

**MIT ÉRTÜNK  
TERMÉSZETSZERŰ ÉLET  
ALATT?**

**ÍRTA  
IFJ. SZEDERKÉNYI NÁNDOR**



**TOLDI LAJOS KÖNYVKERESKEDŐ  
BIZOMÁNYA  
(BUDAPEST, II., FŐ UTCA 2.)**

## I.

Sokan, akik pedagógusoknak szeretik tartani magukat, és a művelt szülők nagy része is, bár a legtöbb esetben pedagógiai érzékük sincs, azok azt hiszik, hogy a mai nevelés már annyira tökéletességre fejlődött, hogy nagyobb tökéletességre már nem tarthat számot és ebben az irányban, ami fejlődés mutatkoznék is, az már csekély lehet és lelkiismeretfurdalás nélkül el is hagyható.

Pedig akik ezt hiszik, alaposan tévednek. Ez a tévedés azonban nem az ő hibájuk, ez a tévedés az egész emberiség, az egész társadalmi élet hibája. Olyan tévedés, amely számos évszázad során követett életmódban észrevétlenül férközhetett belénk és bilincsként tartotta lenyűgözve szellemünket, sőt egész életünket is. Szinte hallom az ellenvetést, micsoda következtelenség megtámadni a mai neveléstudományt és annak elveit, amely tudománynak alapját Comenius, Pestalozzi, Fröbel, Diesterweg és egyéb, más ismert nevű jelesek alapították meg, s amelyről szakírók, tudósok elismerik, hogy a fejlődésnek magas fokán van s fejlődése az előbbi évszázad végén rohamosan történt, míg mai állapotára jutott. Hisz annyi óvónk van, majdnem minden községben van már elemi iskola; a középiskolák, egyetemek és a középiskola-jellegű szakiskolák ezernyi faja áll a művelődés szolgálatában, ahonnan ezrével kerülnek ki a kiképzett vagy tudományos emberek, a jövő nemzedéke, amely hivatva van ezt a kultúrát fejleszteni és gyermekeinek, unokáinak átadni.

Mi kifogásunk lehet hát a mai nevelés rendszere ellen?

És bár az ilyenfajta ellenvetésnek számos szava hangzik felém, a tudós pedagógusok, nevelők és tanárok véleményével szemben bátran kimondom: hogy ***nevelésrendszerünk téves alapokon áll, és hogy ezt a téves alapot megkorrigálni nem lehet és a rendszert egészen új alapokra kell fektetni. Ez az alap pedig nem más, mint a természetes életmód követése és tanítása, belevitele a nevelésbe, hogy az, ezzel megerősödve, régi alapjait mellőzve, új alapokra építtessék.***

Ugyebár a szellemi nevelés arra törekszik, hogy a gyermek lelkében fejlessze a jót, az igazat és a szépet, hogy tehetetlenségéből felnevekedve, hasznos tagja legyen a társadalomnak és ideiglenes és örök rendeltetésének megfelelhessen. Neveljük-e a mai nevelés rendszerével a gyermekben a jót és igazat, nem hagyjuk-e figyelmen kívül azt az igazságot, hogy csak egészséges testben van egészséges lélek, és hogy a testi nevelésnek nincs iránya neveléstörekvéseinkben és ezen a réven a szellemi nevelés is haszontalanná válik, céltalan. ***Jót és igazat kell a kisdéd, a gyermek lelkébe nevelni!*** Igen, de hogyan? Ha teste érzéki hajlamokkal teli apja-anya révén; ha inkább hajlik a kegyetlenkedésre, mint a szelídségre; ha inkább követi a rosszat, mint a jót, tudjuk-e ezeket a tulajdonságokat lelkébe nevelni? Ha a természetellenes életmód mellett, amikor 6 éves korában az iskolába kerül, már észrevevesszük rajta a helytelen irányú életmód következményét, az ***izgatottságot***, amely testi fejlődésével a szokott életmód mellett fejlődik, nagyobbodik, s mire férfikort ér, teljes egészében van meg a meglett emberben. Izgatottsága ekkor már betegség, betegsége pedig - ha csak jó sorsa nem óvja meg tőle - bűnös hajlamokat ébreszt benne. És készen van a ***bűnös*** ember. Mondom, ha ily módon nevelődik, helyes-e, ésszerű-e, a lelkiismeret törvényeinek megfelelő-e nevelése? Olyan kérdés, amelyre sokan nem találják meg a feleletet, de nem azért, mert ***nem tudnák*** megtalálni, hanem azért, mert ***nem törekednek*** megtalálni.

Pedig megadja erre világosan a feleletet az a tudomány, amely logikusan hirdeti, hogy csak a **természetes életmód** mellett érheti el az ember a legfőbb eszményt: **a jót, szépet és igazat**. Csak a természetes életmód mellett vethetjük le emberi gyarlóságainkat, csak e mellett juthatunk távolabb attól a tengernyi bűncselekménytől, amely a világtörténelem lapjait vérrel megfestette, és amely, ki tudja, mit fog hozni az események által el nem foglalt üres lapok - a jövők jövőjének részére.

***Mi hát az a természetes életmód?***

***A természetes életmód az, amely a természet törvényein alapszik.***

A természetes életmód az, amikor testünket olyan élelemmel tápláljuk, amelynek beszerzése nem vonja maga után a szükségszerű gyilkosságot, és amelynek elfogyasztásakor nem fojtogat a lelkiismeret szava, hogy: **Mit tettél, megöltél egy állatot, aki érzett, élt**, épp úgy mint te érzesz és élsz, és akinek elvetted az életét, hogy gyarló testedet húzával abban a hiszemben tápláljad, hogy az azért teremtetett, hogy vért, húst, csontot teremtsen lényednek.

A természetes életmód az, hogy a neked táplálékul rendelt növényeket, magvakat használd fel eledelül és ne ontsd az állatok vérért, amihez nemcsak hogy nincs jogod, de amit tilt a te teremtető, Istened.

A természetes életmód az, amikor csak oly táplálékokat veszünk magunkhoz, amelyek testünk ártalmára nincsenek, bennünk az anyagcserét rendszeresen lebonyolítják s ártalmas anyagokat nem juttatnak szervezetünkbe.

A természetes életmód az, amikor az idegeinket izgató ételekkel nem nyugtalanítjuk, hanem tápláló, egyszerű elegelekekkel **megnyugtatjuk**.

A természetes életmód az, hogy felesleges zsírlerakódásoknak testünkben nem adunk helyet s emberi formánkat iparkodunk megőrizni.

A természetes életmód az, ha vérünket mérgező anyagokkal telítve nem soványítjuk le magunkat, s hogy módot nyújtunk szervezetünknek magunkat úgy edzeni, hogy az minden betegségnek és bármely éghajlat hatásának is ellenállhasson.

Követjük-e ezt a természetes életmódot?

Nem!

Hanem iparkodunk azon lenni, hogy ebédünk 3-4 féle húsból álljon, s ha már ráuntunk valamennyire s megcsömörlöttünk tőle, iparkodunk keresni másféle húsokat és más ingerlő táplálószeret, hogy még jobban megterheljük magunkat, gyomrunkban az emészthetetlenséget jobban fokozzuk, vérünket megfertőztessük s lényünkben a szenvedélyeknek, az idegizgalomnak tág teret nyissunk.

Holott a tudomány régen kiderítette, hogy a hús a legegészségtelegebb étel. A néhány óráig állott húsban bizonyos méreg fejlődik, minthogy az rothadásnak indul, s ezt a mérget szedjük magunkba, azt hívén, hogy amit eszünk, jó és egészséges.

Nem mondunk újat, ha a hús ártalmáról beszélünk. Régi bölcsek feszegetik már, hogy a hús mérges hatású az emberi szervezetre s a görög bölcsek írásain kívül a bibliából is rájövünk, ha mélyebben kutatjuk szavainak értelmét, hogy Mózes egyenesen eltiltotta némely hússal való élést.

Mózes belátta, hogy a természetes életmód megakadályozván a ragados betegségek keletkezését, alkalmas arra, hogy egészségünket megóvjá. S ezért ajánlotta táplálékul a **tejet, a vaját és a tehéntejből készült sajtot és a mézet**.

**Jezsaiás** 66-ik könyvének 2-3-ik fejezetében meg vagyon írva: „*Minden, ami létezik, az én művem*” - monda az Úr. „*Azért, aki egy ökröt megöl, annyi, mintha embert ölne meg.*”

**Jézus Krisztus**, a kereszténység örökkön-örökké élő megalapítója, amikor úrvacsora alkalmával az áldozati bárány előtte volt, nem nyúlt **hozzá**, hanem a kenyeret vette kezébe s a borhoz nyúlván, **a kenyérrel áldozott és nem a megölt állat húásával.**

A természetes életmód követésére tehát Jézus Krisztus tanította az emberiséget s az ő tanítását erősítik meg minden idők okos emberei, minden idők szelíd, jólelkű és igaz emberei.

**Dániel** prófétáról is feljegyezte az írás, hogy húst sohasem evett, hanem zöldséggel élt.

**Mohamed**, a nagy vallásalapító húst szintén nem evett, csak árpakenyeret, török szilvát és mézet.

Az egyiptomiak, akik a kultúrának oly magas fokán állottak, hogy a legtöbb tudomány virágzásnak indult náluk, húst nem ettek.

Nem táplálkoztak hússal az arabok sem.

Az indusok, akik az állatokat tisztelték, nem éltek hússal. Vallásuk erkölcsi tételeiben az áll, hogy „az emberek isteni tulajdonságokkal voltak felruházva, a víz tükrén jártak és a légben röptek. De ezt a tulajdonságukat elvesztették azzal, hogy **testüket húseledellel piszkolták be.**”

Tehát már az indusok erkölcstana is a mellett szól, hogy az ember csak addig tiszta lény, amíg növényvel él és hússal nem fertőzteti meg magát.

**Plutarchos** önfertőzésnek nevezi a húsetelt. **Pythagoras** mézes-kenyérrel élt és a húst kerülte.

**Plató** fügével és olajbogyóval táplálkozott. **Sokrates** mindenkit arra tanított, hogy növényekkel táplálkozzék, ő maga húst sohasem evett.

**Pál** apostol azt ajánlotta a rómaiaknak egyik levelében, hogy húst ne egyenek és ő főzelékkel és tejjel táplálkozott. **Epikuros** csak kenyérrel élt. **Kongce**, a kínaiak bölcse, tanaiban a növényételek mellett volt és ő nem is evett húst soha életében.

Az újabb korban **Rousseau** hirdeti, hogy gyermekeinket szelíddé csak úgy tehetjük, ha húst nem esznek. A növénytáplálékot ajánlja a kisdedeknek Jean Paul is, aki azt mondja, hogy szelíd lelkű gyermekeket csak növényételekkel tudunk nevelni.

Nos, hát a kereszténység megalapítója, Jézus Krisztus rosszat akart-e az emberiségnek, amikor a növényétellel mutatott példát tanítványainak; a legokosabb, a legbölcsebb okosan, jól cselekedett-e; a görög bölcsek, akiknek mondatait aranyigazsággként őrzi az utókor, igaz példát adtak-e nekünk, amikor növényekkel éltek?

És nézzük napjainkban a növényevőket, a természetes életmód emez okos követőit, akik 30-40 évig, sőt egész életükben nem ettek húst és erőben, egészségben élnek, nagy életkort érven és betegségben nem szenvedvén.

Igazuk van-e nekik, amikor a **hús** ellen beszélnek?

Igazuk van-e azoknak az orvosoknak, akik felfedezvén a húsban levő **creatin-mérget**, tiltják betegeiknek a húst?

Igaza volt-e Nagel dr.-nak, a tudós orvosnak, aki kötetet írva a húsevésről, könyvében elítélve az ártalmas húst, kimutatja, hogy a növényevés több erőt ad az embernek, mint a hús, és ezeket mondja:

„Hogy az embert eredeti tápláló-ösztöne nem véres zsákmányhoz, hanem a növényzethez vezeti, azt bizonyítják az erdei vademberek, melyek már az ősidők íróitól **gyökérevőknek, rügyevőknek** neveztetnek és amilyeneket - habár ritkán - ma is találunk. Ezek a vademberek

kivétel nélkül gyümölcsökkel, gyökerekkel, fahéjjal és rügyekkel táplálkoznak és mégis a mászásban, futásban és ugrásban hihetetlen erőt és ügyességet tanúsítanak.”

Igaza van-e továbbá, amikor az ösztönről beszélve, azt mondja, hogy **ösztönünk a növényevés felé irányul gyermekkorunkban**, - és ki ne tapasztalta volna ezt - **amikor mindannyian undorodtunk, a hústól és csak hosszas rábeszélésre és kényszerítésre szoktunk arra**.

Vajon nincs-e Nagel amaz állításában igazság, hogy a másállapotban levő nőknél gyakran megesik, hogy undorodnak a hústól és vágyakoznak a gyümölcs után.

Vagy nem a természet hangja szólal meg bennük?

Igaza van-e neki, amikor azt fejtegeti, hogy a hús csak annak esik jól, aki hozzászokott s aki csak néhány hétig visszatartja magát tőle, irtózatot érez magában, ha csak látja is a húst.

És igaz van-e, amikor állítja, hogy a hústól való megtartóztatás betegeknél az egészség visszatérését, a vér megjavulását, nagyobb izomerőt, nagyobb életkedvet és fokozottabb szellemi életre való képességet hoz létre.

Feleljenek rá azok, akik egyedül csak a húsban találják a tápláló erőt.

Feleljenek arra, akik tagadják, hogy a húsban levő **creatin** megfertőzteti a vért, nyugtalanítja idegeinket és miután tönkretette nyugalunkat, a kiválasztott vízben eltávozik.

Szinte hallom az ellenvetést: „Jobban kell tudniok az orvosoknak, mit kell ennünk. Ők tanulták.”

Igen, tanulták, de ez nem zárja ki, hogy nem tévednek, mint ahogy számos tudományról kiderült, hogy **évezredekken keresztül téves alapokra volt fektetve**. Nem az orvosok, hanem a jószágos, bölcs anyatermészet tudja legjobban, hogy mivel kell élnünk s tőle tanulunk mindnyáján, tanuljanak tőle az orvosok is.

„Igen, de a természet húsevőknek teremtett bennünket”, jön a másik ellenvetés.

Erre csak azt felelhetjük, hogy tévedés ezt hinni. Fogaink és belső szerveink a gyümölcssevés mellett bizonyítanak.

**„Igen, de a hús erőt ad, a növény nem”** - érvelnek tovább ellenünk. Ez sem áll. Aki tanulmányozza az állatvilágot, arra a meggyőződésre jut, hogy éppen a növényevő ló és elefánt a legkitartóbb állat. Épp úgy kitartók a növényvel élő emberek is.

„De nekem jól tesz, jól esik, énnekem semmi bajom tőle”, mondják mások.

Igen ám, akik ezt mondták, azok közül sokan nem is éltek nagy életkort, megcáfolván maguk is életükben mondott állításukat.

És miért van az, hogy sok gyermek már kicsi korában elpusztul, hogy sokan felnevelkedve nem érik meg még az élet delét sem és hogy manapság mindenki beteg vagy beteges?

Miért van az, hogy a szabadon élő állatok egészségesek és az okos, tanult ember, aki minde- nek felett uralkodik, nem tud magán segíteni az ezer és ezer betegséggel szemben, amelynek egész életén át ki van téve, amelyben folyton sínylődik, szenved.

Miért van a tífusz, a himlő, a gyógyíthatatlan tüdővész, a szívbaj és a rejtelmes rák?

A bacillusok milliói miért támadnak úgy ellenünk, miért ölik el életünk derekát, amikor a legrégebbi korban Matuzsálem kort éltek a növényevő emberek?

Mindezt miért?

Honnan ered az emberben az idegesség, a bűnre és az öngyilkosságra való hajlam, az örültség, a fajtalankodás, a szerelmi érzés utálatos elfajulásai, ha nem attól, hogy eltérve a természetes életmódtól, creatinnal mérgezett hússal, alkoholos italokkal, idegizgató fűszerekkel él és nem a természet által részére kijelölt ételekkel, amik erőt adnak és szellemi frissességben tartanak.

Honnan van mindez?

„Jól van, mondják a tamáskodók, mindent elhiszek, de mit tegyünk majd a sok állattal, ha meg nem esszük őket és elszaporodnak. Megesznek bennünket!”

Mit tegyünk? Hát előbbrevaló-e az állatok elszaporodásának kérdése, mint ami egészségünk? Vagy, ha már meg kell akadályoznunk alkalmas módon szaporodásukat, meg is kell ennünk őket? Megesszük-e az egeret, patkányt, kutyát, macskát, farkast és a férgek?

A test helyes ápolásának különösen egyik elmaradhatatlan kelléke a gyermekeknek a szeszes italoktól, bortól, söről, pálinkától, likőrtől stb.-től való megtartóztatása is; mert a szeszes italok éppoly káros hatásúak a fejlődő szervezetre, mint akárcsak a creatinos hús vagy a tea és a kávé. A szeszes italokban az **alkohol**, ezekben pedig a **thein** és a **coffein** nevű mérges anyagok foglaltatnak.

Az alkohol hatása azonban tízszer veszedelmesebb az utóbbiaknál, mert az alkohol a lassan ölő mérgek között, miután felszívódott a vérbe, a legjobban támad a test szerveire. Hatása kevésbé észrevehető, mert idő kell **hozzá**, sokszor évek, évtizedek, míg az egyes szervekben mutatkozik. S e tekintetben még az úgynevezett „eredeti jó bor”-nak sem kell hinni, mert az is épp oly alkoholos, mint a „**nem eredeti**”. Nagyon téves hiedelem, hogy a „**jó bor nem árt**”. Miért nem? Talán abban különb anyagból van összetéve az alkohol? Talán az nem tompítja el az elmét, vagy nem fárasztja ki a testet? Bizony, teljességgel úgy hat az reánk; mint a „**rossz bor**”.

Ki nem tapasztalta munkaközben való iváskor, hogy testben ellustult és szellemi működése alábbszáll!? Micsoda mértékben hathat a szesz tehát a gyermekekre, ha a többé-kevésbé edzett ember is érzi hatását?

Egy nevelőintézet vezetője egyszer kísérletet tett az intézetben és megpróbálta, igaz-e az, amit az alkohol hatásáról mondanak. Egy hétig felváltva, majd az első a), majd az első b) osztálynak adott bort, mindkét osztálynak ugyanazt a számtani feladatot adván. A bornak az agy működésére való kárhóztos hatása bámulatos módon állott előtte. **Az az osztály, amely aznap bort kapott (persze mérsékelt mennyiségben), nem tudta helyesen megoldani a számtani feladatot, s a másik, amelyik ebben az italban nem részesült, könnyűséggel számította ki feladatát.**

Majd megfordította a dolgot és az az osztály, amelyik előbb bort kapott, most nem, hanem a másik osztály részesült benne. Az eredmény megváltozott. Az alkoholt élvező osztály, amelyik előbb, mikor nem ivott, jól megfejtette a példát, most remegő szívvel és izgatottan várta a következményeit annak, hogy feladatát nem készítette el, míg a párhuzamos másik osztály okos módon elkészítvén feladatát, örömmel mutatta azt be. Nem az alkohol veszedelmessége mellett bizonyít ez?

Hogy pedig gyermekeinknek jó példával járjunk, szülők, tanítók és nevelők tartózkodjanak a szesz ivásától, mert mindig nagy kihatása van annak, hogy **mit csinál és mit nem csinál** a tanító és nevelő a gyermekek előtt.

Nemcsak a közép- vagy magasabbrangú iskolákban, hanem már az elemi iskolákban is óvni kell gyermekeinket a szeszes italoktól s meg kell nekik magyarázni, miben nyilvánul azoknak káros hatása.

A tanítóképző-intézetekben pedig, mint Angolországban is teszik egyes iskolákban, feladatokat is kell készíttetni a növendékekkel, amelyekben a tanár magyarázatainak alapján e tárggyal bővebben foglalkozhatnak. Angolország e téren nagyot haladt. Szerinte az országban a szesztől teljesen tartózkodó egyesületeket alakítanak, amelyekbe már 7 éves gyermekek beléphetnek. A „*Bands of Hope*”-k - így nevezik ezeket az egyesületeket - áldásos működést fejtenek ki és hatásuk szemmel látható, amennyiben manapság sokkal nagyobb %-a a tanulóknak jó tanuló, mint az azelőtt való időszakokban. A gyermekek és a növendékek az egyesületbe való belépés alkalmával fogadalmat tesznek, hogy szeszes italokat nem fognak inni és korcsmától távol tartják magukat. Angolországban 344 ilyen egyesület van.

Nálunk vajmi keveset tettek e tekintetben. Mindössze az *Országos Alkoholelles Egyesület* és a *Good Templar-rend*<sup>1</sup> fejtenek ki erősebb tevékenységet.

Az angol iskoláknak az alkohol ellen való működése úgyszólván a társadalomra is kihat, a mennyiben nem ritka eset, hogy *kis elemi iskolás gyermekek, akiknek a tanító a szesztől való tartózkodásról beszélt, eltérítették iszákos szüleiket ennek élvezetétől.*

A legutóbbi brémai alkoholelles kongresszuson *Anton Don* rotterdami tanító értekezvén az alkoholizmusról és a nevelésről, az alkoholizmust a *társadalom ostorának nevezte*. „Orvosok és pedagógusok véleménye szerint - úgymond - ennek ostorcsapásai alatt szenvednek a gyermekek, mind testileg, mind szellemileg. Minden tanítónak tehát állást kellene foglalnia ellene annál inkább, mert az iskola erre a legtöbb alkalmat ad. A szesztől való tartózkodás úgy állíttassék oda a gyermekeknek, mint legbiztosabb út az életben. Oly tanok, *melyeknél a nevelő példája nem szolgál lelkesítőül, keveset használnak*”.

A tanítók és nevelők nem végeznek felesleges munkát, ha nagyobb időt szentelnek oly munkák tanulmányozására, amelyek az alkohol veszedelméről szólnak. Szükséges ez azért, hogy meggyőződjenek a szesz ártalmáról s mint meggyőződött emberek vegyék fel a harcot ellene.

Mit használ az, ha azt tanítjuk, hogy a szesz kártékony, és magunk nem vagyunk róla meggyőződve. A dolgok mélyére ható ember következetesebb cselekedeteiben s az a tanító vagy nevelő, aki azért óvja gyermekeit a szesztől, mert ismeri a szesz vegytani alkotórészeit és hatását a testre és a lelkivilágra, sokkal jobban bír hatni, mint az, akit nem a belső meggyőződés vezet. Aki tudja, hogy a szesz melegítő hatása csak látszólagos, mert később hővesztést okoz, s aki tapasztalta, hogy a szesz megbénítja nemcsak testi erőnket, de szellemünkre is ilyenképpen hat, és hogy a „*mérsékelt*” élvezet a gyenge szervezetűekre épp oly káros, mint az iszákosság a legerősebb egyénekre, aki meggyőződött arról, hogy az erővesztés az ivóknál tetemes s hogy a legrosszabb ivóvíz sem okoz olyan bajt az egészséges szervezetben, mint a „*legjobb*” bor, sör vagy bármely más szeszes ital, az, mondom, sokkal többet tehet a megtartóztatás érdekében, mint az, akit a meggyőződés bensősége nem vezet, mert az igazi meggyőződésben van lelki erő, akarat és következetesség.

Azért hát minden tanító és szülő kötelességének tartsa úgy a szesznek, mint a húsnak a szervezetre való bomlasztó hatását tanulmánya tárgyává tenni, és ha meggyőződött helyes útmutatásunkról a nevelésben, úgy azt kövesse, és *minden más nevelési rendszert, mely a test ápolására és a szellem fejlődésére károsan hat, távolítson el magától.*

---

<sup>1</sup> Ez a rend angol szervezet, amely az egész világon el van terjedve s nálunk Budapesten is van a Rombach-utca 5-ik szám alatt páholya.

## II.

Az emberi kegyetlenség az emberiség bölcsőjéig nehezen vezethető vissza. Azok a korszakok, amelyekről a homályba vesző történetek, hagyományok beszélnek, már nagyon közel vannak hozzánk, annyira közel, hogy tudomással bírhatunk az emberi gonoszságok minden fajáról. Az ezeket megelőző időben sokkal szelídebb volt az ember, s ha véletlenül volna ennek az időszaknak is krónikása, bizonyára kevesebbet beszélne az emberi elvetemültségekről, mint a későbbi krónikások; vagy talán nem is beszélhetne ilyenekről.

Az emberi kegyetlenkedés ott kezdődik, ahol a növényekből és magvakból élő ember, felhagyva természetes életmódjával, a **húsevést** kezdi meg. Hogy miképp vetemedhetett arra, hogy a megölt állat húsból táplálkozzék, hogy el tudja szívni, hogy egy más lény életének kioltása útján csillapítsa éhségét, táplálja testét, arra megáll a józan eszünk, hogy átgondolhassuk. Elfog a borzalom, hogy olyan ősöknek a vére van bennünk, akik ezt a vért állati gyilkolások árán szerezték meg s még nagyobb lesz bennünk a borzalom, ha látjuk, hogy a jövő nemzedék nagy része még sokáig ezt a vért hordja ereiben.

De már hajnalodik. Öntudatra ébredtünk. A természetes életmód hajnala köszönt. A társadalom számos öntudatos tagja határozza el, hogy a véres zsákmányt, a húst mellőzi és hódolva a természetes életnek, a növényekkel táplálja és tartja fenn magát. És ezzel megszűnik az emberben az állatias ösztön és létrejön az új, az igazi, az öntudatos ember, aki egy korszak múlva undorral fog visszatekinteni őseire, akikről a történelem feljegyzi, hogy **„állathúsevésből tartotta fenn magát.”** Mert hogy **„eljön az idő,** - mondja Lamartine - **hogy az emberek az állati hús evésétől épp úgy fognak undorodni, mint undorodnak most az emberi hús evésétől.”**

Képtelenség, hogy az ember a természettől arra van szánva, hogy segítőtársát megölvén, annak húzával tartsa fenn magát. Ki teszi ezt fel a „legnemesebb” lényről, „a teremtes koronájáról”, aki ezt a jelzőt annyira szereti fitogtatni, hogy ő arra volna hivatva élelmezése körül, hogy gyilokkal szerezze meg az élete fenntartásához szükséges erőt. És vajon akad-e valaki köztünk, aki, ha azon az állásponton van, hogy a növényen kívül testünk a húst is megköveteli, ezt csak egyetlen adattal is tudná bizonyítani. Azok a **„tudósok”,** akik ezt bizonyítani megkísérelték, maguk sincsenek tisztában azzal, amit mondanak. Elénk tárják a vegytant és táblázatban, százalékban tüntetik fel, hol van több tápláló erő, a növényben-e vagy a húsban. És ezzel **bizonyítanak.** Ki látta arra a kérdésre, vajon növényevésre vagy állati hulla evésére vagyunk-e teremtve, azzal bizonyítani, hogy **íme, lássátok, a húsban ennyi %-kal több a táplálóanyag.** Ki tartja ezt ésszerűnek? Ha azok, kik magukat erre hivatottaknak tartják, a vegytanhoz fordulnak, úgy a kémiát mi is felhasználhatjuk a magunk álláspontjának igazolására, de egyúttal az ő állításuk megdöntésére is. Mert állítsuk csak össze a táplálóértékeket úgy a növényekben, mint az állati testben s azt fogjuk találni, hogy ugyanazok a táplálóértékek megvannak nagyobb mértékben a növényzetben, amik - a húsevés védelmezőinek nagy öröme - véletlenül egyes állati testekben ugyan nagyobb %-kal vannak képviselve, mint egyes növényekben, de **általában az egész növényországot véve, sokkal magasabb százalékot tesznek ki, mint az állati testben.** E helyütt van egy táblázat, mely azt mutatja, hogy mennyivel több helyütt találjuk a táplálóértékeket a növényországban, mint a húsban:



## I. Fehérje-anyagok.

### a) Állati fehérje-anyagok.

1. *Állati fehér-anyag.* (Vérben, húspan, tojásfehérjében s *vitellin* név alatt a tojás sárgájában.)
2. *Állati rost-anyag.* (Vérben, húspan.)
3. *Állati sajt-anyag.* (Tejben, sajtban; vérben *globulin* név alatt.)
4. *Állati enyv v. kocsonya.* (Porcokban, csontokban, inakban, hártyákban.)

### a) Növényi fehérje-anyagok.

1. *Növényi fehér-anyag.* (Növénynedvekben, hüvelyes veteményekben és gabonafélék magvaiban.)
2. *Növényi rost-anyag.* (Gabonafélék magvaiban, búza, rozs, árpa, zab, tengeri.)
3. *Növényi sajt-anyag.* (Hüvelyes veteményekben; borsó, bab, lencse.)
4. *Növény-enyv.* (Gabonafélék magvaiban.)

## II. Zsír-anyagok.

### b) Állati zsíryananyagok.

1. *Állati zsír-anyag.* (Húspan, zsírban, faggyúban, vajban, tojás sárgájában, lúdmájban, csontok velőjében, halzsírban.)

### b) Növényi zsír-anyagok.

1. *Növényi zsíros olaj.* (Olajfa gyümölcsében, mák-szemekben, répa, repce és kendermagban, mandolában, bükkmagban.)

## III. Zsírhoz hasonló anyagok.

### c.) Állati anyagok.

1. *Tejcukor.* (Tejben.)
2. *Méz.* (Virágok hímporában.)

### c) Növényi anyagok.

1. *Cukor.* (Nádcukorban.)
2. *Keményítő.* (Burgonyában, gabonafélék magvaiban, hüvelyes veteményekben, izlandi mohban, aszágóban, akaszava-gyökérben.)
3. *Növény-kocsonya.* (Húsos gyümölcsökben, gyökök levében.)
4. *Növény-nyálka.* (Zilizgyökérben, lenmagban, birsmagvakban, cseresznye-mézgában (gumi).

## IV. Szervetlen tápláló-anyagok.

### 1. Állati testben. (Szén, vas, só.)

### 1. Növényi anyagokban. (Gabonafélékben, hüvelyes vetemények magvaiban.)

Ha tehát ugyanazokat a tápláló-anyagokat, amik a húspan vannak, jóval nagyobb mértékben leljük meg a növényországban, mi szükség van a gyilkosságra? Mi szükség van arra, hogy gyakorolván magunkat az állatölésben, közelebb jussunk ahhoz, hogy embert öljünk. Mert aki az állatot megöli, annak már csak egy lépés az útja az embergyilkossághoz.

**Humboldt** Sándor is mondja, hogy a húsevés szokása csökkenti az emberevéstől természetes undorunkat.

**Reich** Ede dr. pedig azt állítja, hogy „a növényekkel való élés azért is jó, mert a legrosszabb szokások egyike ellen harcol: **az ölés és a gyilkosság ellen;** és lehetséges is, hogy az ember húseledel nélkül is **jó módon** élhet.”

**Fränkel** dr. végül azt hirdeti, hogy „a manapság elterjedt túlságos húsevés majdnem egyedüli oka a legközönségesebb és legveszélyesebb betegségeknek, sőt még a korai halálnak is.”

Felemlíthetjük még több vizgyógymódot hirdető orvosnak véleményét is, akik elismerik, hogy a vizgyógymód csak akkor működhetik sikerrel, ha a hústalan életmód jár vele.

**Nemüti** Kálmán, az állatok öleséről és az emberi bestialitásról írván, ezt mondja: „Kinek keze a kést egy élő és szelíden érző barom szívébe kegyetlenül betaszítani, azt össze-vissza fogdosva feldarabolni, megfőzni, megsütni képes; kinek szeme végignézni bírta a vérző vonaglást és nyöszörgő hörgést, kinek szája befogadni, fogazata szétmarcangolni, ínje lenyelni és gyomrában eltemetni bírta az állathullát, az olyan kiölte magából az emberi méltóságának minden érzékét, az olyan aztán lelkiismeretlenségében akár magzatját, akár testvérét, akár apját is megölni képes. Elvégre mind az állatölés, mind az emberölés - **ölés**, ölés pedig embertelen vérengzéssel.”

Mint az elmondottakból láthatjuk, sem erkölcsi, sem élettani szempontból nem élünk helyesen s a nevelésre vonatkozó kifogásaink az ésszerűséggel ellentétben nem állanak. S hogy bizonyítékkal is szolgáljunk pedagógiai szempontból, idézzük egy jeles német pedagógus szavait, aki ezeket mondja: „Ha gyermekeidet ártatlan, szolid gyermekeknek akarod látni, adj nekik tejet inni; ha pedig ingerlékenynek, hetykének, tolakodónak, korán érettnak, korán kiéltnek és fiatal aggastyánoknak akarod látni, akkor adj nekik **dúsan szeszes italokat és tápláld őket erősen fűszeres húseledekkel.**”<sup>2</sup> Különbö a fűszeres eledelekről Paolo Mantegazza is ír s ezeket mondja: „Ha gyermekednek agyvelejét jó állapotban akarod tartani, semmiféle ingerlő ételt ne adj neki.” Természetesen, hogy ez ingerlő szerek közé a hús is tartozik.

**Manu** indus bölcs szavaival fejezzük be értekezésünket, aki így szól: „Nem lehet hús-eledelehez jutni anélkül, hogy az állatokban kárt ne okozzunk; és az állatoknak megölése elzárja előlünk a boldogság útját. **Tartózkodjál tehát a húsevéstől!**”

Az indus bölcs egyenesen a boldogságot köti a húsevéstől való tartózkodáshoz, s minthogy ez nemcsak a nagyoknak szól, hanem gyermekeinknek is, kövessük szavait és vessük meg gyermekeink testi nevelésének alapját, amellyel a szellemi nevelés kapcsolatban áll, s mely nevelési elv így **a jó erkölcs kifejlődésének helyes irányt mutat.**

Ekképp fektetjük le a jövő társadalomnak erkölcsi alapjait; mert nemcsak **nyelvében**, de **erkölcsében** is él a nemzet!

Mindenkinek, aki komolyan szeret foglalkozni egészségével, szervezetét a betegségtől megóvni óhajtja s a jó tanácsot elfogadja, forduljon bizalommal a Magyarországi Vegetárius-Egyesület elnökségéhez (II., Ilona-utca 6. sz.), Weixlgärtner Vince tanárhoz.

---

<sup>2</sup> Lásd Paulsem német pedagógusnak munkáját a nevelés ügyről.