

A CSALÁD KÖNYVE

IRTA:
BILKEI FERENC
SZÉKESFEHÉRVÁRI PLÉBÁNOS



BUDAPEST
A SZENT-ISTVÁN-TÁRSULAT KIADÁSA

A CSALÁD KÖNYVE

AZ EVANGELIUM, JÁMBOR EMBEREK,
TUDÓS ORVOSOK, TAPASZTALT NEVELŐK
UTMUTATÁSAI A SZÉP ÉLETRE

Ezt a könyvecskét a jegyespár az eljegyzéskor kapja. Gondosan meg kell őrizni s bele kell írni a család minden életbevágó eseményét. Kereszteléskor el kell vinni a templomba, hogy a keresztelő lelkész a család könyve után igazodhassék.

IRTA :

BILKEI FERENC

SZÉKESFEHÉRVÁRI PLÉBÁNOS.



II. KIADÁS.

BUDAPEST
A SZENT-ISTVÁN-TÁRSULAT KIADÁSA
1922.

Nihil obstat.

Dr. Ladislaus Babura,
censor dioecesanus.

Nr. 2090.

Imprimatur.

Strigonii, die 12. Julii 1922.

Joannes Card. Csernoch
archiepiscopus.

STEPHANEUM NYOMDA R. T.
Budapest, VIII., Szentkirályi-utca 28. szám.

A családapa

neve és val-
lása :

foglalkozása :

születési
ideje :

születési
helye :

szüleinek
neve :

lakik az eljegy-
zés idején :

A családanya

neve és val-
lása :

születési
ideje :

születési
helye :

szüleinek
neve :

akik az eljegy-
zés idején :

Eljegyzésünket beirattukév..... hó..... n

Az oltár előtt örök hűséget és szeretetet esküdtünk
egymásnak.....plebánia-

templomban.....év..... hó..... n.

Eskető lelkészünk volt :

A plebánia
pecsetje.

plebános.

[illegible]

[illegible]

Az eljegyzéstől a házasságig.

A világ teremtése és fentartása oly titok, amely előtt, mint az Isten munkája előtt az ember mindig csodálkozva állott meg. A házasság olyan szövetség, amely az Istennek ezt a titokzatos munkáját folytatja akkor, amikor a szülők új embereket nevelnek.

Az emberi társadalom legszebb, legideálisabb része a család. A nő itt találja meg természetes hivatását, a férfiből itt lesz már csak családja kedvéért is mértékletes, szorgalmas, takarékos ember. A család egy kis állam az államban: a gyermek megszokja az engedelmisséget, a kegyeletet és tiszteletet, amellyel majd felebbvalóinak tartozik; a testvéri, majd később a hitvestársi viszonyban megszokja az egyenlőséget, a kölcsönös megbecsülést és szeretetet, amelynek a polgárok közt is meg kell lenni; végre mint szülő megtanul erélyesen és mégis szeretettel kormányozni, aminek mint vezető ember az állami életben veszi hasznát.

Krisztus Urunk ezért emelte fel a házasságot szentségi méltóságra, amelyhez sok kegyelmet és áldást ad.

Tehát jól jegyezd meg: a házasság nem két embernek ideig-óráig való együttélése, — addig amed-

dig jól esik — hanem *életszövetség*, amelyet *Isten akart*, amelynek Isten akaratából gyümölcsei vannak: a *gyermek*ek s amely szövetség addig tart, amíg ásó-kapa el nem választanak benneteket egymástól. Isten az emberiség boldogulását így gondolta el, így kéri majd tőletek számon, ha az élet végén majd cselekedeteitekről beszámoltok.

Az emberek panaszkodnak, hogy rossz a világ és sok a szerencsétlen házasság. A világot jobbá csak a jobb emberek teszik, a házasság is csak akkor lesz boldogabb, ha minél több jó férfi és jó nő köt házasságot és ha a házastársak igyekeznek minél okosabban élni és minél helyesebben betölteni az élet kötelességeit. Ne várjátok a világ megfordulását, hanem kezdjétek először magatokon, *legyetek jó emberek és jó házastársak és akkor boldogok lesztek*. Ne a szomszédot biztassátok, hogy jól művelje a földjét és egészséges fákat ültessen, hanem először a magatok földje legyen jó termő, akkor nem kopik föl az állatok.

Ki lépjen házasságra?

Az Egyház Krisztus szelleme és példája szerint nagyratartja a szüzességet. Ha tehát valaki azért nem lép házasságra, mert szüzességét akarja megőrizni, szent és tiszteletreméltó állapotban marad, amelyért Isten különös jutalmát várhatja. Azonban, ha valaki nem lép házasságra s emellett a tisztaságot sem tartja meg, az súlyosan vétkezik Isten törvénye és a társadalmi rend ellen. Ha valaki azt érzi, hogy az önmegtartóztatás erején felül van, az házasodjék. Jobb megházasodni, mint égni — így mondja szent Pál apostol.

Természetünk úgy van már berendezve, hogy aki a házasodásra való hajlandóságot érzi magában, keresi is a magának való élettársat. Az összeillő emberek vágyódnak egymás után. A házasság útját lehet egyengetni. Azonban túlságosan egyengetni, mondjuk: kikényszeríteni a házasságot nem okos dolog, mert ezzel túllőtünk a célon: hajlam nélkül való szerencsétlen házasságot hoztunk össze, ami kész veszedelem. Nagy kockázat arra számítani, hogy: majd összeszoknak. Ez is megtörténhetik. Azonban a házasság alapja általában a kölcsönös vonzalom.

Viszont akárhány gyermek meggyüölöli hozzátartozóit, akik házassági hajlandóságának következtében megakadályozták. Gyötrődik önmagában, akárhány idegbeteggé, öngyilkossá lesz, vagy az örültek házába végzi be szomorú életét.

Mikor házasodjál?

A törvény egyaránt korán ad jogot a férfinak és nőnek a házasodásra. Okos emberek azonban megvárják az érett kort. A szobában, a varrósasztal mellett ülő leány korántsem fejlődhetik olyan gyorsan, mint a szabad levegőn, erősebb mozgáshoz szokott földművelő lány. A leány ne menjen addig férjhez, míg a test erői, a vér saját testének kifejlesztésére szükségesek. A fejletlen fának csak időtlen gyümölcssei teremhetnek. Tehát meg kell várni a leánynál legalább a 20 esztendő. Korai férjhezmenés sokszor korai halállal végződik. A férfinak nem elég a testileg érett kor, hanem biztos állás is szükséges, hogy feleségét és születendő gyermekeit

is eltarthassa. Ez sem elég, hanem az érett, tapasztalatokban megerősödött lélek is szükséges.

Ki ne lépjen házasságra?

Aki nem egészséges, illetőleg: akinek kételyei vannak arra nézve, hogy az ő testi szervezete megfelel-e a házasság követelményeinek; aki betegségben szenved, (különösen, ha nemi betegségben nyomorog) az vizsgáltsa meg magát orvossal s ha az orvos tiltja a házasságot, engedelmeskedjék neki. Mert jobb visszalépni, mint két életet, esetleg még születendő gyermekeik életét is pokollá tenni. Ennyivel mindenki tartozik önmagának is, jövőendő élettársának is, esetleg születendő gyermekeinek is, — vagy viselje a felelősséget, ha házasságát átok kíséri.

Aki tudóbbajban szenved, ne lépjen házasságra. Az ilyen családok élete születés és fehér koporsók közt szokott lezajlani. Ezt megakadályozni keresztény kötelesség.

A szívbeteg emberek gyermekei öröklik szülők kinzó szenvedéseit: a szívvelzsírosodást, az ideges szívbetegségeket, az ütőerő-bajokat, a csúzra való hajlandóságot. Mi lesz az ilyen gyermekekből, ha szüleik korán elhalnak?!

Iszákos ember se házasodjék. Aki — ha italhoz jut — nem tud magának parancsolni, az ne tegyen szerencsétlenné egy nőt és gyermekeket, akik ártatlanok apjuk szomorú bűnében. Az iszákosság több az ital szereteténél: inkább betegség, kényszer az ivásra, amelynek az iszákos ember elgyöngült akarata nem képes ellenállni. Azért a leány inkább maradjon leány, mint egy részeges férj

agyongyötört felesége. Az alkoholista szülők gyermekei igen sokszor részegesek, hülyék, idegbajosak, vízfejűek, szívbajosok, nyavalyatörősek, örültek. Pellmann tanár egy részeges házaspár utódairól kimutatta a következőket: 1740-ben házasodtak, 834 utód közül 106 törvénytelen születésű volt, 142 koldus, 64 szegényházban élt, 181 nő rosszéletű lett, 76 bűntényt, 7 gyilkosságot követett el és 150 év alatt a német államnak 6 millió koronájába kerültek.

Vérrokonok

házasságát harmadiziglen tiltja az Egyház és csak kényszerűségből, kényszerítve ad rá engedélyt. Miért? Mert a vér irtózik a rokonvértől s a közeli rokonok házasságából igen gyakran hülye, vízfejű, vakonszületett stb. gyermekek származnak. A föld is csenevész termést hoz, ha egymásutáni években ugyanazt a magot vetik bele. Az állatok nemesítésénél is minél távolabbi törzsek vérkeveredésére törekszenek.

A vegyes házasság

vagyis katolikus és nem katolikus keresztény (kálvinista, lutheránus, unitárius stb.) közt való házasság nem kedves az Egyház szemében. Miért? Azért, mert a házasság természete a házastársak legbensőbb és legőszintébb egyetértését követeli. Azonban hogyan legyenek belső egyetértésben azok, akik a lélek legfontosabb kérdéseiben, a valószínű neveltetésüknél fogva ellenkeznek. A házastársaknak buzdítani kell egymást a vallásos életre. Hogyan buzdítsa azonban a másikat az, aki maga sem tartja helyesnek pl. a gyónást, az Oltáriszent-

séget, a vasárnapi misehallgatást, Szűz Mária, a szentek, a képek tiszteletét, a pápa fennhatóságát? Sürgeti-e házastársát az utolsó szentségek fölvételeire az, aki azt fölöslegesnek képzei? A vegyes házasságban élők vagy megtartják kiki a maga vallását s akkor ellentétek származhatnak közöttük, — vagy pedig nem akarják egymás érzékenységét bántani és akkor elhanyagolják a saját vallási kötelességüket. Akárhány katolikus elhagyta vallását azért, hogy a házi békét megmentse s egész életére szerencsétlenné lett; mások pedig veszekednek vallási kérdések miatt, porba hurcolják a szent dolgokat s természetesen be is piszkolják. Még a sokat tanult, tudós ember is ritkán képes meggyőzni a másvallásút a maga igazáról. Mit csinálnak a nemtudósok, akiket az elfogultság vezet s akik komolyan nem tanulmányozták a másik vallását, hanem előítéletek és jelszavak után indulnak? Végül mi lesz a vegyesházasságban élők gyermekeivel, ha azok is különböző vallást követnek? Vitatkoznak, csúfolják egymást olyan dolgok miatt, amiket nem értenek s amiket úgy kellene ápolni, mint a harmatos virágot. Legveszedelmesebb a katolikus félre a vegyes házasság azért, mert az a katolikus félre felbontatlan, a nemkatolikus félre pedig felbontható.

Épen ezért a kath. Egyház csak akkor engedi meg a katolikus és nemkatolikus közt a vegyes házasságot, ha 1. az esküvő csak a kath. templomban történik, ha 2. a gyermekek mind katolikusok lesznek, ha 3. a nemkatolikus fél megígéri, hogy katolikus házastársát vallása gyakorlásában nem fogja háborgatni s ha 4. erről törvényszerű hivatalos okmány állíttatik ki.

Az egyház érvénytelennek tartja a házasságot a következő okokból:

1. Ha egy kalandor hamis iratok stb. alapján személyileg *megtéveszt* valakit s másnak tünteti föl magát, mint aki a valóságban.

2. Ha valaki súlyos fenyegetésekkel *erőszakolnak* a házasságra s ő *félelemből* lép frigyre.

3. A férfi 16, a nő 14 éven alul nem köthet házasságot. Ha köt, érvénytelen.

4. Ha valaki *nősztehetetlen* s ha ez a házasság előtt már gyógyíthatlan volt.

5. *Vérrokonság* harmadik fokiglan, ha unokatestvérek kötnek házasságot, akiknek szülői, illetve nagyszülői, öregapjuk vagy öreganyjuk testvérek voltak. (Az ilyeneknek fölmentést, dispenzációt kér a plébános a püspöktől.)

6. *Sógorság*. Az egyik házassfél a másiknak halála után (fölmentés nélkül) nem léphet házasságra meghalt házastársa másodiziglen való vérrokonával.

7. *Lelki rokonság* előáll a keresztlő és megkeresztelt, valamint a megkeresztelt és annak keresztszülei között. (Előáll ez, ha valakit szükség esetén házi keresztségben kell részesíteni).

8. *Örökbefogadás* az örökbefogadó és örökbefogadott közt.

9. *Érvényben levő házasság*. Amíg valakinek a házassága érvényben van, addig mással nem köthet házasságot. Akkor sem köthet, ha a világi hatóság az ő polgári házasságát felbontotta. A házasság felbonthatlansága Krisztus Urunk ezen mondatán épül föl: *Amit Isten egybekötött, ember el ne válassza*. Ez sokak előtt ridegnek tetszik és sietnek

eseteket felhozni, amikor a házastársi élet elviselhetetlen és súlyos gyötrelommé válik. Az Egyház is megengedi ilyen súlyos esetekben (megfelelő válóper lefolytatása után), hogy a házaspár külön éljenek egymástól, azonban az új házasság kötését, Krisztus parancsára hivatkozva, tiltja. Az Egyház tudja jól, hogy ez súlyos kötelesség, sokszor teher is, azonban mégis sokkal kisebb baj, mint hogy ha a házasság felbonthatóságát megengedné. A felbonthatóság a házasság intézményét s vele a családi életet teszi tönkre. Mióta a polgári hatóság felbontja a házasságokat, azóta az elválások száma rohamosan szaporodik. 1915 óta húszszoros az elválások száma és a kilátások szerint folyton szaporodni fog. Odajutunk, ahová Franciaország előkelő emberei jutottak, hogy ritka az a házaspár, aki néhányszor el nem vált; s az emberek úgy változtatják házastársukat, mint a ruháikat. Ki szenved főleg az elválások folytán? Főleg az asszony, aki elvesztette üde fiatalságát és másik házasságra vajmi nehezen léphet. És szenvednek mindenkor a gyermekek, akik vagy az erőskező és kenyérkereső apát, vagy a jóságos édesanyját veszítik el. Egészen másként házasodik az az ember, aki tudja, hogy házassága a sírig tart, mint az az ember, aki tudja, hogy megfelelő okok mellett mindig elválhat a megúnt hitvestől. Ha nincs ok, keres okot, aki akar találni, fog is találni.

10. *Köztisztesség.* Senki sem léphet házasságra (fölméntés nélkül) vadházasságban, polgári házasságban vagy érvénytelen házasságban vele éltnék gyermekével vagy annak unokájával.

11. *Ünnepélyes fogadalom* után a szerzetes nem léphet házasságra.

12. *Egyházi rend* felvétele után a fölszentelt pap sem léphet házasságra (hacsak a pápa súlyos ok miatt föl nem menti).

13. *Házasságtörés és házastárs meggyilkolása*. Ha valaki érvényes házasságban él és házasságtörést követvén el valakivel, megigéri neki, hogy házastársa halála után vele házasságra lép, az ezt a házasságot nem kötheti meg. Ha külsőleg megköti is, az nem érvényes (hacsak fölmentést nem kér). Hasonlóképp érvénytelen az a házasság, melyhez a házastárs meggyilkolásával jut el valaki, ha azért gyilkolta meg házastársát, hogy a másikkal házasságot köthessen.

14. *Rablás*. A házasságot csak szabad elhatározás útján lehet megkötni. Ha valakit elrabolnak és kényszerítik, hogy valakivel házasságot kössön, ez a házasság nem érvényes.

15. *Különféle vallásúak*: keresztények és zsidók, mohamedánok, pogányok közt házasság csak különös pápai engedély mellett lehetséges.

16. *A házasság formája* a tridenti zsinat szerint az, hogy a házasulandók saját plébánosuk és két tanú előtt kijelentik, hogy egymással házasságra akarnak lépni.

Az anyaszentegyház tiltja

az ünnepélyes házasságkötést *tiltott időben*. Tiltott idő az ádvent, beleszámítva karácsony első napját is, továbbá a nagyböjt hamvazó szerdától, beleszámítva húsvét vasárnapját is.

Tiltja az egyház a *vegyes házasságokat*. Ép azért az ú. n. polgári házasság az Egyház előtt nem házasság, amint érvénytelen a nemkatholikussal kálvinista vagy lutheránus templomban kötött házasság

is. Ez esetben a katolikus fél gyónásban nem oldozható fel.

Ha valaki súlyos ok nélkül felbontja az eljegyzést, tartozik megtéríteni azokat a károkat, amelyeket jegyese az eljegyzés folytán szenvedett.

Ha valaki eljegyzés alkalmával elhallgatja a házassági akadályt, nagyon rosszul cselekszik, mert az akadály továbbra is fennáll és később okoz olyan bonyodalmakat, amelyeket jobb lett volna időben elhárítani.

Az eljegyzés módja.

Mindketten beszerzik keresztlevelüket, ha valamelyik özvegy, a meghalt élettárs holtlevelét, ha 24 évnél fiatalabbak, a szülők, esetleg a gyám beleegyezését (ez az utóbbi a polgári hatóságnál szükséges). Először plébánosukhoz mennek, azután a polgári anyakönyvvezetőhöz, aki okmányait is ottfogja. A házasságkötés előtt a templomban hirdetik ki őket, az anyakönyvvezető 14 napon át a hirdetési táblára függeszti ki eljegyzésüket, hogy nincs-e köztük házassági akadály? A hirdetés alól fontos okból felmentést lehet kérni.

A házasságkötés előtt.

Az ismeretségből barátság, a barátságból mély vonzalom, szerelem és szeretet fejlődik. Tisztelesség, keresztény módon gondolkozó ember tisztán vezetí fehér koszorús menyasszonyát az oltárhoz s nem csábítja és nem kényszeríti szenvedélyei eszközévé. Ez megbecsülés is, okos előrelátás is. Hiszen okos ember tudja, hogy a jegyes vonzalma ellenére a házasságnak még akadályja lehet, esetleg a halál is.

A vőlegény tudja, hogy menyasszonyában legbecsülendőbbnek a tisztaságát tartotta s a menyasszony is legyen tisztában azzal, hogy tisztasága nélkül elvesztette vőlegénye becsülését — ha az akármit mond is.

Mivel a házasság egy teljesen új életet jelent, iparkodjanak a régi élet minden gyarlóságától megtisztulni egy lelkiismeretes életgyónás által. Végezzék ezt lehetőleg a házasságkötés előtt egy nyugodt, jó gyónásban. Amint a lakásuk, ruhájuk tiszta, új lesz, így legyen tiszta, új a lelkük is. Alkossanak az új élethez új, megfelelő életelveket s ha tiszta, jó-akaró lelküket az Isten áldása is besugározza, nyugodtan és méltón várhatják az epedett boldogságot, *szép életet*.

A menyasszony és vőlegény a polgári házasság után még nem tekinthetik magukat házastársaknak, ezért nem is élhetnek együtt, még ha az egyházi házasság napok mulva köttetik is meg.

A legénybúcsu.

Mindenesetre szégyene a házasságnak, ha az új férjjelölt leissza magát és megjelenik a lakodalmas nép előtt egy dülöngő, a másnapos borgőztől bűzlő szájú vőlegény, amikor ott egy derék, tisztességtudó, éretteszű, az élet nehézségeivel megküzdeni kész, komoly férfit várnak, akire nyugodt lélekkel bízzák a szemük fényénél jobban őrzött drága kincset, a fehérlelkű menyasszonyt.

A házasságkötés előtti napon bejelentik az esküvő óráját.

A házasság reggelén a jegyespár meggyónik, hogy a szentséget tiszta lélekkel vehessék fel. A polgári

kötésnél kapott tanusítványt átadják az eskető lelkésznek.

Az oltárnál a vőlegény jobbfelől, a menyasszony balfelől áll. A pap kérdései a következők: Nyilatkozzál az Isten és az Anyaszentegyház színe előtt, akarod-e a jelen levő N-t törvényes feleségül magadhoz venni? *Akarom.* Igéred-e, hogy hozzá holtodiglan holtáiglan hű akarsz maradni, mint a hű férj (feleség) feleségéhez az Isten parancsolatja szerint hű lenni köteles? *Igérem.*

Az eskü szavai pedig a következők: Isten engem úgy segéljen — Nagyasszonyunk a szeplőtelen Szűz Mária — és Istennek minden szentjei — hogy a jelen levő N-t szeretem — magamhoz feleségül veszem — Istennek rendelése szerint — a keresztény Anyaszentegyház szokásai szerint — őtet el nem hagyom — holtomiglan — holtáiglan — semmiféle viszontagságában — Isten engem úgy segéljen.

A HÁZAS ÉLET.

Az új pár az esküvő napján általános érdeklődés központjában áll. Szülők, testvérek, rokonok, jóbarátok, irigyek csak róluk beszélnek. Elhalmozzák őket virággal, jókívánsággal vagy (mögöttük) rossz jóslatokkal, aztán a maguk sorsára bízzák őket. Hogy boldogok vagy boldogtalanok lesznek-e, tőlük függ, hiszen mindenki saját szerencsájének kovácsa. Az Úristen azért adott okos észet nekik, hogy azzal éljenek. Segíts magadon és az Isten is megsegít.

Nászutazás.

Az új férj a lakodalmon mindenesetre okosan viselje magát s például ne igyék többet a kelleténél az első nap szégyenére s talán veszedelmére.

A nászutazás rossz divatja sokakat elhódít. Hogy rossz divat, a tapasztalatok bizonyítják, hiszen rengeteg kellemetlenséggel jár és sokszor a betegség csiráit szerzi szomorú ajándékkul. Az első napok boldogságához sokkal jobban illik a nyugodt, csendes, zavartalan otthon, mint hogy piszkos, füstös vonatokon, idegen zajos vendéglőkben, megfelelő kényelem nélkül, idegen emberek kutató kíváncsiságának legyen kitéve. Ismeretlen helyeken szépségeket hajszolnak, amikből alig látnak valamit. Hány esetben

történik bajuk, főleg a fiatal asszonynak és nincs, aki tanáccsal szolgálhatna neki.

Otthon.

Ha azonban otthonotokba jutottatok, megnyitott előttetek egy boldog élet ajtaja, amelyen át nagyszerű tervekkel és édes reményekkel léptetek. A boldogsághoz jogotok van, akár gazdagok vagytok, akár szegények, akár palotában, akár nádfedeles viskóban laktok. A megelégedést nem köthetlsten se pénzhez, se módhoz. A paloták lakói ép úgy lehetnek boldogtalanok, mint a szegény emberek boldogok. Ügyszólván minden töletek, kettőtöktől függ. Csak az a baj, hogy a jó tanácsot sokan csak az élet végén, érett ésszel tudják adni, amikor keserű lemondással mondják:

— Elhibáztam az életet. Rosszul kezdtem, rosszul végzem. Ha még egyszer kezdeném, másként kezdeném.

Ezért szívleld meg az életbölcseiség tanácsait, amelyek sok millió lelken szűrődtek át s egyet céloznak, azt, hogy a te családi életed *szép legyen* anyagiakban, testiekben és lelkiekben. Kezdd szépen, hogy szépen folytathasd és megnyugvással végezhesd be.

Foglalkozzunk először az anyagiakkal, a külső dolgokkal, azután a lelkiekkel.

A lakás

lehet kicsi, a fő azonban az, hogy kedves és egészséges legyen. Ha pénzt adunk ki valamire, elsősorban erre adjuk, mert ez fontosabb a szép ruhánál és minden kényelemnél. Nem szabad elfeledni, hogy amit az ember egészséges lakásra költ, azt

megtakarítja a doktoron és patikán. Szomorúan látja az ember az alacsony, nedves, levegőtlen, sötét lakásokat. A nedves falak tele vannak penésszel, millió és millió zöld és sárga penészgomba növekszik rajtuk s a lakói ezt a nedves, dohos, gyilkos levegőt szíjják a tüdejükbe. Az ember fájdalommal látja a sápadt, beteges gyermekeket, akik egész életükre itt szítták magukba a boldogtalanság csiráit. Olaszországban az emberek mind emeleten laknak, a földszintet pedig pincének vagy istállónak használják. A lakásuk nem olyan hosszú, mint a mienk, de benne van minden, ami a mi hosszú házainkban szokott lenni. Nem is kerül többbe, mint a mienk, de levegős, világos, napsugaras, ahol az éjjeli alvás óráiban nem betegséget szíznak magukba. Miért ne lehetne minálunk is legalább magas földszintet építeni, amely száraz, vagy ami még helyesebb: miért ne lehetne a pincét a hálószoba alá építeni? Erre egyszer költ az ember életében s nem szenvedt azt, amit egy régi híres doktor mondott:

--- Amelyik hálószobába keveset jár a levegő és napsugár, oda sokat jár a doktor.

A hálószoba legyen a legnagyobb szoba s lehetőleg úgy feküdjön, hogy a reggeli nap érje. Legyen tiszta, mert a legnagyobb földi kincs nem a gazdagság, nem is a fiatalság, hanem

az egészség.

Magyarországon a háború előtt egy év alatt átlag 500.000 ember halt meg. Ezek közül 250.000 10 éven aluli volt. Nálunk rosszabb egészségi viszonyok csak a sötét Oroszországban voltak. Nincs olyan nagy háború, még a világháború sem, amely egy évben ennyi fiatal életet kívánt volna. Az élő-

lények fejlődési idejüknek legalább ötszörösét szokták leélni. Eszerint az embernek 125 évig kellene élni. Nálunk azonban 100 ember közül csak egy ember éri meg a 80 esztendő. Bulgáriában, Szerbiában, ahol húst, szeszt alig fogyasztanak az emberek és nagyrészt szabad levegőn élnek, átlag 20 évvel tovább élnek az emberek, mint nálunk.

Mi ennek a korai, sűrű halálnak az oka? Az emberek rontják-bontják az egészségüket s úgy élnek, mint az öngyilkosok. Csakhogy ezt a gyilkoló fegyvert nem revolvernek, hanem rossz levegőnek, mozgás hiányának, mérges italoknak, dohánynak, mértéktelen élvezeteknek hívják. Még aki kívülről piros is, belül azt is a betegségmilliónyi csirája ostromolja: fejfájás, idegesség, álmatlanság, gyomorgörcs. Mindezt a rengeteg veszedelmet 1—2 kanál orvossággal akarják megölni. És csodálkoznak, sőt talán az Istent vádolják, hogy a betegség erősebb volt az orvosságnál és idejekorán búcsút kellett mondani az árnyékvilágnak, itthagya talán virágjában hervadó ifjú hitvest, nevetlen gyermekeket.

A test gondozását nem orvosságon kell kezdeni, hanem egészséges életmódon.

Étkezés.

Legtöbb betegség a helytelen táplálkozásból ered. Igen sok ember többet eszik vagy olyat eszik, amire a testnek szüksége nincs. Neki az evés élvezet, izgalom. Az élvezetet mindenféle fűszerekkel és főleg sok-sok szeszes itallal fokozza. Vannak ezek között, akik mázsásra meghíznak, a másik azonban a sok evés mellett is sovány, beesett arcú, fakószínű, bűzös lehelletű. Ezeknek a gyomruk nem képes felszívni a felvett táplálékot, mert az el-

kopott gyomruk, beleik emésztés nélkül egyszerűen keresztüleresztik az ételt. Ilyeneknél lassanként sálakok lepik el a testet: reuma, köszvény, pókhas, ütőérelmeszesedés és végül gutaütés.

Mi ennek az orvossága?

A mértékletesség.

Régi, sok ezeréves tapasztalat, hogy az evés akkor válik leginkább egészségünkre, ha akkor hagyjuk abba, amikor legjobban ízlik. Nem az a fő, hogy mennyit eszünk, hanem az, hogy mennyit emésztünk meg. Aki keveset eszik, sokat eszik, mert mind megemésztí — mondja egy régi közmondás.

Egy egészséges embernek naponta 50 gramm zsírra, 60—100 gramm fehérjére, 4—500 gramm szénhydrátra s azonfelül némi tápsókra van szüksége. Aki testi munkát végez, annak fehérjére van szüksége. Minél többet dolgozik, annál több fehérjére. Ebből táplálkoznak az izmok. A fehérje húsból és növényi eledelekből képződik. A húsban több, a növényi eledelokban kevesebb fehérje van. Tehát a főzelékből többet kell ennünk, hogy a szükséges fehérjét megszerezzük. A húsookban azonban sok mérges anyag van, amennyiben sok állat valamiféle betegséget hurcolt magával, amit mi nem tudunk. Ha ezt megesszük, a betegséget is magunkba vettük s ez valahol (a vesében, tüdőben, májban, forgóknál, ízületekben stb.) mint sálak leülepszik s ebből fejlődik ki később a betegség. Ezért legokosabb, ha kevés hús mellett sok főzeléket eszünk. A köszvényes embert elszokták fogni a hústól, hogy évekig csak növényi eledelt egyék. Nem kell azt gondolni, hogy csak az erős, aki sok húst eszik. A bivaly sohase eszik húst. Az emberek valamikor általában növényevők voltak. A bab,

borsó ugyanannyi fehérjét tartalmaz, mint a hús. Legegészségesebb táplálék az egészséges (nem állandóan istállón tartott) tehén teje, azután a tojás.

A szénhidrátok a test melegének előmozdítására szükségesek. Ezekből képződik a zsír s a zsírból a meleg. Szénhidrát képződik a lisztből és gyümölcsből. Nagyon zsíros eledeltől gyomorbad, epebad keletkezik. A sok só idegessé tesz. A sok fűszer, paprika felőrli a szervezetet.

Az ételt rágjuk meg jól. Ne igyunk evés közben, hanem evés után. Az állat helyes ösztönét követve, sohasem iszik evés közben. Az ételek legyenek egészséges kinézésűek. Az undorral evett ételt nemcsak a száj utálja, hanem a gyomor és a belek sem szívják fel. Étkezzünk nyugodtan, hogy a drága ételt megeméssze a gyomor és ne bocsássa el feldolgozatlanul.

A barna kenyér egészségesebb, mint a búza-kenyér, mert ebben sok a keményítő.

Ivás.

Legegészségesebb ital a gyümölcs nedve. Tegyen próbát bárki, sokkal jobban érzi magát tőle, mint ha hússal, tésztával pattanásig megtölti a gyomrát és iszik rája sok-sok szeszt. Attól nem lesz rossz a gyomra, nem bőfőg és nem bűzlik a szája. Egy-két pohárka jó bor étkezés után nemcsak nem árt, hanem egészségünkre is válik. Egy kissé izgatja a gyomrot, sietteti az emésztést s fokozza vidámságunkat. A fő azonban az, hogy étkezés után igyunk és ne minden szíre-szóra vagy épen éhomra. Pláne ne tegyük rossz szokásunkká a sok ivást, amikor azután az ital parancsol, éget, követel, ül a nyakunkon, mint a lovas a paripán és belehajszol a romlásba. Milyen szomorúsággal látja az ember azokat a

szép életpályákat, amelyek szépen indultak. Szép, egészséges férfi és nő alapították meg békés tűzhelyüket. Boldogok voltak, szerették, megértették egymást, gyarapodtak, gyönyörködtek szép gyermekeikben. Aztán egyszerre közbelépett az alkohol. A férj korcsmának, itálnak adta magát. Családját elhanyagolja, gazdasága pusztul, gyermekei éhesek, rongyosan sírdogálnak, felesége álmatlan éjszakákon sóhajtozik szerencsétlen sorsa felett: Mi vár rájuk? Nyomorúság? Betegség? Koldúsbot? Vagy egyik, vagy a másik, de boldogság aligha. S mindez azért, mert a szerencsétlen férj itálnak adta magát, az ördögnek adta a lelkét. Eleinte csak kószolgatta, azután szokása, végre rabja, betegje lett és képtelen meggyógyulni. Az ilyen embert csak sajnálni lehet. *Azért mindenki vessen szót a magával fiatal korában.* Ismerje ki a természetét. Ha kevéssel beéri és étkezés után szokta élvezni az italt, nincs baj. Folytathatja, az elfáradt asszonynak is jól esik egy kevés. A gyerekeknek azonban nem való, azok bor nélkül is jól emésztenek. Ha azonban valaki azt tapasztalja, hogy a harmadik, negyedik pohárnál elveszti a fejét és mindig többet kíván, ha remeg az ital után, akkor mondjon inkább teljesen le róla, mert neki az ital nem boldogsága, hanem pokla lesz ezen a világon is, talán a másvilágon is.

Ostoba beszéd az, amely azt mondja, hogy az ital erőt ad. Tessék próbát tenni: igyék üres gyomorral akármennyi italt. Ha erőt ivott, erős lesz tőle. Pedig ugye, ellenkezőleg történik, a lábán se tud állani s a kis gyermek is feltaszítja. Hogy gyorsabban mozog a vére, piros lesz, izgatott lesz, ez csak azt jelenti, hogy az ital gyors mozgásra biztatta

a gyomrot, szívet, veséket, hogy gyorsabban emészt meg az erőt adó táplálékot. ami *benne van*. De ez még nem erő. Hiszen akkor az ostor is erő volna a lónak. A kályha is erőt adna, mikor kipirulunk mellette.

A szeszes italban méreg van: az alkohol. A rumban, pálinkában sok, a borban kevesebb, a sörben alig valami. Ez a méreg izgatja az embert, az első hatásnál szelid bárány, a másodiknál dühös oroslán, a harmadiknál a sárban hentergő disznó lesz belőle. A részeg ember hány, másnap sápadt, karikásszemű, rosszgyomrú, bűzösszájú lesz, a keze, lába remeg. Miől? A méregtől, amit magába ivott. Ezt a mérget lassanként megszokja úgy, hogy nem képes nélküle lenni. De megrongálja a veséjét, máját, tüdejét, idegrendszerét, lefokozza az ellenálló képességet. A tüdőbaj iszonyú gyorsasággal viszi el a részegeseket. A tifuszbetegtől azt szokták kérdezni: mit ivott? Ha azt mondja: kevés bort! akkor megnyugtadják: kibirja. Ha azonban részeges, pálinkás volt, első szóra kimondják a halálos ítéletet: gyilkos voltál, a saját testednek gyilkosa: meg fogsz halni. 100 elmebeteg közül 40 alkoholista volt. A német birodalom statisztikája szerint a rablógyilkosságok 70 százalékát alkohol hatása alatt követték el.

A régi magyarok elve volt: mindent meginni, ami terem. Meg is itták. A köszvény, vizibetegség, vesebaj nálunk nemzeti betegség voltak s a nemtörődömség: hej! ráérünk arra még, magyar nyavalya volt akkor, amikor a szomszéd népek művészetben, iparban, tudományban feszülő izmokkal haladtak előre. Mi háborúskodtunk. ha ellenség nem volt, egymás fejét vertük be, sírva vigadtunk.

ittunk, mint a gödény, míg a halál — elég korán — le nem kaszált bennünket. Részegesek voltak az asszonyok, a gyerekek, a cselédek és az urak. A műveltség kiírtotta már az asszonyokból, gyerekekből az iszákosságot, a férfiak műveltsége azonban nem haladt még annyira, hogy csak akkor igyanak, mikor a szervezetnek arra szüksége van s hogy a rossz szokáson az okos ember uralkodik, mert sem a saját, sem a kedves és szép családja életét nem dobhatja prédának egy rossz szokásért.

A dohányzás.

A dohányban is méreg van: a nikotin. Mikor a gyerek először szí, rosszul lesz, hány: meg van mérgezve. Azonban ehhez a méreghez is hozzá lehet szokni úgy, hogy a test követeli és alig képes nélküle meglenni. Bizonyos, hogy jól esik, különösen evés után, amikor a gyomor telve van és kell valami izgató szer, ami a gyomrot gyorsabb mozgásra ingerli. Okos ember azonban szabályozza magát s ha már nem tud ellenni a méreg nélkül, hát legalább keveset szí, csak evés után és nem siettetni a betegségeket és halált. (Minden jót meg lehet szokni, csak akarni kell. A tudomány bebizonyította, hogy igen sok betegség: ütőérmeszesedés, szédülés, émelygés, idegesség, gyomorbajok, rákok, szívbajok és sok más nyavalya a mértéktelen dohányzásból származnak (a nyelvrákosok 80 százaléka dohányos volt).

Ruházkodás.

Az emberek, különösen az asszonyok a ruházkodásban nem az okosság, hanem a divat után men-

nek, az pedig képes csodabogárnak felöltöztetni őket. Ebben az emberek valóságos rabszolgák. Egy-két elvet azonban meg lehet állapítani. A ruha ott legyen kényelmes, ahol a legtöbb ideg és ér átmegy. Például a nyaknál, csuklónál, hasnál, hogy el ne akassza a vérkeringést. Ne csodálja senki, hogy a szoros fűző nyomorék, gyomorbajos, méhbajos asszonyokat nevel és nyomorék gyermekeket hozat a világra. Az alsóruha legyen durvább vászonból, hogy a bőr erősödjék. Ne öltözködjünk túlságosan melegen, inkább evésre fordítsunk több gondot. Bő cipőben, vékony harisnyában melegebb a láb, mint a szűk cipőben, meleg harisnyában. Legkönnyebben lábról hül fel az ember, ezért kell száraz cipőről gondoskodni.

Levegő.

Étel nélkül 30 napig, ital nélkül 6 napig, levegő nélkül legfeljebb néhány percig élhetünk. Ha ennyire szükséges a levegő az élet fenntartására, megérthetjük a jó levegő értékét is. A kifejlődött emberi test bőrfelületén másfél millió lyukacs van. Ezeken a lyukacsokon keresztül jön ki az izzadság, ezenken keresztül lélekezik a test, úgy, mint ahogyan a tüdőt a szájon keresztül tápláljuk levegővel. A zárt szoba levegőjéből egy óra alatt 25 köbmétert használ el egy ember. (A szoba hosszát, szélességét, magasságát összeszorozva megkapjuk a köbtartalmat.) Amit az ember a száján kilehel, az már mérges, megromlott levegő, vagyis hiányzik belőle az éleny, az oxigén. A test természeténél fogva igyekszik magából eltávolítani a mérges anyagokat, amiket étellel, itallal, rossz levegővel magunkba vetünk. Ezek izzadság vagy kipárolgás alakjában is

távoznak testünkéből. Mindezekből könnyen érthető, hogy milyen szükséges, hogy a testünk lélekzését meg ne akadályozzuk s a tiszta levegő belélekzését elősegítsük. A tiszta, szabad levegő többet ér, mint a nagyúri paloták illatos levegője. Az egyszerű földmíves ember, aki élete nagy részét szabad levegőn tölti s különösen nyáron szellős ruhában a természet romlatlan egészségét szíjja magába, erős, egészséges, piros lesz, míg a föld alatt ugyancsak nehéz munkát végző bányász sápadt arcú és rövid életű lesz. Ha a földmíves télen is olyan jó levegővel táplálkoznék és nem szína a nedves, penészes kigőzölgésű szoba levegőjét, hosszú életű lehetne és különösen gyermekeiből nem adna akkora adót a halálnak.

Aki hivatalát pipafüstben látja el, aztán szórakozni nem a szabad természet üde levegőjébe, hanem a korcsma, kávéház füstös, borgőzös bűzébe megy, tulajdonképen lassú öngyilkosságot követ el. Nincs olyan állat, amely ezt az „élvezetet“ sokáig bírná.

A szabad levegő több vért csinál, mint akármenyi medicina. A tüdőbajosok szanatóriumában a gyenge tüdejű emberek télen-nyáron, nappal és éjjel nyitott ablak mellett tartózkodnak. És nemcsak hogy el nem pusztulnak, hanem a rozoga tüdejük meggyógyul. Azért a hálószoba ablaka vagy a szomszéd szobában egy rés legyen nyitva, vagy legalább elalvás előtt szellőztessék ki. A hideg korántsem árt, legfeljebb egy kicsit kellemetlen, a rossz levegő ellenben méreg. Ha alvás idején a tüdönket jó levegővel tápláltuk, kipihenve, újra éledve ébredünk fel: míg a romlott levegőjű szoba után fejfájást, szédülést, fáradt kimerültséget érzünk. Ha

hosszú éveken keresztül gyilkoljuk így magunkat, ne csodáljuk, ha betegség, idegesség, korai halál megfoszt a családtól.

A túlságosan meleg szoba elbágyaszt és hajlamossá tesz a meghülésre. A vaskályha megpörköli a levegőt, azért az ilyen esetben sósvizet kell a kályhára tenni.

Hogy a test a rossz levegőt kipárologhassa, a jó levegőt pedig belélegezhesse, szükséges, hogy a bőrlukacsai el ne tömődjenek a folyton lehámló bőr, izzadság, zsír, por, piszok által. Ezért életszükség

a fürdés és tisztálkodás.

Aki nem tisztálkodik, annak testén az izzadság piszokkal keverve rothadni kezd. Ez a rossz szag akárhány házastársat megutáltat a házastársával. Tisztálkodni háromféleképp szoktak. Vannak emberek, akik a szájukba vesznek vizet és azzal végigdörzsölik így-úgy az arcukat s rendben érzik magukat. Ezek csak valamivel tisztábbak a cigánynál. Mások vízzel, szappannal megmossák az arcukat, kezüket, talán egész derékig lemosást végeznek. A harmadik naponta az egész testet lemossa. Talán mondani sem kell, hogy az egészségnek és tisztaságnak ez felel meg legjobban, mert az üde, egész testet átjáró, megedző vérkeringést ez mozdítja elő legjobban.

Mosdjunk mindig hideg vízzel. Tegyük ezt meg este is, hogy a gondtól, munkától főtt fejünket lecsillapítsuk és felüdítsük. Mossuk ki este először a szemeinket, így: hajoljunk a vízbe, nyissuk ki a szemünket (csak eleinte kellemetlen) s mossuk ki belőle az egész nap beszóródott port stb., amely éjjeli pihenésében izgatná; a tapasztalás azt bizo-

nyítja, hogy a látásunk élesebb lesz, elmulik a szemgyuladás, szemdaganat (árpa) stb. Aki teheti, fürdjék meg fürdőkádban, akinek azonban nincs hozzá módja, szerezzen be egy arasznyi magas fa- vagy bádóg ülőkádat (ha többen vannak a szobában, székekre akasztott lepedőből csináljon függőnyt a fürdőkád elé), töltsön bele este egy félkanna vizet és reggel a mosdás előtt tegye a következőket: végezzen egy kis testgyakorlatot: leguggolás, előre-hátrahajolás stb., azután üljön bele a kis kádba, szivaccsal csorgassa végig a hátát, mossa meg a végbelet stb., azután a vízbe beállva, szivaccsal dörzsölje végig a lábszárakat, gyomrot, mellet, végül a lábfejet, lábujjakat, aztán letörlés nélkül vegye újra magára a hálóruhát, feküdjék vissza az ágyba és maradjon benn 5—8 percig, míg ismét meleg lesz a teste és megszárad. Ez a módszer olcsó, kikerül 10 percből, többet ér bármi medicinánál és záloga a hosszú életnek. A jutalmát azonban rögtön is elnyeri, amikor érzi, mint melegszik át teste a friss, egészségesen lüktető vértől s mint ujjong egész testében az erő és egészség. Aki ezt meg akarja szokni, kezdje el nyáron s bizonyosan megszereti és télen se fogja elhagyni.

Ha valaki meleg fürdőt szokott venni, utána ne mulassza el a hideg lemosást. Miért? Mert a meleg kitágítja a bőr lyukacsait és azokon keresztül sok meleget veszítünk. A hideg viszont összehúzza a bőr lyukacsait s a meleg visszamarad. Azért a meleg fürdő után bágyadtak, a hideg fürdő után frissek és vidámak leszünk. Az edzés a meleg és hideg gyors változásában áll, amikor a bőr lyukacsai hirtelen kitágulnak és hirtelen összehúzódnak. Akinek a teste ehhez nincs hozzászokva s aki állandóan me-

legben mosdik és nagyon meleg ruhával fedi a testét, annál a bőr lyukacsai ellustulnak, elpetyhüdnek, nem képesek hirtelen kitágulni vagy összehúzódni s így a hidegben könnyen meghűlnek, köhögnek, náthások stb. stb.

Alvás.

Életünk egyharmadát átalusszuk. A gyermek 15—12 órát, a nagyobb 8, a kifejlett ember 5—7 órát alszik. Az álom a legnagyobb demokrata, csak az ép testet és ép lelket keresi, a beteg testet és lelket elkerüli, ha királyi palotában lakik is. A nappali munkában, gondban az agyvelő elhasználja a légenyt és helyette mérges anyagokkal telik meg. Ha az alvás ideje, az est elérkezik, a tagok megszűnnek dolgozni, megszűnik a látás, hallás, tapintás, csendesebben dolgozik a tüdő, lassabban dobog a szív, a lélek egyideig működik még, az agyvelőben összekeveri a valót a valótlansággal, álmokképet rajzol, aztán az is elpihen: — az agyvelő szíjja magába a friss vért, eltávolítja a mérges anyagokat. Aztán lassan újra dolgozni kezd a lélek, szövi az álmokképeket, kezdünk hallani, érezni, aztán felébredünk, látunk, a boldog öntudatlanság után következik ismét a mindennapi élet robotos gondja. Aki az álmot elcseréli szórakozásért, mulatságért, az életet és egészséget rabolja meg, amit senki soha vissza nem térít neki. Tehát ne raboljuk el a testtől az alvást.

Hogy alvásunk pihenés legyen és felüdítsen, készítsük elő testünket a jó alvásra. Ne együnk sokat s amíg nagy részét meg nem emésztettük, ne menjünk pihenni, tartózkodjunk a sok izgató italtól, a sok dohánytól, gyomrunkat ne feszegessék erősen fűszeres ételek, lelkünket a kártya szenvedélyes

izgalma, fárasszuk el testünket s ami nagyon fontos, ne rossz, fertőzött, elhasznált, hanem tiszta levegőjű szobában térjünk pihenésre s akkor, ha jön a reggel az ő ezernyi gondjával, pihent, felüdült testtel és lélekkel foghatunk az élet új küzdelmeibe.

A lélek.

Eddig a szép egészséges testtel foglalkoztunk, amely a boldogság egyik forrása. A test azonban csak lakás, lakása a léleknek. Az élet célja a szép élet. Szép életet azonban csak szép lélek élhet. Ha utálatos és veszedelmes a testben lerakódó salak, nyavalya, ép úgy utálatos az aljas, szemérmetlen, rothadó gondolatokkal, vérfertőző vágyakkal telt lélek. Amint szükséges a testet mosni, fésűlni, tisztogatni, ép úgy szüksége van a léleknek a fegyelmezésre, a rend, a tisztaság szeretetére. Sokan a műveltséget a szappan szerint mérik. Ez egyoldaliság. Mennyivel inkább szükséges, hogy a testben a piszoktól irtózó, fegyelmezett lélek uralkodjék.

Mi a szép lélek forrása? Az Isten, a mindent látó, a lelkünket szemmel tartó, cselekedeteinkért számotkérő, ítélő bíránk, az Isten. Aki előtt nincs személyválogatás, aki minden bizsonnyal többre becsüli a tisztalelkű, egyszerű földművest vagy iparost, mint a fényes palotájában rothadó lélekkel járó királyt.

Emberi szokás a szent dolgok sárbahurcolása, a gögös ember ördögi lázadozása a legszentebb ellen. Mikor az ember gúnyolja, üldözni akarja az Istent s mindent, ami hozzája tartozik, a templomot, a szertartásokat, papokat stb., úgy tesz, mintha örökké élne, mintha az Isten igazodna ő utána s

nem neki kellene igazodni az Isten után. Mintha az Isten könyörögne neki, hogy felvehesse a mennyországba s nem ő könyörögne egyszer összetett kézzel, kétségbeesett szemmel tekintve fölfelé, hogy vajjon lesz-e számára irgalom és bocsánat az ítélő Birónál. Sok ember utolsó ideje itt a földön csupa borzongás és csupa kétségbeesés, mert folyton azon tépelődik: vajjon megelégszik-e az Isten azzal, hogy egy egész életből mindössze néhány órát szán neki. Addig lefoglalta idejét a munka, a földi örömök, a bűn, a hitetlenség és most azt látja, hogy mindent itt kell hagyni: pénzt, házat, földet, családot, örömeiket, még a testet is és ő szegényen, jó cselekedetek nélkül, egyedül, magára hagyatva lép az ítélő Isten színe elé.

Az okos ember előre néz. Tudja, hogy nem lehet ott aratni, ahova nem vetettünk. Azért úgy rendezi be az életet, hogy a földi élet kötelességei mellett az Istennek is megadja azt, ami az Istené. Tudja azt, hogy a vallás só és finom bors, mely megóvjaa a lelket a romlástól. Amit Krisztus, az Isten fia tanított, a biblia vagy a kis katekizmus néhány lapja nagyobb bölcsesség, mint a világ összes tudósainak és íróinak a tudománya, akik ma divatban vannak, 100 év múlva pedig elfelejtik őket. Tudja azt, hogy Krisztus után nem elégedhetünk meg a természetes jóssággal. Igazán erényesnek lenni nem könnyű dolog. A vallás forrásaiból meríthető segítség nélkül hosszabb időn nem vagyunk képesek jót tenni, a rosszat kerülni, a szenvedést békével tűrni, a bántalmakat megbocsátani, a sorsnak rosszrafordulását elviselni, az önzést legyőzni, a rosszat letenni, a jóban állhatatosan megmaradni.

Az Istenhez az Egvház vezet bennünket, amely

2000 esztendő bölcsességével és tapasztalataival kormányozza az emberek lelkét. Sok millió ember üldözte, gyalázta, tagadta őt. Azok elmultak, az Egyház pedig él s ma is az emberek százmilliói csoportosulnak körülötte.

Imádkozzatok! Mindennap imádkozzatok! Ne elrejtve, hogy a másik ne tudjon róla. A házastársaknak támogatniuk kell egymást a vallás dolgában is. Örüljete, ha házastársatok vallásos, mert az Isten féelme a hűség és jóság őre. Biztosság mind-egyiknek, mert az Isten ott van a lélek mélyén, ahova az ember vizsgáló szeme nem ér el.

Vasárnap menjete templomba! Nem lehet igazán vallásos ember, aki az Isten házát nem látogatja. Azért legyetek jelen és merítsetek áldást és erőt a legszentebb áldozatból. Áldozata minden népnek volt, még a pogányoknak is. A kereszténység áldozata a legfelségesebb: Krisztust áldozzuk fel és mutatjuk be ajándéku Istennek a szentmisében. Ne mondjátok, hogy nincs rá idő. Van idő az evésre, alvásra, a tisztálkodásra: a templomra is van, ha igazán akarjuk. Csak hozzá kell magunkat szoktatni, hogy természetünkké váljék, mint a tisztálkodás. A prédikáció pedig seprő, amely kisöpri az előző hét szemetjét a lélekből.

Bűneidet minden esztendőben legalább egyszer meggyónjad. Ez Isten és az Egyház parancsa, azért soha el ne mulaszd. Lelki tisztálkodás, megvizsgálása annak, hogy a mennyország felé jó úton haladunk-e? Ha pedig baj, betegség aggaszt, lelketeget nyugtassátok meg az Isten szentségével.

Tartsd meg a bőjtöket. Eleget vétkezel, ezzel a kis önmehtagadással bünteted magadat. Nem azt eszed, amit talán a gyomrod kíván, hanem engedel-

mes gyermeke lesz jó édesanyádnak, az Egyháznak. Az Istennek nem épen a bőjtől étel kedves, hanem a gyermeki engedelmesség.

Nem mondjuk, hogy az, aki imádkozik, misét hallgat, gyónik, böjttől, már feltétlenül jó ember. Hibázhat az is, azonban a lelke gyökere az Istenben, az Isten Egyházában van, ha meglazul is, ha megtépődik is, újra erőre kap. Az Úr Jézus nagyon jól ismerte az emberi természetet, amikor a szentségeket lelkünk megerősítésére rendelte.

Olvasatok jó keresztény irányú könyveket és ujságokat! Ritka embernek van annyi ideje, hogy sok tanulás után mindig ki tudja válogatni a lelki konkolyt a tiszta búzából. Ezért az ujságok és könyvek szoktak helyettünk gondolkodni. Mivel pedig az író emberek agyafúrt, ravasz emberek is lehetnek, sok embert félrevezetnek. Pedig ettől függ hazánk keresztény és magyar jövője. Mert ha lelkeink nem értik meg egymást, könnyen ellenségei leszünk egymásnak. Ezért olyan könyvekre és ujságokra adjátok pénzeteket, amelyek a mi keresztény érdekünket támogatják s a mi lelki nyugalmost előmozdítják. Ha nem tudjátok, melyik könyv és ujság jó: kérdezzétek meg lelkipásztortokat.

Szeressétek lelkipásztortokat! Bizzatok bennük, kövessétek tanácsukat. Sokan azon nyargalnak, hogy gyarlóságot hallottak felőlük. Ilyesmi nélkül nagyon kevés ember van. Azonban nem ezt, hanem az elveket kell nézni. Az orvos, a gyógyszerész is lehet gyarló ember, az orvosságra azonban minden betegnek szüksége van és nem szoktuk azt mondani: nem gyógyíttatom magamat, mert az orvostól hibát hallottam. A pap nem a maga tudományát, hanem Krisztus tanítását hirdeti. A pap elmu-

lik, de Krisztus és az Ő evangéliuma megmarad. Ha nem követjük, nem Krisztus lesz kisebb, hanem mi leszünk szegényebbek.

Hasonlóan szeressétek a tanítókat! Ők is azon fáradoznak, hogy a gyermekek lelkét a szülők és az élet számára nemesítsék. Nehéz, keserves munka sok türelmet igényel. És sokan mégis nagy esetet csinálnak belőle, ha a tanító türelme valahol elfogy. Hiszen a családfő türelemfonala is elszakad néha, pedig az csak egy-két gyermekkel vesződik. Ne ezt nézzétek, hanem hogy mennyi jót tesznek a család számára. Aki a tanító tekintélyét rontja, a tanítás eredményét is kétségessé teszi. Azért ne szidjátok a tanítót, különösen ne a gyermek előtt, mert a lepocskondiázott embertől nem akarja tanulni még a jót sem. Pedig a jót meg kell tanulni a saját érdekében.

Szerezzetek magatoknak jóbarátokat, minél többet, annál jobb. Nem magatok vagytok a világon, hanem más emberek társaságában kell élnetek. Ne legyetek tüskések, akiktől mindenki huzódik, hanem simák, akiket mindenki szívesen lát. Ez is hozzá tartozik a szép élethez. A nálatok nagyobb embert becsüljétek meg, tegyétek meg híven, keresztény lelkiismeretességgel, amivel neki tartoztok vagy ha egyebet nem: adjátok meg a tiszteletet neki, ami illik. A nálatok kisebb emberek iránt legyetek előzékenyek, fogadjátok szépen a köszönetüket, váltsatok velük barátságos szót. Az ilyen szivesség legtöbbször semmibe se kerül, mégis kincs, mert kincset kaptok érte: mások szeretetét. Tegyetek nekik szivességet, jóságot, amennyi tőletek telik. Nem szabad senkit lebecsülni, még a gyereket se. Mindenkinek van egy belső, lelki világa,

amelyben ti is ott vagytok: becsületben vagy utálatban. Sokkal jobb, ha az emberek a szívének szerint, a hátatok mögött is jó embernek tartanak, mint ha talán kívülről összeférnek veletek, belülről pedig utálnak benneteket, mint gőgös, összeférhetetlen, kellemetlen embereket. Még akkor is legyetek jók másokkal szemben, ha semmit sem kaptok érte, vagy talán hálátlanság lesz a jutalmatok. Mindegy! ti megtettétek a kötelességeket.

Mindenkit érhet szerencsétlenség, baj. Mennyivel jobb, ha ilyenkor résztvevő, jó emberek sietnek a segítségtekre vagy legalább őszintén sajnálnak benneteket, mint ha a csapások közt káröröm vagy az utálat füstje gomolyog körülöttetek. Mennyivel szebb, ha valakinek a temetésénél ezt mondják: kár érte, jó ember volt, mint ha azt mondják: csak-hogy elpusztult, csak-hogy megszabadult tőle az emberiség.

Mindez sokszor áldozatba kerül, talán pénzbe, legtöbbször a magunk legyőzésébe. Azonban ingyen semmit se adnak itt a földön, de az Úristen előtt is ezek lesznek a dicsőretelek.

Neveljétek magatokat!

Utoljára szólunk az élet boldogságának a forrásáról, az önuralomról, a magunk fegyelmezéséről. Miért házasodik a férfi? Azért, hogy kellemes, kedves otthona legyen. Ha a mezőről, műhelyből vagy irodából elfáradva hazamegy, otthon barátságos, mosolygó arc, tiszta lakás, puha fészek, kedves, kacagó gyermekek fogadják, hogy azt mondhassa: ó! de jó itthon lenni, elfelejttem minden gondomat,

bajomat, ez a hely kedvesebb nekem mindennél az egész világon. Az asszonynak ezt kell megteremteni.

Viszont a férjtől azt várja a felesége, hogy ő legyen az az erős, becsületes, igaz, jó ember, akiről ő leány álmaiban álmadozott, aki őt megbecsüli, fölemeli, szereti, aki a szó betűszerinti értelmében feleségének tekinti, akié a fele vagyona, a fele becsülete, akivel mindent megfelez: a szive titkait, örömeit, bánatát. Egyesek azt mondják erre: ez lehetetlen. Dehogyan lehetetlen, csak akarni kell. Az ember hegyeket elhord a helyéről, parancsol tűznek, víznek, levegőnek — hát csak magának ne tudna parancsolni? Tud gyúrni, formálni vasat, követ és csak magát nem tudná alakítani?

A házasságban azonban nemcsak az egyik félnek, hanem mindkettőnek át kell alakulni. Ez az igazság. Egy okos asszony mondta a következőket:

— A házasságunknak csak az első két esztendeje volt nehéz, addig, míg kiismertük egymást, amíg jóakarattal megtanultuk egymást a jóról meggyőzni és egymáshoz alkalmazkodni. Azóta zavartalan a boldogságunk és látjuk, hogy mily csekély az, amit a magunk akaratából adtunk azért a boldogságért, amelyet kaptunk.

Kövessétek ti is ezeket. A férj ne gondolja, hogy a feleségét rabszolgának nézheti, akinek egy kötelessége van: hallgatni és engedelmeskedni. Ezek az idők elmúltak és sohase illettek keresztényekhez. Az asszony éppen úgy gondolkozó és érző lény, mint a férje, neki is megvan a maga lelki világa, amely örömmel vagy keserőséggel telhetik meg. Neki éppen úgy jogai vannak az élet boldogságához, mint férjének. S ezt a boldogságot a férjnek kötelessége megépíteni. Viszont az asszony ne gondolja, hogy a

házasság összekötötte őket, tehát ő már kivonhatja magát a nő kötelessége alól, hogy a házasságkötés után lehet rendetlen, piszkos a háztájával együtt, hogy házsártoskodhatik reggeltől estig. Így egyik is, másik is poklot készít házastársának és ne csodálkozzék, ha a másik a lelkében azon bánkodik, hogy miért fűzte hozzá az életét és reménykedik napról-napra, hogy valami betegség, halál vagy akármi más révén megszabadulhat a gyűlölt házastársától.

Rettenetes dolog, valódi pokol a házastársakra, ha az életet veszekedésben kell eltölteni. Egy szobában lakni, egy tálból enni, egy levegőt színi, közös jármot húzni egy életen keresztül azzal, akit nem szeretünk, sőt utálunk — borzasztó kínszenvedés, amelyet állat nem bírna ki.

Ezért kötelességük a házastársaknak egymáshoz alkalmazkodni és a boldogságuk akadályait bármilyen erőfeszítéssel elhárítani. A férj mondjon le az iszákosságról, kártyáról, korhely társaságról; a feleség viszont igyekezzék minél kellemesebbé tenni az otthont, hogy az ura el ne kívánozzék hazulról; fordítson gondot a háza és a saját személye tisztaságára. A tisztátalanságtól rosszszagú asszony utálatos. Ne pörölgjön folyton, különösen ne akkor, amikor látja, hogy a férje indulatos. Ilyenkor a legtöbb férfi hozzáférhetetlen, míg a nyugalom órájában szép szelid szóval nyulat lehet vele fogatni. Az asszony ne költsön fölöslegesen vagy erejükön felül ruhára, fényűzésre. Tanuljon lemondani azért a boldogságért, amely bizonyára megér annyit. A férj nem vonhatja ki magát bizonyos társadalmi kötelességek alól, amelyek miatt néha esetleg elmarad. Az asszony lássa ezt be és ne akarjon pa-

pucshőst nevelni, mert ez ellen a legtöbb férfi tiltakozik. Viszont a férfi lássa be, hogy a felesége se lehet robotmunkás, aki örökké az otthont őrzi, annak is lehetnek igényei a szórakozásra stb. A férfi iparkodjék erre módot és alkalmat nyújtani. Az asszony pedig lássa be, meddig ér a takaró és meddig lehet nyújtózkodni. Szóval mindenütt a *megértés és alkalmazkodás* egymáshoz és a körülményekhez. Nincs olyan boldogság, amely mögött nem volna valami, amit el kellett érte hagyni. De hiszen ingyen semmit sem adnak.

Azt pedig ne mondja senki, hogy ne tudna lemondani a rossz szokásokról: durvaságról, káromkodásról, mocskos beszédekről, indulatosságról, iszákosságról, szenvedélyes kártyázásról, rossz társaságról, vallástalanságról, piszkosságról, pörölésről, fényüzésről. Mindent lehet, ha komolyan akarjuk. Az akarat nevelése a műveltséghez tartozik. Nem az a művelt ember, aki sok könyvet összeolvasott, hanem aki tud parancsolni önmagának. Ha nem sikerül a zabolátlan vágyunkat, nyelvünket legyőzni egyszerre, sikerül másodszor, tizedszer vagy félév múlva. S talán nincs senki, aki nagyobb jutalmat kapna a maga féktelen szokásainak megszelidítéseért, a maga csiszolatlanságának kisimítéseért, mint a házastárs, aki megkapja érette szerető hitvesének odaadó vonzalmát és tiszteletét, egy egész élet zavartalan boldogságát. Egy asszonyon csodálkozott valaki, hogy milyen fiatal, üde az arca. Ezt felelte:

— Ne csodálkozzék! Megmagyarázom: — nagyon jó uram van.

Ime! a zavartalan házibéke megelégedést, a megelégedés egészséget, az egészség boldogságot és

hosszú életet rejt magában. Miért ne követhetné ezt más is. Hiszen, amit a boldogságból a másiknak ad, azt maga is élvezi, beteljesül a régi közmondás, hogy a szeretet és boldogság megkétszereződik, ha kettéosztják.

És ha nem tennék meg egymásért, meg kell tenniük a gyermekekért, életük drága gyümölcseiért.

A GYERMEK.

Mi a gyermek?

A gyermek a szülők életfájának várvavárt, édes gyümölcse. Gondolataik, reményeik, terveik benne élnek tovább. A szemek csillogásában, a parányi ajkak mosolygásában saját vérüket, örömüket, vágyaikat, életüket látják. A bölcső mellett ragyogó jövőndő terveit építgetik. Érette dolgoznak és örömmel dolgoznak, hiszen megvan már az, akiért élnek. A gyermek a szülők életének folytatása. Nemcsak az ő életük, hanem a sírban pihenő ősök élete is benne folytatódik s a család történetének, nagyságának ő az összekötő kapcsa, Isten áldása. Ő szerzi szülőinek az élet örömét, a megbecsülést, büszkeségük lesz és később, ha majd az öregség súlya rájuk nehezedik: támaszuk, vigasztalásuk.

Gyermekáldás.

Az Üristen a házasság legfőbb céljának ezt tűzte ki: *növekedjete és sokasodjatok!* Ez egy örök, természeti törvény, amelyet az Isten nem változtatott meg, következésképpen az embernek sem szabad megváltoztatni. Tehát nem tölti be az Isten törvényét az a házaspár, amely a maga akaratából *csak* két gyermeket nevel fel, mert ez nem sokasodás,

hiszen az egy emberpárnak csak folytatása másik két ember.

A magyar gyermek.

De nemcsak isteni törvény ez, hanem törvénye a társadalomnak s az édes hazának, amelynek kebelében élünk. Isten csodája, hogy a maroknyi magyar nemzet ezt a hazát ezer esztendőn keresztül meg tudta tartani. Határainkon túl ellenséges népek gyűlölete dagadozott. Németek, csehek, tótok, oláhok, rácok sárga irigységgel néztek a Duna és Tisza Kánaánjára. A tatárjárás után csak százezrek maradtak belőlünk s ebből a kis törzsből újra kihajtott a nemzet terebélyes fája. 150 éves törökdúlás után országunk összes lakossága harmadfél millió volt. Ebből csak másfél millió volt magyar. És meg tudta tartani a hazát a magyar nemzet számára. Hogyan volt ez lehetséges? Az Isten megvédelmezte az ő életrevaló, becsületes népét. A törökvilág után Magyarország népessége 50 évenként duplájára szaporodott. Vagyis minden házaspár átlag 4 gyermeket nevelt fel. Ez volt a természetes, a magyar anyák büszkesége: a gyönyörű, egészséges, életrevaló gyermekeik. Egy-egy egészséges vérű és egészséges gondolkozású család kibocsátotta a maga 6—8 gyermekét s ősz fűrtökkel megérte gyermekeinek gyermekeit, látta őket maga körül növekedni. Munkával és szorgalommal meghódították a földet, a vagyont, a hírt, a dicsőséget. A saját vérében látta az ország jeles fiait, a történelem csinálóját.

A világháború minden csapását ki fogjuk heverni, ha a magyar anyák nem hagyják üresen a bölcsőket. Csatát, háborút lehet elveszíteni, de nemzetet nem lehet kiírtani, bacsak az a nemzet önma-

gát önként nem írtja ki, ha az üres helyét átengedi egy másik, élelmesebb, szaporább fajnak. Se a muszka, se az olasz nem pusztított el annyit, se a Kárpátok bércén, se Doberdó átkozott sziklái közt, mint amennyit elvesztett az ország, mikor a bűnös magyar anyák meddők maradtak s szívük vérével nem akarták táplálni édes gyümölcsüket, drága gyermeküket vagy talán erőszakkal útjába állottak az Isten áldásának. Sokan panaszkodnak az Isten ellen, hogy családjuk elpusztult a háborúban. Nem az Isten, hanem az ellenünk támadó gonosz ellenség pusztította sorainkat. De vajjon nem nagyobb ellenség-e muszkánál, olasznál, rácnál az az anya, aki maga írtja ki saját életének bimbóit? Kire nehezedik joggal súlyosabb vád, kire hull véresebb átok? Feleljen mindenkinek a lelkiismerete Isten előtt, ember előtt.

Németországot a világháború földreteperte. Tudjátok, mit kiált az egész ország? Ezt: Anyák! Gyermekeket adjatok a hazának! És tudják, ha az anyák jó hazafiak lesznek, Németország 20—30 év múlva hatalmasab lesz, mint a háború előtt volt — fiainak munkája által. A gyermekírtás gyökerében sohasem volt magyar vétek. A magyar anya szerette gyermekeit és büszke volt rájuk. Idegen, romlott erkölcsű, veszni indult népektől származott a divatos bűn, hogy az anyák szabadulni akarnak méhük gyümölcsétől. A romlásnak indult római nép írtotta a gyermekeit, tönkre is ment, hogy csak a gyászos emléke maradt a régi fény után. A jelen korban főleg a túlfinomodott, de erkölceiben rothadt francia nép pusztítja önmagát s az ő gyászos példája után erőtlenedik a magyar. Nálunk is vannak már egész vidékek, ahol a gyermekkacagás

alig hallatszik. Ahol végig mehet az ember az utcán s mindenütt síri csend fogadja, akár a temetőben. Az emberiség úgy érzi magát köztük, akár a gyilkosok tanyáján. S általában nem a szegények félnek a gyermekáldástól, hanem a jómódú gazdagok, akiket az Isten vagyonnal áldott meg.

Aki fél a gyermeknevelés gondjaitól és áldozataitól, ne menjen férjhez. Hagyja a nő és feleség hivatását olyan leánynak, aki az anyaság hivatásától sem retteg. Nem igazságos dolog az olyan tisztességes gondolkozású leányokat kitérni a férjhezmenés lehetőségétől, akik örömmel felelnének meg Isten-től rendelt hivatásuknak.

Vannak azonban anyák, akik egy, esetleg két, talán három gyermekkel is elvesződnek, többtől azonban irtóznak, mert az sok gonddal, nagy költséggel jár és elrabolja az édesanya nyugalmát.

A gyermek gond is, áldás is.

Senki sem fogja tagadni, hogy a gyermeknevelés sok gonddal, áldozattal, sőt sok lemondással is jár és korlátot szab az élvezeteknek. Ez igaz. Azonban csak annak nincs gondja a vagyonára, akinek nincs vagyona. Aki nem épít házat, annak nem kell az építkezés költségeiért verejtékeznit, nem kell adót fizetni, nem kell a leégés miatt aggódni — de zsel-lér, lakó is marad egész életére. Aki nem ültet fát, annak nem fájdul meg a dereka az ültetéskor, nem retteg a jégverés idején — de nem is szedi a gyümölcsét. Akinek nincs gyereke, annak nem kell a vesződségtől, a gyermek megbetegedésétől, halálától tartani — de üres is marad az élete. A szülők öröme akkor teljes, amikor kiterjedt családjuk sok

kedves tagját látják maguk körül. Az az érzés, hogy betöltötték hivatásukat az emberiség történetében, amit az Isten rájuk bízott; mint a termő fa, amelynek ágait ősszel érett, édes gyümölcsök húzzák s a gazdája nem azon gondolkozik, hogy kivágja és a tűzre vesse.

Nem annyira az a baj, hogy a gyermeknevelés sok gondot okoz, hanem inkább az, hogy a szülők helyteienül nevelik, elkényeztetik gyermekeiket s ezzel annyi gondot és áldozatot szereznek önmaguknak, hogy a gyermeknevelés terhükre válik. A valóság az, hogy több gyermek mellett a gyermeknevelés könnyebb és jobb gyermekeket lehet nevelni.

Egy gyerek, nem gyerek.

A kevésgyermekű szülők önmagukat büntetik. Egy gyerek, nem gyerek — mondja a magyar közmondás. — A gyerek olyan, mint az üvegpohár — mondja a másik közmondás — könnyen törik, azért jó, ha több van belőle. Alattomos, ismeretlen gyermekbetegségek, váratlan szerencsétlenség igen sok családot ér s ilyenkor a szülők agyafúrt számítása, hogy csak ennyi gyereknek szabad lenni — borzasztó büntetéssé válhatik. Hány család vesztette el a háborúban egyetlen fiát s most kétségbeesve tördelik a kezeiket, hogy a számítás nem úgy vágott be, ahogy ők tervezték: hiába éltek; az életüknek nincs folytatása; őseik vagyonát, fáradságuk gyümölcsét idegen emberek kezére kell juttatni. Vádolják az Istent, az Úr pedig azt kérdezi tőlük, amit a testvérgyilkos Kaintól kérdezett:

— Hol vannak a többi gyermekeid? Számon ké-

rem tőled azokat, akiknek világrajöttét te magad akadályoztad meg.

Az egy gyereket nem lehet jól nevelni.

Egy gyermek mellett a szülők agyonaggódják magukat. A több gyermek mellett az aggódás ugyanaz marad, de megoszlik, eltompul és az a meggyőződés érlelődik meg, hogy a túlfeszített aggódás igazságtalan és indokolatlan.

Ha a családban sok a gyermek, ezzel együtt jár, hogy az apa érzi a felelősséget, amely rája hárul, erkölcsösen, józanul, takarékosan él. A gyermektelen vagy kevésgyermekű szülők pazarlásra, könnyű életre hajlandók. Így nevelik gyermekeiket is, ami mindenestre hátrányosabb, mint az okos szigorúság. Kevés gyereket a szülők a *maguk* bölcsesége szerint iparkodnak nevelni. Több gyereknél a szülők nem bírják magukat annyi felé osztani, kénytelenek valamit elhagyni s ekkor odaáll helyettük a *legbölcsőbb nevelő: a természet*. Kevés gyereknél a szülők mindent elkövetnek, hogy a gyerekek mindent előteremtsenek. A több gyereknél ez lehetetlen, tehát a gyerek maga segít magán, vagy egyik testvér a másikon és kialakul a legjobb nevelés, amire a természet tanítja az embereket: ne várd, hogy mindent mások, a szülők tegyenek meg helyetted, hanem légy ember a magad erejéből.

Bármennyire szeressék és dédelgessék a szülők gyermekeiket, azért a gyermek lelkét legigazabban csak egy másik gyermek, a testvér érti meg. Ezek együtt pajtáskodnak, játszanak, hancuroznak, birkóznak. Ez természetes. Az azonban nem természetes, hogy a gyermek szórakozását mindig az

öreg találja ki. Belevezetheti, igazgathatja is, azonban az állandó gyámkodás ellene van a természetességnek. A fát sem a másik fa neveli, legfeljebb az árnyékával védi, de meg is birkózik a viharral. A testvértelen gyermeknek lehet sok játéka, de a gyermeksege valójában örömtelen. Hogy a több gyermek együttnevelődése mennyire szükséges a helyes és célszerű fejlődéshez, bizonyítja az a tapasztalati tény, hogy a világtörténelem legnagyobb emberei: tudósai, költői, államférfiai, hadvezérei általában sokgyermekű családból származnak. Minél kevesebb a gyermek, annál kevesebb a jónevelés lehetősége. Az egy gyermeket agyonpatyókálják, agyonkényeztetik, egyik kézből a másikba adják, mindenki a kedvét keresi: apa, anya, dada, nagyszülők, rokonok, mindenki dajkálja, mindent beletömnek, nagyralátóvá, nagyigényűvé nevelik s természetesen elrontják. Nagyon sok embernek lelkében nagy tehetségek szunnyadnak. Ezeket fel kell ébreszteni. A tapasztalat azt tanítja, hogy a kényeztetett gyermekek elpusztulnak, a tehetségeik nem fejlődnek, hanem eltompulnak, elalusznak. Ahhoz, hogy felébredjenek, küzdelem, erőfeszítés szükséges. A gyermeket az életnek kell nevelni. S kit kényeztetel az élet? Senkit. Az elkényeztetett ember hamar kifárad, hamar összetörik vagy legalább keserülelkű, világfájdalmas lesz. A szülők elhalnak, hátrahagyják az elkényeztetett, minden jóhoz szoktatott gyermeket, aki szülőit okozza, hogy nagy szeretetükkel az ő boldogságának sírját ásták meg. Az élet küzdelmei közt sokkal biztosabban kamatozó tőke az edzett lélek, mint a nagy vagyon. A nagy vagyon könnyelmű ember kezében könnyen elfogyhat, a kemény ember belekapaszkodik abba, amit szerzett,

nem ijed meg a küzdelemtől, a lemondástól s nem törik össze a küzdelem viharában. A tapasztalat tényleg azt bizonyítja, hogy a hatalmas családok kicsiny sorsból, nehéz nélkülözések közt küzdötték fel magukat. Mikor aztán az utódok jóléthez jutottak, puhákká lettek, dologtalanságban, dőzsölésben keresték az élet boldogságát, a vagyon nemcsak hogy nem gyarapodott, hanem elolvadt a kezeik között. Hogy megmentsenek belőle valamit, nem erőlelkű, szerző emberek nevelnek, akik újra ragyogóvá tennék a család kopott hírnevét, hanem kimondják: nem szabad több gyermeknek lenni. Az egyetlen, de elpuhult gyermek pedig végére jár a vagyonnak is, a hírnévnek is. Így bünteti a bűn önmagát.

A gyermekirtás büntetése.

A gyermekirtó anyák azonban szörnyen büntetik önmagukat is. A sokféle idegesség, a borzasztó fejfájások, a női bajok, amelyeket a klinikákon orvosolnak, a vérmérgezések, a rákbetegségek, szörnyű szenvedések után korai halál, fehér koporsó a büntetése az ördögi mesterkedésnek, a magzat elpusztításának. Gyógyszerül brómot, morfiumot szednek s a baj tovább folytatódik. Itt a földön. De mi következik majd a másik világon, ha majd az ilyen anya az Isten ítélőszéke előtt remeg? Hogyan fog megfelelni, ha majd számot kell adni a gyermekgyilkosság okáról? Megelégszik-e az Isten azzal, ha majd valaki a kényelem féltését vagy a vagyon eloszlását hozza fel okul? A rabló gyilkol, mert az *idegen* pénzére vágyik. A bűne rettenetes, de mennyivel nagyobb annak az anyának bűne, aki a *saját* gyermekét öli meg és a *saját* életét legdrágább kincsétől

fosztja meg? Mit fog majd felelni a másvilágon, amikor ártatlan apró lelkek állanak majd az útjába és azt mondják neki:

— Anyám! Te voltál a gyilkosom! Bevádollok az Istennél, ne lehessen neked nyugalmad, aki a gyermekedet megfosztottad az élet örömétől.

Tehát mi helyesebb? Engedelmeskedni az Isten törvényének, világra hozni azt, akivel maga az Isten ajándékozta meg; résztvenni a teremtő Isten munkájában, vagy szörnyű betegséget s még szörnyűbb bűnök terhét hurcolni az életen át és az élet után? Az Úristen arra teremtette az anyát, hogy gyermekeket hozzon a világra, hogy kiteremje magát, mint a gyümölcsfa. Akkor egészséges, ha kitermi magát. Hiszen a gyümölcsfának se szokás levagdosi a termőbimbaját, nem nyomorgatják, nem kínozzák, hanem hagyják a maga útján fejlődni.

Egy borzasztó büntetés.

A gyermekírtás egyik borzasztó büntetése, hogy a gyermekírtó anyának a leánya igen gyakran öröklí a magtalanságot. Hiába megy férjhez, hiába várják az Isten áldását, az édes gügyögő apróságot, nem jelentkezik. Az anya bűne átkozott átka lesz az utódoknak. A családi élet üres, örömtelen lesz, vadaszkodások, civódások, gyűlölet, egymás megutálása lesz a gyümölcs ott, ahol embergyümölcsöt vártak. A házastársak hiába gyűjtöttek vagyont, nincs, akire hagyják. Akárhány aztán züllésnek adja magát, kínozza önmagát, házastársát, hiszen nincs célja az életnek. Ha gyermekei volnának, tudná, hogy miért dolgozik becsületesen, mert tudja, hogy a tiszta nevét, a verejtékkel szerzett vagyonát az ő

gyermekéi, az ő vére örökli. Züllött, céltalan életű emberek átka a társadalomnak, átka a hazának.

A holland katolikusok boldog családi életéről gyönyörű dolgokat olvasunk. Náluk mindenütt sok a gyermek. Nem ritka a 24 gyermekes család. S valamennyinek akad kenyere, mert hiszen kénytelenek valamennyit munkára nevelni. Ilyenek a svájciak, a francia bretagneiak, a német katolikusok stb. Az ilyen néptörzs száz esztendő múlva olyan lesz, mint a terebélyes nagy fa a körülötte sínylődő csenevész cserjék között. A protestánsok évről-évre hátrább szorulnak előlük: a lelkiismeretes katolikusságnak van jövője itt a földön s az Isten áldása várja őket az örökkévalóságban. A gyermekirtók nemzetük, fajuk gyilkosai, hazafiatlanok, akiknek szája hiába énekl: Isten áldd meg a magyart!

A családban jó, ha fiú is van, meg leány is, mert hiszen az életben férfiak és nők szerepelnek. A különböző nemekhez már a családban hozzá kell szokni a gyermeknek. Szerencse, ha két fiú és két leány van, akkor a szeretet nem halmozódik egy fiúra és egy leányra túlságosan. Ha öt vagy hat, vagy több van, akkor a gond egyikről a másikra száll, szétoszlik. A gyermekek a szülők felügyelete alatt egymás közt, a természet rendje szerint és nem mesterséges okoskodások alapján nevelődnek. Ezért, ha valaki azt akarja, hogy jól nevelt gyermekei legyenek, ne féljen a sok gyerektől. Aki az életét nem hajlandó odaadni a gyermekeiért, az nem érdemli meg, hogy gyermekei legyenek.

A magtalanság

nagy fájdalom, sok családi szerencsétlenségnek és bánatnak forrása. A tudósok szerint a férfi magtalanságának oka a sok ivás (különösen fiatal korban), a túlhajtott nemi élet; a nőnél a tisztálkodás hiánya, különösen a rendes női bajok idején, esetleg bűnös mesterkedések a gyermekáldás ellen. Ezenfelül ismeretlen okok is lehetnek, amelyeknek forrása titok marad. Orvosság: egészséges életrend, a megtartóztatás. Egyébként pedig jó ilyen esetben lelkiismeretes orvoshoz fordulni.

Gyermekvárás.

A szülők minden módon azon legyenek, hogy egészséges, jól sikerült gyermekeik legyenek. A jó gyermek az élet boldogsága, a rossz gyermek a szülő átká. Ha azonban a szülők sokat várnak gyermekeiktől, nekik is áldozatot kell hozni érettük. Ez a gond már a születés előtt, sőt az élet első pillanatában megkezdődik. Az orvosok szerint a gyermek egészséges, okos, jó erkölcsű lesz, ha a szülők is mértékletesen élnek egymással. Az apa őrizkedik a haragtól, felindulástól, rossz szenvedélyektől, buja örömöktől, különösen a részegségtől. Ilyen állapotban nem közeledik feleségéhez, hiszen tudja, hogy a gyermek azt a vért öröklí, amely az apáé az apaság pillanatában volt. A hülye, vízfejű, nyavalyatörős és hasonló betegségben sínylődő gyermek rendszerint a részeg apától kapta szomorú örökségét. Természetellenes és a gyermek kára az is, hogy az apa a tisztulás idején közeledik feleségéhez.

Mikor kezd a lélek élni? A természet rendje szerint az anyaméhben körülbelül 3—4 nappal a tiszt-

tulás előtt és a tisztulás megkezdődése után körülbelül 10 napon át egy, esetleg több termő sejt vár a megtermékenyítésre. A megtermékenyülés pillanatában megkezdődött az új élet. Nemcsak a test, hanem a lélek élete is. A test a szülőktől származik, a lélek az Isten ajándéka. A törvényes házasfelek között ez mind szent és tiszteletreméltó dolog, amit maga a teremő Isten szentel és áld meg, a társadalom, az állam pedig törvényekkel és jogokkal bástyáz körül. Aki a házasság eme tényében szégyenleni való, csúnya dolgot talál, az maga vitte azt abba. Ami a házaséletben kettőjük közt történik, az kettőjük titka. Kívülök csak az Isten tudjon róla. Aki ezeket a titkokat kiviszi, ne csodálja, ha az utcára kerül. Ha ők nem tudják megőrizni a titkukat, hogyan őrizze meg egy idegen.

A terhesség idejét egészen pontosan alig lehet megállapítani. A jelei azonban sokfélék lehetnek: fejfájás, emésztési zavarok, hányinger, szívdobogás, általános gyengeség, étvágytalanság, nagyétűség, fogfájás, a test, különösen a lábak fáradtsága, a havi tisztulás elmaradása stb. Biztosat azonban csak az orvos mondhat. Az anyának ezen idő alatt lehetőleg vigyázni kell. Óvakodjék a fűző használatától, mert elnyomorítja a fejlődő magzatot. Vigyázzon a meghűléstől, ne táncoljon, ne ugorjon, ne emeljen terhet, ne tegyen nagy sétákat, mert ezzel szintén izgatja magát. Könnyű emésztésű ételeket egyék: gyümölcsöt, tojást stb. De ne egyék és ne igyék sokat, ne egyék zsírosat. A rendes házi dolgait végezze és ne pihenjen sokat, ne heverjen a divánon, mert a magzat túlságosan erős lesz és veszedelmet hozhat a szülésnél. Ne igyék szeszes italt, különösen pálinkát (ez az ördög teje), bort, sört is csak

kis mértékkel. Vigyázzon a székelés rendességére, szükség esetén igyék keserű vizet. Az utolsó étkezés legyen legalább két órával a lefekvés előtt. Terhesége idején vigyázzon, hogy ne nézzen tüzet, égett sebet vagy valami idéttlen, csúnya dolgot, mert mindez visszahatással lehet a gyermek fejlődésére.

Gyönyörű hivatás az anya hivatása: az anyaság. A gyermek jellemének az anya a kialakítója. -- A kettő 9 hónapon át egy test és egy vér. Ami az anya lelkében ezen idő alatt megfordul, az lesz a gyermek gondolata is. Az anya fájdalmát, gondját, nyomorúságát, aggodalmait, izgamait átéli a gyermek is. De mennyország a gyermek élete, ha az édesanya kedves, megnyugtató, vidám gondolatokkal foglalkozik. Ha lelkében az Isten iránt való bizalom, szent reménység él. Az ilyen gyermek vidám kedélyű, rendezett gondolkodású lesz. Valóság lesz a közmondásból: az alma nem messze esik a fájától. Okos aszszonynak okos gyermekei szoktak lenni, hacsak az apa rossz, részeg vére az élet első pillanataiban meg nem rontotta a fogamzó életet, vagy a rossz nevelés meg nem változtatta a szépen fejlődő reményeket.

A szentek életében sokszor meglepetve olvassuk, hogy némelyik szent már csecsemőkorában csodálatosan cselekszik. Aki nem gondolkozik, mesének tartja az ilyesmit. Aki azonban tanulmányozza az emberi természetet, azt látja, hogy édesanya szent, tiszta, Istenért rajongó lelke átöröklődött magzatára. Azért a gyermekváró édesanya imádkozzék sokat, járuljon többször a szentáldozáshoz, olvasson szép, okos könyveket (Vörösmarty Mihály, Petőfi Sándor költőlelkű édesanyjuktól örökölték a költészet iránt való lelkesedésüket). Férje, szülői, hozzátartozói kimélik meg a haragtól, kellemetlenség-

gektől, csúnya gondolatoktól, hogy a születendő gyermek kedves, szép, okos gondolatokat örököljön az őt szíve alatt hordozó édesanyjától.

A gyermek a betegséget is örökölheti a szülőktől. Ha azonban az anya vigyáz és a férj kiméli őt, ha a születés után jó levegőn tartják, jó táplálékkal táplálják, vigyáznak a tisztaságra, a gyermek megerősödik s a betegség alapja elgyengül. Így van ez főleg a tüdővézeseseknél.

Az anya keresztény lélek szerint cselekszik, ha a szülés előtt meggyónik és megáldozik. A gyónás megtisztítja a lelket minden rátapadt gyarlóságtól, az Úr testének vétele pedig szent, felemelő és megnyugtató gondolatokkal tölti el lelkét. Erre van szüksége a magzatnak is. Másrészt azonban tudni kell, hogy az anya élete veszedelembé is juthat. Egyedül helyes tehát, ha a veszedelemben Isten kezében van. A férj a terhesség idején iparkodjék feleségét vigasztalni, bátorítani, szórakoztatni. Járjon vele sétáin és megnyugtató, vidám gondolatokat ébresszen a lelkében. Különösen szükséges ez az első szülés idején, amikor igen sok anya nehéz gondolatokkal, a halál félelmével gyötri magát.

A terhesség ideje rendszerint 270 nap. Azonban a 210 napos magzat már életképes. A világra jöhet hetekkel előbb és hetekkel később, attól függ, hogy hogyan fejlődött, hogy milyen az anya táplálkozása és kedélyállapota.

Előkészületek.

Legyen gond a szobára, ahol a gyermek a világra jön. Legyen tiszta, világos, tágas és ne sötét és ne eldugott. A születés előtt a szobát ki kell tisztítani. Az ágyat szódás vízzel meg kell mosni. A gyermek-

ruhát és ágyruhát nemcsak kimosni, de kifőzni is kell. Miért? Azért, hogy a szülésnél semmiféle fertőző tisztátalanság a vérbe ne keveredjék. Az ilyen fertőzés szokta okozni a gyermekági lázat. Egyébként pedig a lázat, a forróságot mindig figyelni kell. Ha túlságosan emelkedni kezd, orvost kell hívni. A bábák közül nem a legolcsóbbat, hanem a legtisztábbat kell választani. Az anya vajúadásai közben vízen kívül egyebet ne vegyen magához. A nehéz órákban ne essék kétségbe, ne jajgasson, hiszen naponta körülbelül százezer ember jön a világra s ha a sok millió anya átesett már ezeken a szenvedéseken, ő is elviselheti Isten segítségével.

Mikor a gyermek megszületik

sírni, illetőleg kiabálni kezd. Ez természetes. A kisiny tüdő először érintkezik a levegővel és működni kíván. Beszélni nem tud, tehát hangot ad, ahogyan a torkán kifér. Ismételjük, hogy rendkívüli fontosságú, hogy a gyermek már akkor tiszta, egészséges levegőt szívjon be, hiszen órákon át ez az első tápláléka. Azért, ha lehet, az ablakot ki kell nyitni vagy legalább gyakrabban szellőztetni. A gyermekszobában sohase főzzenek, ne mossanak és ruhát ne szárogassanak a kályhán. A kipárolgó gőzök mérgei a gyenge tüdőnek, akárhányszor is ilyenkor ver fészket a gyermek testében az első tüdővészbacillus. A tiszta, üde levegő egyébként is a gyermek legfontosabb életszükséglete, fél tápláléka. Ez erősíti, pirosítja. Később is, minél tovább van a szabad levegőn, annál jobban edződik, míg a szoba levegőjében satnyul és gyenge marad az ellenállásra.

A gyermek táplálása.

Ha a világra jött gyermek kiabál, sok anya azt hiszi, hogy éhes, tehát megszojtatja. Ez teljesen téves felfogás. A gyermek születése után 6—12 óráig nem igényel táplálékot. Hozott magával anynyit, hogy abból addig megél. Ezt a természet bölcsen így rendezte be. Ezalatt az anya kipihen a fáradalmait. A gyermeket jó meleg vízben megfürösztik, tiszta, egészséges levegőben elalszik és csak azután táplálja őt először az édesanyja. Nagy tudatlanság vagy nagy gonoszság, ha ezalatt az idő alatt a gyermeknek cukros vizet adnak. A későbbi bélhurutnak, a sok sírásnak, nyugtalanságnak ez szokott a fundamentuma lenni. A cukor ugyanis megcsavanyodik és beteggé teszi a beleket. Csak Oroszországban hal meg annyi kis gyermek, mint Magyarországon. Az okokat keressük az ilyenekben.

Ki táplálja a gyermeket?

Ha csak valami betegség nem akadályozza, minden körülmények között az édesanya. Adhat-e a gyermekének valami édesebbet, mint a saját életéből való? A vér és tej legközelebb állanak egymáshoz. Az édesanya sohasem lesz belsőbben egybeforva gyermekével, teste, lelke, vágyai, reményei, leghűvösebb érzései, soha többé úgy át nem ömlenek gyermekébe, mint mikor az élet forrását, kebelét nyújtja neki. Az övé volt a gyermek egészen, mielőtt a világra hozta, folytassa ezt az együttélést tovább, ameddig lehet és ne bizza bizonytalan idegenre, akinek belső világát nem ismerheti. Az anya által táplált gyermek sokkal jobban fejlődik, mint

a másik. Ez természetes, mert semmiféle táplálék nem felelhet meg neki jobban, mint amelyből előzőleg élt. Ha az anya nem táplálja gyermekét, keble megdagad és előáll a tejlááz. A gyermek táplálása az anya egészsége. Az orvosok szerint sok vérszegény, ideges anya betegsége csillapul, vidám és egészséges lesz. Az anya, ha nem maga táplálja gyermekét, vétkezik saját leánya és unokái ellen, mert a leányai is örökölni fogják az anya természetét és ők is tejhiányban szenvednek. Az orvosok szerint 1000 kis halott közül csak 70 olyan akad, akit az édesanyja táplált, a többi mesterséges táplálás útján szíta magába a betegség csiráját. A tehéntejet a gyermek nehezebben emészti, mint az anyatejet, mert a tehéntej sajtrészecskéi és vízrészecskéi emésztetlenek maradnak.

Sok anya azért nem akarja gyermekét táplálni, mert fél, hogy hamar elhervad. Ez nem igaz. Akárhány bájos öregasszony maga táplálta számos gyermekét. A korai öregségnek a sűrű anyaság szokott az oka lenni, amikor az anya nem pihente ki magát és már újra teherben van. Vagy egyéb okok, különösen a mértéktelen érzéki élet, amiről jobb nem szólni.

Ha az anya betegsége miatt orvosi tanácsra adára kell szorulni, akkor orvoshoz kell fordulni, vizsgálja meg: egészséges-e és tisztaéletű-e? Nagy baj az, hogy a legtöbb szoptatós dada akkor vállalkozik, mikor a maga kis törvénytelenén túl adott. A szoptatós dada lehetőleg egykorú legyen az anyával s ha lehet, a szülés ideje is egyezzek meg az anyáéval. A dada az idejét ne töltse semmittevessel, mert a teje elzsírosodik és ártalmára van a gyermeknek. Nem ritka eset, hogy a dada a gyer-

meket nemi részein csiklandozza, hogy csendesebb legyen. Ezzel fölébreszti benne a nemi érzést, ami egész életére káros lehet.

Az anya első teje olyan, hogy a gyermek emésztését és a visszamaradt anyagok eltávolítását elősegíti. Ezt a természet bölcsessége rendezte így be. A következő napok teje egészen más. Ha a tej rögtön nem indul meg, egy-két kísérlet után rendbe jön. Ha nem: az orvos tanácsát kell kikérni. A szoptatásnál legcélszerűbb, ha az anya félig fekvő helyzetben van. Az édesanya ne fektesse gyermekét maga mellé. Sok szerencsétlenség történt már úgy, hogy az anya mélyen elaludt, keze vagy ruhája a kis gyermek szájára hajlott, elszorította a levegőt és megfojtotta a drága gyermeket.

Eleinte éjjel is kell táplálni a gyermeket, ha felébred. Lassan azonban mind hosszabbak lesznek a szünetek, míg néhány hét után az egész éjet átalussza. Eleinte kevés táplálékot képes magához venni, később bővebben igényli, közben azonban apróbb szüneteket tart a táplálkozásban. Az anya ilyenkor ne veszítse el türelmét. Gondoljon arra, hogy ő is volt kicsiny és ő se csinálta másképp.

A jó gyermek.

Az okos szülő úgy nevei gyermekét, hogy az *jó gyermek* legyen. Sok gyermeket nem győznek dicsérni: mintha nem is lenne gyermek a háznál, olyan csendes. A másik pedig egész éjjel ordít, hogy az egész család kétségbeesik miatta.

Természetes, hogy az ilyen gyermekek anyái félnek aztán a gyermektől.

Pedig legtöbbször a szülők maguk okai gyerme-

kük nyugtalanságának. Említettük már, hogy mi nyugtatja meg, mi altatja el a gyermeket: A tiszta levegő féltáplálék. Ha az anya maga táplálja gyermekét. Ha nem ad neki cukros vizet. Igen fontos dolog az is, ha a gyermek táplálásánál *rendet tartanak*. Szokásuk egyes anyáknak, hogy ha gyermekük megnyikkan, rögtön a szájába nyomja a mellét. Szükséges-e a táplálék vagy sem — nem keresi. Mivel pedig a gyomor a fölösleget képtelen megemészteni, megsavanyodik benne, kibukja vagy bélhurutot kap tőle és természetesen sír — az anyja hibájából. Elég, ha a csecsemő 24 órában hatszor-hétszer, vagyis 3—4 óránként táplálkozik. Eleinte a gyermek falánk, mindig enni kívánna, 2—3 nap alatt azonban hozzá lehet szoktatni a rendhez. Egy kissé nyugtalankodik — sokszor unalomból vagy tüdőgyakorlatból kiabál — aztán látja, hogy hiábavaló a lármázás — abbahagyja. Ha a gyermeket hozzászoktatják a falánsághoz, zsarnok lesz, folyton követelőzik s nemcsak a család nyugalmát veri fel, hanem rosszabbul is fejlődik, mint a rendes, okosan beosztott táplálás után. Hiszen még az állatot sem szabad folyton etetni. Ha hizlalni akarják, mindenki tudja, hogy a rendszeren beosztott táplálás célravezetőbb, gyorsabb eredményt ér el, mint a folytonos etetés. Mennyivel inkább áll ez a kényes gyomrú emberre.

Az anya, ha gyermekét táplálja, könnyen emészthető ételeket egyék. Erősen fűszerezett vagy savanyú ételek: savanyú káposzta, retek, hagyma, füstölt vagy sózott hús, sajt ártanak az anyatejnek. Ha szomjas, igyék cukros vizet, azonban kerülje a szeszes italt, mert a szeszben alkohol, méreg van, ami izgat és a fejlődő, gyenge élet mérge.

Nagy bűn, ha az édesanya, hogy szabaduljon a gyermeksírástól, pálinkába mártott kenyeret vagy pláne altató máklevet ad neki. Ezek a gyermek lelkének gyilkosai, akik hülye szerencsétleneket nevelnek. Az édesanya legjobb tápláléka a jó tehéntej.

Ha az anya maga táplálja gyermekét, okosan teszi, ha táplálás előtt nedves ruhával megtörli a bimbót, a kendő másik sarkával pedig a csecsemő ajkát. Az apróság ugyanis könnyen megsértheti a bimbót és valami megsavanyodott ételbacillus gyuladásba hozza az anya keblét. Viszont az édesanya a gyermek szájába vihet valami tisztátalant. Némi-lyik anya a bimbóra egy kis gummikalapkát szokott húzni, hogy a gyermek közvetlenül ne érintse és esetleg meg ne sértse a gyengén fejlődött bimbót. Jól esik a glycerinnel vagy vazelinnel való kenés is.

Ha a gyermeket gummival táplálják, a gummit minden táplálás előtt meg kell mosni, hogy a megsavanyodott tej rajt ne maradjon.

Az édesanya vigyázzon a csecsemő táplálásnál a rendes emésztésre. Ha zavar van, egyék főtt aszalt-szilvát vagy igyék óránként egy-egy korty vizet és a székrekedés megszűnik. A gyermektáplálás idején tartózkodjék a nemi élettől. A havi tisztulás ilyenkor későbbben jelentkezik, de a negyedik hónaptól a nyolcadikig megszokott érkezní. Ilyenkor az anyatej megváltozik, a gyermek nehezen emésztí meg, esetleg kihányja. Ilyenkor az anya hagyja abba a szoptatást és másféle tejjel táplálja gyermekét. Ha az anya közben állapotos lesz, hagyja abba a szoptatást, mert három élet táplálására gyenge és elégtelen. 7—8 hónapnál tovább ne táplálja gyermekét. Ha a gyermek az anyatej mellett elbirja már

a tehéntejet, azt is adjanak neki és pedig mindig többet, míg végre az anyatej elmarad. Mivel a tehéntejben sajtrészek vannak, eleinte vízzel kell vegyíteni. Az első hónapban két rész víz, egy rész tej (a vizet előbb fel kell forralni), a második hónapban egy rész víz, egy rész tej, a harmadik hónapban két rész tej, egy rész víz. A hatodik, kilencedik hónapban jó már a dara tejben, sőt szép lassan spenót és más tejes főzelék is adható. Nem szabad azonban káposztát, savanyú, fűszeres dolgokat adni. Ezekből kapja a gyermek a bélhurutot és nyü-gös lesz.

Bölcső vagy ágy?

A gyermeksírás egyik oka, ha a gyermeket ágy helyett bölcsőbe fektetik. Addig dobálják, hintázzák, rázzák jobbra-balra a gyenge agyvelejét, a kicsi gyomrát, míg elkábul és elalszik. Ha ezt az elkábítást, ringatást megszokta, később sírva követeli s a szülőknek roppant gondot és fáradtságot okoz. Még rosszabb, mikor a gyermeket úgy akarják elaltatni, hogy karjukra veszik, lóbálják vagy a hátát ütögetik. Ha ez se használ, jön a szoptatás, aztán az ének, végül a sírás, mikor az anya együtt sír gyermekével. Ahelyett, hogy megnézné, tiszta-e? Nem fekszik-e ferdén? Nem nyomja-e gyűrődés a kis testét? Ha a gyermek egészséges, jóllakott, tisztában van, tiszta levegőt szí, gyönyörűen elalszik a maga ágyacskájában, szinte nem is tudják, hogy gyermek van a házban. Nem szabad elfelejteni, hogy a gyermek ép olyan ember, mint aminők mi vagyunk. Talán mi is megszoknók, hogy elszédítés, hintázás után aludnánk el, de az nem természe-

tes. Hanem természetes a nyugodt, mozdulatlan, nem zavart pihenés. Erre kell a gyermeket is rászoktatni és akkor sokkal kevesebb baj van vele, mintha hozzászoktatják a bölcsőben való ringatáshoz és éjjel-nappal ráncigálni kell. Hogy a mi öregeink is így csinálták, az semmit sem jelent. Nem minden jó, ami régi.

Rossz szokás, ha a gyermeket meleg dunyhák közé pólyálják. Jobb ennél a szalmából vagy tengeri szénából vagy lószőrből készült matrac, erre gyapjúpaplan, föléje gummi vagy viaszosvászon a arra nem nagyon finom vászon.

Nem szabad a gyermeket erősen lekötni. A kis kezei mindenesetre maradjanak szabadon, hadd hadonásszon velük. Jól esik neki. A pólyái se legyenek olyan szorosak, hogy ne tudjon bennük mozogni. Napjában pedig inkább többször, mint egyszer — meleg szobában, hogy meg ne hűljön — ki kell bontani a pólyát, hadd mozogja ki magát. A levegő tápláléka a testnek. Mikor a gyermek 5—6 hónapos, elég, ha a testén csupán vánkos van, (tehát nincs bepólyálva), hogy alatta annál vigabban rugdalózhassék. Ha a pólyából kikerült, ne huzzanak a lábára harisnyát. Hadd járja a levegő, hadd edződjék. Hasonlóan ne huzzanak a gyermek fejére főköttöt. Ez csak akkor szükséges, ha a meleg levegőről hidegebb külső levegőre viszik. A gyermek fejének természetes védője a haj, de nem a főköttő. A főköttő alatt a gyermek bőre lélekzik. Ha a zsiros kipárolgás nem bír elszabadulni, a por, a piszok belepí és korpás, kiütéses, koszmós lesz. Ez kellemtelen is, egészségtelen is. El kell távolítani, még pedig meleg vízzel, mert a gyermek egészsége veszedelemben van.

A csecsemő a születés után néhány hétig ne nézen erős fényre, nemcsak napfényre, de lámpa-, sőt gyertyafényre sem. A szem idegei ugyanis gyengék még és az erős fény hatása később látszik meg, amikor a gyermek fájósszemű, rövidlátó stb. lesz. Hasonló rossz hatással van a fül gyenge dobhártyájára az erős zaj, puffanás stb.

Víz.

Levegő, napsugár, víz; ez a három Istenadománya az egészség forrása. Mikor a gyermek megszületik, megfürösztik. Az első víz az orvosok szerint melegebb (28 fok), később hidegebb (24 fok). Ezt azonban nem a baba öreg hüvelykujjával kell mérni, hanem hőmérővel (ezt nem kell sajnálni!). Természetesen eleinte minden nap fürösztik a gyermeket. A táplálkozás és fürösztés között legalább 2 órának kell elmulni. A fürdés a gyermeknek ropantul tetszik, amit kézzel-lábbal bizonyít is, nevet, kiabál, csapkod, mutatja, hogy mennyire megvan elégedve. Szokás a gyermeket letörülni és úgy bepólyálni. Kneip szerint ez fölösleges. Sokkal célszerűbb, ha a fürdés végén egy kissé hidegebb vízzel leöntik, az arcát megtörlik, a többi testrészt gyorsan ruhával betakarják, hogy alatta száradjon meg. Így a párolgó gőzből kis gőzfürdő lesz, ami jól is esik és nagyszerűen edzi a testet. Sőt lehet ezt fejleszteni is, hogy később naponta egy-két percig hideg lemosást vegyen. Egy okos anya, aki vasegészségű gyermekeket nevelt, akik nem ismerték a meghűlést, a következő módon szoktatta gyermekeit a hideg fürdőhöz: A fürdővízből egy kis rózsás kannába vizet vett, ezt egy kevés hidegebb vízzel

vegyítette. Ezzel a hidegebb vízzel a *fürdés végén* leöntötte a gyermek hátát és egész testét. Ésőbb mindig hidegebb lett az utolsó leöntés. Gyermekei mindig várták ezt a leöntést, mert jól esett nekik, különösen a ruha alatt való megszáradás, az egészséges, friss, az egész testet átjáró és edző meleg vér mozgása.

A nagyon gyenge gyermeket egyáltalán nem szabad fürösztetni, hanem csak nedves ruhával megtörölni. A szemeket fürdésnél nem szabad a fürdővízzel mosni, hanem külön nedves szivaccsal vagy ruhácskával kitörölni. Miért? Azért, mert a fürdővízbe sok szenny is jut és ha a szembe kerül, szemgyuladást okoz. Ha a szemhéj vörös, dagadt, genyyes, előbb tisztára kell mosni, azután nedves ruhával borogatni, mert a gyermek könnyen elvesztheti a szemevilágát.

Ha az anya koraszülött vagy életképtelen gyermeket hoz a világra, meg kell keresztelni. A magzatnak a fogamzás első pillanatától kezdve lelke van. Ezt a lelket meg kell menteni az örökkévalóság számára, ha a test a mulandóságé lesz is. Mivel a templomba vinni alig lehet, papot hívni is kése delmes, legjobb, ha valaki komoly szándékkal megkereszteli, így: a fejére keresztalakban vizet önt és e szavakat mondja:

— Én téged megkeresztellek az Atyának és Fiúnak és Szentlélek Istennek nevében.

A keresztelést bárki elvégezheti, még a zsidó bába is, csak a szándéka legyen igaz. Ha a magzat meg van keresztelve és meghal, temetőbe, szentelt földbe kell eltemetni. Ha nincs megkeresztelve, temessék el a temető egy félreeső helyére, teljesen csendben, de ne lopva, mert a rosszmájú emberek ebből kü-

lönféle találgatásokra találnak alkalmat, amit a szülők nem érdemelnek meg.

A gyermekágyas asszony legalább egy hétig ne hagyja el az ágyat. Erre a pihenésre neki nagy szüksége van. Gondolja meg, hogy reája most már sok ideig szüksége lesz a családjának. Vegye a dolgot úgy, mintha nagybeteg lenne, akkor is nélkülöznék és valószínűleg akkor se dőlné össze a világ. Ne adjon arra, hogy a rossz hatást rögtön nem veszi észre. Ezek a káros következmények sokszor későbbben, talán évek múlva következnek el és pótolhatlan károkat okoznak.

A gyermekágyas asszony tartózkodjék az izgalmaktól, a háztartás gondjaitól és a rossz hírektől. Neki is, tehetetlen kis csecsemőjének is árthafnak.

Keresztelés, avatás.

A keresztelés ne maradjon el soká. A régi időkben általában a születés napján volt a keresztelés. Miért? Mert a gyenge, tehetetlen gyermek minden percben életveszedelembe kerülhet. A halhatatlan lélek így Isten angyalai közé száll. Ellenkező esetben a szülőké a felelősség.

Komának ne a leggazdagabb ismerőst válasszd, hanem a legjobb keresztényt. Mert a keresztszülő azt a kötelességet vállalja, hogy a gyermek keresztény neveléséről gondoskodik, ha, azt a szülők elmulasztanák vagy meg nem tehetnék (pl. meghalnak). Az Egyház ezért csak katolikus keresztszülőket fogad el.

Ha az anya már egészséges és ki is mehet, menjen el a templomba avatásra, mint ahogyan Szűz Mária elment az ő Jézuskájával a jeruzsálemi temp-

lomba. Adjon hálát az Istennek, aki baj nélkül engedte őt át a súlyos megpróbáltatáson s megengedte, hogy egy édes, angyali gyermek életében gyönyörködhessék. Igérje meg Istennek, hogy tehetsége szerint Istennek leendő embert nevel az újszülötthől.

A kisdud erősödik,

emelgeti a fejét. Ez azt jelenti, hogy a hátgerince erősödik. Mikor aztán a lába is erősödik, a várni nem tudók lábra állítják és gyönyörködnek benne: *áll a baba!* Ilyenkor szoktak képződni a görbe lábak. Az okos nevelő megvárja az időt és nem erőlteti a dolgot, ahol csak árthat vele.

10—12 hónapos korában a gyermek fogai kezdenek fejlődni. A gyermek ilyenkor nyugós lesz, láza van, esetleg görcsökben szenved és sokat sír. Ezt bizony el kell szenvedni, mert szegényke más-ként nem tud kifejezést adni a fájdalmának. Egyebet ilyenkor nem lehet tenni, mint a száját nedves ruhával kitörölni. A fogzás előtt a gyermek mindent a szájába vesz. Ugyanis a kifelé törekvő fog izgatja a foghúst. Az ilyesmit megakadályozni nem lehet, azonban szabályozni kell. A gyermekjáték ne legyen festékes, (a zöld festék egyenesen mérgező), ne legyen hegyes, éles, szőrös és piszkos.

Elválasztás után.

Ha már nagyobbacska a gyermek, vigyázni kell a táplálásra. A tej után legjobb táplálék a kenyér. A kenyérben benn van minden, amit a test kíván. Hasonlóan jó a főzelék és gyümölcs. Némelyik szülő azt gondolja, hogy mivel neki nagyon jól

esik a hús, hát a gyermeknek is való és a gyermek nem lesz erős, ha húst nem eszik. Ez vastag tévedés. A bivaly elég erős és sohase evett húst, az emberiség valamikor valószínűleg csak növényi eledellel élt. A hús nagy forráságot idéz elő a gyomorban, izgat, idegessé tesz, azért nem való a gyermeknek s ha adnak neki, csak keveset adjanak s azt is sok főzelékkel. A kenyér mellett szereti a gyermek a tésztát s főleg az édességet. Ennek természetes oka van, mivel a tésztát cukorra alakítja át a gyomor s a cukor a csontfejlődést segíti elő. Ha csontjaink kifejlődtek, a cukorról szívesen lemondunk. A sok cukorevés természetesen szintén ártalmára van a gyermeknek, különösen a fogaknak. (Amerikában, a cukor hazájában minden gyermeknek rossz foga van.) Sok szülő erőlteti a gyermekre a húsevést, sok gyermek pedig undorodik tőle. Mire való ez a kínzás? Ami undort kelt, nem válhatik egészségre.

Nem szabad az ételt megrágni és úgy adni a gyermeknek. Miért? Mert az ember szája valóságos gombaerdő (ha nagyító üveggel nézzük a fogak közé tapadt ételt, elszörnyűködünk a mozgásától), különösen, ha naponta nem öblítik ki. Ha ezek a gyermek gyenge gyomrába jutnak, kész a betegség. Tehát mit tegyen a szülő? Aprítsa, törje össze a gyermekételt.

Sör, bor, pálinka, likőr méreg a gyermeknek. Buta vagy ideges lesz tőle s már itt ojtják beléje a részegségre való hajlamot. A gyermek vére egyébként is gyorsan mozog, ha tehát még fölöslegesen izgatják is, csak ártanak neki. A bort csak orvosi rendelettel szabad adni, ha a gyomor annyira gyenge, hogy izgató szerrel kell munkára sürgetni.

Nem kell a gyermeket tömni. Egyék reggel, tíz-kor, délből, ezonnnára, este lefekvés előtt legalább egy órával.

Vigyázzunk a tiszta levegőre. Nyáron a gyermek künn hancuroz, kötéllal se lehet visszatartani. Télen azonban sok helyen betapasztják az ablakot, hogy a meleg (igazabban: a bűz) ki ne szabaduljon. Ez a megromlott levegő árt az öregnek is, de a fiatal tudónek mérge. Ezért sápadtak az olyan gyermekek, akiknél nem szellőztetnek.

Gyermekebetegségek.

A gyermek legfőbb veszedelme a meghűlés. Legtöbbször nedves lábbelitől szokott megfázni. Azért a csatakos lábbelit azonnal le kell vetni, huzzon más lábbelit, bujjon az ágyba vagy ha másként nem lehet, járjon mezítláb a meleg szobában, de a nedves lábbeli ne maradjon a lábán.

Hasonló veszedelem a hideg víz ivása fölhevült állapotban. Egyék előbb egy harapás kenyeret és aztán igyék.

Ha a gyermek nem eszik, nem alszik, különös módon nyöszörög, sír — betegség jele. A teste forró, lázban van. A lázat hőmérővel mérjük. A rendes hőmérsék 37 fok, 41 fokot már csak nagyon erősszívű ember bír ki, a 36 fok viszont kevés. Sietve orvosért kell küldeni. A lázzal addig is fel lehet venni a küzdelmet úgy, hogy hidegvízes borogatást teszünk rá. A borogatás következőkép történik. Egy nagyobb ruhát pl. törülközőkendőt hidegvízbe kell mártani és kicsavarni. A gyerek üljön föl az ágyba, — mögötte terítsenek szét egy nagyobb száraz ruhát — a száraz ruhára terítsék ki a nedves ruhát — az inget huzzák a fejére — fek-

tessék a vizes ruhára — göngyöljék rá a testre, hogy a kéz is alul legyen — a vizes ruhára csavarják rá a száraz ruhát, rá az inget, aztán a takarót. Ha kisebb a láz, elég két óránként, ha nagyobb: negyedóránként kell frissíteni. Mindez persze lehetőleg gyorsabban történjék. Az orvos aztán megadja a további utasítást. A lázt a testben levő mérges bacillusok, gombák okozzák. Ez a műtét csodákat csinál. A betegek legnagyobb része nem halna meg, ha ezt a műtétet el nem mulasztanák vagy gyorsan és jól csinálnák. (Ne úgy, hogy a beteg nem levén jól betakarva, meghüljön.)

A *kanyaró* gyakori gyermekbetegség. Ismertető jelei: vörös foltok a gyermek arcán, később a test egyéb részein, a szem veres, a gyermek náthás, köhög. Gyógyítás: meleg ágy, izzasztó hársfatea, nyilalás esetén hideg borogatás. A többi gyermeket el kell különíteni.

A *vörheny* (sarlach) már sokkal veszedelmesebb. Ismertető jelei a nyak elő részén vörös pontok. Amíg az orvos jön, a torkot sós vízzel kell öblögetni (gargarizálni), hidegvizes borogatás, enni: tej, leves.

Veszedelmes a *difteritisz* is, a beteg hány és a torkát fájdtja. Jelei: nagy láz, torokfájás, ugató köhögés, rekedtség, fuladozás, a torkot belül barnás vagy szürkés penész lepi el. Orvosság, amíg az orvos jön: meleg, sósvízzel öblögetni a torkot; ha fuladozik, az ujjal csiklandozni kell a nyeldeklőt, hogy hányásra ingereljük. Kívül a torokra hidegvizes ruhát kell rakni, föléje pedig száraz ruhát csavarni. Amióta a difteritisz ellen beoltással lehet védekezni, ez a betegség nem oly veszedelmes már. Azonban az orvost minél előbb hívni kell, hogy később ne érkezzék.

A *tifusz* a belek betegsége, amikor a belek kisebbednek. Jele: óriási láz, amelyet az ismertetett módon kell kezelni, míg az orvos megérkezik. A tifuszos beteg csak tejet, levest ehetik addig, míg az orvos egyebet nem enged. Ha a kiéhezett beteg könyörgésére keményebb ételt adnak neki, a sebes belek összeszakadnak és jön a halál.

Gyerekes háznál mindig készen legyen a székfű (másként kamilla vagy pipite) tea. Gyomorfájás ellen ezt kell adni a gyermeknek. Ha a gyermek a lábcskáit a gyomrára huzza, ha kinosan sír, mutatja, hogy a gyomrának van baja. Esetleg ruhát lehet mártani a teába és kívülről a gyomrocskájára tenni.

Ha a kis gyermek az orvosságot nem akarja bevenni, az orvosságot kanálba kell önteni, az orrát befogni s mikor a száját kinyitotta, beleönteni.

A gyermek lelke

egy külön világ, amely a maga iránya szerint fejlődik. A szülőnek kötelessége is, érdeke is, hogy a gyermek lelki világába belehatoljon és ő maga kormányozza, nevelje jó emberré. Hogyan kell nevelni a gyermeket? Kétféleképen: szeliden is, szigorúan is. Szeliden, szeretettel, megengedve neki azt, ami a gyermeknek megengedhető. Ha izeg-mozog, lármáz, szaladgál, ez hozzátartozik a korához és fejlődéséhez. A vére mozgatja, mint a falevelet a szellő. Ebben szabadságot kell neki adni. Ez a szabadság hozzátartozik ahhoz, hogy önállóvá fejlődjék. Azért nem kell minden lépését őrizni. Hadd járjon a maga lábán. Ha elesik, majd fölkel. Az élet is ilyen.

Másrészt azonban szükséges, hogy engedelmes-séghez szokják, hogy azt tegye, amit a szülő meg-engedhetőnek talál. Ez szükséges arra, hogy az akara-ta erősödjék és hogy önmagához szigorú tudjon lenni. Sok szülő kétségbeesik, hogy meg kell bo-londulni a gyermekei közt, olyan rosszak, hogy nem engedelmeskednek, hogy makacsok. Ennek egy orvossága van: meg kell őket tanítani engedel-mességre. De hát hogyan tanítja meg? Már kicsiny korában. Pl. a gyermek meglát valami fényes dol-got: kést, ollót. Nyújtja a kezét érte. Az okos szülő nem teljesíti a kívánságot. A gyermek sír. Hadd sírjon, így nől a tüdeje. De nagyon sír. Az anya ezt mondja: megszakad a szívem, nem tudom hall-gatni a sírását, tehát neki adom. Ez helytelen, mert ezzel útját vágja annak, hogy gyermekét engedel-mességre szoktassa. Hát mit csináljon? Ha bög, rugdalózik, tegye le a földre és hagyja magára. Ha elfárad a sírásban, abbahagyja. Attól nem kell félni, amit egyesek mondanak, hogy a sírástól sér-vet kap. Az orvosok szerint az ilyen sérv dajka-mese. Ha később dacoskodik, később is így kell vele bánni. Amikor aztán látja, hogy a szülő nem enged, megszokja, hogy a szülő akarata teljese-d-jék és ne az övé.

Ha később a gyermek sír, nem elég, hogy rákiált-tunk: Ne bögj! Meg kell kérdezni: Mi fáj kicsikém? No majd elmulik, katonadolog! stb. Ez jól esik neki, érzi, hogy szeretik.

Nem kell a gyermekkel folyton pörölni: Ne lármázz! ne mozogj! ne szaladgálj! A csönd, a moz-dulatlanság annyira nem illik a gyermekhez, mint az apja csizmája. Az ilyen kiszólások pedig: Ki-tekerem a nyakadat! kitiprom a béledet! ez nem

szülőhöz illik, se nem komoly, se nem okos dolog, hanem komédia. Az ilyesmit a gyermek megszokja, mint a molnár a malom zakatolást és rá se hederít.

Büntetni a gyermeket csak akkor szabad, ha az okvetlenül szükséges. Először a figyelmeztetés, aztán a sarokbaállítás, megvonni tőle a játékot, esetleg azt az ételt, amit jobban szeret. S ha mindez nem használ, akkor elő kell venni a legutolsó eszközt, a pálcát. Ha ígéred a büntetést, add is ki. Azonban nem hebehurgya módon, haragudva, rárontva, hanem a következőkép: Várj egy kicsit, míg lehiggadsz, akkor állítsd magad elé és mondd el neki komolyan:

--- Édes fiacskám! a jó fiú *első szóra* engedelmeskedik. Ha nem teszed meg, amit mondok, az nekem fáj és a jó Isten is haragszik. Ha még egyszer ezt teszed, akkor a vesszővel kapsz ki. Ez az ünnepélyesség nagyon hat a gyermekre. Ha aztán újra szófogadatlan, dacos, állítsd magad elé. *De várj egy kissé, míg a haragod elmulik:*

— Fiacskám! mit mondtam a multkor? Azt, hogy a jó gyermek az *első szóra* engedelmeskedik. Ígértem, hogy kikapsz. Hát most kikapsz. Egyet-kettőt rá kell csapni vagy a tenyerére (leánynál) vagy a puha testrészre, hogy fájjon. Aztán megmondani:

— Fiacskám! nagyon szeretlek, de ha engedetlen leszel, máskor is így jársz. Ha sír, nem nagy baj. Az orvosság is keserű, mégis használ.

A másik szülő ilyenkor ne álljon a síró gyermek pártjára. Ez volna a legnagyobb ostobaság, mert akkor a gyermek nem hinné, hogy ő a verést megérdemlette, hanem azt, hogy a másik szülő vele igazságtalan volt. Hanem azt mondja:

Jól tette édesapád, hogy megvert. Miért voltál

engedetlen. Ha máskor teszed, máskor is kikapsz. Igérd meg, hogy többé nem leszel engedetlen. Ha az egyik szülő azt gondolja, hogy a másik túlszigorú volt, azt ne a gyermek előtt mondja meg, hanem négy szemközt. A szülőnek igazának kell lenni a gyermek előtt. Nagyon fontos, hogy a szülők a büntetést harag nélkül tegyék, mert akkor a gyermek azt gondolja, hogy ő nem azért kapott ki, mert rossz volt, hanem azért, mert a szülő haragudott s mert a szülő zsarnok. A gyermek lelkének meg kell érteni, hogy itt igazságosság történt, hogy a szülője szereti őt, a javát akarja még akkor is, ha megbünteti. Két-három ilyen orvosság meggyógyítja a gyermeket. Akkor aztán nem lesznek engedetlen, gonosz gyermekek, akik mellett pokol az élet. Mindezt idejében kell elkezdni, mert a János nehezen tanulja meg azt, amit a Jancsi elmulasztott. S ha a szülők ezt nem teszik, tulajdonképen magukat büntetik.

Miért kell a gyermeket büntetni? Engedetlenség, hazugság, piszkos beszédek, lopás, káromkodás miatt, szóval olyan dolgok miatt, melyek a becsületes jellem kialakulását akadályozzák. Tehát nem szabad a gyermeket bántani azért, mert elesett, mert ügyetlen volt, mert eltörött valamit, mert játszott, szaladgált stb.

Ha a gyermek elesik, nem kell megverni a földet, mert ez nevetséges és a bosszúállás érzését neveli benne.

Nem kell ijeszteni mumussal, cigányasszonnyal, kéményseprővel stb. Mirevaló szörnyképeket belevélni a gyermek lelkébe, amiknek a közelléte úgy se valóság. Sokkal helyesebb ennél a gyermek lelkében az Isten félelme.

A gyermeknek legtermészetesebb nevelője a szülő jó példája. Milyen kép marad a gyermek lelkében, amikor az ő dühöngő, fogait vicsorgató, öklével Istent fenyegető, káromkodó édesapját látja és hallja. Ilyen lesz a gyermek is, ilyen lesz az unoka is. Úgy, hogy az apa gonosz példája káromolni fogja az Istent és rombolni fogja a gyermekei, utódai lelkét még akkor is, ha már az apa ajkait rég megőrlték a férgek a sír mélyén.

Hát még a részeges, dühöngő, házsártos, veszedő apa!? Hogyan tisztelje az ilyen apát a gyermek, mint Isten képmását? Ha az ördögnek vannak előkészítő iskolái, akkor abban a részeg, káromkodó apák az iskolamesterek.

A vallás.

A gyermeknevelés egyik leghathatósabb segítője az Isten szeretete. A szülő az Isten helyettese. Ha azt akarod, hogy jó gyermekeid legyenek, akikben örömet és büszkeségedet találjad, akik téged is szeretnek és öregségedben megbecsülnek, tanítsd meg az Isten szeretetére és arra, hogy az Isten mindenütt jelen van és mindent lát. Ilyenformán lesz egy állandó helyettesed, aki akkor is vigyáz gyermekedre, amikor te távol vagy, vagy talán már a sírban pihensz. A kis gyermek lelke úgy issza az Isten szeretetét, mint a virág a harmatot. Hogyan tanulja meg? Először csak mutatni kell neki a Jézuska képét. Bizonyára tetszik neki a színes ruhájú, mosolygó Jézuska. Az édesanya, ha lefekteti gyermekét, tegyen a homlokára keresztjelet. Az imádság reggel, este ennyi legyen: — Pá Jézuska! Ha még mondani nem tudja, beszéljen helyette az édesanyja s ő intsen a kis kacsójával. Künn a sza-

badban föl kell mutatni az égre, hogy ott lakik a jó Isten. A gyermeknek tetszik, hogy a jó Istennek olyan szép, csillagos lakása van. Aztán magyarázd neki, hogy az Isten az ő lakására a napot, holdat tette világítónak. Ott laknak az angyalok és a jó emberek lelkei. Két-három éves korában elviheted már templomba. De ne a prédikációra, mert azt nem érti és unalmas lesz neki. A ragyogó oltár, a bűgő orgona, az éneklő, ájtatos emberek, az aranyos ruhájú pap tetszenek neki és érzi, hogy nagy lehet az az Isten, akinek az emberek térdenállva így szolgálnak. — Mennydörgésnél, égiháborúnál mutass az égre:

— Nézd! milyen nagy, erős az Isten, aki a felhőnek, villámnak, égdörgésnek parancsol.

A réten mutasd meg a színes virágokat:

— Lásd! ezt az Isten csinálta nekünk, Ő adta a házunkat, állatainkat, Ő teremtetten édesapádat, édesanyádat, tégedet is. Ő adta a szép piros cseresznyét, az édes szilvát stb. Csukd be a szemedet — úgy-e milyen feketeség van előtted — nyisd ki, most látsz, lásd, a szemünket is a jó Isten adta.

A szent képnél nem szabad azt mondani: --- Ez az Isten. Nem! hanem ez az Isten képe. Az Isten a mennyországban van.

A karácsony gyönyörű tanítója a gyermeknek: Ma született az Isten fia, a Jézus. Honnan jött? A fényes mennyországból. Miért? Mert szerette a jókat. Téged is, ha jó vagy. Úgy-e te is szereted? De akkor jónak kell lenni. Mondd: Dicsértessék a Jézus Krisztus.

Ha a gyermek már beszélni tud, a keresztség mellett így imádkozik:

— Én Jézusom! Neked élek! Én Jézusom! Ne-

ked halok! Én Jézusom, tied vagyok életemben és halálomban. Amen!

Azután: Szűz Mária! Jézus Anyja! légy nekem is Anyám! Szent őrzőangyalom! vigyázz reám!

Aztán jön az asztali áldás:

— Áldj meg Őristen! minket és ajándékaidat, melyeket jóvoltodból magunkhoz veszünk. Amen.

Utána: — Hálát adunk neked, Őristen! minden jótéteményeidért, ki élsz és uralkodol, mindörökké. Amen!

Később este lelkiismeretvizsgálat.

Ha a gyermek megüti magát, azt kell mondani: Meggyógyulsz! Sokkal nagyobb baj volna, ha a lelked volna piszkos, bűnös.

Imádság, engedelmesség, büntetés csak félmunka a lelkiismeret felébresztése nélkül. Ez a belső, isteni nevelő erő holta napjáig őrzi az embert, akkor is, ha a szülők már rég porladnak. A lelkiismeret úgy ébred fel, ha az anya többször figyelmezteti gyermekét, hogy mi jó, mi rossz. Eszébe kell juttatni az esti imádságnál.

— Édes jó Istenem, ma megvertem a Jóskát, hazudtam, durcás voltam, csunyát mondtam, lorkos voltam, loptam . . . Te láttad, hogy mit tettem, mert Te mindent látsz. Bocsásd meg, ne haragudj rám, megígérem, hogy többé nem leszek rossz. Őrzőangyalom, te szomorúságodban sírtál, mikor láttad az én rosszaságomat, ígérem, hogy máskor nem szomorítalak meg.

Lemondás.

Minden ember önző, természeténél fogva. A gyermek minden játékot magának szeretne, minden maga akarna megenni. Erről az állati ösztönről las-

san kell leszoktatni. Rábeszélni, hogy másnak is adjon s hogy ez milyen szép. A kis Jézus is így tett, sőt az életét adta az emberekért.

A régi bölcsek megmondták már, hogy a boldogság alapköve a lemondás. Fékezd magadat, mert mennél kevesebb a vágyad, annál boldogabb leszel. Vannak, akik kis vagyon mellett boldogok és megelégedettek, mások duskálkodnak, mégis a többet hajszolják és boldogtalanok. A szegény gyermek boldog a kétkrajcáros síppal, a másik a százkoronás lovat a földhöz vágja, mert szebbet akar. Az okos szülő megadja a gyermeknek azt, ami szükséges, de fölösleges nyaláncsággal nem rontja el. Ostoba szülő az, aki a gyermek fejébe veri: — Nekünk van, mi tehetjük. Nincs olyan vagyon, ami el ne fogyhatna. Ha a gyermek a saját hatalmukra eszmél, akkor nem arra gondol, hogy ő szorgalmas, takarékos, iparkodó, jó tanuló lesz, hanem eler nyed, hiszen a szülők mindent megszereztek már, neki nincs szüksége a dologra. Hol lesz itt a haladás? Már pedig, aki fölfelé nem halad, az elmarad. Mennyivel helyesebb, ha valaki azt mondja: Légy több, nagyobb ember, mint apád volt. Az amerikai milliomos beküldi fiát a gyárba, ahol a munkásokkal egyenlő bérért és ellátásért dolgozik. Így nemcsak a munkát ismeri meg, hanem a pénzt is, a munkát is megbecsüli. Ezért emelkedtek annyira fölénk.

A kis gyermek minden gyermekkel szívesen játszik, 4—5 éves korában azonban már különbséget kezd tenni szegény és gazdag közt, gőgös lesz. Jó ilyenkor figyelmeztetni, hogy csak a jó és rossz gyermek közt tegyen különbséget. Szeresse a szegényeket. Az édesanya adja oda gyermekeinek az ala-

mizsnát: — Add oda annak a szegény bácsinak, lásd, éhes és az fáj neki. De szépen add neki. Még jobb, ha az édesanya elviszi gyermekét a szegényhez, mikor alamizsnát oszt neki.

Nem szabad megengedni, hogy a gyermek a cseléddel dúrva legyen, hogy üsse, szidja, rúgja. A cseléd emberi méltósága akkora, mint az uráé, csak a munkáját adja oda, de nem az emberi méltóságát.

Őszinteség.

A nevelés egyik legfontosabb eszköze az őszinteség. Ez a jellemes emberhez tartozik. A hazugság jellemtelenség és legtöbbször a gyermekszobában szokott kezdődni. Azért az őszinteséget a gyermekben nevelni kell. Ha a gyermek hibát tesz és őszintén megmondja, nem szabad megbüntetni, hanem meg kell dicsérni az őszinteségét. Mondják neki, hogy büntetést kapott volna, de mivel őszinte volt, nem bántják, csak ígértessék meg, hogy többé nem teszi. Ha az őszinteségért megbüntetik, máskor letagadja, mert így talán jobban jár.

A szülők legyenek gyermekeik előtt igazak. Ne mutassák azt, hogy ott künn az emberek előtt más-ként viselkednek, mint ahogyan otthon mutatják. Ebből fejlődik ki a legutálatosabb vonások egyike, az alakoskodás, a kétszínűség, a jellemtelenség. Ne gyalázzanak, csufoljanak a gyermek előtt másokat. Hiszen gyermeküknek is megtiltják, hogy róluk, a szülőkről úgy beszéljenek. A gyermek a lelkével tanul s ha azt veszi észre, hogy így is lehet beszélni, ha nem hallják, akkor ő maga is hazudni, alakoskodni fog.

Nem kell a gyermeket hazugsággal ijeszteni: jön

a fekete ember stb. vagy cukrot kapsz, játékot kapsz. Aztán látja, hogy nem igaz, többé nem hisz, mert az igazsággal játszani is lehet. Így tanulta a szülőktől. Azt se lássa a gyermek, hogy neki tiltanak valamit (káromkodást, iszákosságot, hazugságot) a szülők pedig ugyanazt gyakorolják.

A gyermek ártatlansága.

A gyermek 10—12 éves koráig nem igen szokott tudatára jönni az ő nemi életének. Eljön azonban a kor, amikor a fejlődése figyelmezteti vagy a pajtásoktól, különösen a városi iskolákban, megtanulja az ő külön nemi életét, új dolgokat lát, hall, figyelni kezd. Ismeretlen érzések ébrednek benne, melyeknek nem tud nevet adni; nyomasztólag hat rá és mégis boldoggá teszi; szeretne szabadulni tőle és mégis magába zárja; gondolatok és vágyak, amelyeket röstel és mégis megy utánuk. Fölébrednek benne, mint rügyek a fán, mikor a nap sugara melegengeti őket. Ezek a rügyek kifejlődhetnek, bimbókká, virágokká, gyümölcsé válhatnak, de le is hullhatnak. Mindez nem szégyelni való, hiszen a természet munkája, az Isten örök törvénye.

A szülőkre ilyenkor nagy és súlyos feladat vár, az, hogy a gyermek gondolatvilágát és érzéseit helyes irányba fejlesszék.

Sok szülő azonban másként gondolkozik. Egyik azt mondja: Én nem foglalkozom ezzel, engem se világosítottak fel, tudatlan voltam, mikor férjhez mentem. Más szülő pedig kiméletlen durvasággal leplezi le gyermeke előtt a nemi élet rejtelseit. Melyik a helyes? Egyik sem. Hanem a kettő közti középúton kell haladni. A gyermek akár így, akár

úgy, úgyis megtudja, tudja tehát meg úgy, hogy a tévedések ellen körülbástyázzák.

Ameddig lehet, ne foglalkozzék vele a gyermek. Az ártatlan kor a boldogság kora. Azért el kell foglalni játékokkal, futkározással. Ha kifárad, boldogan hajtja fejét nyugalomra és nem érzi az ösztön ébredését. De ha sokat ül, lustálkodik, rossz pajtásokkal társalog, akik — sajnos! — mindent tudnak már — akkor előlép a szülő kötelessége.

A gyermek rendesen maga kérdezi. Hallott valamit, esetleg látott valamit az állatoknál. Kíváncsi lesz és az édesanyját kérdezi. Eleinte talán általánosságban lehet neki valamit mondani. Azonban hazudni nem szabad. A gólyáról való mesének előbb-utóbb a végére jár s azt látja, hogy szülője nem mondott igazat. Nem bizik benne, tehát keres másvalakit, akitől megtudja és talán úgy tudja meg, hogy egész életét beárnyékolja. Mennyivel jobb, ha a szülő itt bizalmasa lesz gyermekének. A házasságot, a szülői együttélést szent és tiszteletreméltó dolognak kell feltüntetni, amelyet az Isten rendelt. Ezért mentek a szülők a templomba, hogy ott megszenteljék házaseletüket. A szülők csak a testet adják a gyermeknek, a lélek Isten ajándéka. Ebben különbözik az ember az állattól. Kell is, hogy ne az állathoz, hanem az Istenhez és az ő angyalaihoz hasonlítson. Ilyen lesz, ha a szíve és lelke tiszta.

A fölvilágosítás lehet ilyen: A kis gyermek az édesanya testében képződik, úgy, mint a gyümölcs a fán. A gyermek teste az édesanya testében érik meg, míg annyira megnő, hogy ő maga is élhet. Addig az édesanya a vérével táplálja. Ha kifejlődött, akkor az édesanya teste megnyílik és a kis gyermek a világra jön. Ez igen nagy fájdalmat

okoz az édesanyának, ezért hosszabb időn ágyban fekvő beteg is szokott lenni. Ezért szereti az anya a gyermeket, mert sokat szenvedett érte és ezért fáj olyan nagyon a szíve, ha a gyermeke rossz, hiszen majdnem az életét adta oda, amikor a világra hozta.

Később lehet beszélni arról, hogy a virág hogyan termékenyül meg. A szél vagy a méhecske az egyik virág porát átviszi a másikba. Így van ez az állatnál és az embernél is. Az állatnál ez vad ösztön, a házasembernél szent dolog, Isten akarata. Ezért kezdődik a házasság a templomban, ahol térden állva fogadják az Isten áldását. Vannak könnyelmű emberek, akik Istent, törvényt ismerni nem akarnak. Ezeknek is lehet gyermekük, azonban ez nagy szegénység és fájdalom. A gyermek neveléséhez két erő kell: az apáé, aki a kenyeret keresi és a családját megvédi — és az anyáé, aki a gyermekekkel vesződik. Ha ez nincs meg, akkor nincs törvény, nincs áldás, csak szerencsétlenség.

Mire vigyázzon a szülő?

Az emberi lélek virágának, a jövő szép reményeinek lehervasztója szokott lenni a *néma bűn*. Ha a gyermek sokat ül, lustálkodik, a remi ösztön fölbredésével maga is rájön a néma bűnre. Legtöbbször azonban rossz pajtások ismertetik meg vele. A szemei karikásak lesznek, keresi a magánosságot, kerüli a játszó pajtásokat, elgondolkozik, a szemei tűzben égnek. Ilyenkor a szülő igyekezzék végére járni a dolognak. Ne durván, hanem a legnagyobb szeretettel. A durvaság, a verés még inkább magába vonulttá teszi és titokban fogja rontani magát. Úgy

kell ilyenkor kezelni a gyermeket, mint a beteg. Eléje kell tárni, hogy mekkora veszedelem fenyegeti. Melyik gyerek ne szeretne okos, bátor, vitéz, derék, nagyjövőjű ember lenni? Melyik ne szeretne egyszer az élet végén a jó Istenhez jutni? Ez a bűn azonban mindent tönkre tesz, minden nap egy reményt temet el s minden nappal erőtlenebb lesz, ha nem igyekszik ettől a bűntől szabadulni. Föl kell világosítani, hogy mások is szenvedtek már ilyen betegségben. Az egyik tönkremegy és lelki és testi nyomorék lesz, aki azonban erős akarattal, a kezdet idején igyekszik kiirtani a bűnt, az vidám, boldog emberré válik. A legjobb eszköz ehhez, ha a gondolatot elüzi. Mihelyt egy gondolat belekapaszkodik az idegeibe, azonnal igyekezzék mással foglalkozni. Menjen játszani, futkosni, fárassza ki jól magát és a tisztátalan gondolatot nem engedi a lelkében megfészkelni. Ne maradjon soká az ágyban, mert a lustaság az ördög párnája, hanem ha fölébred, rögtön keljen fel, mossa meg magát hideg vízzel, lehetőleg az egész testét s álljon neki a komoly munkának. Rövid idő múltán erősebbnek érzi magát, kigyógyul, boldog ember lesz, szépen fejlődik testben és lélekben, örömeire szüleinek, de főleg önmagának.

Természetes, hogy nagy segítség itt a lelkiatya, aki a gyónásban a gyermek lelkéhez férközik s a mindenütt jelenlevő Isten erejével iparkodik a gyermek lelkét őrizni. Felvilágosítja, hogy a tisztátalan gondolat bűn, amelyet Isten büntet, Isten akarja, hogy már a gondolatot kerüljük s így a további veszedelemtől annál könnyebben megszabaduljunk.

Minden szülőnek nagy gondja legyen arra, hogy

a gyermek lelke a tisztátalanság bűnétől ment legyen. És pedig minél tovább, annál jobb. Ép testű-lelkű gyermekeket csak így lehet nevelni. Míg a tisztátalanság a hazudozásnak, a jellemgyengésnek és jellemtelenségnek melegágya. A nemi élet kielégítése a házasságra vár. És pedig nemcsak a lányoknál, hanem a fiúknál is. Nem egy nemzet van, amelynek fiai becsületbeli kötelességnek tartják, hogy a férfi ép oly tiszta testet és lelket vigyen a házasságba, mint amelyet menyasszonyától elvár. Erre természetesen nagy befolyással van, ha a gyermekek olvasmányait megválogatják. Ha nem viszik őket színházakba, mozikba, oly darabokba, ahol sikamlós, érzékiséget hajhászó darabok fertőzik meg a tilosra egyébként is hajló ifjú lelket.

Köznapi szólam, hogy a nemi megtartóztatás nemcsak lehetetlen, hanem káros az egészségre. Ezt rendszeren azok szokták hangoztatni, akik az önmegtartóztatást nem próbálták. Velük szembeáll a norvég christianiai egyetem orvosi karának hivatalos nyilatkozata:

— Egyhangulag hozott, tapasztalaton nyugvó meggyőződésünk szerint hamis az az állítás, hogy a tiszta és erényes élet ártalmas. Nekünk nincs tudomásunk semmiféle olyan hátrányról vagy gyengeségről, amelynek a teljesen tiszta és erkölcsös élet volna az oka.

Hasonlóképen nyilatkozatot intéztek a német orvostanárok a főiskolai tanulókhoz:

— Ezer és ezer tapasztalat alapján állítjuk, hogy a tisztaság és nemi megtartóztatás nemcsak nem ártalmas, hanem orvosi szempontból tekintve, teljesen ajánlatos is.

A tisztaságot meg lehet őrizni erős akarattal.

Azonban nemcsak a testet kell őrizni, hanem a lelkét is. A lélek hárítja el az akadályok sokféleségét, még a legkisebb gondolatot is, amelyek a vágyakat ébresztik fel s amely vágyak a tisztátalan cselekedetekre űznek. Egyébként a fejlődés korában minden ember tisztában van azzal, hogy erős nemi ösztön uralkodik-e benne vagy sem. Ha ilyen egyéniség, az lépjen házasságra. Kövesse az Isten törvényét, aki a házasságot rendelte s így a szükségből erény lesz. A szülők pedig igyekezzenek a házasságot előmozdítani és ne akadályozzák, mert akárhány esetben boldogtalan élet vagy szomorú halál a kielégítetlen szerelem következménye.

A halál

szomorú kötelességével is számolnunk kell. Hiszen mindannyiunkat elér, kivétel nélkül. Egyiket előbb, a másikat utóbb. Az elválás mindig borzalmas és mindig keserves fájdalommal jár. Nem egy ember a hitében inog meg, mikor kedves hozzátartozója a földről örökre távozik. Akár megnyugszunk az Isten akaratában, akár zúgolódunk vagy lázadunk, a helyzetet egy szikrányit sem változtatunk. Az Úristen azért marad az, aki volt s a mi fájdalomunk sem lesz kisebb.

Mi lehet a halál magja? Talán az ősök, az apa, anya véréből öröklődött s azok mértéktelensége vagy vigyázatlansága az unokában bosszúlja meg magát? Nem volt-e az apa iszákos vagy egyéb betegségben szenvedő? Nem öröklött-e a gyermek édesanyjától betegségekre való hajlandóságot? Nem volt-e a gyermek vigyázatlan? Rendesen élt-e? Elkövettek-e mindent a megerősítésére, megedzésére?

Jó levegőt szítt-e kicsiny korában vagy romlott levegőjű szoba mérgezte meg zsenge korát? Az édesanyja táplálta-e vagy idegen, talán beteg tejet szílt magába? Gondoltak-e kellőleg a gyermek tisztántartására? Nem engedték-e könnyelműen ragályos betegség közelébe?

Ki vetette el a halál magját? Ugy-e ezer felelet lehet a kérdésre. Ok nélkül nincs okozat. Ha kikél az elvetett mag, — az csak természetes! A gonosz betegség magva kikelt, addig nyomta, rombolta a testet, míg lebirta és kioltotta az élet szikráját. Hogy az Úristen nem fordította el a természet rendjét, hogy miért nem csinált csodát, az az ő titka. Kérdés: megérdemeltük-e? De ott áll a másik rejtély: Mi jobb? a földi élet minden örömével és siralmával vagy az örökkévalóság az Isten boldogságának részvételével? Amint szent Ágoston mondotta: Ne azt az életet nézzétek, amit elhagytam, hanem, amit kezdek.

Lelkünk az Istenből indult ki és az Istenbe tér vissza. Ez a célja, ez a rendeltetése. Akadálya csak az, ha a bűn, a test nyomorúsága másfelé esavarják.

A túlvilági életben találkozunk.

Ez a keresztény életnek, az igazi szép életnek tudománya.

A magyar család lelki tárháza

Babérlombok a hősök sírjára

Imák a háborúban elesett hősök hozzátartozóinak vigasztalására. A könyv elején emléklap a család elesett hősének emlékére

IV. Károly király szenvedése Madeirán és jámbor halála

A sokat szenvedett magyar király utolsó napjainak megrendítő hiteles története

Krisztus Urunk nyomdokain

Irta: *Marcell Mihály.* vvvvv Hűséges vezető a nép számára az élet bajaiban. Kilenc, egész oldalra terjedő szép képpel.

Megjelentek és kaphatók a Szent-István-Társulat Könyvkiadóhivatalában: Budapest, VIII., Szentkirályi-u. 30. sz. és Könyvkereskedéseiben: IV., Kecskeméti-u. 2. sz., Szeged, Cegléd, Pécs és Balassagyarmat.