaangenaam gevoel veroorzake; daarom heeft zij de lichaams-oefening tot een van de hoofdgenogens gemaakt, waarvoor wij leven, en de voortbrenger van eene menigte andere genietingen. Wat zou de mensch zijn, indien zijne voeten eens aan den grond waren vastgegroeid, en hij het vermogen van beweging van de eene plaats naar de andere missen moest? Doch indien het aangename der lichaams-oefening bewezen moet worden, zie dan eens de binnenplaats of tuin van eene school, werp een blik in een gymnasium, volg den voetganger op zijne uitstapjes, of den ruiter

in zijne vrolijke togtjes over heiden en wegen. Of zoo u deze dingen te geneen, te alledaagsch zijn, begeef u naar de balzaal, en zie de schitterende oogen en roode wangen, welke ontegenzeggelijk getuigen, dat beweging een gedeelte uitmaakt van het fysiek geluk, en nog een bewijs te meer, dat elke vatbaarheid het totaal onzer aardsche genoegens vergroot.

REINHEID. De beste wijze om ons voor al de hierboven opgegevene genietingen *onvatbaar* te maken, is het dooden en verstoppen van de poriën van de huid, het gevoeligst gedeelte van het ligchaam. Om dit te verkrijgen zorg men, dat er zich een dikke korst van vuil op het vel zette, zoo dat alle uitwaseming daardoor belet worde. Het gevolg zal zijn: eene harde huid en de algeheele vernietiging van *gevoel*, vergezeld door koortsachtigheid, bederf der vochten, en verstopping der organen. Velen vinden dit voorzeker zeer lief, anders zou de lucht niet verpest en het oog gekwetst worden bij het zien van die hoopen vuilnis, welke wij overal aantreffen. Voor zulke lieden moeten ziekten, slapeloosheid, gepaard met het verlies van eetlust en ongevoeligheid voor elk fysiek geluk, al zeer bekoorlijke dingen wezen. Doch wellicht verbeelden zij zich, dat morsigheid een integreerend deel hunner beroepsbezigheden uitmaakt; dat er geen middel is om de ongezondheid en het onaangenaam gevoel te voorkomen, waar onder zij gebukt gaan; en dat al wat zij verduren moeten een natuurlijk kwaad is, om mede tot bewijs te strekken, dat het leven niets dan eene oopenstapeling is van allerlei ellende. Dit moet de voorheerschende gedachte wezen, anders zoude men al zeer spoedig naar een geneesmiddel gezocht hebben. Doch dit zij zoo het wil, het is hoog tijd de waarheid aan het licht te brengen. Mersigheid is een vloek, dien de mensch zich vrij-

willig op den hals haalt; terwijl REINHEID op zich zelve een staat van geluk is, zoo bekoorlijk, zelfs al werkte zij bloot physiek, dat haar invloed zich zelfs tot de onbezielde natuur schijnt uit te strekken. In allen gevalle deelt het redelooze dier in dit genot, en hij moet zich beneden dit schepsel verlagen, die onbekwaam is in dit voorregt te deelen.

Mijnwerkers, schoorsteenvegers, kolenbranders en anderen, die een onzindelijk beroep uitoefenen, hebben de gewoonte te zeggen, dat zeep en water bij hen nutteloos verspild zouden worden, daar het eerste gevolg van hun te werk gaan op den volgenden dag, de vorming van eene nieuwe laag van morsigheid zoude zijn, zoo dik en even schadelijk als die, welke zij door het wasschen getracht hadden weg te nemen, en dat alzoo de gewone voordeelen der reinheid niet kunnen toenemen. Zij vergeten evenwel, dat het hoofddoel, waarop men acht moet geven, niet alleen bestaat in het wegnemen van aardachtige en andere deelen, maar van die dikwijls vermelde afscheidingen, die in het gestel terugkeeren, wanneer zij niet door de poriën kunnen uitwasemen, en dat het oogenblikkelijk gevolg van het wasschen der poriën is, genoegzamen toegang aan de frissche lucht te geven. Eene tweede wassing na den arbeid, hernieuwt de gezonde werking en geeft veerkracht aan de genietingen van den avond.

VIERDE HOOFDSTUK.

GEESTELIJK GELUK.

GELUK. — *Lagchen.* — *Zingen.* — *Vernuft.* — *Dansen.* — *Genegenheid.* — *Gemis van zorgen.* — *Hoogachting voor anderen.* — *Verheuging en Vrolijkheid.* — *Dankbaarheid.* — *Verzachting van Kommer.* — *Verfulde Hoop.* — **BLIJDSCAP.** — *Overwinning.* — *Goede tijding.* — *Verkrijgen van een gewenscht doel.* — *Verheffing.* — *Aangename verrassing.* — *Instinctive aandoeningen van het Hart.* — *Onverwacht Vermaak.* — *Fierheid.* — *Het slagen onzer Onderneming.* — **MUZIEK.** — *Aangename indruk van al onze zintuigen.* — *Godsvrucht.* — *Vaderlandsliefde.* — *Braafheid.* — *Moed.* — *Onverschrokkenheid.* — *Ingeving.* — **LITTERATUUR.** — *Godsdienst.* — *Kennis.* — *Wijsheid.* — *Geleerdheid.* — *Oordeel.* — *Verbetering.* — *Rust.* — *Uitspanning.* — *Nadenken.* — *Verhoogde Edelmoedigheid.* — *Vermindering van Vooroordeel.* — *Gepaste achting voor zijn evenmenschen.* — **REIZEN.** — *Mildheid.* — *Verandering van Natuurtooneelen.* — *Vreemde Ontmoetingen.* — *Schoone vergezigten.* — *Verheven denkbeelden.* — *Beroemdheid.* — *Helder Overzicht.* — *Gezag.* — *Eerbied.* — *Maatschappelijke Rang.*

GELUK. — Als een abstract gevoel, is het vermaak van den geest zoo wel als eene gemengde fysieke ge-
waarwording, en bijgevolg zoowel eene bepaalde als

eene algemeene benaming. Had de vreugd des levens alleen bestaan in de vervulling onzer pligten, dan zouden de werkeloozen en zij, die daartoe onbekwaam zijn, reden tot klagt hebben, door dien zij uitgesloten waren van een gedeelte van het algemeen genot. Doch de Voorzienigheid heeft ons, in hare oneindige goedheid, genoegens geschonken, die niet van het physiek gestel afhangen, en dus onafhankelijk zijn van den toestand van ons ligchaam, dat zeer dikwijls onvatbaar wordt voor gewaarwordingen, wanneer daarentegen de geest en ziel zich in een hoogen staat van opwekking gevoelen.

Het geluk hangt af van de gesteldheid van onzen geest. Physike gesteldheid geeft ons vermaak; — geestgesteldheid maakt ons gelukkig. Ware het geluk afhankelijk gesteld van uitwendige omstandigheden, dan zou rijkdom het lot van den individu beslissen, en de rijke zou gelukkig, de behoeftige ongelukkig wezen. Gelukkiglijk is het niet alzoo; er wordt meer geluk gevonden onder de middel- en lagere dan in de hoogere klasse.

Een van de beste dingen, om een mensch zich gelukkig te doen gevoelen, is een hartelijke lach. Nu, eer dat een mensch lagchen kan, moeten zijne zinnen eenen hoogst aangename indruk ontvangen, welke zijne lachspieren in beweging brengt. Dat het lagchen afhangt van onze dispositie daartoe, en niet van den aard der gebeurtenis, welke ons doet lagchen, wordt bewezen door de daadzaak, dat DEMOCRITUS en HERACLITUS om hetzelfde voorval lachten en weenden, overlevende eerstgenoemde den laatsten bijkans eene halve eeuw.

ZINGEN is even als lagchen eene uitdrukking van vrolijkheid. Het bezitten van het vermogen daartoe is reeds op zich zelf een geluk, gelijk de uitoefening

van dit vermogen zulks mede is; terwijl eene wederkeerige oefening bij anderen eene dergelijke gewaarwording te weeg brengt, en bij gevolg het genot, dat men daarbij smaakt, ook aan onbevoorregten mededeelt. Al weder een bewijs, dat het geluk voor allen bestemd is.

VERNUFT is een ander voortbrenger en mededeeler van geluk, ons door de Natuur geschonken, om de genoogens des levens te verhoogen. De aankweeking daarvan is aangenaam en de uitwerking bekoorlijk. Het opent een veld voor de verbeelding en veroorzaakt een vrolijk humeur. Het verhoogt insgelijks de vrolijkheid en verwekt niets dan aangename gewaarwordingen.

Dansen is reeds beschreven geworden als een fysiek genot, en als zoodanig bevorderaar van de gezondheid; doch de gevolgen werken ook op den geest en verhoogen daarom ons geluk in eene tweeledige hoedanigheid. De uitwerking van het dansen op den geest is het veroorzaken van eene aangename opwekking van de zenuwen en dierlijke geesten, vergezeld door eenen snellen voorbijgang van denkbeelden.

Genegenheid is eene andere wijze om geluk te veroorzaken. Genegenheid is eene voorkeur, welke wij aan het eene voorwerp boven het andere geven; en de uitdrukking van die partijdigheid moet steeds aangenaam wezen, daar deze alleen bewezen kan worden, wanneer het voorwerp onzer genegenheid in onze nabijheid is. Had de natuur de genegenheid beperkt tot de gewaarwording van eigenliefde, dan zou zij al de ellende van *baatzuchtigheid* beoogd hebben; doch door dit gevoel meer uit te breiden en deszelfs invloed op den geest tot een middel van nieuwe genietingen te maken, gaf zij een ander bewijs, dat geluk het groote doel van ons aanwezen is.

Gemis van zorg en kommer. — Dit is eene active voorwaarde van geluk, op dezelfde wijze als het gemis of afwezen van smart eene active voorwaarde van genoeg is. Om gelukkig te zijn behoeft men niet altoos als in verrukking opgetogen te wezen, daar het gesmaakt wordt door de superioriteit van huiselijke rust boven elke andere vreugde op de groote lijst der mensche-lijke genietingen. Zorg werkt als een domper op alle aangename gewaarwordingen; het gemis van zorg laat voor hen een overvloed van speelruimte en is een feestdag voor het gemoed, een gevolg, dat niet plaats zou hebben, zoo de natuur gewild had, dat wij ongelukkig zouden wezen.

Hoogachting voor anderen. Al weder eene bijvoe-ging van abstract geluk! Een wangunstig mensch heeft geen begrip van dit genot. Indien het reeds een geluk is alléén te genieten, hoe veel aangamer moet het genot, dat men met anderen smaakt, dan niet wezen? En echter sluit de onverstandige we-eld de oogen voor deze daadzaak, en door hare on-dersteuning te weigeren aan ware verdienste, offert zij eene menigte aangename gewaarwordingen op, welke het leven zouden veraangenamen. Gepaste er-kenning van verdiensten bij anderen, bezielt ons met verwondering, en verwondering is altijd eene gewaar-ording van geluk.

Verheuging en Vrolijkheid. Deze aangename ge-waarwordingen hebben op ons dezelfde heilzame ge- volgen als het laghen. Verheuging is de vrolijkheid der ziel; vrolijkheid die der verbeelding; de eene een inwendig gevoel, de andere eene schepping van bui-ten af; en de eerste is niet zoo dra voortgebracht of gij zijt in staat gesteld de tweede bij anderen te ver- wekken.

Dankbaarheid. Het bewijzen van dankbaarheid is

de hernieuwing van eene dier gevoelens, welke daartoe aanspoorden, en daar wij nimmer met dankbaarheid vervuld worden wegens een ons berokkend ongeluk, moeten wij aannemen, dat de oorspronkelijke gewaarwording aangenaam was, en bij gevolg moet de hernieuwing daarvan insgelijks aangenaam wezen. Dus blijkt juist de gedragslijn, welke het best geschikt is om anderen vriendelijk en voorkomend voor ons te doen zijn, de beste bevorderaar van ons eigen geluk te wezen. Wat kan dan het motief tot ondankbaarheid zijn? Ik tart den ondankbaarsten hierop te antwoorden!

Eene andere gewaarwording en oorzaak van specifiek geluk is de verzachting van kommer. Ware leed-gevoel onzer aller bestemming geweest, dan had de Natuur geen onfeilbaarder middel kunnen uitdenken om ons te grieven; doch zij heeft van het tegendeel bewijs gegeven door het verzachten van eens anders leed te gedooogen en die verzachting tevens te maken tot eene genieting voor ons zelve en een gevoel, *waardig om voor te leven*.

Vervulde Hoop vormt een ander van de talloze bronnen tot geluk. Niets kan ons ijveriger tot werkzaamheid aansporen dan het blijde vooruitzicht op de vervulling onzer wenschen, of sterker pleiten voor de verscheidenheid van middelen, waardoor het geluk verkregen wordt.

Blijdschap. Dit is eene gewaarwording van een distinctief karakter aan dezelve eigen, en moet daarom in eenen algemeenen zin worden opgenomen, die verscheiden onderdeelen zamenvat. Zij verschilt van eenvoudige geluk, omdat zij eene aandoening is, welke plotseling outstaat en doorgaans met eene gewaarwording van verwondering gepaard gaat. Zij is meer dan vrolijkheid, doch openbaart zich dikwijls door lag-

chen. Eene zoo aangename gewaarwording zoude insgelijks zeldzaam wezen, ware het niet, dat zij zoo gemakkelijk op allerhande wijze kan worden voortgebracht.

Muziek is eene andere toelaag door de Natuur aan het geestelijk geluk toegevoegd. Meestal wordt het als eene kunstgave beschouwd, doch de Nachtegaal en andere zingvogels bewijzen het tegendeel.

LITTERATUUR. — De genoegens der litteratuur vormen eene onderscheidende klasse van geestelijk geluk, en stelt een item van grootheid in de doeleinden des levens. Even als de anderen, is het ontegenzeggelijk een geschenk der Natuur. Wij schrijven aan CADMUS de uitvinding der letters toe, doch de Natuur was hem hierin tweeduizend jaar vooruit; en de eerste indruk van een' voetstap, door een mensch in den grond achtergelaten, was eene hieroglyphe, welke te kennen gaf, dat hij hier was voorbijgegaan, en stelde de eerste geletterde bladzijde daar in het groote Boek van geopenbaarde waarheid. De wind kon niet in de woestijn alles voor zich heendrijven, zonder het spoor daarvan in het zand achter te laten; noch kon er eenige natuurlijke verandering plaats hebben, zonder dat de geschiedenis daarvan overbleef in het alfabet van hare sporen. Elke aanwijzing van de Natuur is een teeken of hieroglief, en de geheimen van het verledene en van de toekomst zijn even duidelijk verklaard, door de onmiskenbare teekenen van de aarde, alsof zij door den mensch gedrukt en in eene bibliotheek van menschelijk maaksel geplaatst waren.

Deze verhalen te verzamelen en dezelve te brengen binnen het bereik van allen, is derhalve niet slechts eene waardige bezigheid, doch tevens eene, welke den geest aangenaam bezig houdt, door het voeden der verbeelding, het oefenen van ons oordeel, het voldoen aan onze weetgierigheid en het verwekken van

gewaarwordingen, die van eenen geheel anderen aard zijn dan al de andere aandoeningen van onzen geest.

De waarde der litteratuur kan niet betwist worden, en het genoegen, dat zij ons schenkt, even min. Iemand, die geen smaak in lezen heeft, kan nimmer wijsheid vergaaren in zijn jonge leven, daar hij deze alleen door ondervinding kan verkrijgen; doch de geletterde jongeling kan de ondervinding van den wijste en best onderrigte in zijne jonge jaren opzamelen, en de levensbaan beginnen met duizendmaal meer kans dan de ander, tot het bereiken van 's levens hooge bestemming. Een dik boek zou men kunnen schrijven over de genoegens en de voordeelen, welke de letteren ons verschaffen, en die, zoo zij niet met te veel inspanning worden beoefend, even veel toebrengen tot een gezond physiek gestel, gelukkige geestontwikkeling en een verlengd leven, als al de overige genietingen, welke ons zijn geschonken. Doch het kleine bestek van dit Werk gedooft niet al de voordeelen op te sommen, welke de letteren ons verschaffen, en zullen wij ons vergenoegen met eene lijst te geven van de voornaamste en meest uitstekende voordeelen en genoegens, welke de letteren ons schenken. Zij geven veêrkracht aan de verbreiding van kennis, verbeteren ons hart, deelen geleerdheid mede, scherpen het verstand, verhoogen de waarde onzer overige kundigheden, verwekken vrijzinnigheid en leeren den mensch, door de kennis zijner eigene grootheid, ook zijn' evenmensch de behoorlijke hoogachting toe te dragen.

Zoodanig zijn de voordeelen, door de onverstandigen verworpen; en zoodanig de zegeningen, welke voor hen zijn weggelegd, die dezelve willen waarden.

REIZEN. — Verandering van verblijfplaats, hoewel

eene lichamelijke operatie, is eene andere toevoeging tot ons geestelijk geluk, een ander doelwit des levens. Had de Natuur gewild, dat wij te huis zouden blijven, dan zouden klimaat, land en gewoonten dezelfde geweest zijn; doch ons een ander genot voorbehoudende, bragt zij verscheidenheid in de deelen der aarde, en spreide deze voor ons ter nasporing uit. Over het nut, dat in het reizen gelegen is, zal ik niet in het breede behoeven uit te wijden, daar het even klaar is als de zon op den middag, dat alles wat iets kan toebrengen om onze kennis te vermeerderen, van het grootste nut moet zijn. De uitwerking op den reiziger is schier tooverachtig, gevende hem de voordeelen van aanhoudende beweging, verscheidenheid van tooneelen, het genot van frissche lucht en die vrolijkheid van geest, welke zulk eenen ongelooflijken invloed op de gezondheid uitoefent, en onze door het reizen vermeerderde kennis van de menschelijke natuur, maakt ons vrijzinniger van denkwijze. Het werpt ons te midden van de vreemdste ontmoetingen en Natuurtafereelen; geeft ons practicale kennis, baant ons den weg tot beroemdheid en schenkt ons door het verbeteren van inzicht een gezag en eenen rang in de samenleving, welke ons aller eerebetooning verzekert.

VIJFDE HOOFDSTUK.

Z E D E L I J K G E L U K .

*Tevredenheid. Vriendschap. Liefde. Liefdadigheid.
Wedijver. Hoop.*

Thans ben ik gekomen tot de aanvulling van die beschouwingen, welke het Tweede Gedeelte van dit Werk innamen. Men heeft gezien, dat elk fysiek en geestelijk voordeel des levens, niet slechts eene gratificatie, maar zelfs eene ondersteuning voor de gezondheid en lange levensduur is. Nu blijft mij nog over het werk te besluiten, met aan te toonen, dat onze morele voordeelen dezelfde strekking hebben.

Bij de volbrenging der gewigtige taak, welke ik mij in deze bladen stelde, heb ik gepoogd — en ik vertrouwd met goeden uitslag — één gewichtig leerstuk duidelijk in het licht te plaatsen — namelijk, dat het *geluk* in onze eigene magt staat, en dat de stappen, die tot het geluk voeren, in zich zelve aangenaam zijn en gemakkelijk. Ik heb getoond, dat alle werkzaamheid, tot fysiek geluk leidende, verre genoegelijker is, dan de ten onregte dus genoemde vernaken of vreugden, die smart en ziekte te weeg brengen en den dood verhaasten. Eveneens heb ik de onuitsprekelijke verrukkingen geschilderd van het geestelijk geluk. Nu ga ik besluiten met eene schildering van hetgeen *zedelijk geluk* kan genoemd worden, en ik hoop te doen zien, dat deszelfs bereiking aan het vroeger geschetste nieuwen luister zal bijzetten. De

moraliteit, van welke ik spreek, is niet die van kerkelijk geloof, maar der wijsbegeerte. Ik heb steeds getracht het helder te doen inzien, dat het overschrijden van zekere grenzen kwaad daarstelt, en dat er op elken weg daartoe voor overtreders gelegenheid is, hoe prijse-lijk anders op zich zelf, en dat de overmaat van genot den zegen verandert in vloek. Maar te dezen opzigte staat de vervulling onzer zedelijke pligten, het bereiken van zedelijk geluk verre buiten het gevaar van zulke gevolgen. *De loopbaan der ware zedelijkheid heeft geene te overschrijden grens.* Overmaat van dierlijke genietingen heeft in haar gevolg ondeugd, ziekte en dood; van de verstandelijke zinsverbijstering, krankzinnigheid, razernij, misdaad; maar op den weg tot zedelijk geluk kunnen wij niet zoo ver gaan, dat er gevaar zou zijn van verdwalen; dáár is altijd eene leidster, om ons verder te geleiden; en wanneer wij datgene bereiken, wat de grenssteen scheen te zijn, dan rijzen nieuwe vergezigten voor ons, steeds helderder, hoe verder wij voortstreven, totdat de „toekomst” zelve zich aan ons oog voordoet, en toont, dat het pad der pligten hier geen einde heeft, maar in een ander leven doorloopt. Wat grooter aanloksel kan ons worden geboden om eene loopbaan in te treden, waar wij ongestraft mogen voortgaan steeds verder en verder, waar wij door geen te groot genot ons geluk kunnen bederven?

De *phasen* of gesteldheden van zedelijk geluk zijn: *tevredenheid, vergenoegen, vriendschap, liefde, weldadigheid, nuijver en hoop.* Gesteldheden voor onze nabijheid beter berekend, kunnen wij ons niet voorstellen, en nogtans is het uit deze verwaarloozing, dat alle maatschappelijk kwaad ontstaat. Waaraan mag toch het menschdom wel denken!

Overeenkomstig mijn plau, om de voordeelen aan

te duiden van het gelukkig zijn, en ds stappen tot het bereiken daarvan, zal ik nu de bovengenoemde zes phasen achtereenvolgens beschouwen.

TEVREDENHEID. — *„Een tevreden gemoed is een voortdurend feest;”* maar slaafsche onderwerping aan de omstandigheden is geene tevredenheid; noch is dat het verduren van ongelijk. De mensch heeft geen regt om zich te onderwerpen aan eenig kwaad, dat zijn geneesmiddel heeft; en zulke onderwerping, in plaats van tevredenheid te zijn, is eene tentoonspreiding van de meest schuldige blootheid. Wanneer het kwaad onvermijdelijk is, neemt het geschiktelijk verdragen daarvan den naam aan van geestkracht; maar tevredenheid is in elk geval iets geheel anders. Zij bestaat in het voldaan zijn met een klein deel goeds, zoo lang als er eenig goed is, waarmede men voldaan kan zijn; maar wanneer zulks niet het geval is, heeft men een regt om te klagen, en ik zal deswege niemand schuldig spreken.

Een tevreden mensch kan niet anders dan gelukkig wezen. Hij doet zijn best, maakt zoo veel hij kan van hetgeen hij heeft, bewaart zijne opgeruimdheid onder teleurstelling, en poogt elken dag de tekortkomingen van den vorigen goed te maken, en van al wat hem toekomt trekt hij zoo veel mogelijk partij. Hij weet, dat elk uur zijn laatste zijn kan, en daarom doet hij al wat hij kan, om de waarde er van te verhoogen — zijne pogingen temperende door betaamelijke onderschikking aan den wil der Voorzienigheid.

Tevredenheid is te verkrijgen door een voortdurend nasporen der lofwaardige hoedanigheden der menschelijke natuur en harer hoogere deugden, door welk middel de geest vertrouwen leert krijgen op het menschedom, met de overtuiging, dat, daar het goede bestaat,

het moet uitstroomen van een Wezen, even magtig als goed, die alles ten beste heeft geordend. Een hulpmiddel hierbij is de betamelijke onderwerping der passïën en eene behoorlijke voorstelling van de wezenlijke waarde der gebeurtenissen; waardoor het zal uitkomen, dat veel van 't geen wij wenschen òf overschot is, òf zonder waarde, en dat het meeste kwaad, dat door ons gevreesd wordt, inderdaad geen' angel heeft.

De physieke voordeelen van tevredenheid zijn alreeds aangewezen. Werpen wij nu een' blik op hare voordeelen in 't zedelijke en verstandelijke. Het eerste op de lijst is het niet-aanzijn van afgunst. Wij hebben reeds doen zien, dat dit niet alleen een negatief kwaad, maar ook een positief goed is. Gemoedsrust is een noodwendig gevolg, en even zoo de koestering van stille hoop. Ook godsdienstige zin gaat met tevredenheid gepaard: alzoo niemand met zijnen toestand tevreden zou zijn, zoo hij niet geloofde in een' "Beschlucker van het lot". Als aanverwant aan zulk eene tevreden gesteldheid rekenen wij matigheid, eenvoudige smaak, gematigdheid van inzigten en bedoelingen, en gepaste zelfbeheersching; alle welke zoo noodzakelijk zijn voor het geluk, als het licht voor het gezigt, en leiden tot de daarstelling van welwillende gevoelens jegens allen, en tot ongeneigdheid, om de rust der tevredenheid te verstoren door iemand te krenken.

VRIENDSCHAP. — De aankweeking van welgeschikte (welgeassorteerde, zouden wij zeggen) vriendschapsbetrekkingen onder geheel het menschelijk geslacht, zou de maatschappij in eens op goeden voet brengen. De verdeeling van ons geslacht in afzonderlijke takken maakt het onmogelijk de genegenheid van bloedverwantschap te onderhouden voor dezulken, die niet nà aan ons zijn verwant; doch de Natuur heeft een even sterk

bindend plaatsvervanger geschonken, en het is onze eigene schuld, dat de schakels dier keten niet geheel den aardbol overstrekken. Ik behoef niet uit te wijden over de bijzondere en personele voordeelen der vriendschap, daar deze zelfs den hatelijken en boozen bekend zijn; en zoo er één menschelijk wezen gevonden worde, die het voordeel werkelijk kan aantoonen van vriendloos te zijn, zal ik alle denkbeeld, dat ik mij ooit vormde van maatschappelijk voordeel, geredelijk opgeven. Aan de ware vriendschap danken wij niet alleen troost in droefheid, hulp in moeilijkheden, raad in verlegenheid, maar ook waardeerbare raadgevingen tot de onderdrukking van kwade neigingen, en aanmoediging in de ontwikkeling onzer goede hoedanigheden; en alzoo ware vriendschap nooit beledigt of krenkt, kan derzelve aankwekking nooit in een ander licht worden beschouwd, dan dat van een' zedelijken pligt zoowel als dat van een groot zedelijk geluk. Van hare maatschappelijke voordeelen geeft elk der Staten het best getuigenis. Waar vriendschap bestaat, zien wij vrede, eendragt en nationale harmonie; waar zij ontbreekt, vindt gij wantrouwen, vijandschap, oorlog. Laat ons derhalve den groei bevorderen van een kruid, dat zoo geurige, balsemende hoedanigheden heeft. Is het niets, een' verdediger te hebben tegen den laster of in gevaar, en een' inblazer van het zoetst en zaligst gevoel, dat het menschelijk hart kan beheerschen? De laagst gezonkene zou dat niet willen beweren; en nogtans — de vriendschap te verstoren schijnt der menschen hoofdbezigheid. Laat dit anders worden, en een der wortelen des kwaads zal zijn uitgeroeid.

LIEFDE. — Dat de Natuur deze verheven neiging in het menschelijk hart heeft ingestort, daarin gaf zij ons het meest overtuigend bewijs, dat zij wilde, dat

wij gelukkig zouden zijn in de gehoorzaming harer bevelen. Liefde is een zedelijke pligt, en tevens de bekoorlijkste onzer gewaarwordingen. Het betaalt een groot deel achterstalligs van onze schuld jegens het menschelijk geslacht, en concentreert op ééne de aan allen toekomende genegenheid; zoodat elk schepsel, dat door een ander bemind wordt, opkomt voor zijn aandeel in onzen grootsten schat op aarde. Natuurlijk doel ik op de liefde tusschen de seksen, welke niet vóór de jaren der manbaarheid kan ontstaan; maar de Voorzienigheid, in den overvloed harer genadegiften, heeft gunstiglijk die neiging uitgestrekt, zoo dat hare verrukkingen kunnen genoten worden ook door den kinderlijken leeftijd en den ouderdom. Het pas ontwikkelende kind voelt in zijn hart jegens zijne moeder hetzelfde, wat de hartstogtelijke minnaar gevoelt jegens zijne geliefde. De liefde tusschen broeders en zusters is even verrukkelijk, en kan even sterk zijn als die tusschen verloofden; terwijl de liefde jegens het kroost en verdere verwanten dikwerf alle andere gehechtheid, waarvoor het hart vatbaar is, verre in kracht te boven gaat. Het gevoel te definiëren, de gewaarwording te beschrijven, is onmogelijk. Vriendschap, achting, bewondering, vreugde, verrukking, die alle zijn in het samenstel vereenigd, en als tot één ondeelbaar geheel versmolten, en ligchaam, geest en gemoed, zij allen ondervinden de weldadige werking.

Maar zijn zij, die geene ouders, broeders of kind hebben, daarom beroofd van hun aandeel in de gifte des hemels — het goddelijk gevoel der LIEFDE? Geenszins. De natuur vergat nooit een enkel harer kinderen, zij laat niet één hart ledig. Iedereen kan een voorwerp vinden voor zijne liefde; want het gevoel strekt zich zelfs uit tot onbezielde wezens, zelfs tot beginselen. De liefde tot het leven zelf is een ver-

rukkend gevoel, en moet ons bezig houden in de naging van gezondheid en deugd. De liefde tot bezigheid paart geluk aan werkzaamheid, en geeft ons dat meesterschap in de kunst, 't welk tot voorspoed geleidt. De liefde tot ons geslacht ontvont elke edele hoedanigheid, en maakt den mensch tot eenen blijden weldoener zijner broederen. De liefde tot de deugd leidt tot de beoefening harer lessen, terwijl zij eene onuitsprekelijke zaligheid instort. De liefde der natuur breidt niet alleen als het ware het hart uit, maar verschaft het 10,000 voorwerpen van genegenheid voor één.

De liefde tot de keuze des harten is een heilig vuur. De zedeleeraar, de dichter en de wijsgeer, hebben zoo zeer over het onderwerp uitgewijd, dat de verbeelding zelve niets nieuws meer op dat punt kan voortbrengen. Er is slechts één gevoel nog, dat meer verheven is, en dit is de geestdrift, die haar toppunt vindt in de aanbidding der Godheid.

De aankweeking van het schoone gevoel der liefde jegens allen, zou wezen eene hervorming der maatschappij, en eene grondvesting derzelve op den basis van algemeene harmonie en gelijke voordeelen. De wijzen en braven hebben sinds eeuwen getracht zulk een' staat van zaken te doen geboren worden; maar de poging zal niet slagen vóórdát de menschelijke natuur zich zelve die liefde waardig make, welke de menschevriend zoo gaarne schenken zoude, maar die de dwaze wereld nog immer ondankbaar verwierp. De fout ligt niet in de schaarste van warme vriendschappelijke aandoeningen, want menig veronachtaamd gemoed, gloeit van liefde voor heel de wereld — maar in het gebrek aan ontvangbare voorwerpen. De menschen maken zich zelve hatelijk in plaats van beminnenswaardig; en eerst wanneer zij leeren het ware

geluk te schatten boven den valschen schijn daarvan, en zich door hunne gedragingen de achting waardig maken, eerst dan zal de sluitsteen in het groot gewelf der maatschappij in vast cement zijn gelegd.

Geene vertwijfeling kan die evenaren van het hart, dat bemint met de bewustheid, dat onmatigheid of ziekte een' ban heeft gesteld tegen den huwelijkstand. Het geweten moge de straf der belediging gedragen hebben, het berouw de uitspattingen hebben goed gemaakt; nochtans de vernederende gevolgen blijven bestaan, roepen schande over den mannelijken leeftijd, en verbieden den schuldige eenen tempel in te treden, waar zuiverheid van gemoed en ligchaam even gebiedend worden gevorderd, als kracht van toegene- genheid.

Ik heb dit onderwerp breedelijk behandeld in mijn werk over de ZELFBEWARING, waar men zal vinden, dat de geneesheer alleen in zulke gevallen met goed gevolg kan werkzaam zijn. Inderdaad, beschouwt men het gewigt des huwelijks in het ware licht, geen man zou de verplichtingen van hetzelfde op zich nemen, zonder een welgeregtigd lid der faculteit te raadplegen.

LIEFDADIGHEID. Deze is een ander menschelijk gevoel, 't welk de Goddelijke kracht bezit van terugslag op den weldoener zelve van het geluk, dat hij anderen aanbrengt. Het is de meest oneigenbatige van alle werkingen der ziel, en de oefening daarvan doet meer om een mensch in de oogen zijner natuurgenoeten te veredelen, dan de grootste zegepraal in het oorlogsveld. Ik spreek niet van het bloote aalmoezen geven, maar van de werkelijke liefdadigheid, die de gevolgen van misstappen en zwakheden opheft en verbergt, van die grootmoedige menschlievendheid, die, met de bloot geldelijke vrijgevigheid en materiële

goede werken verdraagzaamheid, barmhartigheid, vergevensgezindheid paart. Zoo de wraakzuchtige slechts éénmaal de zaligheid dezes genots smaken kon en de gewaarwordingen der zelfvoldoening, die het vergezellen, hij zou oogenblikkelijk ervaren, dat liefdadigheid een zedelijk geluk is, zoowel als een zedelijk goed.

NAIJVER. — Het is een pligt, alle goede daden na te streven, en de vervulling van dien pligt is een geluk. De voordeelen hiervan worden niet door allen begrepen; maar weinige woorden zullen genoeg zijn, om zelfs den meest onwetende op het punt in te lichten,

Naijver is geene mededinging met doel om aan anderen voordeelen te ontnemen, maar eene weldadige poging om iets te evenaren, dat bewondering of achting heeft gebaard. De naijverige mensch, wien het bij zijn' naijver ernstig gemeend is, is zeker van te winnen en wel te slagen, zonder ontstelling van hetgeen door anderen genoten wordt, en gevolgelijk kan hij winnen in gezondheid, schoonheid, kracht, talenten, geluk, en zoo veel ander waardeersbaars op zijn eigen hand, en tot niemands kosten en schade. Er behoeft niet veel meer van gezegd te worden; de ondernemende man, die wenscht te slagen, die wenscht edelaardige gevoelens te wekken of te kweken, die wenscht steeds de hope in zijn hart te koesteren, die wenscht zijne ligchaams- en geestbedrijvigheid in gezonden staat te bewaren, zal nooit op eenig goed den blik kunnen vestigen, zonder eene poging om in deszelfs genot te deelen, en zelden zal het voordeel, dat hij nastreeft, hem ontgaan. Wanneer hem eene teleurstelling treft, heeft hij nog altijd de boven aangeduide hulpbron — tevredenheid over.

HOOP. — Het laatste onderwerp alhier te behandelen, even als de achtergebleven schat in de heidensche mythe (Pandora's doos), is de *hoop*, welke den grondslag maakt van geestelijk geluk en zedelijk goed, alzoo het die tusschenruimten verheldert tusschen onze ontwerpen en derzelve eindslog, welke anders voor geene gewaarwording dan voor angstige bekommerning zouden vatbaar zijn. Gelijk al onze andere genoemens, is dezer genot in elk gezigtspunt aanbevelingswaardig, en het leidt tot gezondheid, goed gedrag, lang leven en geluk. Mijne voorgaande aanmerkingen over het onderwerp hebben reeds de hoofdvoordeelen der hoop ontvouwd; maar ik kan niet nalaten door herhaling te dezer plaatse er nog een weinig meer op aan te dringen.

De gewaarwording der hoop is schier onbeschrijfbaar. Zij doet het gemoed aan, als de muziek de zenuwen, te eener tijd verheft zij, ter andere doet zij bedaren. Het is gemengd met genoegzame onzekerheid, om menig belangwekkend verschijnsel in het gemoed levendig te houden: zoo als nieuwsgierigheid, twijfel, vooruitzigt, en andere, welke alle met eene genoegelijke uitwerking bedrijvig zijn onder het tooverspel der Hoop; schoon ze anders in een gemoed, waar de angst overheerschend is, geheel tegenovergestelde gevolgen te weeg brengen. Derhalve is het wijsheid, eene hoopvolle stemming te kweken, levendig te houden, ware het slechts om de angsten van andere gewaarwordingen te verstompen. Maar de hoop doet meer; zij lenigt onze vermoeijensissen, zij verligt onzen arbeid, verkort de tijdperken van onzekerheid; zij behoudt voor de levensbaan menigen dag van geluk, die anders een dag van sombere zwaarmoedigheid zou wezen. De hoop moedigt aan elke lofwaardige aandrift, zij krachtigt de beradenheid,

den moed, scherpt de nijverheid, de onderneming, den najver. Zij is de troosteresse in droefheid, de lenigster der smarten. Zij is eene zoete misleidster, vreugden toezeggende waar zij niet bestaan, en, door ons te voeren tot de vooruitbeschouwing van ons toekomstend geluk, ons dikwerf leidende tot eene grootere mate van genot, dan de verwachte vreugde zelve zou kunnen schenken. Het tegenovergestelde hiervan ondervindt men onder de heerschappij van den angst, welke rampen voorspelt, zoo als de hoop zegeningen toezegt, en dikwerf veroorzaakt die angst meer werkelijke smart, dan het voorgespiegelde kwaad, zoo het ontstond, zou kunnen te weeg brengen; want in negen gevallen van de tien zal onze vrees een naderend gevaar overschatten, of wel zich geheel nutteloos ontrusten. In deze gevallen scheppen wij het kwaad, en veroorzaken door zoo schuldige afdwaling zelve eene mate van jammer, welke de Voorzienigheid ons niet toedacht. Nu, indien wij dan ons zelve willen bedriegen, hoeveel beter en wijzer is het zulks te doen op de meest aangename wijze, door voorspiegeling van goed en niet van kwaad. Mogelijk, dat het dus voorgespiegelde goed uitblijve, wij genieten dan evenwel het vooruitzigt.

De hoop is de steun van gezondheid, liefde, godsdienst, geloof en vreugde, welke de onwaardeerbaarste weldaden zijn in het leven; en gevolgelijk is er niets, wat de vijanden der menschheid te meer zoeken te ontrooven, somwijlen ze zelfs bespottende en belagchende. Dat de hoopvolle blijve hopen! Zelfs met de zekerheid eener ramp, is het mogelijk te vertrouwen op eene Hoogere Magt, die het kan afwenden: en wanneer die Magt het geschikt oordeelt hare besluiten te nemen, strijdig met onze wenschen, hebben wij slechts de hoop te verwisselen in tevredenheid

en onderwerping, om de uitbarsting der smart te stoppen, en onze zielsrust ongeschonden te bewaren, welke teleurstelling ons ook moge treffen.

Mijne taak is nu afgewerkt. Ik heb gepoogd aan te toonen, dat onze pligten, onze vreugden en onze deugden één en hetzelfde zijn, en dat gezondheid, geluk, verstandelijke ontwikkeling, en zedelijkheid gemakkelijk verkregen kunnen worden, en in elk opzigt voordeelijker zijn, dan de verderfelijke plaatsvervangers, die de mensch er voor heeft aangenomen. De Geneeskunde dicteert alle de grondregels van Godgeleerdheid en wijsbegeerte zonder den zuurdesem van sectengeest of dwaling, en alzoo kan de mensch zich veilig aan de leiding des geneesheers vertrouwen. Het is eene hoog ernstige opmerking, dat de geneesheer, de menschenvriend en de wijsgeer tevens, eeuwen lang zijn gedwongen geweest het menschedom te smeecken, dat het gelukkig zij, even alsof zij eenig voordeel voor zich zelve afsmeekten, en dat zij zoo lang te vergeefs hebben voorgesteld, hoe de grondstoffen van het volmaakt geluk op aarde bestaan, en alleen verlangen in de bijzonderheden gekend en onderzocht te worden ter geschikte vermenging en genot. 'Te vergeefs is zulks duizendwerf herhaald geworden — te vergeefs is het aangetoond geworden, dat braaf te zijn genoeglijker is dan slecht te wezen; dat gezondheid beter is dan ziekte, genoeg te verkiezen boven smart, en een lang gelukkig leven te stellen boven een kort, hoe zeer de overige valsche genietingen, waarin het wordt verspild, ook mogen aantrekken.

Te vergeefs zijn de middelen tot het verkrijgen van natuurlijke en geestelijke gezondheid en genot duizendwerf uiteengezet, en is derzelve uitvoerbaarheid niet alleen betoogd, maar zelfs helder bewezen, dat ze gemakkelijker en met meer waar genot te verkrijgen

zijn, dan de maatregelen ter bejaging van onzedelijke genietingen: het is nog altijd aan een doofmans deur geklopt, en blindelijk, dwaselijk en booselijk verkiest men de verdorvenheid en hare jammerlijke gevolgen boven de hoogste, verrukkelijkste zegeningen. Toonde deze verkeerdheid zich alleen onder de onwetenden en in behoefte verzonkenen, wij zouden de oorzaak kunnen zoeken in de vruchtbare bron van zoo vele andere rampen: maar van den slaaf tot den magtigsten beheerscher, bij allen ontmoeten wij dezelfde hardnekkige geneigdheid, om alle waar en deugdelijk genot ten offer te brengen aan de oogenblikkelijke voldoening eener drift, hoe dwaas ook en ontaard. Men vraagt dan: „Van waar dit? Waarom wordt het ware bestaande goed verachtelijk bejegend en weggeworpen voor een enkel voorbijgaand vals genot? Waarom verlagen wij zelve onzen eigen toestand, zoo naar geest en hart als naar het ligchaam, in plaats van dien, zoo als kan en moest, op te heffen, te versterken en te verlengen?”

Het antwoord op deze vraag zal mijn geschrift besluiten. DEN MENSCH ONTBREEKT DE DISCIPLINE. Deze is het, welke een leger zich geregeld doet bewegen en werken, en het geleidt tot de overwinning. Deze geleidt tot harmonie en volmaking in elke kunst. Deze is de groote springveer, en zij wordt maar al te zeer onder het menschedom gemist.

Voor een huurlingsloon onderwerpt een mensch zich aan bedwang, beperking, smart, elke soort van dwingelandij, maar waar de belangen van ligchaam, gemoed en ziel te zamen vereenigd zijn, is zij weestrevig tegen de kleinste poging om zijne gedachten en daden te leiden in een' anderen koers, dan waaraan zij zich in gewoonten heeft overgegeven. Het

leven onder weldadige wetten schijnt hem eene hinderlijke slavernij, en het blijft de taak van enkele verlichteren in het licht te stellen, hoe de zoo noodige en heilzame discipline kan verkregen worden zonder despotismus, hoe hare nuttigheid en krachtdadigheid kunnen bewezen worden zonder krenking van het vooroordeel, en door welke andere middelen het menschelijk gezin, ondanks zich zelven, kan genoodzaakt worden te worden *goed, wijs, gezond, lang levende* en — GELUKKIG.

Intusschen, dezulken, die de gelukkige toekomst, welke wij zoeken en aanprijzen, vooruit willen genieten, en zich de voordeelen verzekeren in dit boekje aangewezen, hun raden wij zich bekend te maken met de zoo dikwerf vermelde Verhandeling, getiteld; *Zelfbewaring*, welke zal bevonden worden een onwaardeerbaar vervolg te zijn op het hier blootgelegde, voornamelijk voor personen, die in stilte twijfel voeden wegens hunne fysieke gesteldheid, en die zich bewust zijn van de gezondheid, het geluk en de voorregten: welke allen menschen toekomen, in de waagschaal te hebben gesteld. Voor de zoodanigen is de "*Kennis des levens*" de dorpel tot de meer uitgebreide onderzoekingen, welke voor hen van zoo hoog belang zijn, en welke in dat Werk naauwkeurig worden in het licht gesteld.

Het is te verkrijgen bij de Uitgevers dezes en verder alom, men zal bevinden, dat het voor alle klassen der maatschappij van gelijke waarde is, voor alle gevallen, waar de overtreding der wetten van regelmaat en orde den rustigen voortgang op het levenspad hebben gestremd.

Lezer, vaarwel! *De Kennis des levens* is ter uwer leering ontvouwd geworden, en de wereld ligt voor u met alle hare genietingen en voordeelen. Het

ligt aan u zelve, in hoeverre gij alleen hare geurige bloemen zult genieten, of ook in meerdere of mindere mate door hare dorens gekwetst worden.

Luister dan naar de stemme des onderrigts en versmoor ze niet. Het is in uw eigen hoogste belang; uw eigen wel of wee hangt er van af.

Gij zijt een redelijk wezen, een vrijwerkend wezen, maar *verantwoording* wacht u. — Vaarwel!



Nog weinige Exemplaren zijn te bekomen van het onlangs mede van denzelfden Schrijver uitgegeven Werk, getiteld:

DE ZELFBEWARING.

GENEESKUNDIGE VERHANDELING
OVER DE OORZAKEN EN KENMERKEN VAN
DE ZIEKTEN DER GESLACHTSDEELEN,

Voor allen, die ten gevolge van geheime gewoonten, door Zelfberlekking of buitensporigheden in de liefde, aan besmetting of vroegtijdig onvermogen lijden, met aanwijzing der behoedmiddelen en geneeswijzen, en met afbeeldingen verduidelijkt en opgehelderd.

Naar de 40ste uitgaaf uit het Fransch. Prijs f 1,70.

 Van dit wereldberoemde Werk zijn alleen in Londen, ruim 64000 Exemplaren verkocht, en bijna in alle talen overgezet, heeft hetzelfde overal eenen verbazenden aftrek gevonden.

Met goed succes wordt gedebiteerd:

Dr. W. MENSERT,
EEN ERNSTIG WOORD AAN ALLE ZWAKZIGTIGEN,
over de steeds algemeen heerschende zucht tot
BRILLEN-DRAGEN.

Benevens de vraag: Zoude men het waarlijk voor het behoud des gezichts nuttig achten, dat men zoo maar willekeurig Brillen koopt en draagt?

Eene belangrijke vraag voor hen, die waarlijk hun gezigt wenschen te behouden.

EN

WIE HEEFT DEN BRIL UITGEVONDEN?

Prijs f 0,30.

 Wie zijne oogen lief heeft, koope, leesze en benuttige dit onwaardeerbare werkje. De naam des Schrijvers strekke het Nederlandsche publiek tot voldoende aanbeveling, en tot waarborg der nuttige en hoogst belangrijke Inhoud.

Geedr. bij Joh. Visser.