

CNOTA
A
PRAWDA

TOM VI

KOMPAS

O CZEM
MŁODA MĘŻATKA
WIEDZIEĆ POWINNA

CNOTĄ A PRAWDĄ

TOM VI

1161051

100

k
mel.

DR. M. WOOD-ALLEN

O CZEM
MŁODA MĘŻATKA
WIEDZIEĆ POWINNA

Towarzystwo Wydawnicze
„KOMPAS”

Ozdoby książki rysował Tadeusz Gronowski.
Wydano z upoważnienia „The Vir Publishing
Company, Philadelphia, Pa., U.S.A.”, która
zastrzega sobie wszelkie prawa co do
tłumaczeń, przeróbek i przedruków.

Opracował z angielskiego
P. HULKA-LASKOWSKI.

Tłoczono w Zakład.

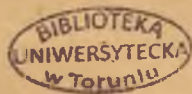
Graficz. sp. akc.

„KOMPAS”

w Łodzi

1925

*



1217571

5 226 / dan

O CZEM
MŁODA MEŻATKA
WIEDZIEĆ POWINNA

UŚWIADOMIENIE MŁODEJ ŻONY.

Co młoda żona wiedzieć powinna — to pytanie tak wielkie, że niepodobna odpowiedzieć na nie wszechstronnie na kartkach jednej książki, liczącej kilka set stronic. Ale i to, co można powiedzieć na ten temat w niewielkiej książce, może przynieść ogromny pożytek, jeżeli pobudzi do myślenia i zastanawiania się nad wielkimi zagadnieniami życia.

Krok, prowadzący z życia panieńskiego do małżeństwa, jest tylko krokiem, ale wprowadza on młodą kobietę w całkiem nowe stosunki. Poważna myśl winna już naprzód dostrzegać, że w tych nowych stosunkach czekają nietylko nowe radości, ale i wielkie obowiązki. I do jednych i do drugich trzeba się należycie przygotować. Mówi się często o wirach życia niby o jakiejś przenośni, której nie odpowiada nic tak groźnego, jak wir głębin wodnych, ale życie ma naprawdę swoje wiry i kto ich nie przewiduje i nie uczy się je omijać, ten naraża swoje szczęście i przyszłość.

Oto ma powstać nowe ognisko rodzinne, nowy ołtarz życia, którego kapłanką jest kobieta, a na którym składa się ofiarę miłości i wiary, wspólnych z mężem radości i trosk, praw i obowiązków. Kończy się okres życia, w którym młoda kobieta

myślała tylko o sobie, a zaczyna się okres nowy, w którym będzie musiała myśleć przede wszystkim o innych.

Gdy Bóg dawał Adamowi towarzyszkę życia, to dawał mu towarzyszkę nie tylko radości, ale przede wszystkim wszystkich tych trosk i powinności, których dźwiganie przerasta siły jednego człowieka. Źle rozumują ci, którzy w kobiecie widzą tylko jakiś dodatek do mężczyzny i jego dążeń. Wprawdzie zadanie kobiety różni się od zadań męskich, ale jest ono koniecznym ich uzupełnieniem. Praca kobiety jest połową prac całego rodzaju ludzkiego, a praca ta jest piękna, szlachetna, pożyteczna i wzniosła, wymagająca ofiarnej miłości i mądrości. Niechajże żadna młoda kobieta nie czuje się li-tylko dodatkiem do mężczyzny! W kobiecie są wartości, bez których świat byłby bardzo biedny.

Niektóre młode żony pochodzą z domów zamożnych i przywykły do tego, że każde ich życzenie było wypełniane, a łączą się z człowiekiem, którego środki materialne są ograniczone. Jeśli małżeństwo takie uświęciła szczerą, serdeczną miłość, to młoda mężatka nie potrzebuje się obawiać, że w sposób przykry odczuwać będzie konieczność wyrzeczeń. Szczęście miłości i przyjaźni, radości życia, dzielonego z wybrańcem serca, dają tyle piękna, ile nie zdoła go stworzyć największy dostatek. Wspólnym wysiłkiem można zresztą dojść do posiadania mienia, ale żadna sztuka

ludzka nie zdoła stworzyć tego, co dać może miłość.

Inne znowu mężatki wychodzą z domu, w którym trzeba było liczyć się z każdym groszem i odmawiać sobie wielu rzeczy. Połączenie się z zamożnym czy nawet bogatym mężem napełnia je radością, że oto będą miały wszystko, czego dusza zapagnie. Takie kobiety trzeba ostrzedz przed iluzjami, jakie sobie tworzą. Dostatek i bogactwo są to często pęta, które z człowieka wolnego czynią niewolnika. Często zaś dostatek prowadzi do rozrzutności i paczy charakter, który w warunkach ciężkich stał się może pięknym i stałym. Człowiek przewidujący nie lęka się przeciwności i trudów, ale trwoży się nadmiernego powodzenia, bo ono aż nazbyt często prowadzi na zdroża.

Najczęściej dobierają się ludzie jednej sfery i podobnego stanu majątkowego. Małżeństwo równego z równym wolne jest naogół od tych wszystkich niedogodności, jakie powodują różnice majątkowe i stanowe. Ale w małżeństwach takich trzeba wystrzegać się dwóch niebezpiecznych gości: zawiści i chciwości. Zawiść patrzy na to, co inni mają i czuje się nieszczęśliwą i upośledzoną. Chciwość zapomina o wszystkim wobec pragnienia posięcia fortuny. Jedno i drugie niweczy szczęście i radość życia.

W dniach poprzedzających małżeństwo młodzi ludzie, osobliwie kobiety, idealizują wszystko, co

się łączy z pożyciem małżeńskim, ale niebawem przychodzi świadomość, że co innego ideał, a co innego życie. Różowe blaski, które barwiły życie podczas narzeczeństwa, zaczynają blednąć i życie zaczyna wydawać się bezbarwnem i szarem, jeśli miłość nie ubarwi go purpurą uczuć i nie opromieni ofiarnością. W małżeństwie osiąga młoda kobieta cel, do którego zmierzała od najwcześniejszych lat dziewczęcych. Dni, które poprzedzały osiągnięcie tego celu, były dniami nadziei i marzeń. Śnił się cichy dom ukochanego i szczęście dzielone z człowiekiem droгим. Wszystko wydawało się gotowem i czekającym na przybycie tych, którzy o szczęściu marzyli. Marzenie takie bywa bardzo piękne, ale zarazem zwodnicze. Niema jakiegoś gotowego szczęścia, które czekałoby na swego pana. Szczęście trzeba sobie stworzyć, ba, trzeba je umieć stworzyć i dla innych. Jeśli coś czeka na nas, to życie, które podobne bywa do pustej formy i chce od nas, abyśmy je wypełnili piękną treścią.

Gdy rodzi się miłość, gdy serce podpowiada ustom tkliwe słowa wyznania, dobrze jest pomyśleć o tem, co ta miłość z sobą niesie. Prawdziwa miłość nigdy nie chce brać, ale pragnie przedewszystkiem dawać. Jeszcze przed związaniem się słowem trzeba więc zastanowić się nad tem, jakiego rodzaju uczucia ożywiają serce. Egoizm, który myśli w miłości tylko o sobie, nie powinien uważać się za miłość. Apostoł Paweł powiedział bardzo pięknie i trafnie, że miłość nie

szuka swoich rzeczy. Tak jest istotnie. Miłość prawdziwa nie chce brać, ale chce dawać. Aby móc dawać, trzeba mieć bogatą duszę. Najpiękniejszy posag młodej kobiety, to zdolność zapominania o sobie, cierpliwość, chęć pomagania swemu wybrańcowi.

To są sprawy, o których trzeba koniecznie myśleć przed wyjściem za mąż. Ale jeśli młoda kobieta nie umiała patrzeć w życie i nie prze-myślała gruntownie tych ważnych zagadnień, to w zaraniu życia małżeńskiego jest jeszcze dość czasu do powetowania tego, co zostało zaniedbane. Naturalnie, trzeba się teraz spieszyć, bo życie nie czeka. Niejedno przeżycie zaskoczy młoda mężatkę nieprzygotowaną, niejedno doświadczenie nieprzewidziane może okazać się bolesnem. Ale w żadnym razie nie należy opuszczać rąk i tracić odwagi. Do obowiązków żony i matki można przygotować się szybko, byle się miało dobre chęci po temu. Dobra książka, mądra, życzliwa przyjaciółka, doświadczenia powszedniego życia — wszystko to może stać się dla ciebie źródłem nauki, jeśli tylko staniesz się uważną uczennicą.

Niejedna młoda kobieta zawiera związki małżeńskie z uczuciem dużego zaniepokojenia wobec niedość jasno pojmowanych obowiązków, jakie na nią czekają. Nieodpowiednie wychowanie, błędny sposób myślenia, niewłaściwe ustosunkowanie się do życia i jego zadań, wytwarzają istny chaos w głowie i sercu. Ten niepokój bywa zupełnie nie-

potrzebny. Bóg wyposażył kobietę wszystkim, czego jej potrzeba, aby być dobrą żoną i matką; trzeba tylko odkryć w sobie te dary Boże i wykorzystać je odpowiednio.

Młoda kobieta powinna przede wszystkim znać samą siebie jako kobietę i wiedzieć, czym się różni od mężczyzny i w jaki sposób została przygotowana przez stwórcę do swoich zadań specjalnych.

Układ nerwowy kobiety jest nieco delikatniejszy od męskiego. Serce kobiety i jej układ krwionośny przysposobione są do czynności żywszej, jej mózg działa żywiej, a jej mięśnie nie nadają się do pracy tak ciężkiej i intensywnej, jaką wykonywa mężczyzna. Zamiast zdolności metodycznego i logicznego wnioskowania, posiada kobieta dar intuicji, która daje jej możliwość wysnuwania wniosków, podczas gdy mężczyzna waży jeszcze przesłanki.

Kobieta ma mniej sił, ale więcej wytrwałości, mniej odwagi do przeprowadzania swoich planów, ale więcej cierpliwości, mniej rozmachu, ale więcej cichego uporu, mniej zmysłu praktycznego, ale więcej poczucia piękna, mniej ambicji dźwignania na sobie wielkich brzemion życia, ale więcej troskliwości w wypełnianiu drobnych obowiązków powszednich. Wszystkie te różnice czynią kobietę tem bardziej pociągającą dla mężczyzny.

Także pod względem fizycznym istnieją duże różnice między mężczyzną a kobietą. Przede wszystkim chodzi tu o różnice, które przyspasiają kobietę do zadań macierzyństwa. Kobieta

ma węższe barki i nie posiada tak rozwiniętych mięśni, jak mężczyzna, bo ich nie potrzebuje na ogół do ciężkiej pracy fizycznej, posiada natomiast szerokie biodra, aby dzieci, które rodzi, znajdowały dość miejsca w tej ich pierwszej kolebce.

Miednica jest to szerokie, płaskie wgłębienie w dolnej części brzucha, utworzone przez połączenie dwóch wielkich kości biodrowych i dwóch kości mniejszych: krzyżowej i guzicznej. Wszystkie kości miednicy kobiecej są delikatniejsze i lżejsze od kości miednicy męskiej. Także połączenia kości u kobiety nie są takie stałe, jak u mężczyzny. Większa elastyczność wiązań kości u kobiety pozwala na ich rozszerzenie się podczas aktu rozwiązania.

Wewnątrz miednicy znajdują się wewnętrzne części rodne: macica, jajniki i jajowody, obok nich zaś odbytnica i pęcherz. Miednica przeznaczona jest wyłącznie dla tych organów, ale jakże często uciska się te narządy, gdy przy pomocy ciasnej sznurówki spycha się narządy wyżej umieszczone ku dołowi! Ma to za następstwo wiele poważnych dolegliwości. Przede wszystkim jedno: z nieświadomości czy opieszałości młode dziewczęta zaniedbują opróżniania pęcherza i odbytnicy. Przepełnienie pęcherza, powtarzające się dość często, prowadzi do zepchnięcia macicy z jej naturalnego położenia, co może mieć jako skutek trwałe zniekształcenie tego ważnego narządu. Podobnie zaniedbywanie opróżniania odbytnicy i przepełnienie

jej, prowadzi do spychania macicy ku przodowi i na dół. Jeśli kobieta zaniedbuje stale wypróżnianie odbytnicy i pęcherza, to nie powinna się dziwić, gdy doprowadzi w ten sposób do stałego zmniejszenia macicy i narządy sąsiednie. Stan taki prowadzi z kolei do poważnych zaburzeń zdrowia, gdy macica ma spełnić swoje naturalne zadanie i powoduje ciężkie dolegliwości nerwowe.

Niedość na tem. Gdy macica zostaje wypchnięta ze swego naturalnego położenia, to z kolei uciska naczyń krwionośnych miednicy i powoduje zaburzenia w krążeniu. Niedokrwienie organów jednych i przekrwienie drugich miewa za następstwo poważne zaburzenia w trawieniu i spowodować niejedno cierpienie nerwowe. Ponieważ pęcherz i odbytnica są narządami bardzo elastycznymi i rozciągliwymi, przeto przy ich przepelnieniu pozostaje niewiele miejsca dla macicy, która usuwa się wobec stałego ucisku i w rezultacie miewamy do czynienia z cierpieniem, które nazywamy opadnięciem macicy. Zło nie ogranicza się tu bynajmniej do chorobliwego stanu macicy, ale może doprowadzić do cierpień pęcherza, hemoroidów i innych dolegliwości odbytnicy.

Jama brzuszna jest to miejsce, znajdujące się między przeponą u góry a miednicą u dołu. Jest ona dość przestronna i narządy tej części ciała znajdowałyby w niej dość miejsca dla siebie, gdyby ich nie krzywdziło ciasne ubranie. Ciasna sznurówka szkodzi tym narządom bezpośrednio,

hamując ich naturalny rozwój, a pośrednio, jak już widzieliśmy, wywiera wpływ ujemny na narządy, znajdujące się w miednicy.

Oto jest krótki szkic tych wiadomości, jakich potrzeba każdej młodej mężatce. Ale jest to raczej pobudka do zapoznania się szczegółowszego z tą dziedziną. Każda młoda kobieta przed wyjściem za mąż powinna posiadać możliwie wyczerpujące wiadomości:

1. O budowie ciała ludzkiego, jego różnych narządach i ich czynności.

2. O koniecznej higienie tych narządów, oraz o materiałach potrzebnych do ich odżywiania.

3. O racjonalnem ubieraniu się, aby czynność poszczególnych narządów nie była zakłócana i aby naturalne piękno kształtów zostało zachowane.

4. O tem, jakie ćwiczenia cielesne są potrzebne dla utrzymania siły mięśni i nerwów, oraz pobudzenia krążenia krwi.

5. O tem, kiedy i jak odpoczywać należy, aby organizm mógł wynagrodzić sobie zużyte siły i utrzymać energję życiową.

6. Czego unikać trzeba, aby zachować dobre zdrowie i pogodne usposobienie.

7. Co winna jest społeczeństwu i rodzinie i w jaki sposób używać ma swego czasu i swoich sił z pożytkiem dla ludzkości, osobliwie zaś z pożytkiem dla pokoleń przyszłych.

8. Czy płodzenie dzieci jest dla niej tylko odtwarzaniem własnej istoty, czy też powinno

istnieć w niej pragnienie stwarzania życia coraz doskonalszego i piękniejszego.

9. Jakie ma braki i ułomności, których nie chciałaby przekazać swojemu potomstwu.

10. Gruntowna i dokładna znajomość narządów rozrodczych.

11. Jasne zdawanie sobie sprawy z prawa dziedziczności i z własnej odpowiedzialności moralnej za to, co sama przekaże pokoleniom przyszłym.

Oczywiście, od człowieka młodego i niedoświadczonego niepodobna oczekiwać, że oceni należycie i wszechstronnie swój stosunek do życia i jego obowiązków. Czeka na niego zbyt wiele niespodzianek przyjemnych i radosnych, które przesłonią mu nieraz perspektywę powinności i obowiązków, ale i to już znaczy bardzo wiele, gdy młody człowiek coś niecoś wie o życiu i sobie, a przeto może się łatwiej orjentować w przypadłościach życiowych. Najważniejsze sprawy społeczne i ogólnoludzkie powierzone są matkom i od ich wierności względem ideałów zależy bardzo wiele.

Niestety, dzieje się tak, że zamiast oświecać młodzież żeńską robimy wszystko, co możemy, dla utrzymania jej w stanie jak największej nieświadomości. To premjowanie ciemnoty mści się nie tylko na zdrowiu, ale wywiera zarazem najfatalniejszy wpływ na moralność społeczną. Trzeba mieć nadzieję, że nadejdzie czas, gdy młode kobiety same staną do walki o wiedzę i nie będą chciały

uchodzić za czyste jedynie dlatego, że są ciemne i nieoświecone. Ciemnota nie jest czystością, ale przeciwnie, bywa powodem największej nieczystości, podczas gdy rzetelna wiedza sprzyja zawsze czystości duszy i ciała.

Naturalnie, że samopoznanie młodej kobiety nie powinno ograniczać się do samej siebie. Jeśli pragnie ona poznać samą siebie i znaleźć objaśnienie, dlaczego posiada takie czy inne rysy charakteru, to powinna przyglądać się uważnie nie tylko własnym rodzicom, ale także rodzicom swoich ojców. Wtedy zrozumie, w jaki sposób pokolenia przekazują sobie swoje przymioty i wady. Kto chce poznać wspaniałą różę, ten zrobi dobrze, zapoznając się z jej pramacierzą, prostą różyczką polną, i z temi poszczególnymi etapami, przez jakie ona przeszła, zanim stała się cudownym, zachwycającym kwiatem.

W niektórych rodzinach ceni się ogromnie tak zwane drzewo genealogiczne, wyliczające poszczególne pokolenia danego rodu. Ale taki rodowód posiadałby wielkie znaczenie dopiero wówczas, gdyby przy każdym z imion poszczególnych antenatów dodana była krótka charakterystyka, czem się wyróżniał korzystnie lub niekorzystnie. Wówczas widziałoby się jasno, jak pewne przymioty i wady przechodziły z pokolenia na pokolenie.

Niestety, ludzie posiadają takie rodowody, ale — końskie. Hodowcy koni interesują się żywo jakich przodków miał dany koń, czy zachowana

została czysta, pełna krew rasy. Od tego zależy wartość danego konia. Można by rzec, że człowiek daleko wyżej ceni czystość rasy końskiej, niż własnej, bo samego siebie nie poddaje takim szczegółowym studjom, jak konia.

Gdyby istniały zakłady wychowawcze dla koni, to podstawę takiego wychowania, jakie chcieliby dać koniowi, tworzyłby niewątpliwie rodowód każdego źrebca, aby wiadomo było dokładnie, jakie ono ma przymioty, które rozwijać należy i jakie wady, które tępić trzeba. Nie trzeba chyba dowodzić, że wychowanie, ugruntowane w taki sposób, dawałoby jak najlepsze wyniki.

DOM I ODZIEŻ.

Niektórzy ludzie, skłonni do zrzędzenia, uważają, że młode kobiety nie należy uświadamiać o sprawach dotyczących małżeństwa, gdyż kobieta świadoma wielkich zadań i obowiązków, jakie na nią czekają, musiałaby stracić odwagę do wzięcia ich na siebie. Takiego rozumowania nie można uważać za rozsądne. Gdy się wchodzi w jakieś nowe stosunki, o których nie ma się należytego wyobrażenia, to właśnie nieświadomość może rychło doprowadzić do zniechęcenia i rozczarowania. Kobieta, nie wiedząca, czego się od niej w małżeństwie oczekuje, nie może pod żadnym względem spełnić swego zadania, podobnie jak młody rekrut, który nie zdołał wyćwiczyć się w powołaniu żołnierskim, nie mógłby mieć przecie pretensji, że go nie robią dowódcą. Człowiek, szukający najprostszej posady, musi przekonać swoich pracodawców, że obowiązki swoje zna i będzie umiał uczynić im zadość. Jakże więc można wyobrażać sobie, że kobieta nie wiedząca nic o małżeństwie, stanie się odrazu wzorową żoną i idealną matką?

„Nie odrazu Kraków zbudowano“ — powiada mądre przysłowie. Miłego ogniska domowego także nie można zbudować odrazu. Tu trzeba obok wielkiej cierpliwości i wytrwałości posiadać duży

zasób wiadomości i znać te wszystkie trudności, z którymi spotkać się można, aby łatwiej stawić im czoło.

W wychowaniu dziewcząt nie można nigdy uczynić za wiele. Bez troskie i wesołe dzisiaj panienki mają stać się jutro żonami i matkami, w ich rękę spocząć ma los przyszłego pokolenia. Trzeba przecie myśleć o tem, że w bardzo znacznej mierze wpływ na losy świata wywierają kobiety. Jeśli wychowawcy pragną, aby ten wpływ był dobry, to powinni myśleć o tem, aby kobiety były należycie przygotowane do ważnych swoich zadań. Dotąd nie słyszeliśmy tego podstawowego tonu harmonji, który powinien uzgadniać i uzależniać moralne piękno kobiety od jej siły i zdrowia fizycznego. Nie będzie na świecie lepiej, dopóki z cielesnego zdrowia kobiety i jej rozwoju umysłowego nie uczynimy podstawy szczęścia rodzinnego.

W książce swojej „L'amour“, wypowiada Jules Michelet takie mądre słowa: „Zdaje się, że matki francuskie wychowują swoje córki we wszystkim, co dla żon i matek nie posiada żadnego znaczenia, podczas gdy sprawy mające najwyższe znaczenie dla młodych kobiet i decydujące o szczęśliwości ogniska domowego i rodziny, są całkowicie zaniedbywane... Każda matka oddaje się jakimś nieuzasadnionym iluzjom. Niejedna z nich woła emfaticznie: O, jak serdecznie kocham swoją córkę! I cóż taka matka robi dla swojej córki?

W żadnym razie nie daje ona jej ani fizycznego, ani duchowego wychowania dla małżeństwa.“

Córki nasze powinny mieć za zasadę rozumny tryb życia, odpowiedni podział godzin pracy i odpoczynku, powinny wczesnie wstawać, odżywiać się pokarmem zdrowym, ubierać się higienicznie i używać dużo ruchu na świeżem powietrzu, wiedząc o tem, że chodzi tu nietylko o nie, ale i o szczęście przyszłych pokoleń. Do naprawy życia pod tym względem mogłyby się przyczynić także roztropni młodzi mężczyźni. W jaki sposób? Oto w taki, że zachęcaliby młode kobiety do takiego życia, jakie tu zalecamy. Wiadomo powszechnie, że młode kobiety ubierają się tak, aby się podobać mężczyznom. Niema w tem nic zdrożnego, że młoda kobieta pragnie podnieść swój naturalny urok i wdzięk przez odpowiednie stroje. Ale dzięki temu młodzi mężczyźni mogliby oddziaływać na kobiety, znajdując upodobanie w tych strojach kobiecych, które odpowiadają ideałowi zdrowia cielesnego i duchowego. Kobieta stroi się dla mężczyzny, więc od niego zależy przedewszystkiem nadawanie tonu modom kobiecym.

Nikt nie powinien potępiać młodej kobiety za to, że ten czar, którym wyposażyła ją przyroda, stara się podnieść przez ładne stroje, ale te stroje nie mogą i nie powinny być takie, aby oddziaływały szkodliwie na jej zdrowie. Jakże to dziwne, że niejedna kobieta, rozporządzająca znacznym zasobem wiedzy i inteligencji, bez zastanowienia się

nad skutkami swego poczynania, poddaje się nakazom mody, które są poprostu barbarzyńskimi. Jest to smutnem świadectwem dla naszej cywilizacji, że kobiety społeczeństw kulturalnych ubierając się, myślą przedewszystkiem o tem, czy im w danym ubiorze do twarzy, czy się będą podobały, ale nie myślą o tem, czy dany ubiór odpowiada wymaganiom higieny i czy nie wpynie źle na ich zdrowie. A przecież kobieta niezdrowa nigdy nie może być ładna, bo zdrowie i piękność wiążą się z sobą nierozdzielnie.

Co powinny wiedzieć nasze młode kobiety o ubiorze, aby mogły uczynić zadość tym poważnym zadaniom, które je oczekują? Przedewszystkiem zdawać sobie winny sprawę z tego, że moda, panująca obecnie, jest szkodliwa i że trzeba zacząć ubierać się tak, aby nietylko ich zdrowie, ale i zdrowie przyszłych pokoleń nie cierpiało.

Dla całkowitego zrozumienia, o co tu chodzi, powinny młode kobiety zapoznawać się z anatomją i fizjologją swego ciała. Wiadomości z tej dziedziny pouczą je, czego wymaga każdy narząd ciała, aby pozostać zdrowym i na jakie niebezpieczeństwa narażają się ludzie, którzy lekceważą wymagania higieny. Niestety, w szkole dowiadują się one tylko tego, co dotyczy fizjologii i higieny płuc, serca, żołądka, ale gdy chodzi o ogromnie ważne narządy rozrodcze, przechodzi się nad niemi milkliwie do porządku dziennego, jakby wcale nie

istniały. Fałszywej wstydlivosti składa się w ofierze zdrowie obecnego i przyszłych pokoleń.

Trzeba, aby kobiety rozumiały, że gorset używany w latach panieńskich, przeszkadza poważnie naturalnemu rozwojowi ciała, że uciska płuca, serce, wątrobę, oraz narządy dolnej części brzucha, powodując nieraz zachorzenia tych organów. Należy pouczać kobiety o tem, że ubiór ich nie powinien być zawieszony na biodrach i obciążać je całą swoją wagą, bo to prowadzi do zniekształcenia organów rozrodczych.

Warto pomyśleć przez chwilę, że gorset, noszony dlatego, aby figura była smukła, ogranicza bardzo znacznie pojemność płuc, które napełniając się powietrzem tylko do połowy, zmuszają serce do pracy podwójnej przy oczyszczaniu krwi, bo płuca ściśnięte nie mogą dostarczyć mu dostatecznej ilości tlenu. Tylko płuca zupełnie swobodne i nieskrępowane dają organizmowi dostateczną ilość tlenu, potrzebnego do spalania tych produktów, które organizm wydała przez krew. Do czegoż to prowadzi, jeśli połowie płuc uniemożliwia się pracę?

Pewien mądry lekarz powiedział, że kobieta przez hołdowanie zgubnym modom przyczynia się tak samo do zwyrodnienia rasy, jak mężczyzna przez nadużywanie alkoholu. Zwyczaj używania gorsetu zaszkodził ludzkości w ciągu ostatniego stulecia więcej, niż wojny, pomór i głód razem wzięte. Jakże wielką jest odpowiedzialność kobiety

wobec ludzkości w świetle takich zdań doświadczonych lekarzy!

Powtarzamy jeszcze raz, że kobieta, która się sznuruje stale, nie odczuwając tego, że jest za bardzo ściśnięta, spycha organy brzucha do miednicy, przez co macica zostaje wypchnięta ze swojego naturalnego położenia. Miewa to następstwa opłakane. Kara za te uchybienia każe czasem czekać na siebie, ale żadna sznurująca się kobieta jej nie uniknie bądź to podczas ciąży, bądź też w okresie przejściowym między czterdziestym a pięćdziesiątym rokiem życia.

Z pośród niezliczonych cierpień, powodowanych przez stały ucisk macicy, dość wymienić następujące: zaparcie, zaburzenia w krążeniu, dolegliwości nerwowe, choroby żołądka, bóle głowy. Zdrowie takich kobiet bywa wogóle upośledzone i nie może sprostać tym zadaniom, które mają one do spełnienia jako matki.

Nietylko gorset jest zgubny. Równie fatalne następstwa dzisiejszego sposobu ubierania się ma to, że kobiety cały ciężar swego ubrania zawieszają na biodrach. Jeszcze pół biedy, gdy kobiety noszą lekką odzież, ale gdy noszą ciężkie ubranie, to skutki obciążania bioder bywają mniej więcej takie same, jak przy ścisłaniu się gorsetem.

Najlepszym jest dobrze skrojony stanik bez fiszbinów, z guzikami u dołu, do których przypina się sukienki. Naturalnie, że stanik taki musi być zupełnie luźny, aby nie krępował piersi. Jakie

spustoszenia powoduje gorset, można sobie wyobrazić, gdy się pomyśli, że w takich Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej sprzedaje się tych narzędzi tortur sześćdziesiąt milionów rocznie. Czyż można dziwić się wobec tego, że kobiety społeczeństw cywilizowanych są chorowite i rodzą słabe dzieci? Niektóre działaczki społeczne uważają, że gorset jest daleko większym złem, niż alkoholizm i że jedyną drogą do uzdrowienia schorzałej ludzkości jest zupełne zarzucenie zarówno gorsetu jak i napojów alkoholowych. Na kobietę w gorsecie nie można liczyć tak samo, jak nie można liczyć na charakter mężczyzny, oddanemu trunkowi.

Wyliczenie wszystkich grzechów nieracjonalnego ubierania się zaprowadziłoby nas zbyt daleko. Dla kobiet, które zdają sobie sprawę z konieczności reformy ubrania, powiedzieliśmy dość. Streszczając się, zwracamy uwagę na następujące punkty:

1. Niedostateczność ubrania dolnych części ciała.

2. Nadmierne ścisłanie się gorsetem powoduje przegrzewanie części ciała znajdujących się pod sznurówką, spowodza ucisk narządów miednicowych, wywołuje zaburzenia w krążeniu krwi, a to w kończynach, w płucach i w mózgu, i pozbawia zesnurowaną kobietę wdzięku i swobody ruchów. Natomiast nabawia ono kobiety licznych chorób i grozi zdrowiu przyszłych pokoleń.

3. Ciężkie wlekące się suknie, utrudniające ruch, powinny być zarzucone.

4. Nierównomierne odziewanie różnych części ciała jest w najwyższym stopniu szkodliwe. Pod gorsetem znajdują się te części ciała, które nie powinno się otulać zbyt ciepło, a na których skupia się zazwyczaj kilka warstw odzieży, podczas gdy ramiona i kończyny są odziane niedostatecznie i wystawione na chłód, osobliwie w zimnych porach roku.

5. Buciki na wysokich obcasach pozbawiają ciało naturalnej równowagi i powodują przesunięcie się macicy.

6. Zupełne zapominanie o tem, czem odzież być powinna, powoduje nie tylko niewygodę, ale szkodzi zdrowiu.

Zło powstaje nietyle skutkiem braku dobrej woli, ile skutkiem braku zrozumienia istotnego stanu rzeczy.

Nasze młode kobiety muszą koniecznie poznać źródło zła, tkwiące w niehigienicznym modnym ubiorze i podjąć przeciw niemu wyprawę krzyżową. Najwyższy czas, aby oświecony rozsądek stał się w sprawach ubioru instancją rozstrzygającą i aby z całą stanowczością wystąpił do walki w obronie zdrowia i szczęścia ludzkości.

ZDROWIE MŁODEJ KOBIETY.

Jeśli młoda małżonka ma być szczęśliwą, to przedewszystkiem musi być zdrową. Nawet gdyby mąż jej był wcieleniem cierpliwości, to chora kobieta nie może być dla niego źródłem szczęścia i spokoju.

Śród ambicji, które nas trawia, brak nam jednej: być zdrowymi. Gdyby ambicja taka opanowała szerokie masy i gdyby ludzie chcieli być zdrowymi tak jak chcą być bogatymi i ładnymi, to świat zmieniłby się wkrótce na lepsze. Narody powinny starać się o zdrowie powszechne tak samo, jak starają się o powodzenie w polityce i wojnie, w handlu, sztuce i wiedzy. Kobiety przedewszystkiem winny zdawać sobie sprawę z tego, że chorowitość jest to naogół stan bardzo troskliwie pielęgnowany i podtrzymywany. Dzisiaj trudno znaleźć kobietę, która powiedziałaby o sobie, że jest zupełnie zdrowa. Co więcej, uchodzi to nawet za rzecz dobrego tonu, aby kobieta sfer uprzywilejowanych skarżyła się na zły stan zdrowia. Przecież niektóre damy sztucznie podkrażają oczy, aby mieć wygląd chorobliwy, bo to jest podobno interesujące. Na szczęście przeciwko temu kultowi choroby powstaje zdrowa reakcja. Kobieta za-

pragnęła być zdrową, oddaje się gimnastyce, sportowi, pracuje na świeżem powietrzu.

Nawet bogini mody musiała zrobić ustępstwo na rzecz ducha nowych czasów. Kobiety, które dotychczas zdawały się wysilać swój umysł na to, aby wynajdywać ubiory jak najniewygodniejsze, zaczynają ubierać się praktycznie w krótkie suknie, przestronne bluzki i wygodne trzewiki. Trudno, oczywiście, powiedzieć, czy ta zdrowa reakcja potrwa długo. Za reformą ubrania trzeba prowadzić ożywioną agitację, uświadamiać nieświadomych, nauczać ciemnych, dopóki powrót do starej szkodliwej mody nie stanie się zupełnie niemożliwym. Nasze kobiety muszą zastanowić się dobrze, czy zdrowie należy poświęcić modzie, czy modę zdrowiu.

Niedość, aby młoda kobieta była zupełnie zdrową w chwili, gdy wstępuje w związki małżeńskie; musi ona uczynić także wszystko, co jest w jej mocy, aby zdrowie posiadane utrzymać. Można twierdzić, że kobieta, która kierując się roztropnemi zasadami, zdoła zachować zdrowie w pierwszym roku małżeństwa, pozostanie zdrową przez całe życie.

Przedewszystkiem, młoda mężatko, naucz się cenić swoje zdrowie jako wielki skarb. Najczęściej ocenia się zdrowie po jego utracie. I w tej dziedzinie powinny pozachodzić konieczne zmiany. Człowiek zdrowy powinien wiedzieć, że zdrowie to bezcenne bogactwo i powinien czuwać nad niem

tak samo, jak się czuwa nad skarbem. Bacz, abyś w nowych warunkach życia nie zaniedbywała ćwiczeń fizycznych, ruchu na świeżem powietrzu i odpoczynku po pracy. Naucz się wypoczywać zanim siły twoje wyczerpią się ostatecznie i staniesz się tak nerwową, że nerwowość uniemożliwi ci wszelki wypoczynek. Pracuj, ale nie nadużywaj swoich sił.

Jeśli w domu twoich rodziców nie pouczono cię o konieczności wydatnego i starannego wietrzenia mieszkania, to dowiedz się o tej konieczności poprzedzej. Otwieraj codzień jak najszerzej okna swego mieszkania powietrzu i słońcu, aby go było w twoim domu jak najwięcej. Nie bój się, że zimą rachunek za opał stanie się przez to większy. Ciepłe powietrze, napełnione trującemi wyziewami, grzeje mniej, niż czyste powietrze, które pobudza i podnosi naturalne ciepło ciała. Bacz przedewszystkiem, aby sypialnia miała zawsze czyste powietrze. Czyste powietrze w sypialni jest konieczne potrzebne, jeśli chcesz wstawać rano rześka i pogodna. Pamiętaj, że ty, a nie kto inny, ponosisz odpowiedzialność za zdrowie fizyczne i moralne domowników swoich.

Bądź ostrożną w braniu na siebie nadmiernych zobowiązań życia towarzyskiego, aby ci one nie zabierały czasu, który winnaś poświęcać powinnościom ważniejszym. Jeśli chcesz spełnić swoje wielkie posłannictwo, to dom twój musi zajmować w twem sercu miejsce naczelne. Pewne przy-

słowie wschodnie powiada: „Dom opiera się na matce.“ W chwili, gdy wkraczasz w progi domu swego męża, stajesz się matką w tym domu, nawet gdy jeszcze dzieci w nim niema. Niestety, mało jest kobiet, które zdają sobie sprawę z wysokiego i wpływowego stanowiska pani domu. Mówi się dużo o ciasnym zakresie spraw kobiecych, ale to jest puste gadanie. Nawet ta kobieta, która jest najściślej związana ze swoim domem, nie jest przecież odcięta od świata i od wpływu nań. Ciche ognisko rodzinne, przybytek błogostawieństwa i szczęścia, jest miejscem, z którego rozchodzą się na świat wpływy potężne.

Niechże każdy pojmie całe bogactwo treści mieszczące się w słowach: miłość, matka, ognisko domowe, dzieci, i niech spróbuje potem dowieść, że zakres spraw kobiecych jest ciasny. Zakres ten jest tak wielki, iż rzadko tylko spotyka się kobiety, które ogarniają cały jego widnokrąg. Kobieta jest światłem domu i męża, nauczycielką i wychowawczynią dzieci, ona uczestniczy w radościach i troskach wszystkich domowników, pociesza, radzi, pomaga. Niech ktoś waży się powiedzieć, że to jest mało! Gdzież jest takie pole działalności publicznej, na którym możnaby wykonać więcej?

Młode niedoświadczone kobiety dają się zbyt często wciągnąć w wir licznych zobowiązań towarzyskich i tracą na nie swoje najlepsze siły. Wysiłki, związane z życiem towarzyskim, bywają często bardzo znaczne i męczą tak bardzo, że nie-

które kobiety zawdzięczają swoją nerwowość, a nawet histerję, tym właśnie dobrowolnym, ale tyrańskim obowiązkom. Naturalnie, że nie należy usuwać się zupełnie od życia towarzyskiego, jak to czynią niektóre młode małżeństwa, ulegając swemu egoizmowi. Gdy po pewnym czasie będą chcieli powrócić do swoich przyjaciół, to spostrzegą, jak trudno jest nawiązywać porwane nici życia towarzyskiego. Z żalem zauważą też, że przyjaciele, których sami opuścili, witają ich z pewnym chłodem. To też należy utrzymać złoty środek, pielęgnując życie domowe i zarazem nie zaniedbując przyjaciół. Niechaj młodzi małżonkowie myślą o sobie wzajemnie, zażywając wspólnie wyczasów i odpoczynku i niech nie stronią od przyjaciół. Radość i wesele, to najlepszy lek na wszystkie niedole życia.

Waszą to rzeczą przedewszystkiem, młode mężatki, zaprowadzić w domu ład i rygor w pracy, rozrywkach, odpoczynku. Mieście pewne zasady w tym względzie i pilnujcie, aby one były ściśle przestrzegane. Kobieta powinna być wychowawczynią nietylko dzieci, ale całego swego otoczenia. Ład i porządek w domu, podział godzin i przestrzeganie pewnych zasad, to wspaniały środek wychowawczy nietylko dla dzieci, ale i dla dorosłych.

A teraz jeszcze słów kilka w kwestji należącej do drażliwych. Jest to sprawa, od której zależy nieraz szczęście całego życia małżonków. Nie-

które małżeństwo, posiadające wszystkie warunki trwałego szczęścia, rozbiło się na zawsze zaraz w pierwszych dniach po ślubie. Przyczyną takich tragicznych powikłań jest najczęściej to, że młody małżonek zupełnie nie orientuje się w stanie duszy młodej swej żony.

Młoda kobieta bywa częstokroć zupełnie nieświadoma tego, co to jest małżeństwo i jakie są jego zadania. Tu i owdzie słyszała jakieś urwane słówka, widywała dwuznaczne uśmiechy, słyszała jakieś słowa szeptane tajemniczo. Cóż dziwnego, że tak przygotowana, czyli nieprzygotowana wcale, przekracza próg sypialni z nieokreślonym lękiem i niepokojem. Ten lęk rozproszyć może i powinien takt kochającego małżonka.

Niejeden młody mężczyzna, bardzo uprzejmy i miły pod każdym względem, wyobraża sobie zgoła błędnie, że po oddaleniu się od ołtarza staje się niejako panem swej żony. Gwałtownością swej męskiej natury mierzy w swej nieświadomości miłość żony i popełnia błąd, który mści się nieraz okrutnie. Mężczyzna musi i powinien być delikatny względem swej żony tak samo, jak był delikatny względem narzeczonej, jeśli pragnie zachować trwale szczęście. Kobieta powinna, oczywiście, wiedzieć o tem, że miłość mężczyzny wyraża się daleko burzliwiej, niż cicha oddana miłość kobieca, i jeśli uważa, że zachowanie się jej własnego męża mogłoby ją zrazić, to powinna zapobiedz temu.

Ale jak? Trzeba się zgodzić na to, że dla narzeczonych sprawy takie nie są tematem odpowiednim do rozmów. Na szczęście istnieje dzisiaj dość bogata literatura w tej dziedzinie i dobra książka może tu zrobić bardzo wiele dobrego. Trzeba się tylko postarać o to, aby taka książka dostała się w ręce narzeczonego i została uważnie przeczytana. Pośrednikiem może tu być brat, krewny, starszy przyjaciel wreszcie.

Byłoby, oczywiście, najlepiej, gdyby istniała jakaś ustawa, która zobowiązywałaby narzeczonych do zapoznania się z podstawowymi zasadami szczęścia w małżeństwie. Gdyby narzeczeni i narzeczone przeczytali uważnie choćby tylko takie dziełka, jakie podajemy w swoim zbioru dzieł uświadamiających, to już znaczyłoby bardzo wiele. Mężczyźni spoglądaliby inaczej na kobiety, kobiety dowiedziałyby się rzeczy potrzebnych o mężczyznach, a skutkiem tego byłoby unikanie błędów, które mszczą się tak nieubłaganie.

Po przeczytaniu odpowiedniego dzieła młody małżonek zrozumiałby, że żona jego czuje może głębiej, niż on, ale czuje inaczej i że z tą odmiennością natury kobiecej trzeba się koniecznie liczyć. Jest to okropne, ale prawdziwe, że niejeden młody mąż, który jako narzeczony był najtkliwszym kochankiem, bezpośrednio po ślubie staje się brutalem i w dosłownem znaczeniu dopuszcza się gwałtu na swojej towarzyszkę życia, nie myśląc o tem, jakie uczucia wzbudzi w niej jego postępo-

wanie i nie przypuszczając nawet, że taki postępek może na zawsze zburzyć to szczęście, które mógł znaleźć w małżeństwie.

Poznać się wzajemnie, wiedzieć o sobie jak najwięcej i przeniknąć się duchem serdecznej miłości i ustepliwości, to powinność każdego z młodych małżonków. Miłość powinna stawać się coraz wznioślejszą i piękniejszą i zatracać swoje pierwotne cechy zwierzęcej zmysłowości.

WYBÓR MĘŻA.

Trzeba to uważać za szczęście dla całej ludzkości, że młode pokolenia zaczynają daleko poważniej odnosić się do życia, niż pokolenia dawniejsze. Mężczyźni i kobiety domagają się od małżeństwa dzielenia nie tylko radości życia, ale także jego trosk i powinności i przygotowują się poważnie do tych zadań, których dawniej nawet nie dostrzegano. Kobieta nie zadowolnia się już tem, aby miała ładnego męża, a mężczyzna nie chce już biernej i uległej żony.

Jakież mają być przymioty mężczyzny, którego wybiera się na męża? Pytanie to powinno zaprzątać umysł młodej kobiety na długo przed samą myślą o małżeństwie. Gdy ta, czy owa z przyjaciółek wychodzi za mąż, to każda młoda panna, krytykując w duchu męża swej przyjaciółki, powiada sobie, że takich a takich wad czy rysów charakteru nie chciałaby znaleźć we własnym mężu. W ciągu niewielu lat powstaje więc w umyśle każdej kobiety dość jasny obraz mężczyzny, jakiego pragnęłyby na męża.

Ale tu rodzi się pewne niebezpieczeństwo, jakie tkwi zazwyczaj w rozbieżności między rzeczywistością a ideałem. Istnieją dwa rodzaje ideałów. Jedne z nich są to przedewszystkiem wyobrażenia

o doskonałości, czyli o tem, jakimi powinni być ludzie, świat i my sami, według najgłębszych pragnień naszej duszy. Są to ideały podobne do latarni morskich; ale latarnie morskie nie są na to, aby w nich mieszkać, lecz na to, aby podawać z nich sygnały. Wielkie ideały stoją wysoko ponad życiem i daleko od niego. Ale mamy jeszcze inny rodzaj ideałów: płoną nam one przed oczami nie jak dalekie latarnie morskie, ale jak małe świece, które rozpraszają mroki tuż koło nas i oświetlają naszą drogę.

W chwili, gdy kobieta zaczyna kochać, zaczyna idealizować wybrańca swego serca. Otóż w tem właśnie tkwi niebezpieczeństwo, że ideał może być tak wysoki i tak bardzo odbiegać od rzeczywistości, iż przy zetknięciu z rzeczywistością powstają bolesne rozczarowania. Trzeba się tedy wystrzegać, aby ideałowi nie dawać tego miejsca, które powinna zajmować rzeczywistość. Dlatego, młode mężatki, nie zapominajcie o tem, iż same jesteście tylko istotami ludzkimi i że ideały bardzo górne ogromnie rzadko realizują się w życiu powszednim. Nie żądajcie tedy od swoich mężów przymiotów nadludzkich.

Oczywiście, nie może kobiecie być obojętnem z jakim człowiekiem się łączy na całe życie i jakie rysy charakteru są w nim dominującymi. Należy tedy uważnie patrzeć i badać, zanim jest zapóźno. Jeśli się spostrzeży, że w danym mężczyźnie niema tych rysów charakteru, jakie uważa się za ważne

i zasadnicze, to nie należy się ludzić, że sytuacja zmieni się w małżeństwie na lepsze. Charakter tworzy się powoli i długo; to i owo może się, oczywiście, zmienić, ale rysy zasadnicze pozostaną.

Małżonka, która prowadziła życie czyste i nie-naganne, ma prawo oczekiwać od swego męża, że on także jest czysty. Co więcej, powinna tego nie tylko pragnąć, ale wiedzieć o tem na pewno. Ale jak się o tem dowiedzieć? Jeśli niema żadnej możliwości stwierdzenia tego ważnego faktu, a istnieją podejrzenia, że przyszedł mąż nie jest nie-naganny pod względem moralnym, to raczej należy zrezygnować z wątpliwego szczęścia połączenia się z człowiekiem niemoralnym.

Jest to smutne, ale prawdziwe, że wśród młodych mężczyzn mało jest takich, których życie odpowiadałoby wymaganiom zdrowia moralnego. Niektórzy rodzice pocieszają się oklepanym frazesem, że młodzież musi się wyszumieć. W takim frazesie wypowiada się brzydki kompromis i zachęta do lekceważenia nakazów moralności, chociaż takie lekceważenie mści się zawsze w sposób okrutny na zdrowiu fizycznym i moralnym.

Młode kobiety przy wyborze męża nie powinny kierować się wyłącznie uczuciem. Przy zawieraniu związku na całe życie trzeba koniecznie radzić się rozsądku i sumienia. Uczucie radzi częstokroć bardzo głupio.

Czy należy zwracać uwagę na stan zdrowia człowieka, którego wybiera się na męża? Ależ

naturalnie! Gdyby tu chodziło jedynie o szczęście obojga małżonków, możnaby tę sprawę pozostawić do uznania stronom czyniącym wybór. Ponieważ wszakże od zdrowia małżonków zależne jest zdrowie i pomyślność przyszłych pokoleń, przeto zdrowie męża i żony obchodzi całą społeczność ludzką.

Już dzisiaj nikt nie wątpi, że suchoty, rak, skrofuły i choroby umysłowe, nie mówiąc o mnóstwie chorób innych, przenoszą się z pokolenia w pokolenie. To też ludzie, dotknięci temi chorobami, nie mają prawa zawierać związków małżeńskich i płodzić chore dzieci, które stają się ciężarem dla samych siebie i dla innych. Dość spojrzeć na dzieje kilku pokoleń chorej rodziny, aby zdać sobie sprawę z tego, jak wielką odpowiedzialność wobec potomstwa biorą na siebie ludzie chorzy, wstępujący w związki małżeńskie. Nawet gdy jedno z rodziców jest zupełnie zdrowe, to i tak, niestety, dziecko otrzymuje smutny spadek po stronie chorej, której wpływ na potomstwo bywa zazwyczaj silniejszy od wpływu strony zdrowej.

Młodzi ludzie, którzy żenią się, mając we krwi najdrobniejszy ślad syfilisu, z wszelką pewnością przekażą tę straszną chorobę swoim dzieciom. Prócz tego chorobie tej trzeba przypisać tysiące corocznych poronień. Jad tej choroby jest taki straszny, że zabija płód w łonie matki. Ale jeśli nawet dziecko, spłodzone przez syfilityka, przychodzi na świat żywe, to nawiedzają je przeróżne wstrętne cierpienia i dziecko umiera zazwyczaj

w okresie ząbkowania. Te zaś dzieci, które prze-trwają okres ząbkowania, bywają słabowite i mają stałą skłonność do przeróżnych chorób.

Czy wola i wpływ rodziców przy zawieraniu małżeństwa przez ich dzieci winny być szanowane? Bezwarunkowo! Przedewszystkiem pamieć trzeba, że nikt nie myśli o nikim tak serdecznie, jak rodzice o dzieciach swoich. Gdy chodzi o szczęście i pomyślność tych dzieci, to doświadczenie i mądrość rodziców powinny odezwać się koniecznie. Naturalnie, że rodzice winni użyć takiego czy innego wpływu już w pierwszych dniach znajomości, zanim życzliwość i przyjaźń nie zamienia w sentymentalną miłość, bo wtedy na wszelką interwencję bywa już zapóźno. Czasem, gdy istnieją wątpliwości co do zdrowia człowieka, starającego się o rękę córki, rodzice zrobią bardzo dobrze, jeśli poradzą się swego lekarza domowego, który wypowiedzeniem swego zdania może im oddać cenną przysługę.

Wpływ dziedziczności bywa oceniany coraz wyraźniej nawet w prawodawstwie niektórych krajów. Istnieją ustawy, na mocy których kandydaci małżeństwa muszą poddawać się badaniom lekarskim i jeśli nawiedzeni są chorobą, która się udziela potomstwu, to odmawia się im prawa zawarcia małżeństwa.

Młode kobiety mają także prawo liczyć na to, że w małżeństwie nie będą musiały borykać się z niedostatkiem. Mężczyzna, którego dochody nie

wystarczyłyby na utrzymanie dostatnie dwojga osób, nie ma prawa żenić się. Zaiste, piękną jest ta miłość, która z całą gotowością dzieli dole i niedole ukochanego, ale jeszcze piękniejszą jest ta miłość, która umie wyrzec się szczęścia na tak długo, dopóki sytuacja narażałaby małżonków na ciężkie troski wypływające z biedy i niedostatku.

Powiedziano słusznie, że mężczyzna, który jest dobrym synem i bratem, bywa też dobrym mężem. Dlatego roztropna panna powinna znaleźć sposobność do przyjrzenia się, jak jej wybrany obchodzi się z rodzicami i rodzeństwem. Oczywiście, trzeba umieć patrzeć krytycznie, aby umieć odróżnić uprzejmość szczerą i prawdziwą od uprzejmości udanej i obłudnej. Jeśli kandydat na męża należy do ludzi, którzy potrzebują dużo obsługi, to można być pewnym, że i we własnym domu wymagać będzie, aby mu ciągle służyło. Jeśli młoda kobieta nie czuje w sobie dość skłonności do stania się służebnicą swego męża i jeśli nie posiada pewności, że zdoła wpłynąć na niego wychowawczo, to lepiej zrobi, jeśli za takiego człowieka nie wyjdzie. Żał przed szkodą więcej wart od żalu po szkodzie.

Wreszcie powinna młoda niewiasta pomyśleć i o tem, czy przyszły jej mąż jest takim człowiekiem, jakiego obraz i podobieństwo chciałaby widzieć w swoich dzieciach. Warto zastanowić się, czy człowiek przez nią wybrany posiada zdrowy, niezależny sąd, zdolność przewidywania,

energję, cierpliwość, czy umie panować nad sobą, czy jest dość delikatny i czy wyróżnia się szlachetnością charakteru, który budziłby szacunek w żonie i w dzieciach.

Szlachetna ambicja, prawdziwość, dzielność, śmiałość i przedsiębiorczość w pewnych granicach, szlachetność myślenia, siła, zdolność tworzenia planów i wykonywania ich, autorytet, nie człowieka upartego, ale mądrego i przewidującego, roztropny sąd o rzeczach i zdolność wyrażania tego sądu — oto przymioty, jakich kobieta ma prawo doszukiwać się w mężczyźnie, którego darzyć chce miłością.

Rzecz prosta, że i sama musi wносить do małżeństwa przymioty, które posiadałyby taką samą wartość, gdyż w razie przeciwnym postępowanie jej nie byłoby uczciwem. Tu trzeba dawać cześć za cześć, szczerłość za szczerłość, odwagę za odwagę, wytrwałość za siłę, jednym słowem przymiot za przymiot. Przymioty kobiece nie mogą i nie powinny być przymiotami męskimi, ale powinny posiadać wartość tych przymiotów.

CZEM MŁODA ŻONA MA BYĆ DLA SWEGO MĘŻA.

Jules Michelet powiedział takie mądre zdanie: „Posłannictwem kobiety, ważniejszym od macierzyństwa, jest darzyć serce męskie nową siłą. Mężczyzna ochrania i żywi kobietę, ale ona w podjęcie zato żywi go swoją miłością.“ — Niestety, obok tego pięknego zdania trzeba przytoczyć inne, wypowiedziane przez Johna Stephensona: „Małżeństwo pierwotne opierało się na instynkcie, to jest na właściwości czysto zwierzęcej. Wraz z rozwojem kultury i mowy przemienił się instykt w uczucie miłości. Dzisiaj u znacznej części rodu ludzkiego małżeństwo przestało być związkiem naturalnym ludzi odmiennej płci, a stało się sprawą brudnych interesów pieniężnych i spekulacyjnych. Mężczyznom i kobietom nie przestaje się wbijać w głowę, że najważniejszą sprawą życiową jest nie roztropny, ale „dobry“ ożenek.“

Dwa różne zdania, dwa doświadczenia i dwa wskazania. Czemuż ma być młoda kobieta swojemu mężowi? Przedewszystkiem ma mu dorównywać swemi przymiotami. Nie znaczy to, że kobieta ma być jakimś żeńskim naśladownictwem mężczyzny, ale jego dopełnieniem. Jak długo świat istnieć będzie, musi kobieta posiadać w nim swoją własną, ściśle zakreśloną sferę działania. Dopóki

istnieć będzie ognisko domowe, kobieta będzie zawsze jego uznanym ośrodkiem.

Roztropna kobieta nigdy nie będzie goniła za czemś, co jest obcem jej istocie. Właściwości jej i zdolność jej rąk wraz z drobiazgową sumiennością, są to wartości samoiste i cenne. Kobieta, znająca wartość swej kobiecej uprzejmości, swej żywej wyobraźni i swego zmysłu orientacyjnego, nie zamieni tych swoich darów wrodzonych na nic, co daje się zdobyć przy pomocy naśladownictwa i tresury. Prawa kobieta jest kobietą i nie pragnie być niczem więcej, ale też nie zgodzi się być niczem mniej.

Jeśli nawet jej sytuacja życiowa zmusza ją do działalności na szerszej widowni świata, do kupowania i sprzedawania, do tworzenia planów i realizowania ich w interesie rodziny, to jednak nie powinna ona zaprzepaszczać w sobie subtelnego czaru kobiecości. Musi ona posiadać w sobie to, czego brak jej mężowi, aby ze współżycia małżeńskiego tworzyć szczęśliwą całość. Jeśli brak jej odwagi do zrealizowania jakiejś myśli, to nie powinna się nią zajmować, a gdy współżycie z danym mężczyzną zdaje się przekraczać jej siły ciężarem swych obowiązków, to stanowczo nie powinna się z nim łączyć.

Małżonka powinna stanowczo interesować się sprawami i pracami swego męża, pamiętając o tem, że Bóg przeznaczył ją na towarzyszkę i pomocnicę jego. W chwilach chwiejności i niepewności, w go-

dzinach trosk i niepokojów miejsce jej jest przy boku męża, a zadaniem jej pocieszać go i krzepić.

O żonie znakomitego angielskiego męża stanu, Gladstone, mówiono, że była ona wydatną współpracownicą i pomocnicą swego znakomitego męża. Dokonał on bardzo wiele, a dokonał głównie dlatego, że posiadał w żonie swej wytrwałą pomocnicę. Nietylko, że pomniejszała jego kłopoty, ale usuwała mu je z drogi. Należała ona do największych i najdzielniejszych wśród tych niewiast, które poczytują sobie za chwałę być pomocnicami swoich mężów. Była ona nietylko strażniczką zacisza domowego, żoną i matką, ale dowiodła i tego, że znakomita kobieta może przez znakomitego męża wносить do życia całego narodu swoją słodycz i swoją siłę. Życie Gladstone'a miało jakiś szlachetny ton podstawowy, a ton ów wypływał z serca jego szlachetnej żony i pomocnicy.

Każda młoda kobieta winna stać się twórczynią pięknego ogniska domowego. Niema zacisza domowego, gdzie niema strażniczki czujnej i wiernej. Kobiecie powierzony jest skarb, który jest szczęściem całej rodziny. Kobieta musi umieć uczynić swój dom tak miłym i przyciągającym, aby mąż nigdzie poza nim nie znajdował większej dla siebie przyjemności. Dom jej musi być miłym nietylko dla męża, ale także dla jego przyjaciół, którzy go czasem odwiedzają. Oczywiście, że żaden mąż, szanujący swoją żonę, nie będzie zapraszał do siebie przyjaciół bez uprzedniego powiadomienia

o tem żony, aby w razie potrzeby miała możność przygotować się odpowiednio na ich przyjęcie. Uprzejmość i grzeczność dla gości, nawet takich, którzy czasem przybywają nie w porę, jest osobliwym darem serca niewieściego, który wysoko cenić trzeba.

Młoda kobieta nie powinna w małżeństwie zaniedbywać swój wygląd zewnętrzny, ale jeszcze bardziej, niż w czasach narzeczeństwa starać się winna o to, aby była piękną i pociągającą. Brudna wstążka, pomięty stanik, niedbałe uczesanie, — są to niewątpliwie drobiazgi, ale one mają swoją wymowę i wypowiedają stopień braku szacunku żony dla męża i pani domu dla swego ogniska domowego. W małżeństwie nie potrzeba mniej, ale więcej troskliwości dla podtrzymania miłości i szacunku męża. Zdobyć czyjąś miłość bywa nieraz daleko łatwiej, niż zachować ją stale. Kolor wstążeczki, sposób czesania się, ładna sukienka, to nie próżność strojnisi, ale wyraz pewnych uczuć dla męża, gdy się wie, że mu to sprawia przyjemność.

Młoda kobieta winna dobrowolnie poddawać się obowiązkowi macierzyństwa, bo małżeństwo zawiera w sobie nietylko obowiązki żony, lecz i matki. Dzisiaj, niestety, dużo jest takich kobiet, które o macierzyństwie słyszeć nie chcą, ale to jest tylko smutny dowód zwyrodnienia kobiety, wyparcie się najistotniejszych instynktów kobiecych.

Dalej musi każda kobieta starać się o to, aby w rozwoju duchowym dotrzymała kroku swemu mężowi. Jeśli kobieta nie dba o to, to nie powinna się dziwić, gdy między jej mężem a nią powstaje pustka, której niema czem wypełnić. Małżeństwo nie jest instytucją jednostronną; wszystko służy w niem nietylko jednemu z małżonków, ale obu małżonkom. Niejeden rozwód miał i ma swój powód w tem, że kobieta zaniedbała się w rozwoju duchowym i wreszcie straciła wszelki kontakt umysłowy i uczuciowy z rozwijającym się stale mężem. Ludzie mówią potem, że jakieś małżeństwo jest niedobre, ale nie mieliby powodu do wydawania takich sądów, gdyby kobieta była pamiętała o konieczności dotrzymywania kroku mężowi.

Oczywiście, że kochający mąż sam troszczyć się będzie o to, aby żona jego nie pozostała w rozwoju duchowym zbyt daleko poza nim. Powinien on dbać o to, aby żona jego czytywała to, co on sam czyta, a jeśli brak czasu nie pozwala jej na to, to powinien on stać się jej życzliwym lektorem. Na szczęście dość jest takich mężów, którzy przez miłość dla żony potrafią oderwać się od pracy w swoim gabinecie i pobiedz do kuchni, aby podzielić się z żoną jakąś myślą lub przeczytać jej jakie zdanie z interesującej książki.

Jak we wszystkim, tak i w trosce o swój rozwój duchowy można przesadzić. Każda przesada jest szkodliwa. W naszych czasach rozwiniętego

czytelnictwa, gdy dowodem kultury osobistej ma być przedewszystkiem duże czytanie, niejedna kobieta, przeciążona pracą domową, odmawia sobie wszelkiego zasłużonego odpoczynku, aby tylko nie pozostać w tyle poza innymi kobietami.

Jest to rzeczą bardzo piękną i pożyteczną, gdy kobieta interesuje się sprawami wielkiego świata, ale to zainteresowanie nie powinno być opłacane kosztem daleko ważniejszych obowiązków domowych. W tem jest właśnie sztuka, aby pogodzić umiejętnie jedno z drugim. Najwyżej cenić będziemy zawsze tę kobietę, która nie zaniedba żadnej sposobności, aby dotrzymać kroku w duchowym rozwoju męża, ale jednocześnie nie traci z oczu swoich szczytnych obowiązków pani domu.

O takiej kobiecie myślał niezawodnie mędrzec biblijny, gdy przed wielu stuleciami takimi pięknymi słowy śpiewał jej chwałę: „Dzielnej niewieście któż znajdzie równą? Wyższą od koralu jest wartość jej. W niej ma ufanie serce męża, a na zysku mu nie zbywa. Dobrze mu czyni, a nie wyrządza mu zła przez całe życie swoje. Siła i dostojność jest szatą jej, a dniom jutrzejszym się uśmiecha. Słowa jej ust są mądre, a łaskawe nauczanie jest na języku jej. Czuwa nad pracami i dziełem domu, a chleba gnuśności nie jada. Synowie jej stają przed nią i chwala ją a błogosławią. Małżonek jej powstaje i wielbi ją: — Wiele, zaiste, niewiast jest dzielnych, ale ty jesteś ponad wszystkie!“ —

WYPRAWA I PODARKI ŚLUBNE.

Niejedno młode małżeństwo rujnuje się materialnie w chwili rozpoczynania nowego życia. Motywem jest tu próżność. Trzeba przecie, aby ślub był uroczysty, a wesele możliwie wystawne. Najprzód w ciągu tygodni trzeba myśleć o tem, aby młoda kobieta otrzymała należytą wyprawę. Co to znaczy dla rodziców ubogich, żyjących z pracy rąk, łatwo sobie wyobrazić. Trzeba na to oszczędzać na innych rzeczach, a nieraz nawet od ust sobie odejmować.

Gdy to jest załatwione, przychodzi na porządek dzienny sprawa sukni. Naturalnie, że suknia musi być możliwie elegancka, choćby się miano na nią zadłużyć po uszy. Potem ślub, goście, powozy, uczta weselna i t. d. Aż dziwić się nieraz trzeba, jakie nedorzeczne panują zwyczaje przy zawieraniu małżeństwa. Ludzie, mieszkający o pięćdziesiąt kroków od kościoła, wynajmują szereg powozów i każą się wraz z gośćmi podwozić ten malutki kawałek drogi, który możnaby tak łatwo przejść. Niejeden gość, przyjmując zaproszenie na ucztę weselną, musi sprawić sobie naprzód odpowiednią garderobę, w razie najlepszym kapelusze, lakierki, rękawiczki i, rzecz prosta, każdy gość nabyć musi dla nowożeńców jaki ładny prezent.

Widzimy z tego, że nasze nedorzeczne zwyczaje zataczają szerokie kręgi i że rujną nie tylko nowożeńców i ich rodziców, ale także ich goście weselnych narażają na wydatki częstokroć zgoła niepotrzebne, prawie zawsze bezpożyteczne. Gdy chodzi o ludzi zamożnych, którzy mogą nie liczyć się z każdym groszem, to należy pozostawić im zupełną swobodę w wyrzucaniu pieniędzy, ale gdy chodzi o ludzi zmuszonych ciężko pracować na każdy grosz i zadłużających się na wesele, to należy z całą stanowczością wystąpić przeciw nedorzecznyemu zwyczajom.

Jakoś tak się postępuje, że nie o to chodzi, aby nam było dobrze i abyśmy nie występowali nad własny stan, ale aby ludzie nie mogli powiedzieć, że to czy owo nie było dość wystawne, eleganckie, ładne. Naogół niema poprostu ludzi dość rozsądnych, którzy sypaliby groblę wedle swego stawu. Młodzi naśladują swoich przyjaciół i przyjaciółki, a ojcowie i matki tak dalece ulegają swoim dzieciom, że z pokolenia w pokolenie popelnia się te same błędy.

Ludzie niezamożni nie powinni wstydzić się swej niezamożności i tego, że na utrzymanie swoje muszą pracować. Tymczasem istnieje w nas jakiś owczy pęd do uchodzenia za coś, czem nie jesteśmy. Przy urządzeniu mieszkań rys ten występuje z całą jaskrawością. Poczciwi ludzie zamiast troszczyć się o to, aby im samym było w mieszkaniu dobrze i wygodnie, urządzają je tak,

jakby chodziło o mieszkanie dla ludzi obcych. Wytuczna jest tu zawsze owo stare jak świat: Co powiedzą ludzie? A więc urządza się mieszkanie na to głównie, aby jego urządzenie budziło wrażenie zamożności, i na to, aby o niem ludzie dobrze mówili. Śmieszne zasady — nieprawdaż? Ale i fatalne zarazem. Bo ludzie zadłużający się tuż na progu nowego życia, ładują sobie na barki ciężkie brzemie trosk i niepokojów. Chwile życia, które mogliby zaliczyć do najpiękniejszych, stają się godzinami rozmyślań nad tem, w jaki to sposób i kiedy spłaci się pozaciągane długi. Konieczność wielkich oszczędności przy spłacaniu długów, stałe troski i kłopoty wyczerpują energię i siłę woli, które mogłyby się bardzo przydać przy kładzeniu podwalin pod nowe życie.

Trzeba więc zgodzić się na to, że młode małżeństwa zaczynają naogół życie małżeńskie w sposób wysoce niepraktyczny. Ich goście weselni dostrajają się do tej niepraktyczności swojemi podarkami ślubnemi, które są prawie zawsze przedmiotami zbytku. Niejeden zbyt kosztowny podarek wymaga poprostu, aby dla odpowiedniego uwydatnienia go istniało jeszcze to i owo. Dokupuje się więc jeszcze jedną rzecz niepotrzebną i pomnaża się swoje zobowiązania na lewo i na prawo.

Jest to stara i oklepana prawda, że do życia rozsądnego nie potrzeba zbyt wielu aparatów. Życie bogate wewnątrznie obchodzi się bardzo

dobrze bez zewnętrznego szychu i można bodaj powiedzieć, że im uboższem jest życie samo w sobie, tem większej potrzebuje dekoracji.

Niechże o tem myślą narzeczone! Proste, solidne urządzenie mieszkania bez szychu i fałszywej pozłoty, ale odpowiadające swojemu przeznaczeniu, jest zawsze najlepsze. Nie należy naśladować ludzi bogatych w ich przyzwyczajeniach kosztownych, dopóki się ich nie potrafiło naśladować w zgromadzeniu mienia. Mówimy tak dużo o demokracji, ale gdzie tylko możemy, czy nawet nie możemy, naśladujemy arystokratów.

Życie nad stan jest życiem bardzo ciężkiem i człowiek rozsądny nie powinien wkładać na swoje barki brzemion tak ciężkich, pod któremi uginać się musi. Prostota ma swój wdzięk, podczas gdy udana elegancja budzi zawsze współczucie. Do szczęścia nie potrzebne są cacka i świecidełka, tem bardziej, że niektóre z nich zdradzają brak zmysłu estetycznego i mijają się całkowicie ze swoim celem. Liche atłasy i jedwabie nie zastąpią nigdy porządnej bawelny, którą można każdej chwili uprać, aby wyglądała jak nowa. Lepiej nie owieszać okien i drzwi firankami i portjerami, niż owieszać lichą tandetą, która traci bardzo rychło swój ładny wygląd i nie ozdabia, ale szpeci mieszkanie.

Jeśli budzą się w nas potrzeby estetyczne, to powinniśmy zaczynać od tego, aby na te potrzeby znajdować środki. Dopiero potem można sobie

pozwolić na to i owo. Jeśli zachodzi chwilowa potrzeba ograniczenia się w potrzebach, to powinniśmy mieć dość odwagi do samoograniczenia się. Zawiele potrzeb, to zawiele kłopotów.

Nasze babki wносиły do życia małżeńskiego całe kufry prostych płócien, które nieraz same tkwały. Były to tkaniny proste, ale trwałe i zaiste, nie możemy powiedzieć, aby dawne pokolenia przy swoich mniejszych potrzebach mniej były szczęśliwe od pokoleń współczesnych. Przeciwnie, były spokojniejsze i szczęśliwsze.

Nadmiar sztucznych potrzeb przesłania człowiekowi wysokie i piękne cele życia. Człowiek jest przede wszystkim duchem i najwyższymi jego potrzebami winny być potrzeby duchowe. Kto rozwija swego ducha, kto wspina się niestrudzenie na coraz wyższe szczeble doskonałości, ten osiąga rzecz najważniejszą, do której wszystko inne zostanie mu przydane.

STOSUNKI PĘCIOWE W MAŁŻEŃSTWIE.

Poglądy na małżeństwo są bardzo różne. Jedni widzą w małżeństwie źródło wielkich błogosławieństw, inni dopatrują się w niem przyczyn wielu niedoli. Powiemy odrazu, że jeśli są ludzie, którzy skarżą się na małżeństwo, to winy nie należy doszukiwać się w instytucji małżeństwa, ale w ludziach. Niejedni młodzi ludzie wnoszą do małżeństwa takie potworne wyobrażenia i pojęcia o współżyciu męża i żony, że całe ich życie upływa pod panowaniem jakiejś mrocznej potęgi zła i ciemnoty.

Gdzie ludzie są mądrzy i roztropni i do małżeństwa wnoszą jako najcenniejszy posag zdrowe szlachetne poglądy, tam małżeństwo staje się nieocenioną wprost instytucją wychowawczą dla obojga małżonków. Naturalnie, że dla ludzi rozumnych małżeństwo nie może być glejtem niekielzanej rozpusty. Gdy się niskim popędem puszczą cugle, to rezultatem jest zawsze spaczenie charakteru i poniżenie godności. Małżeństwo ludzi o błędnych pojęciach i wyobrażeniach bywa szkołą wyuzdania, za które płaci się zawsze bardzo drogo.

Są tacy ludzie, którzy wstępują w związki małżeńskie z wyraźnym zamiarem folgowania niskim

popędem i uniknięcia płodzenia i wychowania dzieci. Do takiego małżeństwa wnosi się już sumienie mało wrażliwe, a pożycie w niemoralnym małżeństwie przytępia je coraz bardziej, aż wreszcie obojętnieje ono całkowicie względem każdego grzechu. Instytucja, która wychowuje człowieka szlachetnego i wznosi go na wysoki szczebel człowieczeństwa, upada i poniża człowieka lichego i słabego.

Ale dlaczego jest tak dużo ludzi lichych i słabych? Oto dlatego, że jest dużo ciemnoty i nieświadomości. Dla małżeństwa należy ludzi wychowywać w domu rodzinnym. Rodzice, którzy sami popełnili niejedną pożałowania godny błąd, powinni dbać o to, aby takie błędy nie powtarzały się w życiu ich dzieci, ale fałszywy wstyd i jakieś liczenie na to, że dzieci ich będą mądrzejsze od nich, powstrzymują ich od udzielenia dzieciom nauk własnego doświadczenia.

Niedawno temu napisał pewien publicysta takie słowa: „Jeśli dotąd aniołowie zapisują czyny ludzkie, to najwięcej złych czynów zapisać muszą na konto niesumiennych matek, które nie chciały odpowiednio wychować swoich córek. Jakież to potworne, że matki ciągle jeszcze uczą swoje córki, iż tandetny przepych wielkomiejskiego domostwa jest dostateczną ceną za ciało, duszę, honor i szczęście dziewczęcia. Następstwa takiego poglądu na świat i życie bywają straszne.

Ale jeśli tak jest istotnie, to czyż niema na to

radę? Dla kobiet, które poszły za takimi nędznymi radami swych matek i sprzedały całe szczęście swego życia za marną misę soczewicy, trudno o radę, ale dziewczęta, których życie nie zostało jeszcze oddane w niewolę, mogą zostać uratowane, jeśli zechcą kierować się mądrymi radami ludzi doświadczonych.

Kobieta dzisiejsza winna zrozumieć nareszcie, że piękno i siła ich dzieci jest dobrem najwyższym, z którym nic w całym świecie porównać się nie da. Dlatego małżeństwa nie wolno zawierać, kierując się jedynie względami korzyści materialnych. Szczęścia nie można znaleźć nigdy tam, gdzie go niema. Nawet największe bogactwo może być tylko środkiem do czegoś, nigdy zaś celem samemu sobie. Kobieta, jeśli chce być szczęśliwą, musi pozostać wierną samej sobie i nakazom kobiecej natury.

Nie można wyobrazić sobie nic nędzniejszego od życia małżeńskiego bez miłości, choćby się miało wielki majątek i wybitne stanowisko w społeczeństwie. Natura oszukać się nie da; serce ludzkie, zawiedzione w swoich wrodzonych oczekiwaniach, szukać będzie szczęścia poza domem i wejdzie na drogę, która dla obu małżonków bywa drogą tragiczną. To, co dla miłości jest łatwym i prostym, dla obojętności staje się brzemieniem nieznośnym. Żyją oto ludzie obok siebie niby dwie najbliższe sobie istoty, ale ci ludzie są

sobie obcy, zawadzają sobie wzajemnie, oszukują się i są dla siebie pełni nienawiści.

Całe szczęście, że jednak są na świecie także małżeństwa szczęśliwe. Wielka część zasługi za szczęśliwe małżeństwo przypada kobiecie. Winna ona wiedzieć, oczywiście, o swoich prawach i swoich obowiązkach: domagać się pierwszych i dobrowolnie brać na siebie drugie. Młoda kobieta, na łonie rodziny kochającej ją i pieszczącej, myśli przeważnie tylko o samej sobie. Wychodząc za mąż, wyobraża sobie, że teraz myśleć o niej będzie jej mąż, ale nie zdaje sobie sprawy z tego, że najpiękniejszym jej zadaniem będzie myślenie o szczęściu męża.

Doszło już do tego, że w czasach naszych kobiety zaczynają protestować przeciw ślubowaniu mężowi posłuszeństwa. Przyczyna tego tkwi zapewne w tem, że tego posłuszeństwa zbyt często nadużywali nierozsądni mężowie. Otóż trzeba powiedzieć, że w prawie małżeństwie nie może być nawet mowy o jakimś niewolniczym posłuszeństwie i uległości jednego małżonka względem drugiego. Gdzie żyje równy z równym, tam jest dobroć jedynym nakazem, o despotyzmie nie myśli ani jedno, ani drugie z małżonków. Dobrzy ludzie potrafią poświęcić dla szczęścia i harmonii niejedno ze swoich rzeczywistych, czy tylko domniemanych praw.

Kto chce być wyrozumiałym dla innych, powinien być dość krytycznym dla samego siebie

i znać gruntownie własne wady. Komu się zdaje, że wszystko wie lepiej od innych, ten najczęściej nie wie nic porządnie. Nieporozumienia między małżonkami powstają bodaj tylko dlatego, że żadna ze stron nie zna dobrze samej siebie i żyje w nieporozumieniu z samą sobą. Ustępliwość i łagodność jest zawsze dowodem rozumu, upór i zacięcie towarzyszą zazwyczaj zarozumiałości, a zarozumiałość jest zawsze dowodem głupoty.

Dla mężczyzny, który w życiu płciowym jest stroną zaczepną, spoczywa wielkie niebezpieczeństwo w tem, że niskim popędem swojej natury pozwala brać górę nad szlachetnymi stronami swego charakteru. Gdy się namiętnościom popuszcza cugle, to rozważa zamilka i całe dążenie zmierza tylko ku jednemu, mianowicie ku zaspokojeniu każdej żądzy. Mężczyzna staje się często bezwzględny; szukając jedynie własnej przyjemności, nie myśli wcale o tem, że całe brzemień skutków za własne uciechy zwała na żonę. Czasem, gdy to doprowadza do bolesnych powikłań życiowych, spostrzega zapóźno swoją bezwzględność i dziwi się, że mógł mieć tak mało tkliwości dla swojej towarzyszkii życia.

Ale i kobieta nie bywa tu bez winy. Chociaż w życiu miłosnem stroną zaczepną jest mężczyzna, to kobieta przez niewłaściwe postępowanie wyzywa nieraz wybuchy męskich czułości, które bywają dla niej niepożądane. Niewieścia wstydlivość i powściągliwość, która zdobi kobietę w jej

latach panieńskich, nie powinna być zarzucana w pożyciu małżeńskim, jeśli kobieta nie chce utracić szacunek i zarobić sobie na lekceważenie ze strony męża.

Dobrym jest obyczaj angielski, dzięki któremu każde z małżonków posiada swoją własną sypialnię. Gdzie brak dobrowolnego samoopanowania, tam z pomocą przychodzi mądry zwyczaj. Naturalnie, że sypialnie małżonków oddzielone są od siebie tylko drzwiami, ale wystarczają one na to, aby zapobiedz wytworzeniu się pospolitej familjarności, której towarzyszy zawsze trochę lub dużo lekceważenia. Pewien aforyzm wschodni głosi, że człowieka wynosi nad zwierzę zdolność panowania nad swemi popędami. Podczas gdy zwierzę rzuca się na znalezione pożywienie, człowiek nawet głodny, może powiedzieć: nie chcę zaspakajać głodu w tej chwili, bo mi się tak podoba.

Każda młoda kobieta powinna być należycie pouczona o tem, że poufałe stosunki małżeńskie nie powinny mieć miejsca, jeśli małżonkowie nie życzą sobie ich skutków, to jest dzieci. Ciąża nie następuje wprawdzie po każdym stosunku płciowym, ale też nigdy nie jest całkowicie wykluczona. Jeśli więc małżonkowie oddają się czynności płodzenia, a jednocześnie drżą ze strachu, aby nie doszło do zapłodnienia, to dopuszczają się zaiste czynu niepięknego. Przecież stosunki płciowe mają na celu tylko płodzenie

nowego życia! Już sam fakt, że po każdym stosunku płciowym nastąpić może ciąża, powinien otworzyć oczy wszystkim rozsądnym ludziom, że takie stosunki nie mogą służyć li-tylko zaspakajaniu niskich popędów.

Dlatego koniecznem jest, aby młodzi ludzie byli pod tym względem należycie uświadamiani i pouczani. Małżonkowie nie powinni folgować niskim popędom, jeśli nie chcą spacyć swoich charakterów i ponosić konsekwencji tego spaczenia. Naturalnie, że o jakieś ściśle przepisy w tej dziedzinie trudno, szczególnie o przepisy, które miałyby obowiązywać wszystkich i każdego. Każda para małżeńska winna tu być własnym prawodawcą mając na oku świętość swojego związku i tego związku powinności.

W każdym razie jedna zasada może być zasadą wszystkich ludzi dobrej woli, że mianowicie małżeństwo nie jest instytucją, w której możnaby popuszczać wodze zmysłowym popędom. Nie należy też mniemać, że małżeństwo uświęca zmysłowość męża, a z kobiety czyni bierną niewolnicę. Winna tu panować co najmniej równość i wola kobiety musi być szanowana.

Miłość jest czemś nieskończenie wyższem i piękniejszym od pospolitych uciech zmysłowych. Przecież podczas miesięcy, a nawet lat narzeczeństwa, miłość nie była bynajmniej małą, chociaż między narzeczonymi nie było tej poufałości, do jakiej dochodzi w małżeństwie. Przeciwnie,

w tych czasach, gdy przejawy zmysłowości z takich czy innych powodów trzymane są na wodzy, uczucie tkliwości potęguje się bardzo znacznie.

Brzmi to jak ostre potępienie, gdy się słyszy, że niejedno małżeństwo jest poprostu dozwoloną prostytutką, ale jest to tylko stwierdzeniem smutnego faktu. W takich małżeństwach szlachetniejsze popędy zostają coraz bardziej tłumione, aż wreszcie z całego pięknego uczucia nie pozostaje nic prócz niskiego, czysto zwierzęcego popędu. Ludzie, którzy potrafili spętać swoje popędy zmysłowe, przekonywali się zawsze, że cudownie piękna nagroda godna jest każdej ofiary.

Przy płodzeniu potomstwa traci mężczyzna dość dużo siły żywotnej w postaci oddawanego nasienia. Jeśli te siły trwoni się lekkomyślnie i bezowocnie, to postępowanie takie nie można nazwać inaczej, jak ciężkim grzechem przeciw naturze. Wszyscy zaś wiedzą bardzo dobrze, że natura nie pozwala drwić z siebie bezkarnie. Utrzymywanie stosunków płciowych w granicach wskazanych przez samą przyrodę przyczynia się do doskonalenia charakteru obu małżonków. Współżycie dwojga ludzi, związanych z sobą tkliwą, serdeczną przyjaźnią i miłością, obfituje w tyle piękna, że doprawdy nadużywanie uciech zmysłowych jest pod każdym względem karygodnym, bo nietylko niszczy zdrowie fizyczne i moralne, ale zabija subtelne uczucie miłości.

Świat roi się od ludzi upośledzonych pod względem fizycznym i duchowym, a nędza tych biednych istot ma źródło swoje przedewszystkiem w tem, że zostali oni splodzeni bez miłości i wbrew woli swoich rodziców. Jeszcze zanim przyszli na świat, ścigała ich niechęć, a nawet nienawiść ich rodziców i oto dlatego mamy tak wielu chorych umysłowo, sensatów, epileptyków, idjotów i wogóle słabowitych dzieci. Na rodzicach spoczywa wielkie brzemie odpowiedzialności, ale sytuacja nie ulegnie zmianie na lepsze, dopóki małżeństwo będzie transakcją handlową albo maskowaną prostytutką.

Bardzo dużo dałoby się też powiedzieć o stosunkach płciowych z kobietami brzemiennymi. Stosunki takie muszą kobietę osłabiać bezwarunkowo, a dziecku dojrzewającemu w jej łonie na pewno nie wychodzą na dobre. Kobieta, w której łonie powstaje nowe życie, winna mieć jak największy spokój i zachowywać równowagę ducha przedewszystkiem przez wzgląd na dziecko. Stan ducha matki odbija się w sposób stwierdzalny na dziecku, z którym cały jej organizm jest tak ściśle związany. Przysłowie ludowe powiada: Jaka mać, taka nać. Jeśli matka przekazuje potomkowi swojemu wszystkie przymioty i wady swoje wogóle, to w szczególności przekazuje mu jako trwałe dziedzictwo te stany ducha i ciała, które znamionują czas jej ciąży. Jeśli pomyślimy, że częste podniecenia płciowe podczas ciąży muszą oddzia-

ływać na płód w łonie matki, to już sam ten fakt pouczy nas, że kobietę brzemienną trzeba oszczędzać. Niektóre plemiona półdzikie stoją pod tym względem daleko wyżej, niż ludy cywilizowane, bo od kobiety brzemiennej i karmiącej półdzicy, mężowie trzymają się zdala.

Zdarza się, oczywiście, że kobieta ciężarna ulega czasem bardzo silnemu popędowi zmysłowemu. Stany takie mają z wszelką pewnością jakieś przyczyny nienaturalne i należy je traktować jako objawy chorobowe. Czasem trzeba w takich wypadkach zwrócić się o poradę do mądrego, doświadczonego lekarza.

Mężczyzna szczyci się słusznie tem, że jest obrońcą swojej żony, i wiemy, że niema takiego męża, który zniósłby obojętnie zniewagę wyrażoną swej małżonce. Ale ten sam mężczyzna nie myśli o tem, że niema poprostu piękniejszej sposobności do okazania żonie miłości, przywiązania i szacunku, niż wówczas, gdy chodzi o poświęcenie własnej przyjemności dla szczęścia i zdrowia żony. Nie chodzi tu już tylko o to, aby miał wzgląd na życzenia żony, jeśli nie jest ona usposobiona do przyjmowania jego czułości, ale i o to, aby wrazie potrzeby sam potrafił nakłonić swoją towarzyszkę życia do powściągliwości.

Ci mężczyźni, którzy prowadzą siedzące życie, bywają osobliwie skłonni do ulegania silnemu popędowi płciowemu. Dla nich ćwiczenia fizyczne są wprost obowiązkiem, aby wysiłek fizyczny

wyczerpywał tę energię, która przeradza się w nadmierną pobudliwość płciową. Niestety, nawet mężczyźni z dużym wykształceniem umysłowym i uczuciowem nie myślą o tem, a z żon swoich czynią istne niewolnice swoich popędów. Ich żony rodzą wbrew swojej woli, a dzieci przez nie zrodzone są raczej owocem nienawiści, niż miłości tych żon.

Kiedyż nastaną czasy lepsze pod tym względem? Dopiero wówczas, gdy młode pokolenie zostanie wychowane dla małżeństwa pięknego i szlachetnego, gdy przeniknie się zasadami zgodnymi z prawem Bożem i wysokimi ideałami etycznymi. Wcześniej o jakiejś naprawie w tej dziedzinie marzyć nie można.

Ciemnota i brak uświadomienia w tej dziedzinie, to grunt, z którego wyrasta bezmiar zła w pożyciu małżeńskim. Jesteśmy głęboko przekonani, że żaden szlachetny mąż nie folgowałby swoim namiętnościom, gdyby zdołał ogarnąć wszystko zło, jakie wyrządza swojej żonie i swoim dzieciom, płodzonym w warunkach najgorszych.

Jest jakaś tragiczna sprzeczność w tem, że mężczyzna, który tworzy sobie wysoki ideał religijny, który dokonywa wielkich rzeczy w dziedzinie wiedzy i sztuki, jednocześnie nie umie wznieść się ponad swój popęd zmysłowy i uszanować w żonie swojej uczucia subtelnej kobiecości, chociaż niejednokrotnie miłość dla żony uskrzydla

jego duszę i uzdalnia ją do czynów wielkich i pięknych.

Ta sprzeczność musi zniknąć. Człowiek musi zbliżyć się do swego własnego ideału i zrozumieć, że przede wszystkim jest duchem. Kto służy ciału i jego chuciom, ten zabija w sobie ducha, a tem samem wypiera się najpiękniejszego rysu prawdziwego, szlachetnego człowieczeństwa.

PRZYGOTOWANIE DO MACIERZYŃSTWA.

Macierzyństwo to nie przypadek i wyjątek, ale naturalny obowiązek i naturalna chwała kobiety. Jest to zgoła przyrodzonym gdy kobieta zachodzi w ciążę i daje życie nowemu pokoleniu, ale nie-naturalnem i nieetycznym jest, gdy kobieta stara się usunąć od tego swojego obowiązku. Im mniej w domu służby, a więcej dzieci, tem więcej w nim zdrowia i szczęścia. Kobiety powinny pomyśleć, że powtarzające się co miesiąc przekrwienie organów rozrodczych bez tych przerw, jakie powoduje ciąża, sprzyja powstawaniu rozlicznych chorób kobiecych, które tak bardzo trapią płeć niewieścią.

Dzięki kultowi nieświadomości w sprawach płciowych, przekazywanemu z pokolenia w pokolenie, młode kobiety nasze niepokoi sama myśl o macierzyństwie, ale znaczna większość młodych mężatek posiada bardzo wiele wiadomości, w jaki sposób zapobiegać ciąży, albo pozbywać się niepożądanego płodu.

Jakimż to nauczycielom zawdzięczają nasze kobiety takie niemoralne wiadomości? Niestety, z uczuciem głębokiego zawstydenia musimy sobie powiedzieć, że nauczycielkami tych zbrodniczych poczyznań bywają kobiety, które powinny być

szlachetnymi mistrzyniami, wskazującymi młodym mężatkom drogę ku celom idealnym, czystości i prawdzie. Należą do nich matki, teściowe, siostry, ciotki, zamężne przyjaciółki i wiele innych. Czy kobiety takie wolno uważać za chrześcijanki? Chyba nie. Wylamują się one z pod najświętszych nakazów religii chrześcijańskiej i temi samemi usty, któremi wyznają wiarę w Boga, nauczają rzeczy, które są pełne ohydy.

Pierwsze przygotowanie do macierzyństwa powinna każda uczciwa matka wziąć w swoje własne ręce. Niestety, większość matek nie zdaje sobie sprawy z tego obowiązku względem córek swoich, chociaż od dzieciństwa aż do chwili wydania córki za mąż, nadarzają się tysiącnie po temu sposobności. Każda matka, która przy nadarzającej się sposobności otwiera swej córce oczy na zadania i obowiązki kobiety, spełnia jeden z najpoważniejszych obowiązków macierzyństwa. Nie dość bowiem dać dziecku życie i wychować je fizycznie; trzeba mu także powiedzieć coś o życiu, pouczyć je o obowiązkach i zadaniach tego życia i przygotować należycie do wypełniania powinności, które na nie czekają. Tego obowiązku zaniedbywać nie wolno.

Od dnia ślubu każda młoda mężatka liczyć się musi z tem, że pewnego dnia poczuje się matką. Jest to chwila ważna i uroczysta. Poczyna się nowe życie, tworzy się nowy człowiek, który będzie dobry lub zły, szczęśliwy lub nieszczęśliwy

i który może stać się dla innych ludzi błogosławieństwem albo przekleństwem. Trzeba, aby młoda matka wiedziała, że potomkowi swojemu przekaże nie tylko swoje przymioty, ale i swoje wady, i trzeba, aby starała się przekazać mu jak najmniej wad.

Zazwyczaj mniema się, że wszystko można osiągnąć przez staranne wychowanie dziecka. Nie wątpliwie, staranne wychowanie jest sprawą bardzo ważną, ale najlepsze wychowanie nie zdoła usunąć całkowicie złych rysów charakteru odziedziczonych po ojcach. Naogół przekazują rodzice dzieciom swoje właściwości stałe, ale ogromnie ważnym dla dziecka jest czas ciąży jego matki i stan ducha i ciała ojca w chwili płodzenia. Jeśli więc nie chcą rodzice przekazać swoim dzieciom przymiotów, które sami uważają za złe, to do płodzenia dzieci przystępować winni z całą świadomością ciążącej na nich wielkiej odpowiedzialności.

Fizyczne podobieństwo dzieci do rodziców powinno nas pouczyć, że musi istnieć także podobieństwo duchowe i moralne. Jeśli owoc zależny jest od ziarna siewnego, to niemniej bardzo wiele zależy od gleby, w którą ziarno zostało rzucone i od stanu tej gleby podczas kiełkowania, wzrostu i dojrzwania owocu. Taką glebą jest łono matki dla płodu, w którym ten płód rozwija się i dojrzewa.

Aby wydać ze swego łona płód szlachetny, nie powinna kobieta cofać się przed żadnymi ofiarami.

Jak tylko spostrzeże, że zaszła w ciążę, musi dostosować swoje ubranie do wygody własnej i zdrowia dziecka. Jeśli już przedtem nosiła ubiór higieniczny, to niewiele mieć będzie do zmienienia, osobiwie w pierwszych miesiącach. Żadna część odzieży nie powinna być zawieszona na biodrach, lecz na ramionach. Suknia i bluzka mogą tworzyć jedną całość, ale muszą być tak szyte, aby w razie potrzeby można było poszerzyć je bez osobliwych trudności.

Codzienne ćwiczenia fizyczne powinna uważać za święty obowiązek. Zwykła praca domowa jest tyleż warta, co każdy rodzaj gimnastyki i każdej kobiecie w stanie ciąży zaleca się gorąco, aby dla podtrzymania zdrowia i normalnego rozwoju dziecka, nie zaniedbywała pracy domowej. Prócz tego należy stosować osobiwie te ćwiczenia, które rozwijają i wzmacniają mięśni pleców i brzucha.

Poczynając od czwartego miesiąca należy brać kąpiele nasiadowe (kąpiele, które bierze się w pozycji siedzącej i przy których woda sięga do bioder) przynajmniej dwa razy na tydzień i to w ciągu trzech miesięcy. Później należy brać takie same kąpiele co dzień wieczorem przed udaniem się na spoczynek. Woda powinna być tak ciepła, jaką tylko znieść można, a kąpiel ma trwać od piętnastu do dwudziestu minut. Należy dbać o utrzymanie jednakowej ciepłoty tej kąpeli przez dolewanie ciepłej wody. Naturalnie, że kąpiel musi być brana w pokoju ogrzonym, aby uniknąć za-

ziębienia podczas kąpeli lub po niej. Przy stosowaniu tych kąpeli i odpowiednich ćwiczeń fizycznych będą zbędnymi wszelkie bandaże dla wspomaganie dolnych części brzucha.

Tutaj powiemy słów kilka o niebezpieczeństwach poronienia. Młode niedoświadczone kobiety niepokoją się bardzo przy pewnych objawach, które wydają się im poważnymi, choć takimi nie są. Natomiast mogą one zlekceważyć objawy zasługujące na uwagę.

Każde, choćby najmniejsze krwawienie, w ciągu całego czasu ciąży uważać trzeba za objaw poważny i zasięgać porady lekarza. Bóle takie, jakie towarzyszą niekiedy miesiączkowaniu, nie powinny być lekceważone, osobiwie, jeśli są dotkliwe; należy przedsiębrać środki odpowiednie dla usunięcia ich. Szczególniej pamiętać należy o tych dniach, w których młoda mężatka miesiączkowałaby, gdyby nie była ciężarna; w tych bowiem dniach niebezpieczeństwo poronienia bywa największe. Wówczas kobieta ciężarna nie powinna wykonywać żadnej cięższej pracy, a nawet zwykłe ćwiczenia gimnastyczne należy do pewnego stopnia ograniczyć.

Jeśli zachodzi niebezpieczeństwo poronienia, to pierwszym objawem bywa mniejsze lub większe krwawienie. Przy takim objawie należy natychmiast wezwać lekarza. Kilkadniowy zupełny spokój, ewentualnie w łóżku, jest bezwzględnie konieczny, dopóki nie przeminie obawa, że krwawienie

się powtórzy. Zwykły tryb życia należy podjąć stopniowo z zachowaniem najdalej idącej ostrożności. Naogół wszakże wystarczy rozumny, higieniczny tryb życia, aby młoda kobieta nie potrzebowała obawiać się poronienia.

Znany jest powszechnie fakt tak zwanego zapatrzenia się kobiet brzemiennych. Znaczy to, że dziecko przybiera podobieństwo osób, albo cechy przedmiotów, na które jego matka zapatrzyła się w początkach ciąży. W ten sposób dziecko może posiadać cenne przymioty, ale także wady. Jeśli tak jest z zapatrzeniem się, to rzecz prosta, że jeszcze potężniejszy wpływ na dziecko wywrzeć musi stan fizyczny i duchowy, w jakim kobieta znajduje się w czasie ciąży.

Jest to rzeczywistość, która w interesie dziecka powinna być wyzyskana przez każdą matkę. Żadna sztuka i żadne zabiegi wiedzy nie zdołają usunąć tego, co jest nieuniknione. Czemu była matka, tem będzie i jej dziecko. Nie urodzi sowa sokoła — powiada ludowe przysłowie. Dziecko powstaje w łonie matki, jest z nią jak najściślej zespolone i przychodzi na świat nie tylko jako krew z jej krwi i ciało z jej ciała, ale także jako dusza z jej duszy.

Aby móc zabrać się do wychowania dziecka jeszcze przed jego narodzeniem, dobrze jest posiadać pewne wiadomości o rozwoju płodu i w pewnych etapach tego rozwoju oddziaływać nań w sposób właściwy. Jeśli rozwój płodu dzielimy

tu na kilka okresów, to znaczy to bynajmniej, aby w ich kolejności nie mogły zachodzić pewne odchylenia, ale chcemy jedynie powiedzieć, że w poszczególnych okresach pożądane jest specjalne oddziaływanie na ciało i ducha rozwijającego się płodu. Naturalnie, że podczas całego trwania ciąży kobieta powinna zajmować się rzeczami wzniosłymi i pięknymi.

Podczas pierwszych dwóch miesięcy kształtuje się ciało młodziutkiej istoty. W tym czasie kobieta ciężarna powinna z osobliwą troskliwością uprawiać ćwiczenia gimnastyczne, starając się podnieść własne siły, które będą jej bardzo potrzebne w miesiącach następnych. Jeśli przyzwyczai się do tych ćwiczeń, to nie będą one jej utrudzały w miesiącach późniejszych. Od rozumnej zabawy i rozrywki uchylać się w tym czasie nie powinna.

Od trzeciego do piątego miesiąca kształtują się w płodzie siły życiowe. Kielkują też popędy społeczne i rodzinne. Jeśli w tym czasie kobieta oddaje się z osobliwym zamiłowaniem swoim obowiązkom domowym i w zaciszu domowym, widzi najmilszy dla siebie zakątek świata, to rzecz prosta, że dusza rozwijającego się dziecka przepaja się uczuciami matki i otrzymuje cenny zadatek przymiotów, które rozwiną się później w całej pełni.

W piątym i szóstym miesiącu kielkują zdolności postrzegania i pojmowania kształtu, barwy, wagi, czasu, liczby dźwięku i mowy. Rozwijają się organy wszystkich zmysłów. Okres ten jest bardzo

ważny. Kobieta winna w tym czasie zdawać sobie jasno sprawę ze swojej odrębności indywidualnej, dążyć do samodzielności w myśleniu i działaniu, rozwijać w sobie siłę charakteru i studjować piękno kształtów, aby zdołała ogarniać je jednym spojrzeniem. To, co w tym czasie było przedmiotem jej pragnień i tęsknot, to stanie się także przedmiotem tęsknot jej dziecka. W rękę mądrej matki spoczywa możliwość przekazania dziecku najpiękniejszego dziedzictwa duchowego. Żaden posiew nie daje tak pięknego plonu, jak posiew duchowy, rzucony w duszę dziecka jeszcze przed jego narodzeniem.

W okresie czwartym powstają zadatki twórcze i estetyczne, zmysł dla rzeczy wzniosłych, dla piękna, naśladowania, humoru i t. p. Jeśli rozsądna matka przepelni duszę swoją takimi właśnie sprawami, to w tym okresie oddaje dziecku swemu osobiście cenne usługi.

Piąty i ostatni okres możemy uważać jako czas kielkowania uczuć humanitarnych i religijnych. Tęsknota zwrócona wzwyż, nadzieja, cześć dla Najwyższego, miłość bliźniego, współczucie i miłosierdzie — oto rysy duchowe, które w tym czasie kielkują i które należy odpowiednio wspierać.

Jakaż to cudna rzecz, że dusza matki może przepoić własnymi uczuciami, pragnieniami i tęsknotami swemi duszę dziecka! Jeśli więc, młoda matko, pojmujesz całą doniosłość swego zadania, jeśli rozumiesz, czem jesteś w czasie ciąży dla

swojego dziecka, to poddaj się całą duszą swemu wielkiemu zadaniu i staraj się pojąć cały ogrom piękna, spoczywający w pojęciu macierzyństwa.

Ale niedość na tem. Z tej prawdy, która stała się prawdą twoją, uczyni radosną nowinę i zanieś ją tym matkom, które o niej jeszcze nie wiedzą. Śród pierwszych chrześcijan panowała piękna zasada, że jeśli ktoś posiadał jakąś piękną a radosną prawdę, to był obowiązany podzielić się nią z tymi, którzy o niej nie słyszeli. Na tych, którzy posiadli wyższe poznanie, spoczywa wielka odpowiedzialność.

PRZYGOTOWANIE MŁODEGO MĘZCZYZNY DO MAŁŻEŃSTWA.

Jest to smutne nad wszelki wyraz, że tak wielu ludzi bierze na siebie obowiązki ojcostwa, nie zdając sobie wcale sprawy z tego, czym te obowiązki być powinny. Boć przecie niedość na tem urodzić dziecko, dawać mu jeść, odziewać je i dawać mu od czasu do czasu takie lub owakie napomnienie. To nie jest wychowanie.

W naszych czasach słyszy się bardzo dużo o przygotowaniu kobiety do macierzyństwa, ale niewiele słyhać o przygotowaniu mężczyzny do ojcostwa. Wygląda to tak, jak gdyby wszystkie obowiązki względem dziecka spoczywały na matce i jak gdyby ojciec żadnych takich obowiązków brać na siebie nie potrzebował.

Ponieważ opinia publiczna nie wypowiada się w tej sprawie dość głośno, przeto niejedyn młody mężczyzna nietyle może przez złą wolę, ile dzięki całkowitej nieświadomości zawiera związki małżeńskie, nie zdając sobie wcale sprawy z tego, jakie powinności ma względem przyszłego pokolenia.

Weźmy dla przykładu szereg pytań, które należałoby przedłożyć każdemu kandydatowi małżeństwa:

„Czy wnosisz do małżeństwa taką samą czystość, jakiej domagasz się od swojej przyszłej żony?”

„Które strony swego dotychczasowego trybu życia i swoich przyzwyczajęń ukrywałeś i zamierzasz nadal ukrywać przed swoją młodą żoną?”

„Jakie masz ukryte zastrzeżenia co do tych przyzwyczajęń i jakie swobody zamierzasz zachować sobie i w życiu małżeńskim?”

„Jakich znajomych posiadasz, których nie chciałbyś wprowadzić do swego domu i poznać z swoją żoną?”

„Jakie stosunki płciowe miewałeś przed małżeństwem i jakie ślady pozostawiły te stosunki w twoim organizmie, który przekaże je następnym pokoleniom przyszłym?”

„Jak długo zastanawiałeś się poważnie nad swojemi kwalifikacjami fizycznymi i moralnymi dla ojcostwa?”

„Czy w obliczu Boga uważasz się za odpowiedniego męża dla czystej, dobrej i szczerzej kobiety? Czy zdolnym będziesz prowadzić życie piękne i czyste, takie, jakie obejmujemy pojęciem małżeństwa?”

Są to pytania bardzo proste i przed każdym małżeństwem, zawieraniem z należyłą powagą, odpowiedź na nie może być tylko jedna. Żaden ojciec i żadna matka nie mogą zgodzić się na to, aby ich córka utrzymywała znajomość z człowiekiem, który na pytania takie nie mógłby odpo-

wiedzieć bez zarumienienia, szczerze i jasno. Tem mniej, rzecz prosta, można myśleć o małżeństwie uczciwej dziewczyny z takim człowiekiem.

Oczywiście, że i dla młodych kobiet jest rzeczą ogromnie ważną, aby wiedziały dokładnie i wszystko o człowieku, któremu ma się ślubować wierność. Nietylko przez wzgląd na samą siebie, ale przede wszystkim przez wzgląd na swoje przyszłe dzieci winna kobieta wiedzieć, kim jest istotnie człowiek, mający stać się jej mężem. To, co jej mówią pozory i co jej szepcze miłość, nie może być uważane za miarodajne w sprawie tak ważnej. Jeśli powstaną w niej jakie poważne wątpliwości, to powinna ona mieć dość odwagi i siły charakteru, aby jasno i wyraźnie powiedzieć: Nie! Oszczędzi sobie w ten sposób wiele przykrych przeżyć i bolesnych rozczarowań.

Na szczęście mamy dość takich mężczyzn, którzy umieją dbać o to, aby ich męskość była szlachetna, szczerą i czystą. Cieszyć się też można, że posiadamy dużo takich rodziców, którzy synów swoich wychowują z całą świadomością odpowiedzialności na dobrych i uczciwych mężów, ale dopóki nie wszyscy rodzice są takimi, dopóty nie wolno nam zamykać oczu na rzeczywistość i przestawać walczyć o lepsze jutro.

Młodzi mężczyźni powinni zdawać sobie sprawę z tego, że trwonienie najcenniejszych sił musi się zemścić zawsze. Z kępy lichych chwastów nie doczekamy się bukietu wonnych kwiatów. Z do-

brego rodzi się dobre, z lichego liche; tak było od początku świata i tak będzie zawsze.

Nawet najlepsi i najszlachetniejsi mężczyźni pragnęliby nieraz, aby to lub owo nie było się stało w ich życiu, ale ludzie dobrzy, zmierzający wytrwale ku pięknym celom, mogą być pewni, że usilne dążenie w kierunku doskonałości, nigdy nie pozostaje bez nagrody. Nieraz nawet licha gleba, jeśli zostanie dobrze uprawiona i zraszana jest rosą łaski Bożej, daje plon lepszy i obfitszy, niż gleba szlachetna, ale chwilowo zaniedbana. Jeśli więc możemy dziękować Bogu za przymioty dobre, odziedziczone po dobrych przodkach, to nie mamy znowu powodu do rozpaczania i załamywania rąk, gdy spostrzegamy w sobie wady i złe skłonności. Trzeba z nimi szczerze i uczciwie walczyć!

Młody mężczyzna powinien zadawać sobie pytanie, czem będzie dla swoich dzieci, jeśli opuści cugle swoim złym skłonnościom choćby na czas niedługi. Nocne pijatyki, przebywanie w złem towarzystwie, prostackie, brutalne żarty i słowa, za którymi idą zazwyczaj prostackie i nędzne czyny, to nie jest grunt, na którym można by wychować piękny, szlachetny charakter. Na takim gruncie musi skarleć i zaniknąć wszelka myśl o szlachetności charakteru. Aby być czystym, trzeba pielęgnować w sobie czystość myśli i nie dopuścić do siebie żadnych pragnień, z których rodzi się zło.

Alkohol i tytoń osłabiają nietylko siły fizyczne,

ale i moralne. Człowiek, który stał się niewolnikiem nędznego nałogu, nie może stać się ojcem wolnych ludzi. Dzieci nałogowych pijaków i palaczy nie mogą być zdrowi i nie mogą wychowywać się zdrowo w atmosferze zatrwanej stale nikotyną i alkoholem. Rzecz prosta, że dzieci nałogowców przynoszą z sobą na świat skłonności do takich samych szkodliwych nałogów, jakim oddawali się ojcowie.

Wina za nałogi spada atoli nie tylko na mężczyzn. Skutkiem nieświadomości i ciemnoty stają się oni naśladowcami swego otoczenia i najczęściej nie spotykają na drodze swego życia nikogo, kto miałby dość odwagi i poczucia obowiązku do namięnienia ich. Ileż to razy mężczyzna zwraca się do młodej kobiety z zapytaniem: „Czy pozwoli pani zapalić papieros?” A zawsze słyszy tę jedną odpowiedź: „Bardzo proszę. Niech pan się nie krępuje.” Odpowiedź taka bywa aż nazbyt często nieszczerą. Jakże pięknie byłoby, gdyby kobieta wogóle, a młoda kobieta w szczególności, odpowiedziała tak np.: „Jeśli mam być szczerą, to muszę panu powiedzieć, że dym tytoniowy napełnia mnie wstrętem raz dlatego, że szkodzi palaczowi, a powtórnie dlatego, że szkodzi mnie.”

Śród stu mężczyzn nie znalazłby się może ani jeden, który nie powziąłby szacunku dla kobiety wypowiadającej się tak śmiało. Być może, iż taka uwaga dałaby mu nawet do myślenia, czy warto oddawać się kosztownemu nałogowi, który jemu

samemu szkodzi, a dla innych jest wstrętnym. Gdyby nasze młode kobiety posiadały trochę więcej poczucia własnej godności i odpowiedzialności, to mogłyby oddziaływać na swoich męskich rówieśników jak najkorzystniej.

Nawet najlepsi i najszlachetniejsi śród młodych mężczyzn nie powinni uważać, że osiągnęli już wszystko, jeśli nie hołdują wyniszczającym namiętnościom. Doskonałym nie jest się nigdy, a możliwość upadku istnieje zawsze. Tylko ten człowiek ma przyszłość przed sobą, który nie zakłada rąk nie staje na miejscu. Dobry powinien dążyć bezustannie, aby stać się jeszcze lepszym. Kto się nie doskonali, ten się cofa. Trzeba dobierać sobie dobre towarzystwo, czytać dobre książki, oddawać się jedynie godziwym rozrywkom i pamiętać stale o tem, że jakim kto jest, takimi też będą jego dzieci.

Ci zaś z pośród młodych mężczyzn, którzy w ciągu długich lat prowadzili życie nieporządne i mają pewne złe nałogi, nie mają prawa myśleć o małżeństwie, dopóki charakter ich pozostawia wiele do życzenia. Jeśli umieją myśleć logicznie i jeśli sumienie nie zostało w nich zgłuszone ostatecznie, to znajdą aż nadto powodów do walki ze złemi namiętnościami swego charakteru. Każdy mężczyzna wogóle, dobry czy zły, powinien dążyć do tego, aby z dniem każdym stawał się doskonalszym i dzielniejszym.

Bardzo często skarżą się rodzice na swoje złe

dzieci, ale gdyby niektóre dzieci umiały myśleć logicznie i rozumiały pewne sprawy życiowe, to znalazłyby daleko więcej powodów do uskarżania się na swoich rodziców. Ale dzieci bywają najczęściej nieświadome tych strasznych krzywd, jakich dopuścili się na nich ich ojcowie, i dlatego milczą. Dla sumień wrażliwych milczenie bywa wszakże głośnem i pełnem gorzkości oskarżeniem.

Młody mężczyzna nie powinien zapominać o tem, że w dzieciach swoich ożyje on sam ze swojemi przymiotami i wadami. Już to samo powinno skłonić go do badania własnego sumienia i do jak najtroskliwszej lustracji swego stanu posiadania fizycznego i moralnego. To, co uważa w sobie za dobre, powinien starannie rozwijać i pielęgnować, zaś to, co sumienie jego w nim potępi, powinien zwalczać gorliwie, aby w potomstwie swoim nie stał się rozsądnikiem zła.

Istoty, które zaludnią jego dom i będą go nazywały swoim ojcem, zaczną go naśladować w miarę swego wzrastania. Ale już w najwcześniejszem dzieciństwie będą się w nich pojawiały wszystkie zasadnicze rysy jego charakteru. To jest konieczność, oparta na nieubłaganem prawie przyrody, które nie zna wyjątków. Jakże biedni i nieszczęśliwi są ci ojcowie, którzy dzieciom swoim mają do przekazania tylko przywary i wady i jakże szczęśliwymi są ci, których dzieci otrzymują po nich w spadku bogatego ducha i piękny charakter!

MORDOWANIE NIENARODZONYCH.

Niejedna kobieta nie zdaje sobie nawet sprawy z tego, jak straszego dopuszcza się czynu, gdy morduje swoje nienarodzone dziecko. Jest to grzech bardzo rozpowszechniony w naszym dzisiejszem społeczeństwie, ale mało jest ludzi, którzy śmiało i odważnie wypowiedaliby mu walkę. Tu i owdzie, gdy mowa o zabijaniu kiełkującego życia, ozwie się niezdecydowany głos potępienia, ale na tem koniec. Więcej jest takich, którzy potrafią doradzić w jaki sposób zabrać się do takiego niecnego czynu, niż takich, którzyby stanęli do walki z nim. Matka dzieli się tu swoim doświadczeniem z córką, przyjaciółką z przyjaciółką. A nikt nie zastanawia się nad tem, jak czyn taki stępi sumienia i zabija w morderczyni wszelkie poczucie odpowiedzialności moralnej.

Do wytępienia tego straszliwego zwyczaju, który należy do najbardziej barbarzyńskich, powinny zabrać się przede wszystkim matki, które zdają sobie sprawę z tego, jaką świętą instytucją jest małżeństwo. One powinny wskazywać córkom swoim szlachetne, wysokie cele życia, i pouczać je, że na drodze do tych celów nie może być zbrodni morderstwa.

Do każdego bodaj lekarza zwracają się kobiety

różnego wieku i różnych sfer społecznych z prośbą o pomoc przeciwko powstającemu życiu. Ale każdy poważny, szanujący się lekarz doznaje zawsze bolesnego uczucia wstydu, gdy taką pacjentkę musi pouczać dopiero, jak niskim jest jej zamiar i jak strasznej zbrodni chce się ona dopuścić na istocie bezbronnej. Potworność takiego sposobu myślenia, który godzi się na czyn zbrodniczy, trudno określić słowem właściwym.

A jakże błahemi i nędznymi bywają powody tych matek, które bez miłości i miłosierdzia gotowe są zabijać własne dzieci! Oto jedna stara się przekonać lekarza, że jest jeszcze za młoda, aby rodzić, bo chce się bawić, użyć życia. Inna dowodzi, że zamierza wyjechać na dłuższy pobyt do przyjaciół, czy odbyć długą podróż, a tego przecie w „takim stanie“ zrobić nie może. Jeszcze inna uważa, że lekarz powinien jej poradzić i dopomóc dlatego, że sama ona wyczerpała wszystkie zalecane jej środki i sposoby domowe bezskutecznie.

Takie konsultacje lekarskie stają się zazwyczaj lekcjami etyki płciowej, chociaż trudno powiedzieć, czy szlachetne napomnienia i apel do sumień nie bywa tu podobny do owego grochu rzucanego o ścianę. Trzeba tłumaczyć, że chodzi tu o pospolite morderstwo, połączone często-gęsto z samobójstwem, bo niejedna kobieta, pozbywająca się płodu w sposób sztuczny, zabija nietylko dziecko, ale i samą siebie. Trzeba perswadować, że takie poczynanie miewa najfatalniejsze skutki

moralne, bo kto zabija życie, ten zabija w sobie sumienie. Oczywiście, zadanie takich lekarzy-pedagogów nie należy do łatwych, gdyż trzeba tu zwalczyć poglądy i rady nietylko „życzliwych“ przyjaciółek i „kochających“ mężów, ale nawet „troskliwych, miłujących“ matek.

Cała nadzieja w młodym pokoleniu kobiet! Jeśli zostaną wychowane w czystszej atmosferze moralnej, to zaczną rozumieć, że żaden ohydny zwyczaj nie może być tolerowany, jeśli ludzkość ma pozostać zdrową i nie zwyrodnąć ostatecznie. Oświecone, młode kobiety, pamiętajcie, że dopuszczacie się strasznego grzechu, jeśli wstępujecie w związki małżeńskie jedynie dla ich przyjemności, a jednocześnie postanawiacie unikać świętych obowiązków stanu małżeńskiego. Pamiętajcie, że każdy sposób, przy pomocy którego chcecie uniknąć macierzyństwa, jest ciężkim grzechem i stawia was narówni z temi kobietami, które podkopują podwaliny ogniska rodzinnego!

Niestety, nietylko młode kobiety dopuszczają się tego strasznego grzechu. Dość jest kobiet starszych, dojrzałych, które, goniąc za przyjemnościami, nie chcą poddawać się obowiązkom. To już bywa nad wszelki wyraz smutne, bo kobiety dojrzałe wiedzą aż nadto dobrze, że próby pozbycia się płodu kończą się bardzo często śmiercią nietylko dziecka, ale i jego zbrodniczej matki. Co za hańba, że kobiety, które powinny być strażniczkami cnoty i krzewicielkami dobra i piękna, upadają tak

nisko! Narody psują się podobno od kobiet, a jeśli tak jest, to dzisiejsze społeczeństwa cywilizowane znajdują się na drodze do upadku. Cóż bowiem myśleć o społeczeństwach, w których kobiety, ten żywioł konserwatywny, staje się tak upadkowo postępowym! Trzeba obudzić serca i sumienia, i wskazać im niebezpieczeństwo.

Gdybyż zbudził się w kobietach przynajmniej zdrowy egoizm i popęd samozachowawczy! Przecież tyle kobiet pada ofiarą sztucznych poronień! Te zaś kobiety, które swego zbrodniczego czynu nie przypłacają życiem, stają się prawie zawsze kalekami fizycznymi i moralnymi na całą resztę życia. Niejedna kobieta, którą grzebią z pietyzmem obyczaju chrześcijańskiego, powinna mieć taki napis na nagrobku: „Tu spoczywa morderczyni i samobójczyni, a nad jej grobem stali jej doradcy i pomocnicy w zbrodni: jej mąż, jej krewne i jej niesumienny lekarz.“

Dla zbrodni, o której mówimy, niema żadnego wytłumaczenia, chociaż przytacza się dość pozornych powodów, mających ją usprawiedliwiać. Sumienie uczciwego człowieka nie uzna ani jednego z tych przytaczanych powodów za słuszny.

Jedni powiadają, że niegodziwem jest rodzenie tylu dzieci, którym nie można dać następnie ani starannego wychowania, ani wykształcenia. Niektóre kobiety tłumaczą się, że nie mają dość sił do rodzenia, karmienia i pielęgnowania dzieci, ale te same kobiety rujną swoje zdrowie i stają się

kalekami dzięki sprowadzaniu sztucznych poronień. Inne znowu dowodzą, że nie może to być jedynym zadaniem kobiety, aby stała się matką i nie miała ani czasu ani sił dla własnego rozwoju duchowego. Nędzny wykręt, bo takie kobiety, które powodują bardzo częste poronienia, myślą najczęściej o wszystkim innym, tylko nie o rozwoju duchowym. Przecież do rozwoju duchowego należy także rozwój moralności, a czyż morderczynie własnych dzieci można uważać za osobę rozwijającą się pod względem moralnym? Chciałaby się bawić, używać świata i jego przyjemności, nawet za drogą cenę zdrowia fizycznego i moralnego. Gdy wreszcie przychodzi czas, w którym już nie potrzebują troszczyć się o dzieci i mogłyby oddawać się niepodzielnie pracy nad rozwojem swego ducha, bywają swojemi zbrodniczymi praktykami tak wyczerpane, że przedstawiają istny obraz kalectwa fizycznego i moralnego.

Na tem nie koniec. Grzech matek mści się i na ich dzieciach. Matki, które postanowiły zabić swoje dziecko, ale im się to nie udało, rodzą kaleki moralne i duchowe. Do morderstwa trzeba wielkiej oschłości serca, a nawet nienawiści. Dziecko, które wbrew woli matki uniknęło śmierci, staje się przedmiotem głuchej nienawiści. Płód, który powinien być karmiony uczuciami najtkliwszemi, zostaje nakarmiony i przepojony nienawiścią. Stosunek matki do dziecka, którego nie udało się zabić, jest stosunkiem mordercy do niedosłej ofiary.

Cóż to są za ludzie, którzy zaludniają nasze domy dla obłąkanych, szpitale i więzienia? Są to ofiary swoich matek. Próby mordowania nienarodzonego dziecka powtarzają się wszędzie i stale. Czyn morderczy musi poprzedzać pewien stan duchowy, w najwyższym stopniu nienormalny, niemoralny i nieludzki. Ten stan duchowy matki przechodzi bezpośrednio na biedne, niewinne dziecko, a w wyniku otrzymujemy idiotyzm i różne zbrodzenia moralne. Nikt grzeszący przeciwko życiu nie pozostaje bez kary. Krew mordowanych dzieci woła do Boga o pomstę, jak krew Abła. Tam, gdzie zdajemy się mieć do czynienia z bezkarnością, bezkarność bywa tylko tymczasowa.

Lecz oto pojawiają się ludzie, którzy powiadają: „Nie stało się nic złego, gdy jeszcze nie ujawniło się życie.“ Czyż życie poczyna się z czegoś niezwykłego? W chwili, gdy kobieta zachodzi w ciążę, jest w niej początek nowego życia i obojętnym jest zupełnie, czy poronienie zostało spowodowane w sześć godzin, w sześć dni, czy w sześć tygodni albo miesięcy od chwili poczęcia. Morderstwo tkwi już w samym zamiarze, nie tylko w jego wykonaniu.

Nie będziemy wszakże oskarżali o tę zbrodnię jedynie kobietę; winien tu bardzo wiele i mężczyzna, a winien dlatego, że absolutnie nie troszczy się o stan fizyczny i duchowy swej żony, gdy szuka zadowolenia swego popędu zmysłowego. Jest to straszna brutalność, gdy mężczyzna narzuca kobie-

cie macierzyństwo wbrew jej woli, ale ta brutalność jest zjawiskiem pospolitem. Mąż nieraz bardzo gorąco kocha swoją żonę, ale nie zadaje sobie wcale trudu, aby poznać jej stan ducha i zorientować się w jej zdrowiu fizycznym. Szukając wyłącznie swojej przyjemności, nie myśli o tem, że cały ciężar skutków swojej „miłości“ zwała na biedną kobietę, która ani duchowo, ani fizycznie nie czuje się usposobioną do macierzyństwa.

Ileż to razy do gabinetu lekarza przychodzi kobieta, aby błagać o radę i pomoc. Ma dwoje małych dzieci, z których jedno jest starszem od drugiego zaledwie o kilka miesięcy i oto widzi ze zgrozą, że znowu grozi jej macierzyństwo. Zalamując się fizycznie i duchowo, nie widzi taka biedna istota żadnej innej rady prócz sztucznego poronienia. Kobieta taka czuje się bardzo samotną i opuszczoną, gdyż „miłość“ bezwzględne go męża, pozbawionego zupełnie współczucia dla biednej kobiety, wydaje się jej wszystkim innym, tylko nie miłością. Widząc się osamotnioną w swoich troskach i ciężarach macierzyństwa, czując się zdegradowaną do roli narzędzia do zaspakajania popędów zmysłowych męża, kobieta taka musi od czuwać wstręt do wszystkich tych spraw, które w warunkach normalnych powinny być źródłem radości i szczęścia. Jeśli kobiecie takiej brak podstaw moralnych, to pierwszą jej myślą będzie zawsze myśl o pozbyciu się narzuconego jej ciężaru.

Naturalnie, że jeśli świat ma się stać lepszym, to trzeba koniecznie wyzwolić mężczyznę z pod panowania chuci, a kobietę z pod panowania mężczyzny. Kobieta, jako istota myśląca i czująca, musi przecież mieć prawo decyzji, czy w danym czasie chce i może zostać matką, czy też nie chce i nie czuje się na siłach. Trzeba zrozumieć, że w macierzyństwie kobieta składa ogromną ofiarę z samej siebie. Ta ofiara musi być dobrowolna i radosna; wydzierać jej kobiecie nie wolno.

Czasem, oczywiście, kobiety nie doceniają własnych sił. Patrząc na otoczenie, w którym kobiety unikają macierzyństwa wogóle, albo starają się ograniczyć je jak najbardziej, mniema niejedna kobieta, że to, co się robi powszechnie, jest dobre, i nie chce być złym wyjątkiem. Tymczasem dla kobiety normalnej regułą jest rodzenie dzieci, a za wyjątek uważać należy unikanie macierzyństwa.

W macierzyństwie jest źródło wielkich błogosławieństw. Nic tak nie rozwija dobrych stron natury ludzkiej, jak ta ofiara, składana przez żywą terażniejszość żywej przyszłości. Każda kobieta, która porodziła kilkoro dzieci, spostrzega w wieku dojrzałym, jaki wielki kapitał miłości zdołała sobie zgromadzić w swoich kochających ją dzieciach. Kobiety, które dla chwilowych uciech zamknęły życiu swoje łono, spostrzegają po niewczasie, że się osamotniły i że nie poznają nigdy tego wielkiego szczęścia, jakie ma swoje źródło

w tkliwym stosunku przywiązania matki do dziecka.

Jest zupełnie słusznym zdanie, że dobre wychowanie i wykształcenie mogą rodzice dać swoim dzieciom tylko wtedy, gdy tych dzieci nie jest za wiele. Z tych poważnych względów ograniczenie ilości narodzin jest bardzo wskazane i usprawiedliwione. Ale takie ograniczenie dopuszczalne jest przy zastosowaniu środka najpewniejszego i dla zdrowia nieszkodliwego, jakim jest powstrzymanie się od stosunków płciowych, gdy się nie chce płodzić dzieci. Kto sobie podrwiwa z praw natury, że najpierw rozpętuje pewne siły twórcze w organizmie, a następnie skutki działania tych sił niweczy, ten dopuszcza się ciężkiego grzechu i spotyka się z ciężką karą.

W każdej normalnej rodzinie powinno być co najmniej czworo dzieci. Dotyczy to osobliwie rodzin ludzi oświeconych i zamożnych. Dzisiaj istnieje najfatalniejsza dysproporcja w tym względzie. W rodzinach zamożnych i oświeconych, które mają środki do wychowania pięknego i dobrego człowieka dla przyszłości, niema dzieci wcale, albo jest jedno jedyne, podczas gdy u nędzarzy na poddaszach i w suterenach roi się od dzieci, które mogą wyrastać tylko w stęchłej atmosferze nędzy moralnej i fizycznej. Powstaje stąd wielka szkoda dla społeczeństwa, bo nie potęguje się dobro, ale krzewi się zło.

Najwyższy czas, aby etyka płciowa przestała być frazesem i aby słowo jej stało się ciałem. Trzeba głosić przykazanie świętego obowiązku i konieczność przygotowania się do niego. Z życia naszego zniknąć musi ohyda płodzenia życia, które już z góry postanawia się mordować. Niektórzy lekarze uważają, że uczynili dosyć, jeśli nie przykładają ręki do zła, toczącego organizm społeczeństwa. Niestety, nie możemy uważać, że wykonali swój obowiązek w całej pełni. Jako świadomi wszystkiego, co idzie ręką w rękę ze zbrodnią dzieciobójstwa, winni oni słowem żywym i pisanem gromić, nauczać, oświecać, dezynfekując atmosferę moralną, w której dziś dusi się życie.

PRAWO DZIEDZICZNOŚCI, A OBOWIĄZKI RODZICÓW.

Kto umie patrzeć w życie i na życie, ten dostrzeże, że z każdym nowym pokoleniem ludzkość zyskuje na poznaniu samej siebie, a tem samym zdobywa podstawę intelektualną dla swego rozwoju moralnego. Wszyscy wielcy badacze przyrody wiedzą o tem, że we krwi każdego z pokoleń ludzkich istnieje więcej zadatków bogactwa duchowego, niż się ich rozwinąć może. Z tego wynika, że obowiązkiem każdego człowieka, któremu dobro ludzkości obojętnem być nie może, jest praca nad stwarzaniem takich warunków, w których te zadatki dobra mogłyby się rozwijać jak najdomyślniej.

Jesteśmy ogniwem w wielkim łańcuchu życia albo sumą, na którą złożyło się wielkie mnóstwo liczb pokoleń dawnych. W prawie dziedziczości tkwi ogromna siła fatalna, nieubłagana, mocna, jak życie samo. Jakże słusznem jest westchnienie pewnego pisarza: „Któż wybawi nas od ojców naszych? Oto ojcowie jadali kwaśne winogrona, a dzieci ich mają za to tępe zęby. Nie wybawi nas przyroda, która konsekwentnie i nieubłaganie domaga się oka za oko i zębu za ząb. Ale między prawem przyrody a jego następstwami stoi matka,

posiadająca tę wielką moc, dzięki której stać się może wybawicielką swego dziecka. Niewolnice rodzą niewolników, ale kobiety czyste i entuzjastyczne, stają się matkami bohaterów. Całe dzieje świata świadczą o tem, że wielcy ludzie są synami wielkich matek.“ Że zgodnie z prawami dziedziczności matki wywierają na potomstwo daleko potężniejszy wpływ, niż ojcowie, jest powszechnie znanem, ale to bynajmniej nie rozgrzesza ojców od poważnych obowiązków. Matka jest glebą, ojciec rzuca w tę glebę nasienie. Jasnym jest, że ojciec winien dbać nie tylko o dobrą glebę, ale i o zdrowe, szlachetne nasienie. Jeśli ojciec zaniedba swoje obowiązki, to matka musi wynagrodzić to zaniedbanie kosztem ogromnego wydatku sił i energii życiowej.

Cała przyszłość dzieci zależna jest od tego, czem one są w chwili urodzenia i czem czyni je wychowanie. Dzięki dobremu wychowaniu można z dzieci uczynić ludzi szlachetnych i dobrych, ale daleko więcej osiąga się, jeśli rodzice zaczynają wychowanie swoich dzieci od wychowania samych siebie. Możemy żać tylko to, cośmy w ciągu lat swego życia siali. Istnieje nieubłagany zakon dziedziczności. Ale obok tego zakonu dziedziczności, który nigdy i dla nikogo nie robi wyjątków, istnieje radosna ewangelja dziedziczności, która mówi nam, że w bardzo znacznej mierze od nas samych zależy przekazywanie dzieciom przymiotów najlepszych.

Prawo dziedziczności powiada, że Bóg doszukuje

się winy ojców na synach do trzeciego i czwartego pokolenia, zaś ewangelja dziedziczności głosi, że Bóg jest miłościw dla tysięcy tych, którzy go kochają i czczą jego przykazania. Prawo dziedziczności głosi: „Dzieci ojców, żywiących się kwaśnymi winogronami, mają tępe zęby.“ Ewangelja dziedziczności zwiastuje radosną nowinę: „Jaka matka, taka jej córka.“

Mamy, niestety, wielkie mnóstwo dzieci nie-szczęśliwych, upośledzonych, jakby wydziedziczonych, a są to dzieci pijaków, palaczy, poligamistów. Matki tych dzieci instynktownie czuły, ba, niemal wiedziały, jakim dzieciom dają życie i jakim musi być ich los, bo takie dzieci otrzymywały w spadku po swoich matkach straszne zgryzoty, smutek, gniew, łzy. Dość jest przejść się po przytułkach dla dzieci niedorozwiniętych i upośledzonych i przepytać się o ich przodków, aby uświadomić sobie w całej pełni brzemień dziedziczności. Na nędzę tych istot godnych najwyższego pożałowania, pracowało gorliwie kilka pokoleń.

Istnieje opowieść o pewnej zaniedbanej dziewczynce. W siedemdziesiąt i pięć lat po jej śmierci liczono jej potomstwo, które wynosiło tysiąc i dwieście ludzi, a wśród nich było dwieście osiemdziesiąt żebraków, sto czterdzieści przestępców-recydywistów, a reszta stała się przekleństwem dla społeczeństwa dzięki występkom, zbrodniom, pijaństwu i chorobom umysłowym. Oto obraz skutków dziedziczności!

Jedynym lekiem na takie straszne plagi społeczne jest świadomość, że przy pomocy rozmyślenia, modlitwy i systematycznych badań możemy przekazać dzieciom swoim dziedzictwo piękne i błogosławione. Trzeba tylko poznać zasady rządzące życiem i trzeba wyrobić w sobie dość silnej woli, aby szczerze i uczciwie kierować się temi poznanymi zasadami.

Lekarze powiadają, że każde nowe dziecko przychodzące na świat, jest w pewnym znaczeniu eksperymentem. Jeśli zna się jego przodków, osobiście zaś rodziców, to można dość trafnie przepowiedzieć, jakie przymioty, wady, zdolności i skłonności będzie miało to dziecko. Bardzo wiele zależy od tego, co jest zgromadzone w plazmie zarodkowej, a zatem zależy od rodziców, aby ta plazma była szlachetna.

Prości, nieuczeni ludzie robią nieraz ciekawe odkrycia, wyprzedzając pod tym względem ludzi nauki. Już wielu rodziców posiadało radosną prawdę, że przez odpowiednie zachowanie się matki podczas ciąży można bardzo potężnie oddziaływać na dziecko. Wiara w skuteczność tego wpływu jest taka mocna, że niejedna matka poddaje się specjalnemu trybowi życia, aby oddziaływać na płód, który nosi w swem łonie. Zajmując się sztuką, literaturą i wiedzą, są przekonane, że przekazują dzieciom swoim zadatki zainteresowania się temi sprawami. Doświadczenia życiowe potwierdzają tę ich wiarę.

Pewną panią, znajdującą się na okręcie jadącym do Ameryki, zapytał współpodróżny: „Co zamierza pani uczynić po przybyciu do Ameryki?“ Co zamierzam uczynić? — odparła zagadnięta. — Zamierzam urodzić wodzów ludowi amerykańskiemu.“ — Pani ta dotrzymała słowa, bowiem stała się matką generała Johna Sullivana, najwyższego urzędnika New Hampshire i Jamesa Sullivana, gubernatora stanu Massachusetts. Kobiety, których myśli są piaskiem, rodzą piasek, ale kobiety, których myśli błyszczą jak gwiazdy, rodzą gwiazdy. Pani, o której mowa, zaludniła umysł swój i serce gwiazdami i stała się matką ludzi wybitnych i dzielnych.

Naturalnie, że te młode kobiety, które zainteresują się naszymi wywodami, nie powinny zadowolnić się tem co im w tym względzie na niewielu stronkach powiedzieć możemy. Trzeba, aby studjowały ten przedmiot szczegółowo i uważnie, zagłębiając się w jego literaturze i rozglądając się w życiu. Jeśli na podstawie zdobytych wiadomości poddadzą się starannemu samowychowaniu, to przekonają się kiedyś, że za trudy swoje zostaną sowiec wynagrodzone w swoich dzieciach. Spoglądając wstecz, będą mogły powiedzieć o sobie, że uczyniły dla ludzkości daleko więcej, niż czynią ci, którzy potkom swoim przekazują wielkie mienie i wysokie stanowiska.

DOLEGLIWOŚCI PODCZAS CIĄŻY.

Kobieta brzemienna miewa często różne dolegliwości, które naogół uważa się za objaw normalny i od stanu ciąży nieodłączny. Dlatego też nic się nie czyni, aby tym przykrym nieraz dolegliwościom zapobiedz. Doświadczenie poucza nas, że te dolegliwości nie są konieczne i że najczęściej pojawiają się one tam, gdzie stan zdrowia był nieosobliwy jeszcze przed ciążą. Nie należy więc przypisywać pewnych zaburzeń w zdrowiu tym przemianom fizjologicznym, jakie w organizmie kobiety ciężarnej zachodzą. Przyczyna ich może tkwić gdzieindziej i daje się czasem usunąć.

Bardzo wiele błędów podczas ciąży popelnia się dlatego, że kobiety ciężarne, ich otoczenie, a czasem nawet lekarze traktują odmienny stan kobiety jako chorobliwy, podczas gdy jest to przecie stan całkiem normalny i naturalny. Ta i owa z pośród kobiet może mieć takie lub inne dolegliwości podczas ciąży, ale tych dolegliwości nie należy uważać za zjawisko łączące się bezpośrednio z odmiennym stanem niewiasty.

Za typowy objaw w tej dziedzinie uważa się nudności, a częstokroć wymioty ranne. Przeciwnie nim nie przedsięwzięje się przeważnie nic, chociaż można tu osiągnąć bardzo wiele całkiem prostymi

środkami. Dużo ruchu na czystym, świeżem powietrzu, dokładne wietrzenie sypialni, a przede wszystkim odpowiednia dieta, są to środki dostępne dla każdej kobiety, a łagodzą wspomniane dolegliwości doskonale. Czasem, oczywiście, wypadnie poradzić się lekarza.

Jeśli niektórym kobietom dokuczają nudności i wymioty, to przede wszystkim dlatego, że jadają one rzeczy, których należałoby unikać. Trzeba tedy zaprowadzić porządek w diecie. Kobiety ciężarne miewają nieraz bardzo dziwaczne apetyty i zachcianki, które traktuje się także z przesadnym szacunkiem jako coś, na co niema rady. Zachciankom tym folguje się zazwyczaj, a rezultatem tego niepotrzebnego folgowania są następnie dolegliwości żołądkowe i nerwowe. Czasem wystarcza zjedzenie sucharka lub wypicie filiżanki kawy przed wstaniem, aby zapobiec nudnościom i wymiotom.

Zupełnie nieuzasadnionem jest mniemanie, że ponieważ kobieta ciężarna musi żywić dwoje, przeto powinna najadać się dużo. Nad apetytem trzeba czuwać tak samo podczas ciąży jak i poza ciążą i bezwarunkowo pilnować się trzeba, aby nie jadać w nieodpowiedniej porze. Kobieta ciężarna powinna przyjmować swoje posiłki o pewnych godzinach i nie jadać nic w międzyczasie. Gdy mowa o diecie, to trzeba zdawać sobie dokładnie sprawę z różnicy zachodzącej między apetytem a głodem. Głód należy zaspakajać zawsze, apetyt trzeba umieć trzymać na wodzy. Czasem zaspokoiłiśmy już głód,

ale apetyt trwa i domaga się jeszcze tego i owego. Ktoś zjadł obfity obiad i jest zupełnie syty, ale nagle spostrzega jakąś potrawę, którą lubi osobliwie i która budzi jego apetyt. Jest chyba jasnym, że człowiek syty jeść nie powinien, ale człowiek, mający mocny apetyt na coś, folguje sobie zazwyczaj, jeśli go na to stać. Tak samo ma się rzecz z uczuciem zdrowego głodu i chorobliwego apetytu u kobiet ciężarnych. Głód zaspokoić, ale apetyt trzymać na wodzy!

Jako pożywienie, nadające się dla kobiet ciężarnych osobliwie w pierwszych miesiącach ciąży, wymieniają doświadczeni lekarze następujące pokarmy: Rosół z baraniny albo z kury, ostrygi, muszle i ryby. Można też spożywać mięso wołowe, baranie, kury, dziczyznę, jajka, czerstwy chleb, kaszę owsianą, ryż, kartofle smażone, szpinak, makaron, jarzyny wogóle, selery, zielony groszek, sałatę, szparagi, pomarańcze, winogrona i owoce smażone. Pokarmów deserowych należy unikać.

Naturalnie od przypadku do przypadku można mieć co do niektórych z wymienionych pokarmów pewne zastrzeżenia. Zdaje się, że dobrze jest trzymać się zasady, iż każda potrawa, która kobiecie ciężarnej smakuje, może być przez nią spożywana bez szkody dla jej zdrowia. Czasem nudności i wymioty bywają bardzo uporczywe, a powodem ich może być zmiana położenia macicy. Jeśli lekarz usuwa przyczynę złą, to zazwyczaj znikają także i jego następstwa.

Nudności, pojawiające się w późniejszych miesiącach ciąży, mają źródło w innych przyczynach, niż te same dolegliwości na początku ciąży. Ucisk i przemiany w wydzielinacli bywają ich powodem. Ale i w tych wypadkach rozumna dieta przyczynia się w mierze bardzo znacznej do łagodzenia tych dolegliwości. W czasach tych należy stanowczo unikać wszystkich potraw, które przyczyniają się do wytwarzania kwasów żołądkowych, a więc tych, które zawierają dużo skrobi, cukru i tłuszczu.

Tak samo jak na stan fizyczny, należy też zwracać baczną uwagę na stan duchowy kobiety ciężarnej. U starożytnych Greków otaczano kobiety ciężarne osobliwą pieczołowitością, oszczędzając im wszelkich przykrości. Nie wolno było zbliżać się do takich kobiet z niczem niemilem lub brzydkim, starano się dla nich o miłe towarzystwo, dostarczano im widoku ładnych malowideł i dawano im tylko takie zajęcia, które było dla nich osobliwie miłe. Zrobilibyśmy bardzo dobrze, gdybyśmy pod tym względem naśladowali rozumnych Greków. Niemili domownicy, tępa monotonna powszedniość, nuda i brak rozrywki, doprowadzają kobiety ciężarne wprost do rozpaczki. Natomiast świadomość, że są one przedmiotem subtelnej troskliwości, że otoczenie zabiega, aby każde rozsądne ich życzenie zostało w miarę możliwości spełnione, jednej słowem wyrazi czujnej miłości powodują to, że czas ciąży staje się dla takich kobiet pięknym świętem.

Otoczając kobietę ciężarną należy ją opieka, nie trzeba zapominać o tem, że nie wolno dopuszczać do niej tych głupich gadułów płci obojga, którzy troskliwości swojej umieją dawać tylko jeden wyraz przez przypominanie i rozwałkowanie wszystkich możliwych i niemożliwych nieszczęśliwych wypadków połączonych z ciążą i rozwiązaniem. Takich kruków trzeba wprost przepędzać; w każdym razie należy zakazać im mówienia o tem, co zdaje się ich tak interesować.

Niemile zaburzenia w zdrowiu kobiet ciężarnych wywołuje czasem brak apetytu i wstręt do jedzenia wogóle. Bardzo skutecznym środkiem bywa w takich razach zmiana miejsca pobytu połączona z całkowitą zmianą w diecie. Kilkodniowy pobyt u matki albo u dobrej przyjaciółki przerywa monotonię życia kobiety ciężarnej i daje doskonałe wyniki. Stany takie bywają powodowane zaniepokojeniem, wzruszeniami i t. p. i zmiana miejsca pobytu robi prawie zawsze swoje.

Kwasy żołądkowe i zgagę można usunąć łagodnymi lekami. W razie potrzeby sprawia znaczną ulgę łyk czystej gliceryny albo łyżeczka aromatycznego amoniaku. Nerwowe bóle żołądka wymagają zabiegów stosowanych przez lekarza. Nadmierny ślinotok, dokuczliwe swędzenie w okolicy części rodnych lub odbytnicy, a także nerwobóle twarzy mogą być usunięte tylko przez odpowiednie leczenie.

Jeśli ma się do czynienia z bezsennością, która dla ciężarnych bywa bardzo przykłą, to przeciwdziałać jej należy dłuższem przebywaniem na świeżem powietrzu, umiarkowaną pracą na powietrzu, żwawemi spacerami wieczornemi przed udawaniem się na spoczynek, a także ciepłemi kąpielami nasiadowemi. Dobre usługi oddaje tu szybkie zmywanie całego ciała chłodną wodą przed udaniem się na spoczynek.

Należy zwracać uwagę na jakość i ilość moczu. Podczas ostatnich miesięcy ciąży dobrze jest, gdy od czasu do czasu mocz bywa badany przez lekarza.

Kobiety ciężarne bywają niekiedy bardzo nerwowe, a nawet mogą mieć niektóre objawy hysterji. Przyczyny bywają różne: niemile otoczenie, zaburzenia w trawieniu, przemęczenie, bezsenność i t. p. Należy dociec przyczyn cierpienia i usunąć je, a wówczas następuje szybka poprawa zdrowia. Wogóle pamiętać należy, że układ nerwowy kobiety ciężarnej jest bardzo wrażliwy i reaguje wprost chorobliwie na pewne podniety, które w stanie normalnym są zupełnie obojętne.

Zaparcie, które tak samo w stanie ciąży, jak i wogóle, bywa najczęściej skutkiem złych przyzwyczajzeń, miewa częstokroć bardzo niemile następstwa. To też zawsze dbać trzeba o regularność wypróżnień. Czasem wystarcza najzupełniej ruch na świeżem powietrzu i odpowiednia dieta. Pewna ospałość narządów trawienia bywa w ciąży

zjawiskiem wysoce niepożądanem, ale objawowi temu można stawić czoło przez troskliwy dobór pokarmów łatwo strawnych i zlekka czyszczących. Jeśli zaniedbuje się zaparcie, to kał, gromadzący się w odbytnicy, może wywołać poważne zaburzenia w ciąży, a nawet ją przerwać. Częstość wystarcza racjonalna dieta, spożywanie owoców, fig i śliwek suszonych i picie gorącej wody na trzydzieści czterdzieści minut przed zjedzeniem, w dużych ilościach, ale małemi łykami.

O zachciankach kobiet ciężarnych opowiada się istne legendy, przyczem uważa się te zachcianki za coś, czemu należy folgować. Otóż trzeba powiedzieć, że zdrowa, krzepka kobieta takich zachcianek nie miewa, a w razie potrzeby umie nad nimi zapanować. Jeśli więc powstaje jakaś skomplikowana zachcianka, którą wypełnić trudno, to dobrze jest przeciwstawić jej zimny rozsądek i nie wdawać się z nią w żadne układy. Energiczne przeciwstawianie się takim zachciankom ma za następstwo to, że się nie ponawiają.

Kobieta ciężarna winna kierować się chłodnym rozsądkiem i nie poddawać się takim czy innym kaprysom. Czy to przy zwykłej pracy codziennej, czy przy ćwiczeniach fizycznych, czy wreszcie przy odżywianiu się i obcowaniu z ludźmi, jedynym doradcą jej winien być zdrowy rozsądek. Pod takim kierownictwem idzie wszystko dobrze i nie bywa powodów do jakichkolwiek zaniepokojenia.

ROZWÓJ PŁODU.

Do największych cudów istnienia należy bezsprzecznie powstawanie nowego życia. Jakże powstaje i rozwija się nowy człowiek? Z malutkiego, ledwo dostrzegalnego jajeczka kobiecego, połączonego z jeszcze mniejszym plemnikiem męskim. Jajeczko kobiece zawiera pęcherzyk zarodowy, czyli komórkę embrjonalną, a prócz tego pożywienie na kilka pierwszych dni po poczęciu. Jest ono takie maleńkie, że ma zaledwie jedną stodwudziestą część cała średnicy. Gdy takie jajeczko opuszcza jajnik, spotyka ono na swej drodze do macicy plemnik męski, który do organów rozrodczych kobiety dostaje się podczas spółkowania. Przez połączenie się tych dwóch pierwiastków powstaje nowe życie.

Jednocześnie z zapłodnieniem jajka zachodzą poważne i znaczne przemiany w macicy. Narząd ten zostaje obficie ukrwiony przez wielkie mnóstwo drobnych naczyń krwionośnych, staje się większym, jego ściany grubieją, a wewnątrz staje się miękkim. Podczas ciąży powiększa się macica, a powierzchnia jej, która pierwotnie wynosiła szesnaście cali kwadratowych, rozszerza się w ostatnich dniach ciąży do stu trzydziestu cali kwadratowych. Po rozwiązaniu macica zmniejsza

się znowu, ale nie powraca do stanu pierwotnego, lecz zachowuje ślady ciąży, a jej waga zwiększa o jakieś półtorej uncji*) w stosunku do wagi przed ciążą.

W niepojęty wprost sposób rozpowszechniło się mniemanie, że w płodzie niema życia, dopóki matka nie poczuje w swem łonie jego ruchów. Nikt się przytem nie zastanawia, w jaki też to sposób owo życie pojawia się nagle. Byłoby to nieobjaśnioną zagadką. Mniemanie takie wypowiadają najchętniej ci ludzie, którzy dla pozbycia się kłopotów o dziecko, zabijają je nieraz przed jego narodzeniem. Otóż trzeba głośno powiedzieć, że życie organiczne znajduje się w płodzie od pierwszej chwili poczęcia i kto zabija to życie, dopuszcza się takiej samej zbrodni, jak gdyby zabił dziecko w objęciach matki.

Podczas gdy zarodek szuka miejsca w macicy, aby się z nią połączyć, zachodzą w nim liczne a szybkie przemiany. Przez bruzdkowanie i dzielenie się rozpada się treść jajka na liczne, połączone z sobą komórki ziarenkowe, a z nich stopniowo rozwija się całe ciało płodu. Z jednych tworzą się mięśni, z innych kości i chrząstki, nerwy, mózg i tkanki łączne, chociaż w komórkach owych w tym ich stanie nie można dostrzedz żadnych różnic. Mamy tu do czynienia z jedną z owych tajemnic, których wiedza zgłębić dotąd

*) Uncja = 28,5 grama.

nie zdołała. Że coś się dzieje, wiemy, ale jak się dzieje, o tem dotychczas pojęcia nie mamy.

W ciągu całych dziewięciu miesięcy ciąży płód nie spoczywa ani przez chwilę, ale pracuje bezustannie nad swoim rozwojem. W pierwszym tygodniu ciąży zaródź przedstawia się jako kawaleczek szarawej, przezroczej masy galaretowatej. Całe jajko ma zaledwie ćwierć cala długości, a płód sam ma tylko dwunastą część cala. Ale już w tygodniu następnym objętość jego jest dwa razy większa. Powłoczka płodu rozwija się, ale energję życiową nie czerpie narazie z macicy, do której się przyczepia. Pod koniec pierwszego miesiąca zarodek ma już wielkość jajka gołębiego i waży około czterdziestu granów**). Twór ten jest taki mały, że przy poronieniach w tym czasie, rozrywając się, spływa z krwią jakby malutki skrzep.

Drugi miesiąc. — Po ośmiu tygodniach zarodek ma wielkość jaja kurzego i waży od dwustu do trzechset granów. Sam płód ma wtedy jakieś $\frac{2}{3}$ cala. Zaczyna się tworzyć jego niezależny system krwionośny, można też dostrzedz zaczątki organów płciowych. W różnych częściach ciała zaczynają tworzyć się kości.

Trzeci miesiąc. — Płód waży od trzechset do czterechset granów i ma długości od dwóch i pół do trzech i pół cali. Przedramię jest dobrze roz-

**) Gran = 59 mg.

winięte i można już zauważyć palce. Pępowina ma półtora cala długości, głowa jest stosunkowo duża i oddzielona od tułowiu karkiem. Tworzą się oczy. Jedna z błon otaczających płód, mianowicie kosmówka, utraciła większą część kosmków i łożysko się utworzyło. Na większości kości potworzyły się już twarde końce, a na palcach nóg i rąk pojawiają się cienkie błonkowe paznokcie. Można już ustalić płęć według tego, czy jest macica, czy jej niema.

Czwarty miesiąc. — Płód waży pięć lub sześć uncji i ma około pięciu cali długości. Płęć zaznacza się wyraźniej. Ruchy jego są dostrzegalne. Tworzą się zwoje mózgowie. Rozwój kości postępuje dalej, łożysko staje się większem, a pępowina ma około dwunastu cali. Głowa tworzy czwartą część całej długości ciała. Szwy czaszkowe i ciemiączko są szeroko rozwarte. Na głowie zaczynają ukazywać się włosy. Płód, rodzący się w tym stanie, może żyć od trzech do czterech godzin.

Piąty miesiąc. — Waga płodu wynosi dziesięć uncji, a długość około dziewięciu cali. Głowa jest jeszcze stosunkowo duża; delikatny puch pokrywa całe ciało. Matka odczuwa już poruszenia płodu. Gdyby płód urodził się w tym miesiącu, to może żyć najwyżej niewiele godzin.

Szósty miesiąc. — Płód waży szesnaście uncji i ma długości jedenaście cali. Pod skórą tworzą się pokłady tłuszczu. Włosy ciemnieją i są obfitsze.

Błona powiekowa już istnieje, ale powieki są otwarte. Jeśli płód rodzi się w tym stanie, to oddycha swobodnie, ale z małemi wyjątkami nie może żyć dłużej, niż kilka godzin.

Siódmy miesiąc. — Płód waży od trzech do czterech funtów, a długość jego wynosi od czternastu do piętnastu cali. Skóra jest pomarszczona, czerwona i pokryta serowatym śluzem. Jeśli płód rodzi się w tym czasie, to tylko zrzadka pozostaje przy życiu.

Ósmy miesiąc. — Waga płodu podnosi się od czterech do pięciu funtów, a długość od szesnastu do osiemnastu cali. Ciało wydłuża się i grubieje. Paznokcie są niemal zupełnie rozwinięte; puch, pokrywający ciało, znika. Pępek znajduje się teraz mniej więcej pośrodku ciała. Kości czaszkowe są miękkie i elastyczne. Okoliczność ta jest ważna, gdy powstaje kwestja sprowadzenia przedwczesnego porodu przy zniekształconej miednicy matki.

Dziewiąty i ostatni miesiąc. — Pod koniec ciąży waży płód od sześciu do siedmiu funtów i ma do dwudziestu cali długości. Przeciętnie waży chłopiec więcej od dziewczynki. Przy narodzeniu płód pokryty jest lepka, białawą mazią, która tworzy się z komórek naskórka, puszku i wydzieliny gruczołów łojowych. Podczas ciąży maź ta ochrania skórę płodu przed wodą płodową. Maź ta daje się usunąć całkowicie, jeśli przed kąpielą wodną natrzeć ciało noworodka obficie oliwą.

Tak oto rozwija się dziecko w łonie matki, dopóki w chwili odpowiedniej nie przychodzi na świat, aby żyć dalej życiem względnie samostnem. Jakież szczęście dla dziecka, na którego przyjście czekała tkliwa miłość rodziców! Ale bywa, niestety, i tak, że rodzice witają swoje dziecię z wielką niechęcią. Żadna kobieta nie ma prawa wychodzić za mąż, jeśli nie chce wziąć na siebie obowiązków macierzyństwa, tak samo, jak żaden mężczyzna nie ma prawa do żenienia się, jeśli w całej pełni nie pojmuje tych obowiązków, jakie nakłada nań ojcostwo. Gdyby ludzie wstępowali w związki małżeńskie po dokładnem zapoznaniu się z przyszłemi swemi obowiązkami, to dzieci ich miałyby częściej, niż dotąd, przyczynę do błogosławienia ich za dar życia.

UBIERANIE DZIECKA.

Do najpiękniejszych chwil w życiu dobrej kobiety należą te, w których przygotowuje bieliznę i pieluszki dla swego dziecięcia. Niestety, matki niezawsze umieją zabrać się do rzeczy w sposób właściwy. Częstokroć przy wyborze materiału i jego obrobieniu odgrywa decydującą rolę nie wygodą i zdrowie dziecka, ale próżność matki, lubiącej się pochwalić tem, co ma dla swego dziecięcia. Jak podziwiała dzieci swoich przyjaciółek, tak chce, aby i jej dziecko było przez innych podziwiane.

Każdej matce należy zalecić jak najgoręcej, aby sama szyła bieliznę i odzież dla wyczekiwanego dziecięcia. W tych bowiem chwilach, podczas których młoda matka siedzi na uboczu i pracuje nad wyprawą dla swego dziecięcia, myśli jej nie mogą być gdzieindziej, jak u tego dziecka. A myśli matek o dziecku są jak błogosławieństwa. Wtedy nasuwają się różne plany i zamiary związane z życiem i szczęściem dziecka, a każdej myśli towarzyszy gorące życzenie, aby jej dziecko było dobre, szlachetne, szczęśliwe. Moznaby rzec, że w szatki szyte ręką młodej matki dla wyczekiwanego dziecka wszyte zostaje błogosławieństwo matki i jej gorąca serdeczna miłość. Ale jeszcze

więcej, niż na szatki spływa żarliwych pragnień na tworzącą się duszę dziecka.

Sprawa odpowiedniego ubierania noworodka i dziecka wogóle jest dość ważną i w czasach ostatnich słusznie poświęcono jej wiele uwagi. Dawniej troszczono się mało o wygodę dziecka. Gdy dziś spoglądamy wstecz na sposoby ubierania dzieci, to mamy takie wrażenie, jak gdyby ubranka dla małych dzieci były wynalezione na to, aby im niemi jak najbardziej dokuczyć. Obecnie traktuje się te sprawy inaczej. Niewygody i udręk zazna człowiek aż nadto, gdy podrośnie.

Jakież to było okropne, gdy dawnymi czasy owijano dziecko w ciężką poduszkę, krępowano je różnemi powijkami i pozbawiano wszelkiej swobody ruchu. Zaczynnym przodkom naszym wydawało się, że jeśli dziecko nie zostanie gwałtownie wyprostowane, to będzie krzywe. Prostowano je tedy forsownie przy pomocy wszystkiego: powijków, pieluch, poduszek. Naturalnie, że takim prostowaniem wyrządzano dziecku niejednokrotnie wielką krzywdę. Zamiast wyprostowania powodowano skrzywienia.

Zatrzymajmyż się najprzód przy pieluszkach. Duże, barchanowe pieluszki, używane dziś poważnie, należałoby zarzucić. Jeśli używa się ich w pierwszych tygodniach życia noworodka, to naraża się delikatne członki dziecka, osobliwie nóżki, na wypchnięcie ich z naturalnego położenia. Niektóre zniekształcenia bioder i wynikający stąd

niezgrabny chód, zawdzięczają dzieci nieodpowiedniemu spowijaniu ich w grube pieluszki.

Aby do tego nie dopuścić, należy używać materiału, który nadaje się daleko lepiej na pieluszki dla noworodka. Dobry mull jest zdaniem naszym materiałem zrazu najodpowiedniejszym. Pieluszka w pierwszych tygodniach nie powinna być większa, jak pół metru w kwadrat. Dziesięć takich pieluszek wystarczy najzupełniej. Oczywiście, przed użyciem ponownem należy każdą z nich starannie wypłukać i osuszyć. Pieluszki barchanowe mogą być używane później, ale i wówczas pamiętać należy, aby się zbyt wiele materiału nie dostawało między delikatne nóżki noworodka, bo to powoduje różne niepożądane skrzywienia. Nie należy także ściągać pieluszek nadmiernie, gdyż przez to wypycha się biodra ku przodowi, a rezultat bywa taki, że dziecko ma potem kolana koślawe, wygięte ku środkowi, tak iż przypominają literę X. Zdaje się, że jest to dość proste i jasne, ale mało która, nawet inteligentna kobieta, zastanawia się nad tem, jeśli jej nie zwrócić uwagi.

Jeśli dziecko miewa stołeczek regularny, to niebawem można obywać się bez pieluszek i korzystać z nich tylko w razie jakichś nieregularności. Nawet małe dziecko można przyzwyczaić do regularnych wypróżnień zrana. Jeśli nie można dziecka przyzwyczaić do wypróżnień regularnych w inny sposób, to dobrze jest wprowadzać do odbytnicy kawałeczek łagodnego mydła zwilżone-

go wodą. Gdy się to powtarza co dzień zrana, to dziecko przyzwyczaja się wkrótce do regularnych wypróżnień. Kłopot najważniejszy w pielęgnowaniu dziecka zostaje w ten sposób usunięty.

Jedyny powijak, jaki bywa potrzebny, to pasek białej flaneli, od piętnastu do dwudziestu centymetrów szerokości. Powijaka tego używa się tylko tak długo, dopóki pępowina nie odleci, a blizna się nie zagoi. Potem wystarcza prosta przykrywka i żadne powijaki dla utrzymania dziecka w cieple nie są potrzebne.

W odpowiednich magazynach można otrzymać dobrą odzież dla małych dzieci, ale niewszystkie bywają dość praktyczne w użyciu. Zalecić można cienkie koszulki wełniane, jakie otrzymać można w każdym porządnym magazynie. Zamiast odzienia wierzchniego, każda matka może sobie bardzo łatwo zrobić praktyczny zawijacz. Bierze się kawałek półwełnianej flaneli — taka bowiem nie kurczy się w praniu — mierzący dziewięćdziesiąt centymetrów w kwadrat, odcina się jeden róg, tak że linja podstawowa odciętego trójkąta ma mniej więcej pół metra i obrębia się całość szeroko, na jakie cztery centymetry. Cały zawijacz jest gotowy do użycia.

Gdy dziecko ubrane jest w swoją wełnianą koszulkę i owinięte wyżej wymienionym jedynym powijakiem, układa się je na naszym zawijaczu tak, aby brzeg obcięty znajdował się w pasie dziecka i przypina się zawijacz małą agrafką do powijaka,

a następnie łączy się oba końce, kładąc jeden na drugim i spinając podobnie. Nóżki dziecka zostają w ten sposób doskonale owinięte. Koniec dolny zawija się luźno ku górze i przypina agrafką. Nóżki mają zupełną swobodę i mogą się poruszać na wszystkie strony. Taki zawijacz otula dziecko doskonale, nie uwiera i nie uciska, a w razie potrzeby może być łatwo uprany.

W lecie wystarczy na ten zawijacz lekka sukienka batystowa, której długość od ramion do dołu nie przekracza siedmziesięciu centymetrów, w zimie płaszcz flanelowy. Jeśli dziecko ubierane bywa w taki prosty sposób, to nigdy nie jest skrępowane w ruchach i może się rozwijać tak jak tego wymaga natura.

Trzy koszulki wełniane, trzy powijaki do pępka, po pół tuzina opisanych zawijaczy i ubranek, z półtora tuzina małych pieluszek, jeden albo dwa kawałki flaneli dla zawinięcia dziecka, gdy się je wyjmuje z łóżeczka, to aż nadto na pierwsze miesiące.

Przesadna troskliwość matek prowadzi do tego, że gromadzi się dla dzieci dużo niepotrzebnego przyodziewku, chociaż najracjonalniej jest ubierać dzieci tak lekko i luźno, jak tylko można. Dopiero później, gdy dziecko jest nieco większe, dość jest czasu do myślenia o nieco wybredniejszej tualecie. Ale i wtedy wybierać trzeba taki materiał, aby ubranka można było prać, iżby były zawsze czyste i świeże.

Jako pierwsze łóżeczko służy dziecku najlepiej plecionka koszykowa. W plecionce znajdować się winien gruby materac waty, powleczony materiałem porowatym i poprząszanym do materaca, aby się nie zsuwał. Pod główkę wystarczy nieduża poduszka. Unikać należy wszystkich tych poduszek i kołderek z wyszywaniem i koronkami, które są dobre na pokaz, ale nie spełniają swego najważniejszego zadania.

Miękkie włóczkowe trzewiczki potrzebne są tylko zimą, w lecie zaś tylko wtedy, jeśli dziecko jest bardzo delikatne. Zbyt troskliwe ubieranie dziecka powoduje liczne zaziębienia. Jeśli jest chłodno i trzeba ogrzać łóżeczko, to przy pomocy butelki z gorącą wodą, zrobić to można bardzo łatwo. Jest to w każdym razie lepsze, niż nadmierne otulanie dziecka i obciążanie go ubiorem.

Gdy później trzeba dziecko ubierać troskliwiej i staranniej, to nigdy nie należy zapominać o tem, że ubranie służyć ma wygodzie dziecka i że nie wolno robić z dziecka manekinu na pokaz. Małe dzieci same przez się są zawsze takie miłe, że zachwycają sobą ludzi starszych bez względu na to, jak są ubrane. Dziecko powinno być od samego początku ubierane tak, aby dzięki nadmiarowi ubrania nie było narażane na zaziębienie i aby drobne ciało nie było nadmiernie obciążane.

WYBÓR LEKARZA I PIELEŃNIARKI.

Wybór lekarza i pielęgniarke na czas porodu, osobliwie zaś pierwszego porodu, jest sprawą znaczenia pierwszorzędnego. Niedosć jest mieć lekarza domowego i wezwać go w razie potrzeby do położnicy. Obecność lekarza ma dać położnicy w chwilach ciężkich jak najwięcej spokoju i dlatego trzeba liczyć się z życzeniem położnicy.

Jeśli położnica życzy sobie mieć lekarza, to należy wybrać takiego, do którego ma się bezwzględne zaufanie pod każdym względem. Przedewszystkiem należy zwrócić uwagę na to, aby to był człowiek lubiący czystość. W zawodzie lekarskim jest to rzecz ogromnie ważna i rozumiejąca się sama przez się, ale dość jest, niestety, lekarzy, którzy na czystość zewnętrzną nie zwracają należytej uwagi. Bardzo ważną rzeczą jest, aby małżonkowie godzili się w wyborze lekarza. Jeśli lekarz podoba się tylko żonie, to nie zdoła zadowolić męża, jeśli zaś jest sympatycznym tylko dla męża, to nie spełni całkowicie swego zadania wobec żony.

Podobnie przy wyborze pielęgniarke potrzebna jest wielka troskliwość i nie można polegać na poleceniach przyjaciółek. Nikt nie może dokonać wyboru za nas samych. Gdy chodzi o zdrowie

i spokój, to każdy musi wybierać lekarza i pielęgniarkę sam. Najlepiej zwrócić się do lekarza domowego, albo do tego, który ma się opiekować położnicą, aby polecił jedną lub jeszcze lepiej kilka dobrych pielęgniarek, iżby można zawczasu i spokojnie dokonać wyboru. Z pośród poleconych, należy wybrać taką pielęgniarkę, która najlepiej odpowiada swemu zadaniu.

Pielęgniarka musi być czysta i musi umieć dbać o zachowanie czystości. Jej głos winien być łagodny, a zachowanie się pewne i stanowcze, oparte na doświadczeniu i znajomości swego zawodu. Przy łagodności charakteru wymagamy od pielęgniarki, aby była energiczna i samodzielna, ale jednocześnie, aby się nie wyłamывała z pod zarządzeń lekarza. Nie powinna ona nosić skrzydłych bucików i szeleszczących sukien, a w ubiorze jej nie powinno być jaskrawych barw. Wogóle fantastyczność ubioru pielęgniarki świadczy o tem, że nie pojmuje ona dość dobrze swego zadania. Dobre maniery i oznaki porządnego wychowania winny cechować każdą porządną pielęgniarkę.

Nie potrzebuje ona być ładna, ale jej twarz musi być miła, a spojrzenie uprzejme. Im ładniejszą, lepiej wychowaną i wykształconą, im pewniejszą i zręczniejszą w swym zawodzie jest pielęgniarka, tem, oczywiście, jest lepszą. Trzeba wziąć pod uwagę, że styka się ona nietylko z położnicą, ale z całym szeregiem domowników,

a chodzi przecież o to, aby podobała się możliwie wszystkim. Jest ona opiekunką matki i dziecka, a musi być także instancją rozstrzygającą w razach wątpliwości lub różnicy zdań. Jeśli jest chwiejna i niepewna, to nie może liczyć na szacunek i poważanie żadnej ze stron. Tak samo bywa, oczywiście, jeśli autorytetu swego używa hałaśliwie i despotycznie, bez tej pogodnej godności, jaka ją cechować winna.

Dalej trzeba dbać o to, aby lekarz i pielęgniarka byli sobie sympatyczni. Lekarz jest autorytetem, pielęgniarka winna być jego uzupełnieniem. Przy całej pożądanej samodzielności, nie powinna ona przedsięwziąć niczego na własną rękę, bez porozumienia się z lekarzem, ale naturalnie w sprawach mniejszej wagi musi być dość samodzielna, aby i bez wskazówek lekarza wiedziała, co w danej chwili zrobić trzeba. Musi ona posiadać dużo zmysłu orientacyjnego i spełniać swoje obowiązki bez szczegółowego rozpytywania się o wszystko. Usposobienie jej musi być łagodne i niekapryśne. Musi ona umieć panować nad swojemi nerwami i nie okazywać zniecierpliwienia i znużenia nawet wówczas, gdy pracy jest dużo. Niejedna położnica, która miała do czynienia z dobrą pielęgniarką, nie mogła się dość nadziwić, że tak wiele pracy i zabiegów zostało wykonanych w zupełnej ciszy i z zachowaniem spokoju.

Pielęgniarka musi umieć przyrządzać smaczne i apetyczne potrawy i musi potrafić podać te po-

trawy w sposób ładny. Nie powinna nigdy podawać odrazu większych ilości danej potrawy, ale tylko tyle, aby jej pacjentka prosić mogła o więcej.

Wreszcie nie powinna ona być gadatliwą. W razie potrzeby powinna umieć przeczytać pacjentce coś ładnego i odpowiedniego, albo porozmawiać z nią o tem, czy owem, unikając wszelkiej gadatliwości. Im więcej zna ona ludzi i książek, tem przyjemniejszą będzie towarzyszką i opiekunką.

Ktoś może powiedzieć, że takich lekarzy i takich pielęgniarek jest na świecie niewiele. Nie zgodzimy się z takim zdaniem. Przeciwnie, jest ich dużo, ale trzeba ich umieć znaleźć sobie. Niejeden pacjent szuka przedewszystkiem lekarzy o wyrobionej reputacji. Postępuje całkiem słusznie, ale nie myśli zapewne o tem, że znaczna wiedza, duże doświadczenie, troskliwość i sumiennosc, niekoniecznie chodzą w parze ze sławą, chociaż sława i sumiennosc nie wykluczają się bynajmniej. Chwała Bogu, dość mamy lekarzy, którzy pracując cicho i bez rozgłosu, są ludźmi dużej wiedzy i wielkiej sumiennosci. Trzeba ich tylko umieć znaleźć.

ROZWIĄZANIE.

Przy łożu położnicy można przeżyć chwile wysoce radosne jak i beznadziejnie smutne. Jakież to piękne, gdy serca rodziców nie mogą wprost doczekać się przybycia wyczekiwanego dziecięcia, które było przedmiotem ich gorącej miłości na długo przed przyjściem na świat. Ale jakże smutnem i ponurem jest rozwiązanie, gdy dziecko ich przychodzi do nich niby wstrętny intruz, psujący plany ich uciech i radości poziomych! Jak smutnem jest, gdy noworodka zamiast tkliwej miłości, otacza zimna nienawiść lub choćby obojętność!

Ciekawem jest, że i dzieci interesują się w sposób swoisty chwilą, w której rodzi się im nowy braciszek lub siostrzyczka. Dzieci, wychowane przez matki dobre i kochające, witają nowego przybysza z miłością i radością, podczas gdy dzieci wychowane w atmosferze chłodnej, wyrachowanej obojętności, witają noworodka z uczuciem nienawiści i zawiści. Każdy doświadczony lekarz łatwo zorientuje się, w jakim jest domu, gdy w takich osobliwych chwilach zetknie się ze starszemi dziećmi. Z ich zachowania się wysnuć można zupełnie pewny wniosek, czy rodzice oczekują swoje dziecko z miłością, czy z nienawiścią.

Trzeba bowiem wiedzieć, że nawet te dzieci, które nie zostały pouczone o tem, jak się dzieci rodzą, mają pewien instynkt, odgadujący istotny stan rzeczy, a z rozmów osób starszych przyswajają sobie więcej, niż się tym osobom zdaje.

Gdy się chce określić prawdopodobny czas rozwiązania, to do daty ostatniego miesiączkowania dodaje się dni siedem i dolicza się dziewięć miesięcy, lub dolicza się rok i odlicza trzy miesiące. Dzień otrzymany w ten sposób będzie prawdopodobnie dniem rozwiązania. Jeśli czas oznaczony minie, to trzeba będzie czekać pewno dalsze dwa tygodnie. Bowiem zapłodnienie następuje najczęściej w pierwszym tygodniu po miesiączkowaniu, albo w ostatnim przed niem, a to daje różnicę dwóch tygodni przy naszym obliczaniu.

Jeśli kobieta ciężarna prowadziła tryb życia racjonalny, zachowywała odpowiednią dietę i dbała o regularne wypróżnienia, a przytem nie zaniedbywała pracy domowej i uprawiała ćwiczenia fizyczne, to może być pewna, że do porodu przygotowała się w sposób należyty i że wszystko pójdzie normalnie i gładko.

Zresztą, dzisiaj, gdy naogół, nietylko w razach wyjątkowych, używa się środków znieczulających, to bóle porodowe, ten największy straszak położnic, przestały być postrachem. Naturalnie, że środków znieczulających nie trzeba przy rozwiązaniach stosować w tej samej mierze, w jakiej

używa się ich podczas wykonywania operacji. Chodzi tu jedynie o złagodzenie bólów.

Lekarze używają często z bardzo dobrym skutkiem mieszaniny alkoholu, chloroformu i eteru jako środka znieczulającego. Na jedną część alkoholu bierze się dwie części chloroformu i trzy części eteru. Stosunek tej mieszaniny może być zmieniony według uznania lekarza. Mieszanina ta nie znieczula, ale łagodzi bóle w mierze bardzo znacznej. Można ją sobie przygotować samemu zawczasu.

Używa się tego środka tak, że do lekkiej szklanki wkłada się trochę waty i skrapia się ją niewielu kroplami tego płynu. Na początku bólów porodowych wdycha się ulot tego płynu i po kilkunastu wdechach doznaje się pożądanej ulgi. Pacjentka może sobie szklanekę trzymać sama, a to ma tę dobrą stronę, że w razie nadmiernej senności spowodowanej tym środkiem, ręka jej opadnie i szkodliwe nadużycie zostaje wykluczone. Środka tego należy używać tylko wyjątkowo w drugim okresie bólów porodowych, gdyż czasem potęguje on bóle, jeśli używało się go już w okresie pierwszym.

W ostatnich kilka dniach przed rozwiązaniem doznają niektóre kobiety nerwowego niepokoju, który przez lekarza zostaje łatwo usunięty. Wystarczy tu kilka zapytań, wrażliwość zbadanie ogólne i specjalne i zapewnienie, że wszystko jest w porządku. Domownicy i przyjaciele mogą

z swojej strony przyczynić się bardzo do uspakajania przyszłej położnicy. Należy się starać o przyjemną dla niej rozrywkę, ewentualnie o miłych gości i t. p.

Podczas ostatnich dni ciąży występują czasem bóle, podobne do bólów porodowych. Stopniają one niecierpliwość wyczekiwania. Tu trzeba umieć pozbyć się wszystkich myśli niepokojących. Objawy decydujące nie każą na siebie czekać i ukażą się w chwili właściwej. Gdyby te bóle powtarzać się miały regularnie, to należy wezwać lekarza, aby ten, zorientowawszy się w sytuacji, mógł być w pogotowiu i przybyć natychmiast w razie potrzeby.

Gdy bóle powtarzają się regularnie, to należy wziąć lewatywę i spowodować wypróżnienie, nawet wtedy, jeśli tego samego dnia miało się stolec. Podczas wyczekiwania powinna położnica zajmować się miłą robotą po domu, dopóki nie nadejdzie czas położenia się do łóżka. Czas zleci jej w ten sposób szybko i przyjemnie, a bóle zostaną przyspieszone skutkiem ruchu. Położnica powinna zachować spokój i pogodę ducha, pamiętając zawsze o tem, że wypełnia tylko ogólne prawo przyrody.

Do izby, w której znajduje się położnica, nie powinien wchodzić nikt, kto nie wnosi do niej wesołego uśmiechu albo pogodnego słowa. Miny uroczyste i nosy wydłużone nie zdały się tu na nic. Narodziny nowego człowieka trzeba obchodzić

jako radosną uroczystość. Gdyby jakiś głupiec zaczął tajemniczo szeptać, to należy wypędzić go na cztery wiatry. Jeśli nie chce go się obrazić, to najlepiej posłać go za jakimś sprawunkiem, który wymaga dłuższego czasu, aby nie powrócił, zanim będzie po wszystkim.

Znamy trzy ściśle różniące się okresy bólów porodowych. Pierwszy okres jest dla kobiet rodzących po raz pierwszy najprzykrzejszy, ponieważ położnica nie spostrzega żadnego postępu w kierunku skończenia męczącej ją sprawy. Bóle te nazywamy przepowiedniami. Otwór maciczny rozszerza się i przygotowuje się do wypchnięcia płodu. Podczas tych bólów, niektóre kobiety nie przerywają wcale swoich zajęć, a są i takie kobiety, które przeoczą te bóle przepowiednie. Jeśli bóle te stają się bardzo przykre, to ulgę sprawia kąpiel nasiadowa. Zdarza się niekiedy, że bóle te zostają wywołane przez zdenerwowanie położnicy, a przeto powinna ona dbać o to, aby zachowała spokój i zimną krew. Wtedy wszystko będzie dobrze.

Jak tylko pojawi się naturalne parcie do wypchnięcia płodu podczas bólu, mamy do czynienia z drugim okresem bólów. Wtedy można użyć wskazanego przez nas środka znieczulającego. Ten drugi okres trwa częstokroć bardzo krótko i bywa łatwo znoszony, bo położnica spostrzega wyraźnie, że zbliża się kres jej bólów. Okres ten kończy się urodzeniem dziecka. W jakiś czas

potem, mniej więcej w pół godziny, następuje wypchnięcie łożyska i to jest trzeci okres bólów.

Powiemy tu jeszcze kilka słów o przewiązywaniu pępowiny. Niektórzy lekarze uważają, że takie przewiązywanie jest zbędne, jeśli dziecko oddzieliło się od matki dopiero po ustaniu pulsowania w pępowinie. Tak, czy owak, położnica będzie z pewnością spokojniejsza, jeśli się przewiązania dokona. Robi się to tak: pępowinę przewiązuje się w oddaleniu jakichś ośmiu centymetrów od ciała noworodka, a potem przecina się ją tuż obok miejsca przewiązanego i, naturalnie, za niem. Potem składa się pępowinę we dwoje i przewiązuje się ją na jakie dwa centymetry od ciała noworodka. Zapobiega to wszelkiej możliwości krwawienia. Pępowinę pozostawia się w spokoju, aż sama zaschnie i odpadnie.

Po rozwiązaniu należy się położnicy zupełny spokój fizyczny i duchowy. Zresztą i sama ona doznaje cudownego spokoju. Bóle porodowe minęły, obawy okazały się płonnemi, a obok matki spoczywa dziecko, płód ukochany jej łona. Spokoju tego i radości nie powinno zakłócać nic. Domownicy winni pamiętać o tem i szanować uroczystość wyjątkowej chwili.

PIELĘGNOWANIE POŁOŻNICY.

Pokój dla położnicy winien być duży, jasny i ciepły. Należy zwracać uwagę na to, aby był położony zdala od pokoju dziecięcego i wogóle od pokojów, w których przebywają domownicy. Chodzi o to, aby położnica miała całkowity, niezakłócony spokój. Nic przykrego i niepokojącego nie może mieć dostępu do tego pokoju. Zdrowie pacjentki w mierze znacznej zależy od tego, czy ma ona zapewniony taki spokój bezwzględny. Nieraz słabość przewleka się nad miarę potrzeby tylko dzięki temu, że położnicy nie dano w odpowiedniej chwili spokoju i nie oszczędzono jej przykrych wzruszeń.

Gdyby połóg był sprawą wyłącznie fizjologiczną, jaką jest w istocie, to obowiązki lekarza i pielęgniarki byłyby znikome. Ale, niestety, dzięki skutkom naszej wychwalanej cywilizacji i nienormalnemu trybowi życia, kobieta zużywa tak wiele energii i siły na rzeczy błahe, że na chwile rozwiązania pozostaje tych sił bardzo niewiele. Dzięki temu normalna sprawa fizjologiczna przemienia się w sprawę chorobową, nienormalną, a skutkiem tego pielęgnowanie położnicy wymaga dużego zachodu. Pacjentki nie pozostawia się wyłącznie działaniu sił naturalnych, ale wspiera

się ją umiejętnością i sztuką lekarską. Chwała Bogu, umiejętność ta stała się tak wysoko, że odaje ona kobietom nieocenione usługi.

Nie chodzi wszakże jedynie o to, aby matka powróciła szybko do zdrowia; należy starać się o to, aby to zdrowie w miarę możliwości było takim, jak przed ciążą i przed położeniem, a w razach wyjątkowych nawet lepszym. Połóg nie powinien matki osłabiać i nie powinien pomniejszać jej piękności i świeżości, ale przeciwnie, powinien obdarzyć kobietę nowym urokiem macierzyństwa.

Jakaż bo potęgę posiada matka! Już podczas ciąży może ona wpłynąć jak najdodatniej na płód i na swojego, a po jego urodzeniu danem jej jest, aby w dalszym ciągu kształtowała i rozwijała to nowe życie, które się w niej poczęło i dojrzało. Ona przed wszystkimi innymi ma dać podwaliny przyszłemu szczęściu młodego życia, rozwijając jego duszę i ciało, kształtując serce i wolę, tak aby jego serce było szlachetne, a wola dobra.

Bezpośrednio po rozwiązaniu winien lekarz dopilnować, aby położnica miała wygodne posłanie. Oczywiście, do poprawienia łóżka należy zabrać się dopiero w jakieś półgodziny po narodzeniu się dziecka, a tymczasem zająć się noworodkiem. Następnie trzeba pomyśleć o tem, czy podczas rozwiązania nie nastąpiły jakie rozerwania w częściach rodnych, co zdarza się nawet wówczas,

gdy nad przebiegiem porodu czuwa najdoświadczniejszy lekarz.

Jeśli podczas rozwiązania koszula rodzącej odgięta była pod ramiona i spięta agrafką, to nie trzeba tego zmieniać narazie, ponieważ oczyszczenie zgnieceń i zeszycie ewentualnych rozerwań wymaga zaledwie kilku chwil. Potem można dać matce długi spokój, aby wydatnie odpoczęła.

Nie od rzeczy będzie, gdy na tem miejscu udzielimy kilka wskazówek, w jaki sposób trzeba przygotować łóżko dla położnicy. Można bowiem zrobić to bardzo odpowiednio albo nieodpowiednio. Łóżko należy posłać podwójnie. Najprzód trzeba przykryć materac podkładką gumową albo w braku gumowej, ceratową. Ta podkładka musi przykrywać całą środkową część łóżka i powinna zostać przypięta agrafkami, aby się nie tworzyły fałdy. Na to kładzie się zwykle prześcieradło, a na niem pośrodku łóżka układa się prześcieradło złożone we dwoje. To jest pierwsze posłanie, a mianowicie to, które pozostanie po oczyszczeniu łóżka. Na to posłanie kładzie się jeszcze jedno prześcieradło na całe łóżko i drugie złożone we dwoje na środku łóżka. To drugie posłanie zostaje po rozwiązaniu usunięte. Dzięki takiemu przygotowaniu posłania nie trzeba niepokoić pacjentki prześcielaniem łóżka, wystarcza bowiem usunąć wierzchnią warstwę, aby się położnica znalazła odrazu na czystym łóżku.

Bardzo dobrym środkiem dla zachowania

czystości jest podkładka mająca jakieś 65 centymetrów kwadratowych. Szyje się ją z taniego materiału bawełnianego niby powłóczkę i napelnia się ją otrąbkami pszennymi do dwóch centymetrów grubości. Podkłada się ją bezpośrednio pod ciało położnicy. Wchłania ona wszystkie wydzieliny i może zostać łatwo usunięta. W ten sposób nie brudzi się niepotrzebnie bielizny.

Po oczyszczeniu łóżka pozostawia się matkę przez kilka godzin w spokoju. Potrzebuje ona spokoju i mieć go musi. W izbie, w której znajduje się położnica, powinien obowiązywać nakaz, że dopóki położnica nie może siedzieć, nie wolno jej nikomu odwiedzać. Dopiero gdy okrzepnie tak dalece, że może siedzieć w łóżku, można pozwolić krewnym i przyjaciółom na odwiedzenie jej. Wtedy będzie mogła wysłuchać wszystkie okrzyki podziwu i zachwytu i przyjąć tysiące tych rad, których nikt jej żałować nie będzie. Zasadę tę przeprowadzi łatwo każda pielęgniarka, osobiście gdy zostanie poparta przez lekarza. Przedwczesne odwiedzanie i zamęczanie położnicy miewa skutki fatalne i dlatego trzeba natrętów trzymać zdala.

Przed rozwiązaniem każda przewidująca matka powinna przygotować sobie jakieś dwa tuziny poduszek, które przyspasabia się tak: Płat waty długości piętnastu centymetrów owija się w gazę i obszywa luźnym ścięciem. Takie poduszeczki są doskonałe jako higieniczne pod-

kładki dla położnic. Wata i gaza powinny być, oczywiście, wyjałowione. Zanieczyszczone poduszcзки wyrzuca się i zastępuje się świeżymi. Nie kosztuje to drogo, gdyż z funta waty można zrobić szereg takich poduszek.

Jeśli rozwiązanie odbyło się normalnie, to pielęgnowanie położnicy nie nasuwa żadnych osobliwych trudności. Noworodka trzeba umieć przyzwycząć od samego początku, aby się sprawował cicho i nie niepokoił matki w nocy. Należy karmić go tak, aby nie potrzebował być karmiony w godzinach nocnych. Osiąga się dużo spokoju, jeśli daje się dziecku piersi wieczorem o godzinie dziesiątej, a potem dopiero o jakiejś czwartej albo piątej rano. Dzieci przyzwyczajają się do tego i dają matce parę godzin spokojnego snu.

Jakiegoś bandaża matce nie potrzeba. Używa się takich bandaży głównie na to, aby poprawić figurę matki zniekształconą nieco przez ciążę, ale szkodzi się w ten sposób więcej, niż się służy. Mięśni brzucha posiadają same dość elastyczności, aby stopniowo powróciły do normalnego stanu i przywróciły kobiecie kształtną kibić z przed ciąży.

Nazajutrz po rozwiązaniu winien lekarz zwrócić uwagę na to, czy jego pacjentka oddaje bez trudności mocz. Jeśli tak jest, to nie trzeba w sztuczny sposób pobudzać kiszki do wypróżnień, osobiście jeśli zostały one należycie opróżnione przed rozwiązaniem. Natura sama

zrobi tu, co do niej należy. W razie potrzeby wystarczy prosta lewatywa z ciepłej wody. Natychmiast po rozwiązaniu i po oczyszczeniu łóżka zaleca się pacjentce wypicie filiżanki gorącego mleka, jeśli nie odczuwają wstępu do tego napoju: to samo zrobi filiżanka rosółu.

Dopóki nie zacznie się tworzyć mleko w piersi matki, pożywienie położnicy winno być możliwie proste i nie zawierać zbyt wiele płynu, aby nie pobudzać nadmiernie wydzielanie się mleka. Jeśli mleko pojawia się z nagłą i w dużej ilości, a dziecko nie potrzebuje go tyle, ile go jest, to w piersiach powstać może bolesne napięcie. Aby usunąć to przykre napięcie, dość jest zwilżyć palce ciepłą oliwą i zlekka uciskać nimi piersi od ich obwodu ku brodawce. Doświadczone pielęgniarki umieją robić to, doskonale. Należy wszakże tylko tyle mleka usunąć, ile potrzeba, aby ustąpiło bolesne napięcie piersi.

Gdy tworzenie się mleka zostało ustalone, może położnica spożywać obfitsze pożywienie, a po dniach ośmiu, gdy wszystko idzie dobrze, może położnica spożywać jedzenie siedząc w łóżku. Po dniach dziesięciu może, ubrawszy się w szlafrok, przesiedzieć kilka godzin dziennie w fotelu, ale od nadmiernego używania ruchu winna powstrzymać się jeszcze w ciągu dni kilka. Macica, która z niewielkiego narządu przed ciążą przybrała rozmiary bardzo duże, nie może powrócić do dawnego stanu w ciągu dni niewielu i o tem pamiętać należy, aby

miała względny spokój. Naogół potrzeba sześciu albo ośmiu tygodni, aby macica powróciła do rozmiarów normalnych z przed ciąży. Przedwczesny nadmierny ruch przeszkadza dziełu natury i dlatego nie trzeba śpieszyć się zabardzo.

Przemywania organów rozrodczych przy pielęgnowaniu położnic oceniane bywają różnie. Gorące przemywanie bezpośrednio po rozwiązaniu dla oczyszczenia macicy ze wszystkich skrzepów i strzępów błon, jakie w niej pozostać mogły, zaskodzić nie może, a zapobiegnie możliwym powikłaniom. Codzienne przemywanie ciepłą wodą zmieszaną z nogietkiem lekarskim, jest dla pacjentki bardzo przyjemne, ale w warunkach normalnych nie jest potrzebne. Jeśli się naturze w jej dziele nie przeszkadza, to sama ona radzi sobie najlepiej. W wielu wypadkach czyni się z przemywaniami zawiele ambarasu chorej i osłabia się ją niepotrzebnie.

Jeśli brodawki są nadwrażliwe i pękają, to bardzo dobrze jest obmywać je i pudrować proszkiem złożonym z nogietka lekarskiego i kwasu bornego. Gdyby to nie pomagało, to najlepiej poradzić się lekarza, nie czekając, aż brodawki popękają znacznie i staną się bardzo wrażliwymi.

Naturalnie, że czytając wszystkie te wskazania, nie powinny młode matki lękać się rodzenia dzieci jako czegoś niebezpiecznego. Rodzenie dzieci jest właśnie naturalnem i normalnem zadaniem kobiety,

a budzi niepokój jedynie wtedy, gdy kobieta nie ma pojęcia o swoim szczytnym zadaniu i o tem wszystkim, co się z niem łączy.

Trzeba się oświecać, aby poznać warunki, w jakich powinno się żyć podczas ciąży, trzeba stosować się do wymagań natury, unikać niepotrzebnych wzruszeń i wzburzeń, a wówczas wszystko pójdzie gładko. Niepokój jest niepotrzebny, bo nic nie naprawi, a wiele zepsuć może.

Niechże każda kobieta czuje się szczęśliwą, jeśli może zostać matką. Przecież to takie piękne zadanie, wyniańczyć płód we własnem łonie, a potem wychować człowieka na pożytecznego członka społeczności ludzkiej. Zaiste, cudnem jest zadanie, w którem Bóg powołuje kobietę na współpracownicę Swoją, darząc jej łono cudownymi siłami twórczymi i przyspasabiając jej umysł i serce do tego, aby miała dość cierpliwości i wytrwałości w wychowywaniu dzieci. Kobiety, które usuwają się od tego pięknego i wzniosłego zadania nie zdają sobie nawet sprawy, jak bardzo się krzywdą. Szczęście matki jest wielkie, ale stokróż większą jest żałość kobiety, która po niewczasie spostrzeża, jak wiele straciła, że sprzeciwiła się woli Boga i nie chciała matką zostać.

PIELĘGNOWANIE NOWORODKA.

Dawniej nie zastanawiano się nad tem, jak należy pielęgnować małe dzieci. Nie brano pod uwagę rzeczywistości, ale zadowalano się pewnymi mniemaniami, które bardzo były podobne do przesądów. Wyobrażano sobie noworodka jako istotę, która przebyła daleką, ciężką podróż i potrzebuje długiego wypoczynku, aby przystosować się do zupełnie odmiennych warunków istnienia. Zaraz po narodzeniu kładziono noworodka do wanienki z wodą, alho wystawiano go na działanie powietrza, wycierano go gąbką, zmywano mydłem, które niezawsze było czyste. Naturalnie, że dziecko darło się przytem w niebosłoty, a jedynym skutkiem dodatnim było to, że przez ten krzyk rozrostowywały się jego płuca.

Dzisiaj traktuje się te sprawy na podstawie doświadczenia i wiedzy. Niektórzy lekarze zalecają, aby noworodka zawinać w watę i rozostawić na stronie w miejscu ciepłym, iżby się mógł spokojnie przystosować do nowych warunków. Następnie nie kapie się noworodka, ale przy ciepłym ogniu naciera się jego ciało ogrzaną oliwą, przyczem każdorazowo wystawia się na powietrze tylko część jego ciała. Dobry, czysty smalec jest najlepszym środkiem do usunięcia mazi płodowej,

którą ciało jego jest pokryte. Niektórzy ludzie przekładają oliwę.

Do naoliwiania ciała noworodka używa się kawałka waty opatrunkowej. Osobliwie głowę należy naoliwiać dobrze, aby została oczyszczona dokładnie. Przy naoliwianiu skóry trzeba dbać o to, aby wszystkie fałdki skóry były namaszczone dokładnie. W przeciągu całego pierwszego tygodnia nie potrzebuje dziecko żadnej innej kąpieli prócz tego zmywania oliwą. Spokój i zadowolenie dziecka wyraża się w tem, że śpi ono prawie stale. Do kąpieli wodnej przechodzi się powoli i stopniowo. Zaczyna się od zmywań częściowych i przechodzi się do całkowitych, a gdy noworodek okrzepnie nieco, można mu dać kąpiel wodną. Gdy się postępuje oględnie, to kąpiel wodna staje się dla dziecka przyjemnością.

Jak tylko dziecko przychodzi na świat, czasem nawet przed przecięciem pępowiny, należy starannie i gruntownie obmyć jego oczy. Robi się to kawałkiem płótna umoczonem w czystej ciepłej wodzie, przegotowanej w czystym naczyniu. Tem zapobiega się wszelkim możliwym chorobom oczu. Oczywiście, że oczy noworodka należy oszczędzać i nie umieszczać go tak, aby um w oczy padało jaskrawe światło.

Pępowinę układa się w kawałku waty opatrunkowej. Bierze się płat waty dziesięciu centymetrów kwadratowych, robi się w środku dziurkę, przeprowadza się przez nią pępowinę, tak aby

była skierowana ku górze, owija się ją tą watą i spowija się powijakiem. Więcej nic robić nie trzeba, dopóki pępowina nie uschnie i nie odleci. Trzeba tylko pamiętać, aby się powijak nie zsuwał i nie pociągał za sobą pępowiny, co jest bolesne. Gdy pępowina opatrywana jest w ten sposób, to szybko przysycha i odpada. Po jej odpadnięciu, jeśli blizna jest wilgotnawa, należy ją przysypać pudrem skombinowanym z kwasu bornego i nogietka lekarskiego.

Przy kąpaniu dziecka trzeba mieć pod ręką miękkie i chłonne prześcieradełko kąpielowe, które osuszałoby delikatne ciało bez tarcia, przez samo jedynie dotknięcie. Podczas kąpieli prześcieradełko winno być tak umieszczone obok pieca, aby było ciepłe przy użyciu.

Teraz noworodek może być ubrany w ubranko, które opisaliśmy w rozdziale poświęconym temu przedmiotowi. Układa się go w plecionce, odpowiednio wysłanej i pozwala się mu spać. To, co nazywamy plecionką, jest poprostu koszem takim, jakiego używa się do bielizny. Takie przestronne łóżeczko jest dobre dlatego, że w razie potrzeby może być ogrzewane butelkami napełnionemi gorącą wodą.

Koszyk taki może służyć dziecku w ciągu całych miesięcy jako najodpowiedniejsze łóżeczko. „Dobrze — słyszę tu wołanie niejednej matki — ale pochylanie się nad takim koszem przy wydobywaniu dziecka w nocy dla nakarmienia, bywa

bardzo uciążliwym dla matki." Na to odpowiadam: „Dobrze chowane dziecko nie trzeba w nocy karmić." Nie należy zapominać, że małe stworzonko w pierwszych tygodniach życia można nauczyć bardzo wiele i przyswoić mu najlepsze maniere.

To nie jest li-tylko jakaś martwa teoria, ale rzeczywistość. Trzeba tylko przestrzegać pewnych godzin przy karmieniu dziecka, tak aby w nocy nie odczuwało potrzeby karmienia. Niezapisana jeszcze żadnymi nałogami dusza dziecka, przyzwyczajają się do porządku bardzo łatwo. Czasem, ale to tylko czasem, trzeba zrobić wyjątek, ale regułą musi być pewien stały porządek. Gdy dziecko dostaje pić wieczorem o godzinie dziesiątej, to może i powinno czekać na następne karmienie do piątej albo szóstej rano. W razie gdyby było niespokojne, to zmiana położenia, sucha pieluszka i kilka kropel ciepłej wody zrobią swoje. Każda rozsądna matka wie, że dzieci można przyzwyczaić do systematyczności.

Jakkolwiek kołysanie dzieci może być dla niejednej matki dużą przyjemnością i czynić zadość zmysłowi tradycji, to jednak radzimy stanowczo nie kołysać dzieci. Normalne dzieci, napojone i spowite należycie, nie potrzebują kołysania i zasypiają spokojnie, a budzą się dopiero wówczas, gdy nadchodzi pora karmienia.

Jak często należy dziecko karmić, to zależy przeważnie od samegoż dziecka. Naogół, podczas pierwszych dwóch miesięcy daje się dziecku pierś

co dwie godziny, poczem stopniowo przedłuża się pauzy o jakie pół godziny, aż dochodzi się do czterech karmień w ciągu dnia. Gdyby dziecko musiało być karmione z butelki, to należy zachować zarówno porządek godzin karmienia jak i porządek w ilościach podawanego pokarmu. Zaczyna się od jakichś sześćdziesięciu gramów mleka i dawki te powiększa się powoli, aż dochodzi się do jakichś stu siedmdziesięciu gramów. To jest reguła, ale niema reguły bez wyjątków. Kierownicy domów dla podrzutek twierdzą, że wychowanie dzieci w tych domach zaczyna się od przyzwyczajenia ich do karmienia tylko podczas określonych godzin dnia. Dwie trzy noce wystarczają, aby nowy przybysz został przyzwyczajony do porządku.

Naturalnie, że jeśli rodzice mają być nauczycielami porządku swego dziecka, to przedewszystkiem sami muszą być przyzwyczajeni do ładu i porządku oraz do konsekwentnego przeprowadzania pewnych zamierzeń. Jeśli im samym brak metodyczności, to rzecz prosta, że nie mogą być dobrymi wychowawcami dziecka.

Pokój dziecięcy winien być jasny, czysty, przewiewny ze względu na dziecko i ze względu na matkę, która musi spędzać w nim liczne godziny. Żadna matka nie powinna zaniedbywać stałego doglądania swego dziecka, nawet jeśli posiada najlepszą i najinteligentniejszą niańkę dla dziecka. Matka musi stale doglądać dziecka i przekonywać

się naocznie, czy wszystko jest w porządku. Samo serce winno wskazywać jej najmiłsze miejsce pod słońcem obok kołyski swego dziecięcia. Ta, która wyniańczyła młode życie pod własnym sercem, nie może być zastąpiona przez nikogo, gdy chodzi o pielęgnowanie i wychowanie dziecka.

Komuż bowiem na całym świecie będzie tak zależało na tem, jak matce, aby ciało z jej ciała pozostało zawsze czystem, a dusza z jej duszy była szlachetną i dobrą? Tylko ona jedna posiadać może dość czujnej miłości, aby ciało, mieszkaniem duszy będące, było zawsze czystem i aby dusza jej dziecięcia stawała się coraz piękniejszą i większą. Przy każdej pieszczocie matki rodzi się w jej duszy coś jak modlitwa i błogosławieństwo. Matka daje dziecku nie tylko swoją miłość, ale darzy dziecko każdą myślą, każdym drgnieniem duszy, przenika je swoją istotą. A czując to, że dusza jej przenika duszę dziecka, pragnie każda matka być dobrą, szlachetną, czystą. Miłość wychowuje nie tylko dziecko, ale i matkę. A gdy dziecko dorosnie i stanie się zdolnym do ogarnięcia bogactwa darów otrzymanych od matki, wówczas błogosławiąc swoją rodzicielkę, powiada o niej, że była ona tem najlepszym, najczystszym i najszlachetniejszym, z czem było mu danem spotkać się pod słońcem. Czyż nagroda taka nie jest godna poświęceń?

Oczywiście, dość jest matek ofiarnych i szlachetnych, ale dość jest też takich, które myśląc jedynie

o sobie i wszystko poświęcając sobie, nie mają nic do dania własnym dzieciom. Po niewczasie spostrzegają potem, jak bardzo pokrzywdziły się skąpstwem własnego serca i oschłością duszy. Patrząc na tkliwy, serdeczny stosunek innych dzieci względem innych matek, spostrzegają, że człowiek, który jest ich dzieckiem, jest obcym człowiekiem, który wziął z matki początek życia, ale potem rozszedł się z nią żyjąc życiem samodzielnym i obcem duszy obojętnej matki. Matka, która chce żyć tylko dla siebie, straci najwyższe szczęście, jakim jest żywe przywiązanie dziecka, będącego owocem jej ciała i płodem jej duszy.

MATKA JAKO WYCHOWAWCZYNI.

Pewien podróżnik amerykański, zwiedzający Japonię, wdał się na ulicy w Tokio w rozmowę z Japończykiem. W ciągu rozmowy o cudach krainy wschodzącego słońca, zapytał Japończyk: „A czy pan widział już ją?” — „Ją? — zapytał obcy — kogóż to?” — „Ach! — zawołał Japończyk — gdybyś pan był widział ją, to nie pytałbyś w ten sposób.“ Po kilku tygodniach obaj przygodni znajomi spotkali się znowu. Amerykanin widział już był tymczasem „ją“, nieopisanie piękna, świętą górę Japonii, Fuzijamę, wznoszącą się na kilka tysięcy stóp ponad płaską równiną. Widział jasne śniegi, iskrzące się na szczycie tej jedynej w świecie góry i podziwiał majestat jej piękna i wielkości. Porozumieli się łatwo; Amerykanin zgodził się chętnie, że w Japonii trzeba ujrzeć przedewszystkiem „ją“ i że Japończycy słusznie uważają tę górę za najjaśniejszy i najwspanialszy punkt swego kraju.

W kilka miesięcy później przybył ów Japończyk do Ameryki i od wybrzeża Oceanu Spokojnego aż do wybrzeży Atlantyckiego nie przestawał poszukiwać czegoś, co odpowiadałoby wielkością i pięknnością świętej górze Japonii. Zwiedził on dolinę Iosemita, majestatyczne Góry Skaliste, Park

Narodowy, wodospad Niagary, ale nie znajdował niczego, co możnaby było nazwać najjaśniejszym punktem Ameryki.

Gdy wszakże pozawierał sporo znajomości, otworzyły się przed nim drzwi domów amerykańskich. Wówczas uradował się dnia pewnego, że wreszcie znalazł to, czego poszukiwał. Radość swoją wyraził w takich słowach: „Znalazłem najjaśniejszy punkt Ameryki, który jest piękniejszy i większy od świętej góry Fuzijamy. Tym najjaśniejszym punktem Ameryki jest rodzina i życie rodzinne.“

Godząc się całkowicie z tym wywodem, że życie rodzinne jest najjaśniejszym punktem w życiu społeczeństwa, możemy tylko dodać, że ośrodkiem rodziny jest matka. Drobnym przykładem zilustruje naszą myśl. Mały Tom wpada uradowany do domu, wieszając czapkę na kołku i woła: „Teraz jest się znowu w domu.“ Jakaś pani, goszcząca akurat u matki Toma, zaczyna przekomarzać się z chłopcem i powiada: „Wszędzie jest się w domu. Można iść do domu sąsiadów, powiesić czapkę na wieszaku i zawołać: Teraz jest się w domu! Czy nie?“ — „O nie — odparł Tom zdziwiony, że trzeba to wogóle tłumaczyć — bo tam niema mojej mamusi.“ Dla dzieci tam jest dom, gdzie jest matka. Ona jest duszą i sercem domu.

Niechże żadna matka nie myśli, że spełniła całkowicie swój obowiązek, gdy dała dzieciom pożywienie i odzież, a potem chroni je przed różnymi

niebezpieczeństwami. Matka karmi i odziewa swoje dzieci duszą, sercem, uśmiechem, spojrzeniem. Pod okiem matki dzieci zaczynają czuć i rozumieć, że stanowią małą część całego wielkiego świata i że rosną dla tego świata, aby wnieść do niego piękno i dobro swoich dusz.

Oczywiście, te matki, które chcą spełnić swoje wielkie zadanie wobec potomstwa, muszą naprzód poznać same siebie i ustosunkować się odpowiednio do społeczeństwa, w którym żyją. Trzeba znać życie, jego piękno i jego brzydotę, jego błogosławieństwa i przekleństwa i trzeba umieć hodować dobro i piękno. Dziewczęta, które dzięki swej nieświadomości popełniły fatalne błędy, wołały po niewczasie: „Ach, gdybyż matka moja była mi powiedziała o rzeczach, których nie przeczuwałam, nie byłabym nigdy potrzebowała opłakiwać swoich błędów!” Dlaczegoż to utrzymują matki swoje córki w takiej fatalnej nieświadomości?

Dlatego, że same bywają nieświadome i ciemne. Zdarza się przecież, że matka, która posiwała przy „wychowaniu“ dzieci, wysłuchawszy odczytu o obowiązkach macierzyństwa, woła z żalem: „Ach, gdybym była wiedziała o tem wszystkim dawniej! Jakże inaczej byłabym pokierowała swoje dzieci! Ileż goryczy byłabym oszczędziła sobie, ile przykrości im! Jak inaczej mogło być dzisiaj!”

Matka jest odpowiedzialna za to, co jej dzieci wiedzą i za to, czego nie wiedzą. Ktoś może

słusznie zauważyć, że nie wolno czynić matkę odpowiedzialną za te zaniedbania, których sama nie mogła ocenić. Uwaga słuszna, ale prowadzi nas do tego, na co kładziemy taki stanowczy nacisk, a mianowicie, że ponad wszystko inne potrzebujemy dzisiaj mądrych, oświeconych matek i tych warunków, w jakich takie matki rozwijać się mogą. Musimy posiadać dużo roztropnych kobiet, które nie wychodzą za mąż dla przyjemności i dla interesów, ale dla spełnienia wielkiego zadania wobec całej ludzkości, której mogą dać dobre dzieci.

Żadna rozumna matka nie odrąci dziecka i nie nakaże mu milczenia, gdy ono przychodzi do niej z zapytaniem pełnem ufności i pewności, że nikt nie zdoła mu odpowiedzieć tak, jak jego mamusia. Bo na cóż są matki, jeśli nie na to, aby odpowiedziami swemi oświecały swoje dzieci? Do kogoż mają zwrócić się ze swojemi pytaniami? Matka winna tedy odpowiadać na każde pytanie dziecka, a odpowiadać winna tak, aby dziecko nawet w myślach nie mogło powątpiewać o tem, że powiedziano mu całkowitą prawdę. Nieraz słyszy się jak dzieci rozstrzygają swoje spory najpotężniejszym argumentem: „Moja mamusia mi powiedziała.“ Tu kończy się potrzeba dochodzeń dalszych. Mamusia powiedziała i na tem koniec.

Ale dzieci pytają o rzeczy, które nazywają się drażliwemi. Jakże odpowiedzieć małym dzieciom na pytanie co do pochodzenia potomstwa? Kiedy wogóle można zacząć odpowiadać na takie pytania

i jak należy na nie odpowiadać? Odpowiadać na takie pytania należy nie prędzej i nie później, jak wtedy, gdy dzieci zaczynają pytać. Niezawsze można im powiedzieć wszystko, to rzecz jasna, ale zawsze trzeba starać się odpowiedzieć tak, aby dziecko było odpowiedzią zaspokojone. Czasem można dodać: „Oto wszystko, co narazie możesz zrozumieć; gdy będziesz starszy, dowiesz się wszystkiego szczegółowo. Przychodź do mnie zawsze, gdy będziesz chciał dowiedzieć się czegoś o tem. Bóg dał ci matkę na to, aby cię wszystkiego uczyła i aby mówiła dzieciom o tem, czego się dowiedzieć mają.“

Czy to aby nie jest niebezpieczne mówić dzieciom o wszystkim, czego się chcą dowiedzieć? Czy w nieodpowiednich chwilach i miejscach nie zaczęła paplać o tem wszystkim? Stanowczo nie, jeśli zostaną pouczone w sposób właściwy. Trzeba pamiętać o tem, że jeśli dzieci nie zostaną pouczone przez własną matkę, to napewno zostaną pouczone przez obcych ludzi, a ci obcy ludzie mogą to zrobić tak, że matkę oblałby rumieniec, gdyby się o tem dowiedziała.

Dzieci, które nie otrzymują dobrych odpowiedzi na swoje pytania o pochodzeniu człowieka, zagłębiają się tak bardzo w zagadnienia dotyczące życia rodzinnego, stosunków ojca do matki i wogóle w sprawy życia seksualnego, że zatruwają swoje umysły i serca już w zaraniu życia. Takie dzieci o niezaspokojonej wyobraźni stają się ofia-

rami namiętności płciowej, która ciąży na nich przez całe życie niby koszmara.

Naturalnie, że nad sprawami temi warto rozmyślać poważnie, aby nie dać zaskoczyć się pytaniami ciekawego dziecka i aby odpowiedzi mogły być udzielane tonem tak spokojnym i rzeczowym, jakby chodziło o sprawy zgoła zwykłe i naturalne. Matka, która przewiduje takie pytania, musi najpierw sama w sobie przewyciężyć to wszystko, co na stosunki płciowe rzuca cię brutalnej, niskiej zmysłowości. Stosunki te muszą być w umysłach naszych pozbawione tego wszystkiego, co rzuca rumieniec na nasze twarze. Dopiero wówczas możemy dobrze odpowiedzieć na pytania dzieci. Na kolanach matki jest najcudniejsza szkoła.

Każde dziecko jest żywym pytajnikiem i ma prawo do tego, bo przez pytania i odpowiedzi uczy się określać stosunek swój do świata i ludzi. Jeśli nie chce się utracić zaufania własnego dziecka, to trzeba być względem niego szczerym i otwartym. Pierwszem pytaniem tego rodzaju jest sprawa pochodzenia pytającego. „Mamusiu, skąd ja się wziąłem?“ — pyta dziecko, a matka winna mieć odpowiedź gotową i jasną.

Kobieta, która umie myśleć, która pamięta własne dzieciństwo i własną ciekawość, czeka na takie pytanie spokojnie i zależnie od wieku dziecka, jego doświadczenia i innych okoliczności, znajdzie dość analogji w życiu roślin ptaków i owadów, aby

od wyobraźni dziecka odwrócić wszystko, co małe serduszek mogłoby niepotrzebnie niepokoić. Jeśli dziecko widziało jajko, albo jeszcze lepiej, jeśli widziało, jak wylęgają się kurczęta czy gołębie, to łatwo zacząć swobodną pogodną, miłą pogadankę o powstawaniu pisklęcia, a zakończyć ją tak mniej więcej tak: „Powstałoś, moje drogie dziecko, tak samo jak pisklatko. W łonie matki pisklęcia było jajko, a z tego jajka powstało ptaszę. Tylko że jajeczko, z którego rodzi się człowiek, jest bardzo małe, a mały człowiek, który jest zrazu znacznie bezradniejszy nawet od pisklęcia, nie dojrzewa w gniazdku, ale w ciepłej, miękkiej skrytce matczynej ciała. Tak tedy się rozwijałeś, aż stałeś się takim miłym, żwawym grubaskiem. Musiałeś być pewno tak dobrze ukryty, bo mamusia musi biegać tam i sam i nie mogłaby cię zostawiać samego. Nosiła cię tedy z sobą wszędzie, gdzie się ruszyła i miała cię akurat pod sercem. Dlatego cię tak kocha.“

Taka odpowiedź nie może zaszkodzić żadnej duszy dziecięcej, a gdy dzieci zrozumieją potrosze, że rodzenie połączone jest z cierpieniem matki, to skutek jest taki, że tem goręcej i serdeczniej kochają swoją rodzicielkę. Oświecać trzeba nie tylko dziewczynki, ale i chłopców, bez obawy, że wyrządzi się dzieciom krzywdę. Ton odpowiedzi, spokój, naturalność, oto czynniki, które decydują w tych rzeczach.

Zdarza się nieraz, że dzieci wrażliwe, nie

otrzymując od matki prawdziwego objaśnienia i dowiadując się o wszystkim od innych, np. od rówieśników i to czasem od rówieśników zepsutych, odwracają się od matek, niby od osób, którym ufać nie można. Niech żadna matka nie ryzykuje utratę zaufania swoich dzieci, jeśli nie chce gorzko tego żałować. Chodzi o to, aby dziecko dowiedziało się o wszystkim w sposób czysty i piękny, nie zaś w sposób brutalny i brzydki.

Kto chce dziecku swemu dobrze odpowiedzieć na pytanie o pochodzeniu człowieka, powinien umieć cierpliwie wysłuchać całego pytania, zorientować się z układu pytania o co dziecku chodzi i dać odpowiedź tylko na to, o co dziecko pyta. Do tego trzeba się starannie przygotować. Sprawy, które osłania się tajemnicami, dzieci bywają skłonne uważać za sprawy złe, zdrożne, brzydkie. Jeśli zaczną podejrzewać rodziców swoich o takie zdrożne i nieładne sprawy, to serdeczny stosunek do nich ulega bardzo przykrym przemianom. Zaczynają popędowo i bezwiednie odnosić się do spraw macierzyństwa i ojcostwa jako do czegoś, za co wstydzic się trzeba i stosunek ich do rzeczy pięknych i świętych ulega fatalnemu spaceniu.

Mądra, kochająca matka jest najlepszym nauczycielem swoich dzieci. Jeśli serce jej umiało zaskarbić sobie zaufanie dzieci, to wszystko, co im powie, będzie dla nich zawsze świętem i wznie- sionem ponad wszelką wątpliwość. Mądrość

książkowa nie przewyższy nigdy cudownej mądrości miłującego serca.

Tak samo jak przed narodzeniem swoim dziecko otrzymywało od matki pokarm cielesny i kształty ducha, tak podczas rozwoju swego powinno otrzymywać od matki przykład cnotliwego życia, zachętę do czynienia dobrze, naukę, objaśnienia wszystkiego, co jest niejasne, pociechę w smutku, uczestniczenie w radościach i zapał do walki o piękną treść życia. Biedneż to dzieci, dla których matka nie jest źródłem wiadomości, siły moralnej i zapału!

Oczywiście, przy wychowaniu dzieci potrzeba dużo ofiarności samozaparcia, cierpliwości, wytrwałości, ale wszystko to znajdzie się przedziwnie łatwo, jeśli na początku była miłość i ta miłość ciałem się stała.

NIEDOMAGANIA.

Nie zamierzamy mówić tu o chorobach dziecięcych, ale o tych niedomaganiach wieku dziecięcego, które tak często brane są przez matki za choroby i tak bardzo, acz niepotrzebnie, je niepokoją. Młoda matka winna wiedzieć coś niecoś o tych niedomaganiach i nie przejmować się nimi, podobnie, jak objawy jakiejś istotnej choroby nie powinny uchodzić jej uwagi. Nawet najzdrowsze dziecko nieważni mnóstwo niedomagań, które w pierwszej chwili budzą niepotrzebny niepokój, bo niedomagania te znikają tak samo prędko, jak się pojawiają.

Zdrowie i samopoczucie dziecka, karmionego przez matkę, jest w znacznej mierze zależne od zdrowia i samopoczucia matki. Gdy matka jest spokojna, pogodna, wolna od trosk i zgrzyot, gdy nie ma powodu do gniewu, nie przepracowuje się, unika korzennych potraw i wysypia się należycie, to wedle wszelkiego prawdopodobieństwa dziecko karmione przez nią będzie zdrowe i spokojne. Jeśli natomiast matka jest pobudliwa, jeśli łatwo traci spokój i panowanie nad sobą, pracuje nad siłą, jada niewłaściwe pokarmy, nie wysypia się i wogóle nadużywa swoich sił, to nie może posiadać tyle energii życia, aby mogła dzielić się nią z dzieckiem. Cierpi ona, to cierpi i dziecko. Mamy

jeszcze jeden przykład, że dziecko jest tem, czem jest matka.

Jeśli matka jest przemęczona, zgrzana i zdenerwowana, i w takim stanie siada, aby karmić dziecko, to nie powinna dziwić się, że dziecko kaprysi, płacze, a czasem nawet zaczyna gorączkować. Jeśli matka się zgniewała, to mleko jej wywołuje w dziecku niepokojące objawy, a czasem prowadzi do ciężkich zachorzeń. Z tego widać, jaki to wpływ wywiera na dziecko, gdy matka nie cieszy się dobrem zdrowiem.

Dobrze chowane dziecko musi w pierwszych tygodniach życia sypiać po dwadzieścia godzin na dobę, a sen jego musi być spokojny i naturalny. Na karmienie, obmywanie, przewijanie i t. p. muszą wystarczyć cztery godziny na dobę.

Regularność w karmieniu nie daje się czasem przeprowadzić odrazu, bowiem dziecko śpi częściej w chwili, kiedy ma być karmione. Nie trzeba, oczywiście, przypuszczać, że jeśli dziecko znacznie zasnęło czas karmienia, to potem powinno otrzymać podwójną porcję mleka. Żołądek nie powiększył się wszak podczas snu i nie może pomieścić pożywienia więcej, niż wtedy, gdy je otrzymuje regularnie co dwie godziny. Żołądek noworodka nie może pomieścić pokarmu więcej, niż jakieś trzy cztery łyżki. Do tego trzeba się stosować przy karmieniu dzieci, jeśli karmi się je z butelki. O dziecko karmione piersią troszczy się sama

przyroda, gdyż naogół tworzy się tylko tyle mleka, ile go dziecko potrzebuje.

W pierwszych tygodniach życia wątroba dziecka jest w stosunku do całości ciała nieproporcjonalnie duża i dlatego dziecko bywa częstokroć niespokojne, gdy podaje się mu prawą pierś. Wtedy wątroba całym ciężarem uciska napełniony żołądek, co wywołuje niemiłe uczucie. Gdy się zauważy taki związek między niezadowoleniem dziecka a karmieniem go prawą piersią, to należy przy dawaniu mu prawej piersi trzymać je tak, jakby się mu dawało pierś lewą, trzymając jego nóżki pod prawym ramieniem. Do snu można je też ułożyć na prawym boku, wówczas przyczyna niepokoju zostanie usunięta.

Każda matka powinna wiedzieć, że w pierwszym okresie życia dziecka ostrość objawów niedomagania nie stoi w żadnym stosunku do powagi niedomagania. Wysoka gorączka, niepokój, krzyk, a nawet kurcze mogą zniknąć w przeciągu kilkunastu godzin, nie pozostawiając najmniejszego śladu. Wielka wrażliwość nerwowa dziecka nawet krzepkiego powoduje częstokroć objawy ciężkiej choroby.

Co do ciepłoty ciała małych dzieci, to nagłe podniesienie się jej nie świadczy bynajmniej o jakiejś ciężkiej chorobie. Przyczyny bardzo podrzędne powodują u małych dzieci dużą gorączkę. Przy ząbkowaniu zauważa się nieraz czterdzieści stopni gorączki, co nie jest wcale

rzadkiem zjawiskiem. Poza tem i normalna ciepłota jest u małych dzieci wyższa, niż u ludzi dorosłych. U zupełnie zdrowego, trzyletniego dziecka można nierazko stwierdzić temperaturę 37,5, nawet zrana.

Nie powinniśmy też zapominać, że dzieci oddychają częściej, niż dorośli. U dzieci do lat dwóch liczy się około trzydziestu oddechów na minutę, czyli niemal dwa razy tyle, ile u dorosłych. Przy nieznacznych niedomaganiach oddech dziecka może stać się jeszcze częstszy. Niepokoić się tem nie trzeba.

Jeśli język jest biały, to oznacza to gorączkę i zaburzenia w trawieniu. Język czerwony i suchy wskazuje na stan zapalny w ustach lub w żołądku. Wysoka gorączka powstaje u dzieci z przekarmienia albo z niestrawności.

Wielu lekarzy twierdzi, że jeśli dziecko chowane jest należycie i wysypia się dobrze, to nawet podczas ząbkowania niekoniecznie musi niedomagać. Przyczyny niedomagań dziecięcych w czasie ząbkowania mogą spoczywać w czem innem. W tym czasie mianowicie mózg dziecka rozwija się w sposób dostrzegalny i jeśli żołądek nie działa sprawnie albo też otrzymuje zawiele pokarmu, to mózg zostaje podrażniony, cały organizm cierpi i reaguje gorączką. Dość pomyśleć, że mózg dziecka w stosunku do całości ciała wyraża się jak 1:8, podczas gdy u dorosłego stosunek ten jest 1:40 lub 1:50, aby pojąć, jak łatwo każde

podrażnienie układu nerwowego oddziaływać musi na cały organizm dziecka.

Wymioty dziecka nie są niczem osobliwym, jeśli nie powtarzają się zbyt często. Świadczą one o przepełnieniu żołądka i sprawiają naturalną ulgę. Czasem womituje dziecko, gdy się je niepotrzebnie huśta. Wogóle wszelkie kołysania i huśtania są dziecku niepotrzebne, gdyż drażnią nietylko jego żołądek, ale i mózg.

Pryszczyki mogą pojawiać się u dziecka jako objaw świadczący o nieodpowiednim żywieniu, które dziecku nie służy, albo też mogą być zwiastunami niedalekiego ząbkowania.

Jeśli dziecko jest chude i blade i nie przybiera na wadze, to nie trawi ono dobrze swego żywienia; przyczynę tego należy ustalić. Czasem pożądana jest zmiana żywienia. Przy karmieniu dzieci z butelki, nie mają one tej różnorodności pokarmu, jaką dzieci karmione piersią matczyną. Matka, spożywając różne pokarmy, dostarcza dziecku pewne odmiany w mleku. Dla dzieci, karmionych z butelki, pożądanem jest zmienianie od czasu do czasu preparatu, którym się je karmi. Wpływa to na ich stan częstokroć bardzo dodatnio.

Jeśli na ciałku dziecka tworzą się odparzelizny, to znaczy to naogół, że przy zmianie pieluszek dziecko nie zostało należycie osuszone, albo że z konieczną zmianą pieluszek zwlekano zbyt długo. Takie odparzelizny powstawać mogą wszakże

i skutkiem złego trawienia, gdy w wydalinach dziecka znajdują się kwasy. Przez zmianę w pokarmie i pudrowanie, czasem przez stosowanie odpowiednich leków, zło zostaje gruntownie usunięte.

Dziecko nie płacze nigdy bez powodu. Zdarza się, że rozpieszczone dziecko krzyczy, gdy chce być przewinięte. Ale ten płacz różni się od płaczu wyrażającego niezadowolenie ze złego samopoczucia.

Małe dziecko potrzebuje dużo czystego powietrza i wody, jak każda istota żywa, a jednak jak często dzieci nasze mają zbyt mało jednego i drugiego. Wody — przegotowanej i ostudzonej — powinno się dawać dziecku kilka razy dziennie, naturalnie w odpowiednio małych ilościach! Czasem płacze dziecko tylko dlatego, że mu się chce pić. Przy ładnej pogodzie należy wynosić dzieci na świeże, czyste powietrze codziennie, a jeśli to możliwe, starać się, aby spały na czystym powietrzu. Częstokroć dziecko bardzo delikatne i słabe rozwija się wspaniale, gdy mądra matka nie żałuje mu czystego powietrza. Rzecz prosta, że mądra matka dbać będzie o to, aby się jej dziecko nie zaziębiało na czystym powietrzu.

Jeśli dzieci, karmione z butelki, cierpią na zaparcie, to czasem wystarcza, gdy do pożywienia dodaje się im szczyptę soli.

A więc: należy dbać o czystość dziecka, pamiętać, aby miało suche pieluszki i aby nie było

niczem skrępowane. Ubierać należy dziecko ciepło, ale nie zaciepło i nie obciążać go ubraniami. Nie kołysać, nie huścić. Nie przerywać dziecku snu. Dziecko tak pielęgnowane, będzie zdrowe i wesołe i rychło zacznie wynagradzać matkę swoim miłym uśmiechem.

TAJONE NAMIĘTNOŚCI.

Jak powinna przygotować się matka, aby dzieci swoje ustrzedz i ochronić przed zabójczymi skutkami ukrytych namiętności? Takie pytanie winno powstać w sercu każdej szlachetnej, roztropnej matki. Kto zdaje sobie sprawę z tego, na jak wiele niebezpieczeństw narażane bywa dziecko, ten zrozumie całą doniosłość obowiązków matczynych.

Już w pierwszych latach życia winny matki czuwać nad swymi dziećmi, aby w nich nie powstawały zgubne nałogi. Podrażnienie delikatnej sfery płciowej może mieć miejsce zawsze i nawet dzieci w pieluszkach bywają na nie narażane. Niedostateczna czystość, nieodpowiednie owijanie w pieluszki, niedelikatne dotykanie przy kąpaniu wszystko to może mieć za następstwo drażnienie części rodnych z całym brzemieniem skutków. Dla tych samych względów należy dbać o lekko strawne pożywienie i regularne wypróżnienia. Wogóle wszystko musi zmierzać ku temu, aby dziecku dopomóc do zachowania spokoju i naturalnego stanu ciała, którego nic nie powinno wytrącać z przyrodzonej równowagi.

Naprzykład odparzelizny skóry, powodujące swędzenie i łaskotanie, mogą już w zaraniu życia

prowadzić do złych przyzwyczajzeń. Dziecko dotyka rączkami części ciała, które nie powinny być drażnione i wyrządza sobie krzywdę, nie wiedząc o tem wcale.

U małych dziewczynek drażnienie części rodnych powodują częstokroć małe robaczki, obleńce, które z odbytnicy przedostają się do pochwy i ruchami swemi łaskoczą te delikatne części ciała. Może to mieć miejsce już u bardzo małych dzieci, zanim matka zdoła o tem wogóle pomyśleć. Dość też jest niesumiennych służących, które drażnią części rodne dzieci, aby uspokoić dziecko i mieć dużo czasu dla siebie. W ten sposób nabierają dzieci najfatalniejszych przyzwyczajzeń.

Wogóle matki winny mieć oczy argusowe, nie ufać nikomu i niczemu, gdy chodzi o dobro i szczęście ich dzieci. A gdy wreszcie nadchodzi czas, w którym dzieci zaczynają pytać o to i owo, to matka powołana jest ku temu, aby z jej ust dobiegło się dziecko czystej prawdy. Jeśli dzieci są jeszcze małe, a zachodzi taka lub inna potrzeba, to można im powiedzieć, że narządy płciowe służą do oddawania moczu, ale że te narządy są tak ściśle zespolone z innymi częściami organizmu, że przez samo ich dotykanie można je uszkodzić i nabawić się choroby. Można też dodać, że małe dzieci, które o tem nie wiedzą, nabierają czasem przyzwyczajenia bawienia się temi częściami ciała, a potem chorują, bywają słabe na umyśle albo dostają padaczki. Zrobi to niewątpliwie swoje, wy-

wierając na umyśle dziecka pożądane wrażenie. Bowiem nieszczęście przychodzi najczęściej skutkiem nieświadomości i ciekawości.

Matki, rozumiejące znaczenie czystego życia i sumiennie pojmujące swój obowiązek czuwania nad dziećmi, będą zawsze wiedziały, jak trzeba postąpić, aby zachować zawsze bezwzględne zaufanie swoich dzieci. Gdy dzieci czują, że do matki mogą się zbliżyć z każdym zapytaniem i zawsze otrzymają pożądaną odpowiedź, to nie będą odczuwały potrzeby zwracania się do innych ludzi z prośbą o objaśnienie im tego, co ich interesuje. Szczere zaufanie matki do dziecka powinno być pielęgnowane z największą troskliwością.

Zainteresowanie dziecka czynnościami ciała jest wrodzone i całkiem naturalne, a więc usprawiedliwione. Dziecko ma prawo żądać odpowiedzi na pytania, które matce stawia. Niechże żadna matka nie puszcza się wobec swego dziecka na śliską drogę wykrętów, choćby pytania dziecka były zastanawiające. Dziecko instynktownie odczuwa, gdy mu się mówi jakieś półprawdy, albo wogóle chce mu się zamydlić oczy. Pół prawdy, to rzecz gorsza od całego kłamstwa. Prawda nie ukryje się przed dzieckiem i tak, a nawet ukryć się nie powinna, a żadnej dobrej matce nie może być obojętnem, od kogo i w jaki sposób dziecko jej dowie się o tem, co je interesuje. Prawda ma różne postaci stosownie do wieku i wiadomości dziecka. Dobrze, jeśli matka o tem pamięta i w chwili

właściwej wie, co dziecku powiedzieć. Nadchodzi wreszcie czas, w którym można dziecku powiedzieć wszystko i wtedy uczynić to należy koniecznie.

Nieraz zwleka się z uświadamianiem dzieci tak długo, aż skutkiem ich nieświadomości dusza i ciało zostaną zbrutalizowane. Wówczas bywa z uświadamianiem zapóźno. Matka musi czuć, co dziecku narazie wystarczyć może i powinno. Dość wspomnieć o własnem dzieciństwie i własnych zaciekawieniach, a także o skutkach tych odpowiedzi, jakie się na swoje pytania otrzymywało. To poucza. Nadewszystko trzeba dbać o bezwzględne zaufanie dziecka, bo wówczas można mu czasem rzec: „Oto wszystko, co narazie zrozumieć możesz. Ale gdy będziesz mądrzejszy, a będziesz chciał dowiedzieć się czego, to przychodź do mnie śmiało, a ja odpowiem ci na każde pytanie. Będzie to naszą wspólną tajemnicą, którą zachowamy tylko dla siebie.“

Dziecko będzie dumne, że może dzielić tajemnicę ze swoją matką i potrafi zachować milczenie. Nie nadużywają też dzieci zaufania, gdy matka odezwie się do dziecka naprzykład tak: „Nie pytaj żadnego z chłopców czy dziewcząt o te rzeczy, bo opowiada się to i owo, co nie jest zgodne z prawdą. Przychodź raczej do mnie. Ja powiem ci prawdę.“

Gdyby się u dziecka pojawiła jakaś najmniejsza skłonność do tajonego nałogu, to należy baczyć,

aby takie dziecko nie dzieliło się swemi spostrzeżeniami z innymi dziećmi. Nie trzeba też pozwalać, aby dzieci spały w jednym łóżku, bo to prowadzi do różnych złych następstw. Dziecko, które hołduje zgubnemu nałogowi, należy leczyć przede wszystkim ściśle higienicznym trybem życia. Dzieciom takim nie wolno dawać żadnych pokarmów i napojów drażniących. Kawa, herbata, pieprz i wszelkie wogóle ostre korzenie, słone i ostre pokarmy, a nadewszystko napoje alkoholowe powinny być wyłączone z jadłospisu dzieci wogóle, a takich dzieci w szczególności. Trzeba im dawać możliwie proste potrawy o określonych godzinach, a przed układaniem ich do snu zmywać im ciało chłodną wodą. Taki zabieg pobudza krążenie równomierne i jest dobrym środkiem nasennym. Zrana dobrze jest dawać takim dzieciom chłodny natrysk, który wpływa korzystnie na krążenie krwi i krzepi ciało.

Dzieci skłonne do oddawania się tej namiętności, bywają kapryśne i niechętnie oddają się ćwiczeniom fizycznym, ale tem bardziej trzeba dbać o to, aby miały dużo ruchu na świeżem powietrzu, bo ruch i powietrze bardzo im są potrzebne. Trzeba umieć zachęcić takie dzieci do bawienia się na świeżem powietrzu. W żadnym razie nie wolno traktować takiego dziecka jak przestępcę. Takie dziecko jest nieszczęśliwe i najczęściej nie wie o swoim grzechu i jego konsekwencjach. Wychowawca, pragnący odwieść takie

dziecko od jego namiętności, musi być łagodny, cierpliwy, wyrozumiały, a do celu swego musi dążyć przez łagodne pouczanie i cierpliwą perswazję.

Dzieci małe, którym jeszcze ufać nie można, gdyż nie mogą pojąć ostrzeżeń i nie rozumieją swojej winy, powinna troskliwa matka mieć stale na oku, ale jeśli powierza je cudzej opiece, to niech to będzie opieka inteligentnej pielęgniarki. Nie wolno pozostawiać dzieci w towarzystwie takich rówieśników, których nie zna się zupełnie dobrze. Jednym słowem, czy w domu, czy poza domem, trzeba bezustannie czuwać nad dziećmi, aby nie zeszyły na drogę samokalania duszy i ciała.

Na to trzeba zwracać daleko więcej uwagi, niż się zwracało dotąd. Matki, ojcowie, wychowawcy, nauczyciele, wszyscy odpowiedzialni są za zdrowie tej młodzieży, która nieświadomie wyrządza sobie krzywdę daleko większą, niż nawet dorośli przypuszczają. Niejedno nieoświecone dziecko zrujnowało sobie zdrowie na całe życie tylko dlatego, że w jego pobliżu nie znalazł się człowiek uczciwy i mądry, który byłby je w porę ostrzegł.

Ale jak poznać, czy dziecko oddaje się samogwałtowi? Jeśli dziecko jest kapryśne, o zmiennem usposobieniu, jeśli ujawnia niechęć do pracy, osobiście zaś do fizycznej, a spojrzenie jego jest trwożliwe, to już tem samem powinno zwrócić na siebie uwagę. Gdy obserwacja wykaże, że dziecko jest nerwowe i skłonne do hypochondrii, że sypia

niepokojnie i skarży się na bóle w krzyżu, na drżenie w nogach, osobiwie zrana po wstaniu z łóżka, jeśli apetyt ma zmienny, a ręce chłodne i wilgotne, to bardzo jest prawdopodobnem, że mamy do czynienia z ofiarą samogwałtu. Zresztą nawet połowa tych objawów wystarcza, aby dziecko uważać za dotknięte nałogiem i nie spuszczać je z oczu. Jednym z objawów tego nałogu, a raczej jego skutkiem jest to, że ciało dziecka wydaje osobiwy, niemiły zapach, a dziecko chudnie.

Do okropnych następstw samogwałtu należą: epilepsja, idjotyzm, kurcze i choroby umysłowe. Stwierdzono, że między ośmiuset szesnastoma pacjentami państwowego zakładu dla obłąkanych w Nowym Jorku, było stu siedmiu takich, którzy oddawali się nałogowi onanizmu.

To trudno, ale każda matka musi czuwać nad dziećmi i we dnie i w nocy i musi wiedzieć, co te dzieci robią. Musi ona znać nietylko dzieci własne, ale i te, z którymi dzieciom swoim przestawać pozwala. Jest to olbrzymie zadanie i już niejeden, myśląc o obowiązkach dobrej matki, wołał: „Któż zdoła sprostać takiemu zadaniu?“ Istotnie, zadaniu takiemu sprostać trudno, ale tysiące dobrych matek czynią zadość swoim obowiązkom i wychowują dzieci, które stają się błogosławieństwem dla całej ludzkości.

WYCHOWYWANIE DZIECI.

W pewnym piśmie specjalnem, poświęconem hodowli koni, wydrukowano niedawno ciekawy artykuł, którego ustęp, interesujący nas osobiwie, brzmi tak: „Doświadczony i mądry trener interesuje się rodowodem źrebięcia powierzonego jego pieczy i od tego rodowodu uzależnia metodę, przy pomocy której wychowuje konia wyścigowego. Każdy dobry przymiot źrebięcia jest spadkiem po ogierze albo po klaczy. Odwaga, wytrwałość, szybkość, siła, zdrowie, choroba, dobry lub zły temperament — wszystko to zostało przez źrebie odziedziczone po przodkach. Czego już w młodym koniu niema, tego się w nim nie rozwinie. Dlatego trzeba znać jego przymioty i wady, aby pierwsze rozwijać, a drugie tłumić. Wychowanie dobrego konia nie może być schematyczne i szablonowe. Trzeba zwierzę poznać jak najlepiej w jego przodkach, a następnie z ogromną cierpliwością i wytrwałością rozwijać w nim przymioty dobre i tłumić złe.“

Rodzice mogą ze słów powyższych nauczyć się bardzo wiele, jeśli chcą stać się dobrymi wychowawcami swoich dzieci. Przedewszystkiem rodzice winni być dość światli, aby zrozumieć mogli, co sami przekazali swemu dziecku, na-

stępnie winni zdawać sobie sprawę z tego, co trzeba rozwijać, a co tłumić. Dziecko należy wprowadzić na tę drogę, którą ono ma kroczyć przez życie samodzielnie. Nie chodzi jedynie o to, aby dziecku zaszczyścić dobre zasady moralne i wzbudzić w niem szacunek dla wszystkiego, co jest święte, aby nauczyć je, iż ma czcić ojca i matkę, być dobrym człowiekiem i obywatelem, ale chodzi o to, aby dziecko rozwijało w sobie to wszystko, co po przodkach swoich odziedziczyło dobrego i pięknego.

Dlaczego mamy na świecie tak dużo spaczonych charakterów? Oto dlatego, że niemądrzy wychowawcy wykoleili porządnego rzemieślnika, chcąc z niego gwałtem zrobić ministra, że człowieka, który byłby chlubą stanu rolniczego, przerabiano na prawnika, a z dziecka, które przyniosło sobie na świat dary artystyczne, chciano koniecznie zrobić cieślę. Innemi słowy: nie należy przepisywać dziecku, czem ma być, lub czem nie ma być, ale wedle możliwości należy mu dopomóc, aby się stało w całej pełni tem, czem jest z urodzenia, z darów i skłonności wrodzonych.

Każda matka jako wychowawczyni powinna kontynuować to dzieło, które rozpoczęła wtedy, gdy dziecko jej rozwijało się w jej łonie. Mówiliśmy już o tem, jakie zadatki i w jaki sposób daje matka swemu dziecięciu podczas ciąży. Wychowanie dziecka zaczyna od wychowania samej siebie. Jest to zadanie ogromne, ale kobiety muszą

dorastać doń koniecznie, jeśli spełnić mają swój obowiązek względem ludzkości.

Wychowawcy wiedzą, że pewne przymioty przyswajamy dzieciom z największym trudem, jeśli te przymioty nie tworzą części istoty tych wychowawców. Czy ktoś niespokojny i nieopanowany zdoła wychować człowieka zrównoważonego i opanowanego? Kto nie umie postępować planowo i systematycznie, ale ulega kaprysom i impulsom, ten nie zdoła nigdy wpoić w swoich wychowanków metodyczności i planowości. To są komunały, których uzasadniać nie potrzeba. O wychowawcach można w mierze bardzo znacznej powiedzieć to, co się mówi o rodzicach. Rodzice powtarzają w dziecku samych siebie, wychowawca może dać wychowankowi tylko to, co sam posiada i nic ponadto.

Dziecko swoje możemy przez wychowanie doprowadzić tylko do tego stopnia doskonałości, jaki osiągnęliśmy sami. Oczywiście, możemy wskazać mu drogę wzwyż i zachęcić je, aby poszło dalej i wyżej, ale przykład naszego powszedniego życia znaczy więcej, niż każde słowo. Pewien ojciec wybrał się w góry, a jego syn wbrew zakazowi ojca poszedł za nim. Na pewnym stromem i niebezpiecznym miejscu zdradził ów syn swoją obecność, gdy zawołał: „Ostrożnie, mój ojcze, bo ja idę krok w krok za tobą!“ Tak jest, dzieci idą krok w krok za rodzicami. Nieraz rodzice starają się ukryć przed dziećmi swoje wady, ale im się to

nie udaje. Zły to moralista, który woła do swoich słuchaczy: „Nie czyńcie tego, co ja czynię, ale czyńcie to, co wam zalecam!“ Ludzie są istotami naśladowczymi. Naśladują tylko czyny, a jeśli naśladują słowa, to najwyżej przez powtarzanie tych słów, a nie przez czynienie według tych słów.

Rodzice, czy chcą czy nie chcą, są ideałem swoich dzieci i dlatego wychowując, powinni sami siebie wychowywać przede wszystkim, aby dzieci miały przed oczyma piękny ideał i piękny przykład do naśladowania. Oczywiście, z wychowaniem nie należy zwlekać do czasu, gdy dzieci staną się mądrymi i same zaczną krytykować rodziców. Dziecko, chowane dobrze przy piersi, będzie dzieckiem uległym, gdy podrośnie, natomiast takie dziecko, które rodzice chowali bez zasad kierowniczych, powodując się impulsami, stanie się dzieckiem pretensjonalnym i pretensjonalnością swoją odpychać będzie od siebie swoich rówieśników. Ileż to razy spotykamy mężczyzn i kobiety, którzy właściwie są tylko źle wychowanymi, dużymi dziećmi. Historię ich wychowania, a raczej brak wychowania, można wyczytać w każdym słowie, ruchu, postępkach. Egoizm tych ludzi, ich kaprysy i impulsy, to właśnie spadek po ich wychowawcach. Spadek, zaiste, fatalny.

Mamy prawo domagać się od dziecka posłuchu, ale i dziecko ma prawo domagać się od nas, abyśmy prawa jego szanowali. Jeśli nie uszanujemy ich własnych praw, to nie wolno nam oczeki-

wać, że dzieci szanować będą prawa nasze. Indywidualność dziecka winna być uszanowana w tym, co w niej jest dobrego. Niema na świecie dwojga takich dzieci, które mogłyby być wychowane na jedną modłę. Każde dziecko jest zagadnieniem samym w sobie i mądrość wychowawcy polega właśnie na tym, aby dociec, w czym to zagadnienie spoczywa.

Prośba bywa prawie zawsze lepszą od rozkazu, ale jeśli rodzice proszą, to prośba ich musi posiadać taki rezonans w duszy dziecka, jakby była kategorycznym rozkazem. Wielka też różnica w tym, czy zwracamy komuś uwagę w sposób uprzejmy i łaskawy, czy też poddajemy go krytyce surowej i bezwzględnej. Bezwzględna krytyka wyżywa bezwzględny opór i sprzeciw. Trzeba się liczyć z uczuciami, jakie swoim postępowaniem w dziecku wywołujemy. Starajmy się budzić w dziecku uczucia dobre, szlachetne.

Matka, która tonem opryskliwym napomina i karci syna, nigdy nie osiągnie takich dobrych wyników, jak matka, która w sposób łagodny poucza swoje dziecko o niewłaściwości jego postępowania. Ton opryskliwy odpędza dzieci od nas, serdeczną łagodność zbliża i jednoczy.

Niema bodaj nic niedoleźniejszego w wychowaniu, jak groźenie dzieciom czemś, czego się wypełnić nie myśli. Impulsywna matka grozi synowi, że jeśli nie usłucha, to zrobi to a to. Syn nie słucha, ale matka groźby nie spełnia. Rezultat jest

taki, że dziecko nic sobie z gróźb matki nie robi, a ją samą zaczyna traktować z lekceważeniem, jako osobę, która świadomie mija się z prawdą i prawdziwością. Tak się dzieci nie wychowuje.

Zachowanie się matki musi być nacechowane wielkim taktem. Dzieci bywają nieraz nieświadomie złośliwe. Przy swoim niepohamowanym poędzie naśladowczym robią nieraz coś ot tak sobie poprostu dla przekonania się, jak matka na to zareaguje. Postępowanie niektórych matek bywa takie melodramatyczne, a czasem wprost komiczne, że dzieci bawią się ich kosztem. Brak im powagi, któraby dzieciom imponowała i budziła w nich szacunek dla swoich rodziców.

Dzieci pragną nieraz takim czy innym postępkim sprowokować naganę. Pewien młody chłopczyk wchodzi do kuchni, gdzie matka jego była zajęta i bez wszystkiego powiada: „Psiakrew!“ Matka zorientowała się odrazu, że chłopiec wie, iż słowo to jest przekleństwem. Być może nawet, iż słyszał, jak która z matek w sąsiedztwie gromiła swego synka za użycie tego słowa. Chodziło mu więc poprostu o to, aby sprowokować naganę albo zaimponować matce swoim „zepsuciem“. Matka ani drgnęła i robiła dalej swoje. Chłopiec zawołał głośnie: „Psiakrew!“ Matka nic. Wówczas chłopiec podszedł całkiem blisko i zawołał jeszcze głośnie: „Mamusiu, psiakrew!“ Jakby się nigdy nic nie stało, matka odpowiedziała: „Słyszałam, mój synku.“ Chłopiec

odszedł zawstydzony, a matka już nigdy nie słyssała od niego tego brzydkiego słowa.

Takt wychowawczyni jest darem nieocenionym. Naturalnie, że trzeba o wszystkim myśleć i wszystko przewidywać. Trzeba też posiadać całe serce dziecka i jego całkowite zaufanie. Niestety, matki niezawsze umieją myśleć o konsekwencjach pozostawiania dzieci na opiece ludzi obcych. Dzieci bywają obce takim matkom, które goniąc za zabawami, zapominają o nich, ale i matki stają się obojętnymi dla takich dzieci. Gdy matka bywa tylko gościem swoich dzieci, przestają one myśleć o niej. Czasem matka spostrzeżga, że stała się dzieciom obcą i zaczyna pracować nad odzyskaniem ich serc, ale kosztuje to wiele zachodu i wiele poświęcenia. Pierwszym warunkiem jest całkowite oddanie się dzieciom i stałe przebywanie z nimi. Bo dzieci muszą przywyknąć do niej tak samo, jak zdołały odwyknąć. Jeśli matka umie poświęcić zgiekliwe towarzystwo dla zacisza domowego, to jej się zazwyczaj udaje odzyskać serca dzieci, ale jeśli próbuje podzielić osobę i serce między towarzystwo i dzieci, to połowiczne zabiegi osiągają skutek połowiczny, to jest żaden. Dzieci posiadają cudowny instynkt odczuwania miłości i sercem płacą za serce.

Jest to nie tylko jakąś uprzejmością, ale obowiązkiem rodziców, aby interesowali się tem, co zajmuje ich dzieci. Nie wolno pozostawiać dzieci samym sobie i nie okazywać zainteresowania dla

zabaw, trosk, radości i smutków i wogóle tego wszystkiego, czem dzieci żyją. Każdy z nas wspomina te chwile radosne, które danem nam było spędzić w towarzystwie rodziców. Pamiętamy miejsca w ogrodzie, na których siadywała matka, w uszach brzmi nam wesoły śmiech ojca, gdy bawił się z nami jak równy z równymi. A cóż to bywała za radość, gdy razem z rodzicami odbywało się ładne wycieczki!

Miłość, dawana dzieciom, jest kapitałem, układanym na bogaty procent. Nadejdzie czas, gdy dorastające albo dorosłe dzieci sownie oddadzą rodzicom wszystko, co od nich otrzymali. Wyśiłkiem, energią, silną wolą i wytrwałością można zdobyć wielkie mienie. Za pieniądze można budować pałace, mieć mpóstwo służby, powozy, wszystko, co kto zechce, tylko nie szczerą bezinteresowną miłość. Bo miłość zdobywa się tylko miłością, serce można otrzymać jedynie za serce. Wychowawca roztropny zaczyna swoją pracę od zdobycia serca wychowanka; wszystko inne przychodzi potem samo przez się.

Rodzice muszą umieć wyczuć, kiedy trzeba oddać dzieciom godzinę nawet z tego czasu, który był przeznaczony na wypoczynek. Ojciec powinien umieć czasem odłożyć gazetę i przeczytać z dziećmi jakąś bajeczkę, opowiedzieć coś swoim pociechom, albo wysłuchać ich opowiadanie o jakimś nadzwyczajnym dla nich zdarzeniu. Bajeczki i opowiadki, interesujące nasze dzieci,

moga i powinny interesować i nas. Co jest bowiem dobrem dla dzieci, musi być dobrem i dla ich rodziców. Jakaż to cudowna sposobność do rozwijania zmysłu artystycznego i literackiego w dzieciach! Ci rodzice, którzy obcuja z dziećmi i czytują z niemi ich książki, umieją wybrać takie dzieła i dziełka, które istotnie warto czytać i czytywać często. Nie trzeba dawać dzieciom takich książek, które są dobre tylko dla dzieci i dawane dzieciom jakby na odczepne. Nie każda książka, przeznaczona dla dzieci, jest książką dobrą. Między książkami, pisanemi dla dzieci, istnieje taka ogromna różnica, jak między książkami dla dorosłych. Obok arcydzieł i płodów talentu, mamy tu dość tandety literackiej, pozbawionej wszelkiej wartości.

Gdy się pomyśli, że istnieje mnóstwo dzieł wspaniałych, które kształcą umysł i serce nietylko dzieci, ale i ich rodziców, to żal poprostu myśleć o tem, jak nędznie zabija się drogi czas na czytaniu tandety. Biblioteczka naszych dzieci, to wyraz naszej troski o ich wykształcenie, to świadectwo naszego bogactwa lub ubóstwa duchowego. Dobra książka jest jednym z najlepszych narzędzi wychowania i przy wyborze książek dla dzieci musimy postępować równie ostrożnie, jak przy wyborze towarzystwa dla nich.

Wybór towarzystwa? Jakto w dzisiejszych czasach zasad demokratycznych byłoby miejsce na arystokryzm, na wybieranie i przebieranie?

Tu nie chodzi o żaden arystokratyzm rodowy, czy stanowy, ale o arystokratyzm etyczny, jeśli tak wyrazić się można. Dzieci nasze mogą znaleźć dobrych towarzyszy swych zabaw zarówno wśród dzieci rodziców zamożnych, jak i wśród dzieci ubogich. Chodzi jedynie o to, aby dzieci zostały ustrzeżone przed niebezpieczeństwem złego towarzystwa. Rodzice, którzy nie troszczyli się o towarzystwo swoich dzieci, musieli tego swego zaniedbania nieraz gorzko żałować. O co nam tu chodzi, objaśnimy najlepiej przy pomocy przykładu:

Szesnastoletni chłopiec przychodzi do domu i powiada do matki: „Kilku kolegów idzie dziś po południu do ogrodu ludowego; czy pozwolisz, mamusiu, pójść z nimi?“ — „Cóż tam jest takiego osobliwego, w tym ogrodzie ludowym?“ — „Sam nie wiem, ale koledzy mówią, że jest tam bardzo wesoło.“ — Matka wiedziała dobrze, co to jest ogród ludowy. Nie było to bynajmniej miejsce odpowiednie dla przebywania tam młodego chłopca, ale pozwolenie na pójście tam dała synowi. Gdy przyszedł do domu, zastał matkę ubraną jak najstaranniej. „Dokąd wybierasz się, mamusiu?“ — zapytał syn. „Chciałabym pójść z tobą, mój chłopcze. Nigdy dotąd nie byłam w ogrodzie ludowym i bardzo byłoby mi przyjemnie zabawić się tam z tobą.“ — „Ależ, mamusiu, ja nie wiem, czy ogród ludowy będzie miejscem właściwym dla ciebie.“ — „Naturalnie, że będzie. Co jest właści-

wym dla ciebie, nie może być niewłaściwym dla mnie.“

Ubrała się jak najstaranniej i najładniej, a spacerując z synem, starała się, aby towarzystwo jej było dlań miłym. Ogrodu nie poddawała najmniejszej krytyce i chodziła z synem wszędzie, gdzie ją zaprowadził. Jednocześnie nie uchodziło jej uwadze, że w chłopcu wzrastało niezadowolenie, w miarę jak tu i owdzie odzywał się jakiś swawolny żart, albo padało niewybredne słowo z ust zwykłych gości ogrodu. Ale matka nie wyraziła ani słowem swego niezadowolenia. Wreszcie uprzykrzył się chłopcu spacer w miejscu tak mało odpowiednim dla niego i jego matki. „Pójdziemy do domu, mamusiu. To nie żadna przyjemność“ — rzekł wreszcie. „Doskonale, mój synu“ — odpowiedziała matka, powstrzymując się od jakichkolwiek uwag. Widziała bowiem, że lekcja udzielona synowi, zrobiła swoje. Przekonała się o tem dobitnie już dnia następnego. Syn jej siedział w ogrodzie z kilku kolegami; przez otwarte okno słyszała taką rozmowę: „Co to za panienka, z którą spacerowałaś wczoraj w ogrodzie ludowym?“ — zapytał jeden z nich. „To moja matka“ — brzmiała odpowiedź. „Jak też można zapraszać matkę na spacer do takiego ogrodu!“ Oczy matki napełniły się łzami radości, gdy usłyszała odpowiedź syna: „Muszę wam powiedzieć, moi kochani, że nigdzie z wami nie pójde, gdzie nie mógłbym zabrać z sobą swej matki. Wiedziała ona

z pewnością, co to jest za ogród, ów ogród ludowy, i chciała mnie delikatnie pouczyć, że miejsce, które nie jest odpowiedniem dla niej, nie może też być odpowiedniem dla mnie. Zrozumiałem to dobrze i będę się tego trzymał.“

Jakaż mądra była ta matka!

Dopóki dzieci są młode i łatwo ulegające różnym wpływom, rodzice nie powinni pozwalać im na przebywanie poza domem w godzinach nocnych lub wieczornych. Przestrzeganie tej zasady jest ogromnie ważne. Tak samo nie powinno się dzieciom pozwalać na obcowanie z rówieśnikami, których nie zna się dobrze. Aby dzieci nie potrzebowały szukać wątpliwych towarzyszy zabaw, rodzice ich powinni sami brać życzliwy udział w zabawach, które interesują młodzież. Aż do czasu zupełnego usamodzielnienia się dzieci powinni rodzice czuwać bezustannie nad ich lekturą.

Wychowanie jest zadaniem wielkiem i poważnem, ale nie przerasta ono siły tych ludzi, którzy mają dość dobrej woli, aby dzieciom swoim dać to wszystko, co dać im może mądre pouczenie, roztropna wskazówka, a przede wszystkim szlachetny przykład. Trzeba tylko jednego, aby wychowawca sam siebie wychował dla wielkiego zadania, zanim się do niego zabierze.

PIELĘGNOWANIE CIAŁA.

Niektórzy ludzie wyobrażają sobie, że na pielęgnowanie ciała dość jest czasu, gdy to ciało zaczyna niedomagać. Ćwiczenia fizyczne, hartowanie ciała, przebywanie na świeżem powietrzu, wypoczynek, rozrywki i t. d. wydają się im czemś w rodzaju kuracji, po której można znowu powrócić do starych nałogów i zgubnych przyzwyczajzeń. Tak samo jest z odzieżą i mieszkaniem. Czasem pod wpływem propagandy higieniczne ubranie staje się modnem i wtedy wszyscy noszą ubranie, które nazywa się wprawdzie higienicznym, ale niekoniecznie musi być takim, za jakie się je podaje. Z mieszkaniem jest jeszcze gorzej, szczególnie obecnie, gdy trudno nie tylko o higieniczne, ale o jakiegokolwiek mieszkanie wogóle.

Mało kto zdaje sobie sprawę z tego, że ciało pielęgnować trzeba dopóki jest zdrowe, a pielęgnować je trzeba dlatego, aby je zdrowem utrzymać. I nie należy czekać z pielęgowaniem ciała do czasu, gdy można oddawać się różnym sportom, należeć do towarzystw gimnastycznych i t. p. Racjonalne pielęgnowanie ciała winno zaczynać się w pierwszym dniu życia i winno trwać przez całe życie.

Sławny filantrop, Jerzy Müller, powiedział:

„Posłuszny przykazaniom Bożym pozostawiam duszę w rękach Boga, ale ciało powierzył Bóg mnie, abym nad niem czuwał, karmił je i wzmacniał, budując je na podobieństwo i obraz Jego.“ Gdybyśmy częściej myśleli o tem, że ciało nasze ma być podobieństwem Stwórcy i świątynią, w której On mieszka, to pielęgnowaniu tego ciała poświęcalibyśmy więcej uwagi, niż nagół czynimy. Gdybyśmy my sami jedynie ponosili konsekwencje zaniedbywania kultury naszego ciała, to zło nie byłoby jeszcze tak wielkiem. Niestety, zapominamy, że jako rodzice stajemy się siewcami nowego życia i że to, co gromadzimy w swoim ciele, to przekazujemy przyszłym pokoleniom. Jakże wielkimi bywają szkody tych nieprzebaczalnych zaniedbań!

W starożytnej Sparcie wolno było zawierać związki małżeńskie i płodzić dzieci tylko ludziom zdrowym i pod każdym względem dobrze rozwiniętym. Tymczasem skutkiem wieloletnich zaniedbań pokolenia minione nagromadziły tyle złego w naszych organizmach, że wszystkie te fatalne naleciałości muszą być naprzód usunięte z naszego życia, abyśmy mogli rzec sobie spokojnie, że wkroczyliśmy nareszcie na nowe tory. W tej sytuacji, w jakiej znajdujemy się obecnie, chodzi już tylko o to, aby z materiału posiadanego wydobyć tyle dobrego, ile się tylko da, i wytepić tyle złego, ile tylko można.

Pielęgnowanie ciała winno rozpoczynać się

przez rodziców już wówczas, gdy powstaje nowe życie w łonie matki. Jakimi są rodzice, takim będzie ich dziecko, osobliwie zaś powiedzieć to można o matce. Wiadomo powszechnie, że przemijające cechy cielesne i duchowe rodziców nie przechodzą na potomstwo, że natomiast cechy stałe przechodzą z pokolenia na pokolenie. To, co matka spożywa, co myśli, co ją cieszy i smuci, jej przyzwyczajenia, zainteresowania, prace, wszystko to składa się na ciało i duszę dziecka. Czasy ciąży możnaby przyrównać do podwalin, na których spocząć ma przyszła budowla. Jeśli podwaliny są mocne i dobre, to i cała budowla będzie trwałą.

Gdy mamy powody do przypuszczenia, że dziecko przyszło na świat w warunkach dla niego niekorzystnych, to już od pierwszej chwili jego życia dbać musimy o to, aby przez odpowiednie żywienie i ubieranie dziecka naprawić wszystko, co naprawy potrzebuje. Czasem zajdzie potrzeba poradzenia się dobrego lekarza, aby jego wiedza i doświadczenie mogły posłużyć sprawie wychowania.

Jak wiele w tej dziedzinie wykonać można, tego dowodem są domy dla podrzutków. W domach tych wychowywane bywają dzieci pochodzące z przeróżnych sfer i narodzone w warunkach bardzo rozmaitych. Niektóre z tych dzieci przynoszą z sobą na świat dziedzictwo wprost fatalne, a jednak racjonalne wychowanie osiąga to, że

dzieci te wyrastają na dzielnych, pożytecznych ludzi. Nie trzeba przeto tracić odwagi, ale zabierać się odważnie do dzieła wychowania, mając na oczach ideał, który w wychowanku zrealizować pragniemy.

Powiedzieliśmy już, że ubranie posiada znaczny wpływ na rozwój ciała małego dziecka. O tem, że takiż sam wpływ ma na dziecko pożywienie, wiedzą już chyba wszyscy i mówić o tem nie trzeba. Tutaj tylko kilka uwag ogólniejszych. Musimy współczuć dzieciom, które nie mogą być odżywiane piersią matczyną. Żyjemy w czasach karmienia dziecka z butelki. Tracą na tem nie tylko dzieci, ale i matki. Jest coś cudownie pięknego w kobiecie, która tuli do łona swoje dziecko. Trzeba to, oczywiście, uważać za ofiarę ze strony karmicielki, ale jakże cudowną, jak bezinteresowną, jak piękną jest ta ofiara! Kobieta karmiąca nie może być złą kobietą. Im więcej ludzkość ma karmicielkę własnych dzieci, tem więcej ma kobiet szlachetnych, dobrych, ofiarnych, których wpływ na wszystkie dziedziny życia społecznego musi być błogosławiony.

Gdy się pytamy niektórych matek, jak często karmią swoje dzieci, to odpowiadają zazwyczaj: „Naogół co dwie albo trzy godziny, ale jeśli dziecko jest niespokojne, to trzeba je karmić bezustannie.“ Od takiego bezustannego karmienia matka bywa zwykle zupełnie wyczerpana, a jej dziecko także. Stało się już pewną zasadą:

„Płacze dziecko, daj mu pić; choruje — daj mu pić; budzi się — daj mu pić; układasz je do snu — daj mu pić.“ Jednem słowem, zawsze jedno i to samo dokoła: Daj mu pić. Dziecko wymiotuje, potem pije znowu i znowu wymiotuje, a poczciwi ludziska dziwią się potem, że dziecko kaprysi.

Rozumne matki śmieją się z takiej głupoty tych matek, które nie mają pojęcia o swoich obowiązkach. Ogółowi naszych matek zdaje się, że takich rzeczy jak karmienie i pielęgnowanie dzieci uczyć się nie trzeba. Jest to, oczywiście, przesąd.

Dobrze karmione i należycie ubierane dzieci nie potrzebują lekarza wcale, albo tylko rzadko. Nawet takie dzieci, które mają wrodzoną skłonność do zaparcia, mogą być utrzymane przy dobrym stanie zdrowia dzięki racjonalnemu odżywianiu.

Jeśli chodzi o dzieci większe i osoby dorosłe, to doświadczenie pani domu i jej rozsądek winny jej wskazywać komu i jakie należy dawać pożywienie. Jeden z filozofów współczesnych powiedział, że gdyby kobieta zechciała zastanawiać się nad częściami składowymi pokarmów i nad ich znaczeniem dla organizmu odżywianego, to stałaby się największą lekarką świata i wywołałaby w stosunkach ludzkich ogromny przewrót. Teraz dopiero spostrzegamy, że ludzkość w ciągu długich stuleci nie odżywiała się racjonalnie i popełniła ogromne mnóstwo błędów. Nie uwzględniano fizjologicznych praw odżywiania i nie pamiętano

o tem, że cały organizm ludzki i jego, sprawność zależą w zupełności od tego, co się spożywa i kiedy, oraz w jakim stanie się spożywa. Z biegiem czasu wyhodowano sztuczny i nienormalny smak, a w jedzeniu szukano nie zaspokojenia potrzeb organizmu, ale chwilowych kapryśków podniebienia. Naturalne popędy uległy w ten sposób zupełnemu zwyrodnieniu. Nie poddano dotąd należytemu badaniu wpływu pokarmów na rozwój narodów, ale nie może ulegać najmniejszej wątpliwości, że ilość i jakość pokarmów wywierała i wywiera na życie narodów wpływ ogromny.

Zważywszy, że od zaczątków życia społecznego i kulturalnego jadamy najmniej trzy razy dziennie, to jest 1,100 razy do roku, niepodobna oprzeć się zdumieniu, że sztuka odżywiania się nie została doprowadzona do najwyższej doskonałości. Tak samo, jak w czasach najodleglejszych, tak i dzisiaj płaczą kobiety nad skutkami złego odżywiania młodzieży, powierzonej jej pieczy. Dzięki nieodpowiednim pokarmom wyrastają z dzieci ludzie ze skrzywionym stosem pacierzowym, z krzywymi kończynami, ze źle rozwiniętymi mięśniami i nerwami, stając się kalekami na całe życie.

Pewien znakomity lekarz został wezwany do zaprzyjaźnionej rodziny, a mianowicie do małej dziewczynki, której „coś brakowało.“ Lekarz ów zbadał dziecko starannie, a następnie ku wielkiemu zdumieniu matki kazał sobie podać całe ubranie chorej dziewczynki. Gdy mu żądane ubranie po-

dano, wziął dziewczynkę na ramię i udał się z nią do ogrodu. Tutaj wybrał dla swej lekcji poglądowej najładniejszy krzew róży i ku wielkiej radości dziewczynki ubrał go w jej sukienki. „Na co pan robi takie śmieszne rzeczy, panie doktorze?“ — pytała dziewczynka. „Aby się przekonać, czy ten krzew róży będzie się rozwijał tak samo, jak ty, moje dziecko, gdy będzie ubrany w twoje ładne sukienki“ — odrzekł mądry lekarz. Zostaw wszystko tak jak jest, a ja przyjdę pojutrze i zobaczę, jak się to róży podoba.“

Na trzeci dzień lekarz przybył i zastał, rzecz prosta, krzew róży w stanie opłakanym. „Jakże to stać się mogło — zawołał lekarz, udając zdumienie — że ten piękny krzak więdnie?“ — „Bo pan go odgrodził tem ubraniem od słońca i powietrza“ — odpowiedziała dziewczynka. „Tak jest, moje dziecko — odrzekł lekarz — ale tak samo ma się też rzecz z tobą. I ty nie znosisz braku słońca i powietrza.“ A zwracając się do stropionej matki, dodał: „Proszę pani, to, co ja zrobiłem krzakowi róży, to pani nie przestaje robić swej córeczce. Nie wolno odgradzać jej od słońca i powietrza nadmiarem ubrania. Niech pani zdejmie z córki połowę jej odzieży i da jej ubranie lekkie a przewiewne, niech dziewczynka bierze codziennie kąpiele słoneczne i powietrzne, niech ją tylko rzeczy łatwo strawne i zdrowe i tylko w pewnych godzinach, a zobaczy pani jaką będzie zdrowa. Poza tem niech chodzi spać już o godzinie siódmej

wieczorem, a za pół roku nie pozna jej pani.“ Rady usłuchano i dziecko odzyskało zdrowie i siły.

„Co człowiek chowa w swoim sercu, tem jest jego dusza“ — powiada stara, mądra sentencja. Inna, współczesna, sentencja głosi, że co człowiek je, tem jest. Od człowieka, który jada dużo rzeczy korzennych, ostrych i kwaśnych, należy oczekiwać, że myśli jego będą podniecone, a słowa jego krewkie i szorstkie.

Proste pożywienie, przyrządzone smakowicie i podane ładnie, będzie spożyte przez każdego człowieka z apetytem i nigdy niczyjemu zdrowiu zaszkodzić nie może, jak szkodzą różne wyszukane potrawy, które zdają się być wymyślone jedynie dla niszczenia zdrowia tych, którzy je spożywają. Osobliwie dzieci powinny spożywać pokarmy jak najprostsze i lekko strawne. To powinno być zasadą.

Dobrze przyrządzone jarzyny, chleb razowy, dobre potrawy mączne, trochę mięsa najwyżej raz na dzień, ale nie pieczonego, dużo surowych i gotowanych owoców, mleko i woda, oto wszystko, co dzieciom dorastającym jest potrzebne. Wszystkie ostre sosy, pasztety, kielbasy i t. p. powinny być z ich jadłospisu wyłączone na dobre.

Opowiadają o matce, która szukając porady lekarskiej dla swego dwunastoletniego syna, skarżyła się lekarzowi, że syn jej nie chce jadać niczego prócz rzeczy, których jadać mu nie wolno.

Lekarz zalecił jej, aby dwa razy dziennie wywoziła syna na spacer przynajmniej dwie mile (angielskie) i aby chłopiec drogę powrotną odbywać musiał pieszo. Całe jego pożywienie miało się składać z chleba i mleka i przez cały miesiąc nie miał otrzymywać do jedzenia nic innego. O ósmej wieczorem miał być układany do snu, a po miesiącu miał być znowu przedstawiony lekarzowi. Kuracja podziałała cudownie. Chłopiec odzyskał apetyt i był zdrow zupełnie. Świeże powietrze, ruch i prosta dieta zrobiły swoje.

Nie ulega wątpliwości, że jadamy za wiele mięsa i że ten nadmiar pożywienia zwierzęcego odbija się fatalnie na zdrowiu społecznym. Najznakomitsi lekarze uważają, że mięso należy spożywać najwyżej raz dziennie. Wprawdzie mięso przedstawia pożywienie w bardzo skoncentrowanej postaci, ale w tem spoczywa niebezpieczeństwo nadużycia tego pokarmu. Winniśmy pamiętać stale o tem, że pożywienie oddziałuje na charakter i temperament spożywcy. Dość jest rzucić okiem na różnicę, jaka zachodzi między zwierzętami roślinożernymi a mięsożernymi, aby zdać sobie z tego sprawę. Człowiek nie może tu być wyjątkiem.

Ogromnie interesującym i pouczającym jest fakt, że znani zwycięzcy w zawodach sportowych odżywiali się w czasie poprzedzającym wielkie zawody ryżem, przetworami owsa i jęczmienia, owocami, gotowanem mlekiem, kumysem, częściowo kawą, ale unikali mięsa. Arabscy robotnicy,

którzy podczas jednego miesiąca w roku poszczą i dopiero po zachodzie słońca spożywają trochę papki z mąki pszennej z masłem lub oliwą, bywają najwydajniejsi w swej pracy właśnie w tym miesiącu postu. Stwierdzają to zgodnie francuscy inspektorowie, którzy dozoruja tych robotników arabskich. Praca poszczających Arabów jest dlatego taka wydajna, że organizm ich nie wydatkuje energii na trawienie. Takie fakty pouczają nas dobitnie, że społeczeństwa cywilizowane spożywają stanowczo za wiele pokarmów, osobliwie zaś mięsa. Gdybyśmy się odżywiali prościej, to z wszelką pewnością byłibyśmy zdrowsi i mieliśmy więcej sił.

Bardzo ważną rzeczą jest dla człowieka wydatny, spokojny sen. W tej dziedzinie dzięki nieświadomości grzeszy się bardzo. Prostu nie umiemy sypiać. Tę nieumiejętność przyswajają nam nasi rodzice i wychowawcy już w zaraniu życia. Ileż to razy budzi się małe dziecko ot tak, aby je komuś pokazać i kazać podziwiać, bez żadnej innej potrzeby!

Dzieci muszą mieć wydatny sen i należy układać je do snu o godzinie określonej. Budzić ich podczas snu nie wolno nigdy. Tu muszą się wytworzyć przyzwyczajenia i nałogi, które decydują o zdrowiu i równowadze przez całe życie. Każde dziecko powinno mieć własne łóżeczko. Sypianie dzieci w jednym łóżku miewa bardzo liczne i fatalne następstwa fizyczne i moralne. O moralnych

już mówiliśmy; tutaj powiemy tylko kilka słów o fizycznych. Potrzeba ciepła jest u różnych dzieci różna. Co dla jednego dziecka jest za mało, to dla drugiego może być za wiele. Pod tą samą kołderką jedno dziecko czuje się bardzo dobrze, drugie męczy się pod nią i nie śpi spokojnie. Jeśli dziecko spocone męczy się pod zaciężką kołderką i odrzuca ją we śnie, to następstwem bywa ziębienie.

Jeśli u dzieci sypiających razem spostrzegamy kapryśność i niezadowolenie po przebudzeniu się, to jest dowodem, że wspólne łóżko wyrządza im krzywdę i że bezwarunkowo należy układać dzieci osobno. Dzieci, podobnie jak dorośli, sypiają różnie: jedno śpi spokojnie, drugie rzuca się we śnie i przeszkadza temu, z którym dzieli łóżko.

Od zarania życia trzeba dzieci przyzwyczajać do spokojnego wypoczyniania. Naturalnie, że unikać należy wszelkich zbędnych hałasów, ale też nie trzeba chodzić na palcach i szeptać z obawy, że dziecko się przebudzi. Dziecko winno przyzwyczaić się do zwykłych szmerów domowych i pozadomowych. Oczywiście, układać dzieci do snu trzeba w miarę możliwości w pokoju osobnym, aby się im w spoczynku nie przeszkadzało.

Spółczeństwa współczesne nie umieją wytworzyć sobie warunków zupełnego spokoju. Szczególniej po wielkich miastach ogłuszający hałas trwa od wieczora do rana i od rana do wieczora. Jakże dziwić się wobec tego, że mamy

tak wielu ludzi nerwowych i wyczerpanych! Nerwowość i brak energii, są to stany, które pokolenia przekazują pokoleniom. Dzieci, rodzące się z nerwowych matek, nie mogą odznaczać się siłą i energią nerwową. Ludzie, których rodzice nie umieli sypiać, muszą być wprost predestynowani do bezsenności.

A w dzisiejszych warunkach życia, gdy nawet od dzieci wymaga się wielkich wysiłków umysłowych, sen jest jedynym środkiem do przywracania umysłowi energii i sprawności. Bezpłatne i przymusowe nauczanie jest instytucją niewątpliwie ogromnie cenną, ale i tu jest bardzo wiele do naprawienia i zreformowania. Małe dzieci, o bardzo niejednakich zdolnościach, muszą się uczyć i uczyć, podczas gdy powinny jak najwydatniej korzystać ze słońca i świeżego powietrza. Szczególniej dzieci nerwowe, dla których przebywanie na świeżym powietrzu jest potrzebą żywiołową, muszą godzinami całymi wysiadywać w klasie, a potem jeszcze odrabiać mnóstwo lekcji w domu. Każde z nich żyje w bezustannym niepokoju, czy aby będzie umiało wszystko, co zostało zadane.

Z takim systemem nauczania trzeba stanowczo zerwać. Boć ostatecznie nie to kształci i rozwija umysł dziecka, co ten umysł przeciąża i męczy, ale to, co sobie dziecko przyswaja łatwo, bez wielkiego wysiłku. A jakież to okrutne, że nie robi się żadnych różnic między dziećmi tak nierówno uzdolnionymi. Szablon jest tu zgoła nie na miejscu.

Co dla jednego dziecka jest łatwym, to dla drugiego bywa trudnym. Tutaj konieczna jest daleko idąca indywidualizacja. Nie program, ale zdolność danego dziecka musi być czynnikiem decydującym.

Wiemy niezawodnie więcej od naszych przodków, ale to jeszcze pytanie, czy jesteśmy od nich mądrzejsi. Nie jest to winą nauczycieli, którzy ze swej strony czynią wszystko, aby dzieciom mniej zdolnym ułatwić naukę, ale jest winą systemu, który wymaga reformy. Nasz system nauczania jest tylko jednym z objawów zbiorowej nerwowości, bezustannego pędzenia naprzód bez oglądania się na siły. Dla mózgu przeładowanego różnymi wiadomościami, nieraz zgoła zbędnymi i niepotrzebnymi, poświęcamy cały organizm, jego siłę i sprawność. Kiedyż pojawi się wielki wychowawca, który wniesie ład do tego chaosu?

Ale zło nie tkwi jedynie w szkole. Niektóre dzieci wchodzą do klasy niewypoczęte i nie-najedzone, skutkiem czego pracują opieszale i nie mogą skupić uwagi. Jeśli to zło ma zostać usunięte, to nasze matki muszą stać się wybornymi kuchmistrzyniami, to jest takimi, które umieją przyrządzić potrawę smaczną i apetyczną, a jednocześnie prostą i zdrową. Żadne korzenie nie zdołają zastąpić tej przyprawy, jaką otrzymują pokarmy od miłości matki i żony, która gotując dla swoich domowników, myśli serdecznie o tem, aby potrawy były zdrowe i dobre, aby syciły i krzepiły.

Gospodynie powinny zdawać sobie sprawę z tego, że dobry pokarm ogromnie dodatnio wpływa na usposobienie domowników. Dzieci, które dobrze trawia, mąż, który nie cierpi na zgagę i różne dolegliwości żołądkowe, to są ludzie, którym praca idzie dobrze i którzy mają dobre powodzenie w swoich poczynaniach. Po kolacji źle przyrządzonej i ciężko strawnej domownicy, osobliwie zaś dzieci, śpią źle i wstają rano zmęczeni i niewypoczęci. Czy tacy ludzie mogą następnie wydatnie i spokojnie pracować? Stanowczo nie. Gospodyni winna znać dobrze właściwości swoich stołowników i nie karmić ich niczem takim, co im szkodzić może.

Jakież to piękne zadanie każdej matki, myśleć o pomyślności dzieci i zdawać sobie sprawę z tego, że przez odpowiednie pożywienie można dla nich tak wiele uczynić! Oświecona kobieta powinna bezwarunkowo zapoznawać się z chemią kuchenną i z odpowiednich podręczników czerpać podstawowe wiadomości dla potrzeb powszednich. A cóż się dzisiaj robi? Oto bardzo często cała sztuka kulinarna niejednej gospodyni polega na tem, że to i owo miesza się i konglomeruje, a niesmaczność mieszaniny zaprawia się następnie masą różnych ostrych korzeni.

Gdy mowa o pielęgnowaniu ciała, to niepodobna pominąć zjawiska tak smutnego, jakim jest wzmagająca się krótkowzroczność naszych dzieci. Przyczyn jest wiele, ale wśród nich są takie, które

łatwo usunąć. Wzrok osłabia wszystko, co niepotrzebnie przemęcza oczy. Nieodpowiednie oświetlenie klas szkolnych, w których okna są z przodu i z boku; zbyt jasne ściany, które odbijają jaskrawo światło słoneczne; niedostateczne oświetlenie sztuczne przy pracy wieczorowej — oto tylko niektóre z przyczyn osłabiających wzrok młodych pokoleń. Mieszkańcy miast, odgradzeni od szerszego widnokregu murami wysokich domów, nie mają wprost możliwości ćwiczenia oczu i dania im wypoczynku przez rozpatrywanie się w zieleni łąk i pól. A potem ta masa czytania! Każdy mieszkaniec miasta czytuje codzień gazetę, drukowaną na lichym papierze zużytemi czcionkami. Taki zamazany, nieczytelny druk, to istna tortura dla każdego oka. Matki i nauczyciele mogą oddać dzieciom wielkie usługi, przyuczając je do przemykania oczu na kilka chwil, jak tylko daje się w nich zauważyć zmęczenie. Następnie należy dzieci wyprowadzać za miasto, aby oczy ich mogły spoglądać w dal, co bardzo krzepi wzrok.

W swoim czasie dużo hałasu narobiła w świecie metoda leczenia księdza Kneippa. Być może, iż w tej metodzie niewszystko było bezwzględnie dobre, bo niektóre z zalecanych przez niego zabiegów mogły raczej drażnić nerwy, niż je uspakajać. Ale jedno jest pewne: zalecane przez niego chodzenie po mokrej trawie, to zabieg równie prosty, jak skuteczny, gdy chodzi o hartowanie zdrowia. Dzieciom naszym każemy chodzić

w trzewikach nawet w ciepłej porze roku głównie dlatego, że „nie wypada“, aby chodziły boso. A przecie dzieci tak bardzo lubią chodzić bez obuwia!

Niech matki myślą o tem, dlaczego nie miałyby pozwolić swoim dzieciom na przyjemność biegania boso. W wielkiem mieście, gdzie w gorące dni lata chodzi się po rozpalonych płytach kamiennych albo po gorącym asfalcie, przyjemność chodzenia boso jest bardzo wątpliwa, ale gdzie jest przy domu kawałek ogrodu czy trawnik, tam powinno się dzieciom dawać możność biegania boso. Dzieci mają z tego nie tylko przyjemność, ale i pierwszorzędną korzyść. Jeśli dzieci chodzą boso w ciepłe dni lata, to stopniowo tak się zahartują, że nawet jesienią mogą sobie z korzyścią dla zdrowia pozwalać na tę niewinną a zdrową przyjemność. Zahartowawszy się w ten sposób, nie będą się tak łatwo zaziębiały. Zaziębienie jest zjawiskiem zwykłym i gotowi jesteśmy uważać je niemal za zjawisko normalne, ale nawet lekkie zaziębienie jest chorobą, z którą organizm walczyć musi, wydatkując niepotrzebnie wiele energii.

Małe dzieci, które już umieją siedzieć, można śmiało posadzić na kupie czystego piasku w słońcu. Dość spojrzeć na takie maleństwa, aby dostrzedz jaka to wielka dla nich uciecha grzebanie się w piasku. Zdrowy wietrzyk przewiewa je, przystem słońko grzeje im plecy i dzieci przestają być piecuchami, którzy boją się lada podmuchu.

Warto poruszyć na tem miejscu jeszcze jedną sprawę. Niektóre matki mniemają, że zdrowie tkwi w niektórych lekarstwach i że kto połyka takie czy inne pigułki albo proszki, ten objada się zdrowiem. Dzisiejsi lekarze starają się zapisywać jak najmniej lekarstwa, a główny nacisk kładą na całokształt życia. Aby być zdrowym, trzeba zdrowo żyć. Tymczasem ludzie, którzy z całą świadomością grzeszą przeciwko zasadom zdrowego życia, kupują sobie przeróżne środki dla konserwowania zdrowia. Spożywają różne trujące preparaty znachorów nie tylko sami, ale dają je także swoim dzieciom. Gdyby matki wiedziały, co dają swoim dzieciom w postaci tak zwanych „środków domowych“, to ręka ich zdrząłaby nieraz. Względem fałszywie pojętej oszczędności opłacają narażaniem zdrowia. Dlaczego bo chodzić do lekarza i płacić mu honorarja, skoro można nabyć lek gotowy i wyleczyć się?

Nie znajdujemy dość energicznych słów na ostrzeżenie ludzi przed używaniem takich zachwalanych środków. Wszystkie te leki uniwersalne i specjalne od bólów głowy, blednicy, zaparcia, chorób dziecięcych, męskich i kobiecych, to szarlatanizm operujący różnemi truciznami i wyzyskujący kieszeń i zdrowie ludzi nierozsądnych. Człowiek rozumny powinien przecie wiedzieć coś niecoś o lekarzu i jego metodzie. Ten sam środek w tych samych albo podobnych wypadkach lekarz sumienny zapisuje w różnych dawkach. Co dla jednego

dość, to dla drugiego zawiele, co jednemu może posłużyć, to drugiemu może tylko zaszkodzić. Udajemy się przecie do takich lekarzy, którym możemy bezwzględnie ufać jako ludziom sumiennym i ludziom posiadającym potrzebną wiedzę i doświadczenie. Nie powierzmy byle komu majątku. Czyż wolno nam powierzać zdrowie człowiekowi, którego nie znamy, a który dla swego zysku zachwala nam swoje leki po gazetach? Chcemy oszczędzić na honorarjum lekarskiem. Ależ my opłacamy kosztowną reklamę szarlatanów! Bo ci panowie nie tracą majątku na kosztowne ogłoszenia po gazetach, ale ściągają te opłaty z nas.

I jeszcze jedno. Każda matka dbać winna o to, aby dzieci swoje ustrzedz przed alkoholem i tytoniem. Są to dwie straszliwe trucizny. W niektórych domach używa się wina, piwa a nawet wódki stale. Dzieci kosztują tych rzeczy i znajdując w nich upodobanie, przyzwyczajają się do nich na swoją zgubę. Jeśli zaś nie używa się alkoholu wprost jako napoju, to pewnych jego postaci używa się do zapraw pokarmów. Sosy podlewa się winami, do potraw deserowych używa się różnych likierów. Z tem należy zerwać. Dzieci, które przyzwyczajają się do alkoholu, wyrastają na alkoholików. Takiej krzywdy nie wolno wyrządzać istotom najbliższym! Na szczęście dużo matek wie już o szkodliwości alkoholu i nie dopuszcza tej

trucizny do domu nawet w postaci różnych czekoladek.

Inaczej ma się rzecz z paleniem tytoniu. Naiwne matki bywają zgorszone widokiem malców palących papierosy, ale ani przez myśl im nie przyjdzie, że ich własni synowie są palaczami. Przecież już dziewięcioletni chłopcy biorą się do palenia! Czynią to pokryjomu za przykładem rówieśników, a nie chcąc się zdradzić, płuczą nawet usta, aby usunąć zapach dymu tytoniowego. Palenie jest wogóle bardzo szkodliwe, a cóż mówić dopiero o paleniu młodzieńskich chłopców! Matka musi mieć oczy wszędzie i musi umieć wykryć nałóg swego syna. Ale co robić po wykryciu? Niektórzy rodzice karzą bardzo dotkliwie swoich młodocianych synów za palenie tytoniu. A rezultat? Zwiększona ostrożność. Tu trzeba perswazji, trzeba trafić do rozumu i sumienia dziecka, wytłumaczyć mu, co go czeka, jeśli będzie oddawało się swej namiętności. Trzeba też wiedzieć, że namiętność ta jest ogromnie uporczywa, że kto raz zasmakował w tytoniu, ten powraca doń stale. Młodego palacza trzeba umieć pilnować. Jeśli trafiło się mu do rozsądku i jeśli ustrzegło się go w przeciągu jakichś dwóch tygodni od palenia, to można liczyć na to, że dalsza walka z nałogiem będzie dlań dość łatwą, byle tylko walczyć chciał. Dzisiaj palą już nietylko chłopcy, ale i dziewczynki chodzące na pensję. Wiedzą o tem wszyscy, tylko nie rodzice. Kobieta paląca, osobiście zaś matka,

wychowująca dzieci, to coś monstrualnego. Wyobraźmy sobie straszliwie zgubne skutki palenia tytoniu przez kobietę ciężarną. Jakież przeklęte dziedzictwo przekazuje taka namiętna matka swemu dziecku!

We wszystkich społeczeństwach zaczyna się ruch wśród kobiet, które świadome swej potęgi, chcą stworzyć nowy porządek na świecie. Usiłowania tych kobiet nie będą bezowocne. Naprawy świata nie sprowadzi żadna piękna teoria, ale jedynie żywy dobry człowiek. Takiego dobrego człowieka może nam dać tylko matka. Ale matka, zanim zacznie wychowywać dzieci, musi wychować naprzód samą siebie. Żaden naród nie może stać wyżej, niż stoją jego kobiety. Oto punkt wyjścia dla reformy zabagnionego życia!

WIEDZA I ŻYCIE.

„Poznaj samego siebie!“ Słowo to starożytni Grecy uważali za tak mądre, iż przypisywali mu pochodzenie boskie. Istotnie, tkwi w tem wezwaniu wielka mądrość, a wyraża ono szczyt osiągalnej wiedzy. Łatwiej jest ogarnąć olbrzymie dziedziny wiedzy ludzkiej, niż poznać samego siebie. A przecież jasnym jest, że nie zdołamy dokładnie poznać innych ludzi i poznać świat, jeśli nie poznamy dobrze samych siebie.

Jakże spełni matka swoje wielkie zadanie, jeśli nie pozna duszy dziecka, a jak pozna duszę dziecka, jeśli nie zna własnej? Nie będziemy powtarzali tego, co stanowiło przedmiot rozważań niniejszego dziełka, ale powiemy tylko tyle, że ci znakomici pisarze i reformatorzy, którzy głosili konieczność naprawy społeczeństwa i rzeczypospolitej, mogli byli równie dobrze osiągnąć swój cel, pisząc o naprawie kobiety-matki i żony.

Małżeństwo! Wielkie, święte słowo! Cudowna forma dla cudniejszej treści. Związek dwojga dusz gubiących się w sobie wzajemnie, zespolonych z sobą nierozzerwalnie wiarą i ufaniem. Niema na świecie związku równie świętego i wzniosłego, jak związek kochających się, oddanych sobie ludzi. Zawiedzie szczęście żeglarza, ale rozbitek wie, że

kędyś czeka nań kochająca żona i przyjmie ubogiego serdeczniej, niż przyjąłaby bogacza. Spotka niedołą kobietę, ale ona wie, że będzie mogła oprzeć się o ramię męża.

Ale cóż zrobiono z tego związku? Kwestję interesu, sprawę chuci cielesnej, w której tyle tylko jest duszy, ile może jej być w zmysłowych ekstazach. Mężowie oszukują żony, żony zdradzają mężów. Teatr robi z tego czasem dramat, czasem komedję, a oszukujący i oszukiwani płacą za te widowiska i bawią się własną nędzą.

Dlaczego tak się dzieje? Bo ludzie się nie kochają. Kochającemu na myśl nie przyjdzie, że miałby szukać szczęścia poza przedmiotem swej miłości. Najprzód małżonkowie kłamią sobie miłość, a potem okłamują kochanków i kochanki. Kochanek poza małżeństwem, to produkt kłamstwa. Dopóki kłamstwo trwa, dopóty istnieje wiarołomstwo. Kochanek dziś jest, jutro go niema, ale kłamstwo żyje i umiera razem z kłamiącym. Nie, nie umiera razem z nim, ale go przeżywa w brudnych czynach!

Gdzież lek na to zło? W prawdzie jedynie, w prawdziwości, w szczerości! Kocham — to znaczy: jestem prawdziwy jak ten żywioł Boży, którym jest miłość. Kocham — to nie znaczy: jestem nieomylny i doskonały, ale to znaczy: nie mogę kłamać, jak nie może kłamać błękit nieba, powietrze, woda, słońce. Kto kłamie, ten nie kocha i ten nie ma prawa żądania miłości.

Prawda! Jakie wielkie pojęcie, jaka nieśmiertelna w niem moc! Gdzież ona jest? Jest w nas, jak jest w nas Królestwo Boże. Trzeba ją poznać w tym głosie Boga, który odzywa się w nas i koniecznie trzeba być posłusznym temu głosowi. Prawda, to pragnienie poznania rzeczywistości. I my jesteśmy rzeczywistością. Ale jaką rzeczywistością? Czem dla nas jest świat, czem my dla świata? Czego chcemy od świata, co damy światu?

Jednym z dalszych pytań, jest sprawa małżeństwa. Co ona ma dać nam, co wnosimy doń my? Gdy się dochodzi do takich pytań, to już nie można zawierać związków małżeńskich na podstawie interesów majątkowych i na pragnieniach rozbudzonych zmysłów. Małżeństwo, to środek wiodący do rzeczy świętych i wielkich. Stworzyć ognisko szczęścia dla siebie i innych, pielęgnować szlachetne życie w przyszłych pokoleniach, w atmosferze zawiści i nienawiści stwarzać oazę bezinteresownej dobrotliwej miłości, która, jak cudnie mówi apostoł Paweł: „Nie szuka swoich rzeczy“.

Jak ogromnie dużo zawisło tu na kobiecie! Wychowawczynią ma być samej siebie, męża, dzieci! Bo tak jest istotnie! Ona, pierwiastek zachowawczy, ma zachować to, co jest dobre i ma tworzyć nowe wartości. Jakże dąży do tego? Widzimy rozmaite dążenia w tak zwanym ruchu kobiecym. Jedne kobiety, patrząc na wyuzdanych

mężczyzn, domagają się takich samych praw do wyuzdania, inne, o całe niebo wyższe, chcą być same czystymi i chcą, aby mężczyzna także był czysty bezwzględnie. Pośrodku stoją kobiety, chcące równouprawnienia politycznego i społecznego, i pozostawiające sprawy moralności płciowej na stronie.

Ale wszystkie te dążenia i ruchy muszą opierać się na poznaniu samego siebie. Kobieta winna wiedzieć, czym jest i winna zdać sobie sprawę z tego, czym być chce. Musi myśleć i musi się uczyć. Stare mity przypisują jej wszelkie zło, asceci dopatrywali się w niej drogi do nieprawości. Kobieta milczała długo i nie odpowiadała. Dzisiaj budzi się z bierności i musi odpowiedzieć. Najlepsze, najszlachetniejsze z pośród kobiet zaczynają naprawę świata od naprawy samych siebie. Spostrzegają, że mężczyzna przy całej swojej swawolności jest od kobiety prawdziwszy, uczciwszy, szerszy, lepszy. Nie ukrywa swego zła, ale zastanawia się nad nim. Kobieta dobra chce mu dać nowy piękny ideał i piękny przykład w samej sobie. Nie krzyczy, aby jej dano prawa, ale sama bierze na się najszczytniejszy obowiązek wychowawczyni mężczyzny. Chce go wychować przykładem ofiarności, samozaparcia, wyrzeczenia. Chce się ofiarować dla ideału nowego świata.

Dotychczas organizowały się kobiety dla walki o przywilej, teraz zaczyna się organizowanie obowiązku mądrego, rozsądnego, dobrowolnego.

Kobieta zaczyna poznawać samą siebie, zaczyna się uczyć. Powstaje literatura, której ona daje życie swoim zainteresowaniem. Wychodzą pisma poświęcone sprawie małżeństwa i macierzyństwa. Ten nowy ruch rozmaicie bywa oceniany. Jest jednak dość kobiet, niestety, które o nich wiedzieć nie chcą. Istnieją dla nich rzeczy, których się nie mówi. Czynić? Owszem, ale pokryjomu. Mówić? Nigdy!

Jakże daleko takim kobietom do tego nowego typu kobiety, które już nie chcą milczenia, które z ciemnoty swojej nie robią cnoty. Nowa kobieta uczy się. Rynek księgarski mówi wyraźnie, czego się ona uczy. Anatomji, fizjologii, psychologii. Poznawania ciała i poznawania duszy. A jakże wielkie zasługi ma kobieta, gdy chodzi o nową etykę płciową! Ona to wniosła do terminologii naszych pojęć o stosunku płci do siebie słowo „czystość“.

W tem słowie wyraziła ona samą siebie, swój najwnętrznieszy stosunek do życia i świata. Jeszcze takich kobiet jest niezbyt wiele na świecie, kobiet rozumu, serca i woli, ale już są i już działają. Już wychowują dzieci, które pójdą dalej od matek swoich. Nieostrzegalnie dokonywa się ewolucja, która usunie ze świata wszelkie rewolucje. Cudowna myśl, że ta sama kobieta, która wyniańczyła na swoim łonie ludzkość, nieci dla niej nowe światło. Wysyła w świat dzieci swoje, do walki, do wysiłków, do pracy. Ale zanim je wy-

syła, daje im zbroję ducha i daje im sztandar, pod którym mają zwyciężać, wydzierając dobro ze szpon zła, wyzwalaając piękno z mroków brzydoty.

Jeszcze niewiele wykonano, ale to, co już jest, to sprawa ogromnie doniosła. Kobieta staje się tem, czem stać się winna była już dawno. Wszystkie zagadnienia polityczne i społeczne, które tak bardzo trapią ludzkość, zaczyna rozwiązywać swemi kobiecemi rękoma i swoim kochającym sercem. Chce dać światu nowych, dobrych i szlachetnych ludzi. Kształci umysł i serce, potęguje swoją wolę czynienia dobra. Działacze społeczni, spoglądający głębiej w istotę naszego życia, widzą to jedno, czego nam dzisiaj potrzeba przede wszystkim i mówią nam o tem, że świat wydzwignie z zastarzałego marazmu mądra, szlachetna żona i matka.

Kobietę uważano za zupełnie bierną i uważano nawet, że taką winna ona pozostać nazawsze. Z tej bierności kobieta zaczyna wychodzić. Zrazu myślała, że winna zabrać się do polityki, do spraw społecznych, do wiedzy i sztuki. W dziedzinach tych nie zdołała jednak dorównać mężczyźnie. Wraca tedy w zacisze domowe i w tem zaciszu zaczyna dokonywać wielkiego dzieła przeobrażenia świata.

Wierzmy, że usiłowania jej uwieńczone będą skutkiem najlepszym. Równouprawnienie kobiety nie będzie dziełem prawodawcy, piszącego dekrety,

ale dziełem samejże kobiety, która wychowa mądrych i szlachetnych prawodawców.

Kończymy te nasze rozważania o tem, co kobieta wiedzieć powinna, w przekonaniu, że dziełko nasze zachęci nasze czytelniczki do rozmyślań i do kształcenia się. Nie mogliśmy, oczywiście, powiedzieć wszystkiego, co kobieta wiedzieć powinna, na niewielu kartkach małej książki. Jest jeszcze tysiąc rzeczy, które kobieta wiedzieć powinna. Niechże stara się wszelkimi siłami dowiedzieć się o tych rzeczach. Niech uczy się, gdzie może i od kogo może: z książek, z odczytów, a przede wszystkim z życia. Ono jest zawsze najlepszym nauczycielem. Życie złe uczy, że trzeba je uczynić dobrem, życie zaś dobre domaga się, abyśmy je uczynili lepszym i piękniejszym.

Przyszłość kobiety jest przyszłością świata.

K o n i e c .

TREŚĆ

	Str.
Uświadomienie młodej żony	3
Dom i odzież	15
Zdrowie młodej kobiety	23
Wybór męża	31
Czem młoda żona ma być dla swego męża	38
Wyprawa i podarki ślubne	44
Stosunki płciowe w małżeństwie	49
Przystosowanie do macierzyństwa	61
Przygotowanie młodego mężczyzny do małżeństwa	70
Mordowanie nienarodzonych	77
Prawo dziedziczości a obowiązki ro- dziców	87
Dolegliwości podczas ciąży	92
Rozwój płodu	99
Ubieranie dziecka	105
Wybór lekarza i pielęgniarki	111
Rozwiązanie	115
Pielęgnowanie położnicy	121
Pielęgnowanie noworodka	129

Str.

Matka jako wychowawczyni	136
Niedomagania	145
Tajone namiętności	152
Wychowanie dzieci	159
Pielęgnowanie ciała	171
Wiedza i życie	191

307

Wyszły z druku i są do nabycia we wszystkich
księgarniach następujące książki biblioteki
pod tytułem
CNOTĄ A PRAWDĄ:

KSIAŻKI DLA MĘŻCZYZN

- O CZEM KAŻDY CHŁOPIEC
WIEDZIEĆ POWINIEN
- O CZEM MŁODY CZŁOWIEK
WIEDZIEĆ POWINIEN
- O CZEM MŁODY MAŁŻONEK
WIEDZIEĆ POWINIEN

KSIAŻKI DLA KOBIET

- O CZEM KAŻDA DZIEWCZYNKA
WIEDZIEĆ POWINNA
- O CZEM KAŻDA PANNA
WIEDZIEĆ POWINNA
- O CZEM MŁODA MĘŻATKA
WIEDZIEĆ POWINNA

Dalsze tomy w przygotowaniu

Biblioteka Główna UMK



300048618483

Biblioteka
Główna
UMK Toruń

1217971

Biblioteka Główna UMK



300048618483