



Oto ja służebnica Pańska!

Abonament roczny: 1 zł. Pojedynczy numer: 10 gr.
Abon. roczny, zbiorowy, płatny zgóry, dla Oddziałów KSK.: 50 gr.

Redakcja i Administracja: Tarnów, Pl. Katedralny 6

Telefon: 110
P. K. O.: 414.329

Odnówić wszystko w Chrystusie!

Maria Dmochowska.

MIŁOSIERNĄ WYCIĄGNIJ DŁOŃ!

Spojrzyć chciej i umiej dostrzec, ile wokół ciebie niedoli, bólu, ile łez płynie, ile serc zalem ściśnionych, ile udręki, ile nie-szczęścia, ile walki znojnej!

Spojrzyć chciej i umiej dostrzec, jak wiele głód cierpi, jak wiele drży z zimna i chłodu, jak wiele bosych, nieodzianych, brudnych, jak wiele z nędzy bluźnić zaczyna!

Spojrzyć chciej i umiej dostrzec, że szczęśliwsza jesteś od nich, że bogalsza, że więcej posiadasz i lepszy ci Opatrzność los zgotować raczyła, twojemu życiu lżej płynąć dozwoliła!

Miłosierną wyciągnij dłoń: główkę płaczącej sieroty przytul do twego Serca, powiedz jej, że Bóg nad nią czuwa, a i ty z polecenia Bożego opiekować się nią będziesz — pokrzywdzonemu sprawiedliwość uczyn — upadającego moralnie, podtrzymaj, miłość mu okaż, nie potępienie, czuwać nad nim, pomagać mu, by w większą nie popadł niedolę — źle życzącemu, daruj, dobrze mu życząc i modląc się za niego — obłudę, fałszu, prześladowania, złościwości nie dostrzegaj i dobrze płac za wszystko!

Miłosierną wyciągnij dłoń: — głodnego nakarm, jeśli możesz, słowo dobre rzeknij, jeśliś sama w biedzie, — pragnącego napój, chętnie wody podaj, — zmarzniętego, gdy drży z chłodu, ogrzej w domu — zdronionemu pozwól wypocząć, — podróżnemu dachu nad głową nie odmawiaj, a gdy sama pomoc nie możesz, znajdź dobre słowo, — łagdną dawaj odpowiedź, gdy odmówić musisz, — zawsze bądź miłą, ofiarną, litościwą!

Miłosierną wyciągnij dłoń: — ukazuj innym niedolę bliźniego, bo są ludzie, którzy siebie tylko widzą i o sobie myślą, — sama miłując bliźnich, tej miłości nauczaj tych, co kochać umieją tylko siebie i ukazuj takim, ile szczęścia daje czynienie dobrze nie sobie, lecz bliźniemu. — Prowadź oziębłych do łoża nieszczęśliwych, do izby, gdzie biedacy zmarznięci przebywają, do rodzin, które głód cierpią, a żebrac się wstydzą, do szkoły, gdzie bosa dziecina podczas mrozów na naukę przychodzi — a napewno serca ich wzruszysz i do miłosierdzia pobudzisz.

Pamiętaj, że jałmużna cicho, bez rozgłosu, ma być czyniona, — w ukryciu, — ma pozostać ludziom nieznaną a tylko Bogu-Ojcu wiadomą!

Pamiętaj, że wiarę czynem masz wyznawać, nie słowem, nie opowiadaniem o swej pobożności, że miłosierdzie w duchu Chrystusowym pojęte i wykonane jest dowodem, że wiarę masz w sercu.

Pamiętaj, że Chrystus Pan utożsamia się z nieszczęśliwymi, ubogimi, nędzarzami, że obiecał nagrodzić tych, co maluczkim dobrze czynią, bo Jego Samego wtedy wspierają.

Miłosierną więc wyciągnij dłoń!

Maria Starowieyska.

DUCH CHRYSZTUSOWY W SZKOLE I WYCHOWANIU.

Doniosłe hasło Akcji Katolickiej na tegoroczne święto Chrystusa Króla nie może pozostać bez echa na łamach naszego pisma.

Matki chrześcijańskie! Czy pomyślałyście kiedy o tym, że jeśli Bóg sam, wolą Swoją wszechmocną, stworzył z nicności człowieka na obraz i podobieństwo Swoje, to was — wyrokiem przedwiecznym i najmędrszym — oraz ojców rodzin, powołał do współdziałania w tym wielkim dziele! Wy jesteście współtwórcami istot ludzkich, zrodzonych z myśli i woli Bożej, ale z krwi i kości waszych.

Ojciec niebieski, przypuściwszy rodziców do udziału w powstaniu człowieka, zlecił im pieczę nad maleńkim stworzeniem i pozostawił im zadanie kształtowania jego umysłu i serca na obraz Boży! Oto wysoka godność rodzicielska.

Czy zastanowiłyście się, drogie siostry, nad wielkością i wagą tego zadania? Dusza chrześcijańska, zaledwie budząca się do świadomości, czerpie w otoczeniu rodzinnym pierwsze pojęcia, uczy się poznawać ludzi, odróżniać złe i dobre, nazywać rzeczy po imieniu. Jak roślinka, ciągnąca pożywienie z gleby, w której wyrosła, tak mała istota ludzka nasiąka atmosferą domu, w którym się rozwija, nabywa jego cechy i zwyczaje, odzywa się jego mowa.

Umiejętne i prawdziwie zacne wychowanie dzieci od pierwszego roku ich życia, powinno być największą troską rodziców.

Jakich w tym celu użyjemy środków?

Przede wszystkim **miłość**. Tylko ten miewa dobre rezultaty swej pracy, który lubi ją i jej przedmiot; tylko te dzieci wyrosną na ludzi, których rodzice otaczają je dobrze pojętą, gotową do ofiar miłością i życzliwością, z zapomnieniem o sobie.

Następnie codzienny, konsekwentny wysiłek w pracy nad sobą, w cierpliwym ale stanowczym

prowadzeniu dzieci łagodną, lecz sprawiedliwą ręką, w rozpoczęciu bardzo wczesnie roztrópnego wychowania religijnego, w stworzeniu czystej atmosfery domu, żeby dzieci nie słyszały i nie używały słów brzydkich, — w czuwaniu, aby złe wpływy nie skaziły młodziutkich serc i wyobraźni, zły towarzysz nie wyrządził szkody na duszy, — w wymaganiu posłuszeństwa i poszanowania władzy, — w naginaniu do trudnych obowiązków, a stałego i świadomego wysiłku w dobrem.

Dalej konieczność **samokształcenia**. Pilny ogrodnik, żeby najbardziej był umiętny, nigdy nie jest ze swej wiedzy w zupełności zadowolony — sprowadza książki, prenumeruje pisma, wie o tym, że doświadczenia innych na polu wiedzy fachowej, przedstawiają dla niego wartość ogromną.

Matki chrześcijańskie, przed którymi leży to arcyważne zadanie wychowania, czy wy dostatecznie myślicie nad pogłębieniem swoich w tym przedmiocie wiadomości? Czy każda z was przeczytała choć jedną książkę, zawierającą cenne rady i wskazówki, dotyczące wychowania młodzieży? Czy w każdym domu znajdziemy pismo katolickie, w którym dział wychowawczy zwykł zajmować obszerne miejsce?

Jeśli w tym względzie były zaniedbania, należy je co prędzej naprawić — zaprenumerować gazetę, wypożyczyć lub zakupić książkę, traktującą tę sprawę w sposób głęboki i prawdziwie katolicki. Wszak autorzy książek i pism pedagogicznych, to są ludzie uczeni, ludzie pracy! Zanim pisarz taki zbuduje swe dzieło, lata całe poświęca studiowaniu natury ludzkiej, ułomnej i grzechem pierworodnym skażonej, a zatem trudnej do kształtowania. Rozpatruje rozmaite usposobienia, jakie ludzie na świat przynoszą, różny sposób ich reagowania na pobudki i wpływy, następnie dopiero wyciąga wnioski i stawia teorie, które nam niezmierną pomocą być mo-

gą. Jakże nie korzystać z tych bogatych doświadczeń i owoców pracy? Dajmy dzieciom naszym prawdziwie roztrópną wychowanie i wykształcenie wedle możliwości każdego. Jest ono większym skarbem, niż majątek, tak w dzisiejszych czasach niepewny i do utrzymania trudny. Solidne wychowanie chrześcijańskie jest ową opoką, o której mówi Pismo św. — że zbudowany na niej dom wytrzymał burze i nawałnice. Odwrotnie, wychowanie bez podbudowy mądrości Chrystusowej, to jest ów dom z Ewangelii, stawiany na piasku: „a gdy przyszyły wichry i fale i uderzyły na on dom — upadł i był upadek jego wielki“!

Wreszcie, nie ustawajmy w **modlitwie** o najobfitszą pomoc Bożą w tym trudnym zadaniu. Pewna matka, której dzieci, a była ich spora gromadka, jakoś specjalnie dobrze się powiodły i na zdolnych, pracowitych, a bogobojnych ludzi wyszły — zapytana, jaką metodę stosowała w wychowaniu:

„Ja — odpowiadała z prostotą — mówiłam wcześniej i dużo dzieciom o Panu Bogu, ale jeszcze więcej, to jest ciągle i zawsze, Panu Bogu o dzieciach“.

Oto system niezawodny i wypróbowany.

Obok rodziny, dzieci nasze wychowuje szkoła. I tu zadaniem naszym i obowiązkiem jest wysiłek ogółu, aby w niej panował duch Chrystusowy. Nie zakładajmy beczynnie rąk. Choć zasadniczy kierunek szkolnictwa polskiego nie w naszym jest władaniu, niech katolicy nie ustają w dążeniu i pragnieniu, aby szkoły w całym kraju były wyznaniowe i to katolickie. Polska była zawsze przedmurzem chrześcijaństwa — młodzież w Chrystusowym duchu chowana, da znów Ojczyźnie zastępy dzielnych obywateli państwa i nieustraszonych bojowników za wiarę.

Tak nam dopomóż Bóg!

W Y C H O W A N I E

Jadwiga Żarska.

Wychowanie religijne dziecka.

„Naučaj młode dzieci przy wejściu w drogę: choć się zestarzeje, nie opuści jej” (Przyp. XXII, 6).

II.

Mówiliśmy w ostatnim miesiącu o modlitwie dziecka — o tym, w jaki sposób ma ono od lat najmłodszych swego Boga czcić.

Nie wystarczy jednak, aby dziecko umiało Boga czcić.

Musi ono jeszcze jak każdy człowiek dążący do swego właściwego celu — **tego Boga poznać i służyć mu wiernie** już od zarania życia, aby przez tę wierną służbę zasłużyć na wieczne szczęście.

Musimy więc dążyć do tego, aby dziecko nasze **swego Boga poznało**. Dopiero poznanie Boga pogłębi prawdziwie jego pobożność.

Dziecko, które z opowiadań pobożnej matki wie o cudach wszechmocy i miłości Bożej, o ile lepiej modlić się będzie! Dziecko, które zna życie Zbawiciela, pokocha Tego Jezusa z całym zapałem dziecinnego serduszka, będzie się starało naśladować Ten Boski wzór — a przez to samo nauczy się, jak Bogu służyć trzeba.

Powiecie może drogie Matki, że przy rozlicznych waszych zajęciach — przy życiu nieraz tak bardzo pracowitym, trudno znaleźć tę chwilę, aby dzieci swoje nauczać o Bogu.

Ze nie wiecie czego i jak uczyć, że przecie na to będzie czas w szkole, gdzie ksiądz znacznie lepiej od Was to robi.

A jednak w życiu co drugiego niemal świętego czytamy, że u kolebki jego stała zacna i mądra matka, która pierwsza wpajała w serce prawdy Boże i święte zasady życia.

Te nauki macierzyństwa były początkiem jego świętości.

Iluż to synów, w rozgwarze życia żyjących, których skronie przyprószyła już siwizna mówi, że wyszło im z pamięci to, czego na lekcjach religii uczyli się w szkole nieraz przez długie lata, — jedyne co zapamiętali, to te pierwsze nauki wysłuchane u boku Matki.

Te przykłady są dowodem jak jednak niezmiernie ważne jest nauczanie przez matkę. Dlaczego tak jest?

Składają się na to **dwa czynniki**.

Pierwszym jest samo bardzo dobre w tym wieku **usposobienie dziecka, grzech nie skaził jeszcze jego serca nie zaciemnił umysłu** i całą duszą garnie się ono do tej nauki o Bogu.

Dlatego też ta nauka utrwała się szczególnie mocno w jego młodej i świeżej pamięci.

Drugim zaś czynnikiem jest to, że matka przy dobrych chęciach, wspomagana szczególną **łaską Bożą i swego stanu** umie właściwymi i zrozumiałymi słowami przemawiać do swego dziecka, które znać może tak dobrze jak nikt inny.

Warto więc pokonać duże nawet przeszkody, aby ten tak doniosły obowiązek macierzyński spełnić.

Wśród niewiast, które ten obowiązek spełnić umiały były i są kobiety wszelkich stanów. **Trzeba tylko chcieć i obmyśleć kiedy i jak to zrobić.**

Przed kilku laty w górskiej wiosce, oddalonej dotychczas o czterdzieści kilometrów od rzymskokatolickiego parafialnego kościoła, zbudowano wspólnym wysiłkiem okolicznych Polaków skromny kościółek i plebanię. Młody i gorliwy kapłan, który objął nową placówkę, znalazł wielkie zaniedbanie w duszach, zwłaszcza wśród młodzieży, która pozbawiona zupełnie polskiej nauki religii w szkole, nie wiele korzystała z nauk księdza ruskiego. Przeprowadzono mu do pierwszej spowiedzi dzieci 15-to i 18-to letnie, a jeszcze niedostatecznie do tej spowiedzi przygotowane. Tym bardziej uderzyły go dwie małe dziewczynki uczęszczające do II i III klasy.

W kościele wzorowym wprost zachowaniem, w szkole bardzo dobrą znajomością historii świętej i głównych zasad wiary.

Ojciec dzieci był budnikiem na kolei, na odległość od wioski budce, oprócz tych dwóch dziewczynek miał jeszcze dwoje młodszych dzieci. Przy takiej gromadce i małym gospodarstwie nie brakło kobiecie pracy...

Gdy ksiądz proboszcz poznałszy ją zapytał, skąd jej córeczki mają tak dobrą znajomość religii, odpowiedziała z prostotą:

„Od czasu co Haura (starsza) miała jakie trzy latka, przyzwyczałam się co dzień opowiadać jej, a potem przy niej i młodszym coś z historii świętej. I tak już sobie postanowiłam, że będę zawsze to robiła podczas strugania kartofli. Ręce wtedy zajęte, ale myśleć i mówić można. Małe siadały przy murze i strasznie lubiły te opowiadania. Na-

wet czasem za karę groziłam im, że dziś opowiadania nie będzie. A już wielką radością i nagrodą było, gdy pokazałam im odpowiedni obrazek w starej mojej jeszcze szkolnej biblijce. I tak jakoś pomalutku nauczyły się...”

Gorliwa i myśląca matka potrafiła znaleźć czas w takiej chwili, przy takiej czynności, która jest najpowszechniejszą w życiu tysięcy kobiet. Z pewnością przy niedzieli często sama do tej biblijki i katechizmu zaglądała, aby sobie odświeżyć w pamięci to, co dzieciom opowiadać miała.

Trzeba bowiem przy ustępach z biblii dołączać odpowiednie wiadomości katechizmowe, na przykład przy stworzeniu świata możemy nauczyć dziecko, że Bóg jest wszechmocny i wieczny. Ze podobnie jak Aniołowie, jest duchem wszędzie obecnym.

Przy grzechu pierwszych rodziców uczymy, że grzechem jest każde nieposłuszeństwo wobec Boga, co potem większym dzieciom objaśniamy szerzej przy przykazaniach danych Mojżeszowi, (najlepiej dopiero wtenczas nauczyć przykazań). Przy opowiadaniach o małym Jezusku, możemy mówić o cnotach, które są wzorem dla dziecka. — Przy chrzcie w Jordanie o Trójcy Świętej. Nie sposób w krótkim artykule podać więcej wiadomości, jak prowadzić taką naukę.

Dużą pomocą dla matki byłoby posiadanie takiej biblii, w której na końcu ustępów znajdują się odpowiednie pytania katechizmowe, są one jednak nie dla każdej matki dostępne, ze względu na cenę od 1—3 złotych. Jednak przy pewnym wysiłku matka sama potrafi sobie obmyśleć o czym przy danym ustępie można z dzieckiem pomówić, a takie zastanawianie się samej matce duże korzyści duchowe przyniesie.

Naukę taką dobrze będzie uzupełnić śpiewaniem dzieciom i z nimi stosownych do roku kościelnego pieśni kościelnych, zwłaszcza z odpowiednim ich objaśnieniem.

Ileż głębokich prawd i nauk zawierają nasze śliczne pieśni. Na to, jak i na opowiadania z życia świętych znajdzie się czas przy niedzieli i w długie zimowe wieczory. Natomiast na wiosnę i w lecie, gdy czasu mniej, zwracamy przy każdej sposobności duszę dziecka do tego Boga, który stworzył świat taki piękny i jak cudownie i mądrze go urządził, niech pozna je i podziwia Boga swego w dziełach Jego.

J A K M A G D U S I A B U D Z I Ł A O P I N I Ę ?

Lucja Śmiałowska.

Obrazek I.

Zwarte kolisko kobiet otoczyło Magdusie, która wczoraj z Częstochowy wróciła, a młoda kobieta z zapartym oddechem, z wypiekami na twarzy i błyszczącymi zachwytem oczami, opowiadała zasłuchanym: „Jak się jechało, co się w drodze widziało, opowiem na druheńskim zebraniu w przyszłą niedzielę. bo mnie o to Ks. Asystent prosił. Wam siostry-członkinie zechcę odmalować choć cząstkę tych uczuć i wrażeń, które przeżywałam w samym kościele, w cudownej kaplicy i wokół klasztoru Jasnogórskiego, gdym wraz z tysiącem pielgrzymów w jego bramy wstąpiła.

Boć wiercie, że te chóralskie pielgrzymów pień, te rozmodlenia ogólne, te oczy wzniesione jednych, te ręce wyciągnięte innych, te na klęczkach czółgania, te do zapamiętania rozmodlone twarze wszystkich — porywają! Unoszą dusze hen! Zmieniają ją i czujesz się maleńką. jako ten robaczek, a przecież zarazem czujesz się tak szczęśliwą, tak dumna, tak wielka z należenia do tego potężnego hufca sług Bożych, do tej wielotysięcznej armii czcicieli Panienki świętej. I zanim wkroczysz do podwoju kościoła jasnogórskiego, zatrzyma cię widok 14 stacyj Męki Pańskiej wokół niego rozmieszczonych, dłuta sławnego polskiego artysty, Piusa Welońskiego. Na wysokich cokołach, zdają widoczne, że spiżu, cudowne, tkwią postacie, na których maluje się taki ból, rozpacz, męka, trwoga, taki smutek, tak słodkie przebaczenie, że ni zmęczenia, ni żadnego ziemskiego uczucia nieświadoma, stałabyś tak godzinami całym wpatrzona w dzieło natchnionego artysty i myślała ze skruchą, jak mogłaś do podjętych mąk Odkupiciela przydawać swoje grzechy i winy. Oderwać się trudno od widoku słodkich twarzy i tylko chęć zobaczenia następnych stacji pcha wciąż naprzód. Gdyś obeszła całą Gologotę Męki Pańskiej, przygotowanaś już do wejścia do wspaniałego kościoła.

Do głębi przejęta, zimnicą pokryta, drżąca z wrażeń, bojaźni niewypowiedzianej, czci przeogromnej, bezmiernej radości, stąpasz śladami tyłu, tyłu tysiecy patników, tyłu setek lat, by kornie przedstawić Stwórcy, co masz najlepszego; **głęboką swą wiarę**, by Mu oddać jedyne swe bogactwo — **miłość**, by Mu zapłacić tym, co masz najwartościowszego — **swą skruchą**.

Przepotężna wola pcha cię do konfesjonału, bo grzechy w tym przybytku Bożym ciężą ci nieznośnym ciężarem, pamięć wiń zasmuca jasne światło Bożej dobroci, dar łaski staje się jedynym upragnieniem. I oczyściwszy duszę, myślisz z rozrzwinięciem, ile milionów zbłąkanych dusz w długich wiekach istnienia tej świątyni znalazło pocieszenie, ile uczuć pychy, wzgardy, nienawiści, zazdrości spłynęło we łzach żalu i zmieniło się w kwiaty miłości, pokory i poświęcenia.

W stopniach konfesjonału zdajesz się odczuwać wyżłobienia tyłu kolan, co przed tobą tu kłękały, na murach jakbyś widziała rysy od łez, które tu strugami spływały, na podłodze ślady stóp, co ścieżki wychodziły.

I zasłuchana w potężny organ wielkiej świątyni, poddajesz się wewnętrznemu hymnowi swej duszy, a usta zdolne wymawiać jedną tylko zwrotkę — Boże Wszechmocny, Najmędrszy, Święty, Święty — jakam szczęśliwa, że do św. Kościoła należę, o Boże miłości dla tych, co nie wiedzą, w czym szczęśliwość leży!

Ale najszczytniejsza chwila to wejście do cudownej kaplicy. Mroczna ona i trzeba dopiero oczy z mrokiem oswoić, aby dojrzeć całe bogactwo jej wot zawieszonych, aby się wtopić w smutną, a tak znaną, słodką twarz Matki Najświętszej i rozpoczynasz z Nią, Tą Matuchną najukochańszą, rozmowę taką ufną, szczerą, dziecięcą, po której wiesz, czujesz, że spłynie na cię pocieszenie i błogość i stają się światowe kłopoty tak drobne, jako pył nikły i ludzkie nieszczęścia, troski, turbacji nie warte i za-

pełnia ci duszę wdzięczność ku Bogu bezmierna i oddanie Mu się na życie całe i wraz z miłością Boga umiłowanie Jego nauki, zleceń i przykazań. Do Częstochowy ludziom trzeba, do Częstochowy. Tam pokrzepienie, tam utwierdzenie, tam pocieszenie“!

Zamilkła Magdusia, a słowa jej wirowały jakby nakazem i jakby błogosławieństwem, przesłanym w medalikach, które na pamiątkę przywiozłszy, jeła rozdawać siostronom-członkiniom.

Agata odbierając swój, spojrzawszy na uduchowioną przyjaciółkę, zapytała: „Więc pocieszenia doznałaś, Magdusiu“? — A ta z radosną pogodą: „Wiesz, że od maleńkości dwa i więcej razy dziennie odmawiałam Ojciec nasz; po rozmowie z Panienką świętą pierwszy raz z prawdziwym zrozumieniem powiedziałam tam: „Bądź wola Twoja“!“

Modlitwa do Ducha Świętego.

Przyjdź o Duchu święty,
I spuść z nieba wzięty,
Światła twego promień.

Przyjdź Ojciec ubogich,
Przyjdź Dawco łask drogich,
Przyjdź Światłości sumień.

O najmiłszy z gości,
Słodka serc radości,
Słodkie orzeźwienie.

W pracy Tyś ochłodą,
W skwarze żywą wodą,
W płaczu utulenie.

Światłości najświętsza serc,
Serc wierzących wnętrza,
Podдай Twój potędze.
Bez Twojego technienia,
Cóż jest wśród stworzenia,
Jeno śmierć i nędze.

Obmyj co nieświęte,
Oschłym wlej zachętę,
Ulecz serca ranę.

Nagnij co jest harde,
Rozgrzej serca twarde,
Prowadź zabłąkane.

Daj Tobie wierzącym,
W Tobie ufającym,
Siedmiorakie dary.

Daj zasługę męstwa,
Daj wieniec zwycięstwa,
Daj szczęście bez miary...

Brat Andrzej.

K U Z J E D N O C Z E N I U Z B O G I E M

Uroczystości Kościoła Katolickiego w miesiącu listopadzie silniej i wyraźniej przypominają nam tę prawdę, że między Kościołem triumfującym w niebie, cierpiącym w czyścisku, a walczącym tu na ziemi zachodzi ścisła łączność. Tym węzłem jest miłość, istniejąca w tym miejscu wygnania zarówno jak i w ojczyźnie niebieskiej, która raduje świętych w chwale a ożywia zastępy walczących na ziemi. Co miłują duchy błogosławione w niebie i cierpiące w czyścisku, to miłują także ludzie śmiertelni. Jezus jest przedmiotem miłości dusz w niebie i w czyścisku, Jezus jest i naszym przedmiotem miłości. Jezus jest ich życiem, Jezus jest i naszym życiem; Jezus jest ich radością, Jezus jest i naszą radością. To umiłowanie wspólne Pana Jezusa łączy nas i zespała z duchami błogosławionymi tak dalece, że apostoł Paweł święty nie waha się umieścić nas w raju jeszcze podczas tej pielgrzymki tu na ziemi i śmiało powiada, że „obcowanie nasze jest w niebiesiech”. Nie przechodź, Matko droga, obojętnie nad tymi prawdami, lecz wnikając w ducha nauki Kościoła świętego, staraj się je rozważyć w skupieniu i wynieś z tych rozważań zbawienną korzyść dla duszy swojej.

CHRYSZTUS JEST MOIM ŻYCIEM!

I. Tydzień od 22 do 29 listopada br.

Spojrzyj oczyma duszy na palającego gorliwością apostoła św. Pawła i posłuchaj jego słów, odsłaniających tajemnicę jego żarliwej duszy: „Chrystus jest moim życiem”.

Dlaczego? Oto przez grzech Adama wszyscy ludzie stali się podlegli nie tylko śmierci ciała, ale i śmierci duszy. Nikt nie miał wejść do żywota wiecznego. Ale Syn Boży Jezus Chrystus ofiarą krzyżową wysłużył nam żywot wieczny, dając nam życie duszy przez łaskę poświęcającą. Powiedział On sam o sobie: „Przyszedłem, aby życie mieli i obficie mieli”.

To życie duszy daje nam Pan Jezus w Sakramencie Chrztu św. Jeśli dobrowolnie wzgardzimy Nim, jeśli przekroczymy Jego przykazania, dusza nasza pogrąża się w ciemności i w śmierci grzechu. Sakrament Pokuty przywraca nam skruszonym na nowo życie ducha. A Pan Jezus pomnaża nam to życie duszy i utwierdza przez Komunię świętą. Wszakżeż On sam powiedział: „Jam jest chleb żywota. Ojciec wie wasi jedli manę na puszczy i pomarli. Ten jest chleb, z nieba zstępujący, aby, jeśli kto go pożywa, nie umarł. Jam jest chleb życia, który z nieba zstąpił. Jeśli kto pożywa tego chleba, żyć będzie na wieki”.

Zatem ten, kto ma łaskę poświęcającą, może powiedzieć, że Chrystus jest jego życiem.

Czy ty, matko droga, członkini Akcji Katolickiej, możesz powiedzieć, że Chrystus jest twoim życiem? Czy możesz powiedzieć za świętym Pawłem: „Żyję ja, ale już nie ja, lecz żyje we mnie Chrystus”? A jeśli nie — to co oddala cię od Chrystusa Pana? Jaki grzech? Jaki nałóg?

O postanów sobie wrócić do źródła życia, do Pana Jezusa! O postanów sobie utracić się w tym życiu przez godne przyjmowanie Komunii świętej! Nie zapominaj nigdy, że Akcja Katolicka od swych członków z całą usilnością domaga się tego, by wszędzie w całej prawdzie i zawsze mogli powiedzieć: „Chrystus jest moim życiem”. W ten czas, przeżywając na ziemi, duchem mieszkać będziesz w niebie.

ŚMIERĆ JEST MOIM ZYSKIEM!

II. Tydzień od 29 listop. do 6 grudnia br.

Ileż to już razy, niewiasto katolicka, szłaś za trumną drogiej ci osoby, ileż razy gorzkie łzy żałoby płynęły po licach twoich! Ileż razy byłaś świadkiem strasznej obawy ludzi przed śmiercią!

Lecz jakże! Ten sam Apostoł narodów, który powiedział, że Chrystus jest jego życiem, powiada dalej: „Śmierć jest moim zyskiem”!

I musisz przyznać, że z tych słów bije nie dająca się zaprzeczyć prawda. Śmierć człowieka, dla którego Chrystus był życiem, nie jest straszną; jest dniem narodzin do życia bez bólu, do życia pełnego radości i szczęścia. Może taki człowiek sprawiedliwy przy końcu dni swoich powiedzieć za psalmistą: „Ucieszyła mnie wieść pożądana — pójdzem do domu naszego Pana”!

Śmierć dla niego jest naprawdę zyskiem.

Jakichże starań troskliwych winnaś dokładać, matko droga, by i ty sama i wszyscy powierzeni twej pieczy mogli za św. Pawłem powiedzieć: „Chrystus jest moim życiem, a śmierć moim zyskiem”.

Głębokie te słowa są streszczeniem całej filozofii życia chrześcijanina katolika. Winnaś zatem na każdy dzień powtarzać: „Jezu, dla Ciebie żyję, Jezu, Twoją jestem w życiu i przy śmierci”!

Lecz, by tym słowom odpowiadały czyny, musisz dzielnie i niezmordowanie walczyć przeciw pokusom, błędom swoim i wadom usposobienia. Musisz w obliczu Boga wszytkowidzącego spełniać wiernie swe obowiązki. Musi twoje życie całe być nieustanną ofiarą na cześć Boga w Trójcy świętej jedynego.

Czy tak postępujesz? Odpowiedz, jak walczysz z pokusami? Jak spełniasz swe obowiązki żony, matki i apostołki Akcji Katolickiej? Jakie największe zaniedbania wyrzuca ci sumienie z ostatnich tygodni?

Aktem żalu szczerzego przepros Pana Jezusa i weź na dalszy trud i znój życia, jako hasło naczelne, słowa: „Jezu, dla Ciebie żyję, Jezu, dla Ciebie umieram, Jezu, Twoją jestem w życiu i przy śmierci”!

„OBCOWANIE MOJE JEST W NIEBIESIECH”.

III. Tydzień od 6 do 13 grudnia br.

Kto gorąco ukochał Pana Jezusa — ten ustawicznie biegnie ku Niemu — ten pragnie i tęskni za niebem. „Jak mi mierznie ziemia, gdy w niebo spoglądam” — woła św. Ignacy Lojola. Dusza, pełna miłości Bożej, jest już w niebie przez swą nadzieję, ale niestety nie jest jeszcze tam naprawdę. Zagrzana miłością Bożą, ona tego Boga szuka nadzieją. To pierwszy jej krok. Jeżeli nadzieja wydaje się jej zbyt powolna — tedy biegnie ku Niemu w pragnieniach gorących i gwałtownych. To jest jej drugie poruszenie. A wreszcie jej ostatni wysiłek następuje wtedy, gdy pragnienia nie wystarczają do zerwania więzów ciała śmiertelnego. Ona tedy ciału wydaje wojnę odepną długą koleją umartwień i ciągłym pasmem cierpień. Czyni to w tym celu, ażeby wolna, wyzwolona i prawie wcale już z ciałem nie związana, mogła wypowiedzieć za św. Pawłem: „Obcowanie nasze jest w niebiesiech”.

I ty, matko droga, członkini Akcji Katolickiej, pokochałaś Pana Jezusa. Wznos się do Niego nadzieją — nie pokładaj nadziei swojej w dobrach doczesnych, przemijających; wybieraj to, co jest trwałe i wieczne tak, byś mogła zawsze powiedzieć: „Obcowanie moje jest w niebiesiech”.

Wznos się do nieba gorącą tęsknotą serca i tam szukaj twego szczęścia tak, byś już teraz mogła mówić: „Obcowanie moje jest w niebiesiech”.

Ukochaj krzyż i cierpienia, utrapienia i choroby, nędzę i ubóstwo, obojętność i oszczerstwa. Powtarzaj codziennie: „Pójść chętnie drogą krzyża — bo mnie krzyż do Ciebie zbliża”, — a wtedy będziesz mogła powiedzieć o sobie: „Obcowanie moje jest w niebiesiech”.

Bezbożny świat dzisiejszy chce duszę kłbiecą uwikłać w troskę o rzeczy przyziemne, o ciało, o wygodę, o dogodzenie sobie. I znajduje posłuch. Tysiące kobiet, mniających się katoliczkami, zapomina o Bogu i popełnia straszliwe grzechy, by tylko sobie dogodzić, by uniknąć cierpień i ofiar.

Jakie jest twoje postępowanie? W których wypadkach, okolicznościach zdradziłaś Pana Jezusa i szukałaś tego, co ziemskie i grzeszne? Czy możesz powiedzieć, że „obcowanie moje jest w niebie”?

Zastanów się nad tym i wyciągnij odpowiednie postanowienia.

BÓG MI WYSTARZA!

IV. Tydzień od 13 do 20 grudnia br.

Kiedy tak w miesiącu listopadzie myślisz swoją, matko droga, uleci w zaświaty między dusze, wypłacające się sprawiedliwości Bożej, kiedy na widok bezmiernej szczęśliwości niebian zatęsknisz goręcej za niebem, kiedy wreszcie przemyślałaś dobrze poprzednie rozważania, musisz dojść do wniosku, że prawdziwe, istotne i jedyne szczęście twoje nie jest w świecie i w jego przyjemnościach — ale w Bogu! A jeśli tak jest, to nie powinnaś, w życiu szukać radości, zadowolenia i zaspokojenia pragnień serca twego gdzie indziej, tylko w Bogu i w ofiarnym pełnieniu Jego Woli Najświętszej! Musisz z całym przekonaniem powiedzieć sobie, że Bóg ci wystarcza, że pełnienie Jego woli — to twoje szczęście i źródło radości.

Ileż to wokół nas jest niewiast, które powiedziały sobie: Bóg mi wystarcza! Ludzie dziwią się, czemu one nie ubiegają się za poklaskiem świata, choć mają zdolności, talenty. Dziwią się, że stronią one od zabaw, od rozrywek światowych; dziwią się, że decydują się, jako matki, na większą liczbę dzieci, a tym samym rezygnują z wygod osobistych; dziwią się, że niektóre niewiasty nie wychodzą za mąż, choć mają po temu warunki.

Nie wiedzą oni, że te niewiasty powiedziały sobie: „Bóg nam wystarcza”!... Nie wiedzą, że one są „dobrą wonią Chrystusową”, które Bóg nieraz doświadcza cierpieniem i „zgniatą”, a one przyjmując doświadczenia z poddaniem się woli Bożej, wydadzą woń cnót, pokory, ufności, miłości, rezygnacji...

Smutek i zimno i chłód jest w sercu takiej kobiety, której Bóg nie wystarcza, która pożąda rozkoszy grzesznej, honorów, blasku chwały, bogactw ziemskich... która męczy się i cierpi, jeśli ich nie posiada.

A jaka cicha radość, jakie szczęście niezgłębione bije z oczu tej kobiety, która znalazła na tyle w sobie mocy, że mogła powiedzieć: „Bóg mi wystarcza”! Na jakimkolwiek jest posterunku, jakiegokolwiek spotykają ją cierpienia lub pokusy: ze strony świata — wszędzie powiada: Bóg mi wystarcza! — i idzie przez życie drogą przykazań Bożych!

Jakżeby inaczej świat wyglądał, gdyby miał wiele takich kobiet!

Zastanów się nad tym, niewiasto katolicka, skontroluj swe postępowanie, a jeśli twe serce dreczą i męczą pragnienia ciebie światowych, lub nawet grzesznych, wyrzuć je i powiedz sobie: **Bóg mi wystarcza!**

W S P O M N I E N I A Z P O D R Ó Ż Y

Wanda Odrowąż Małucha.

Szlakiem pielgrzyma.

(Ciąg dalszy).

Jaffa. Przy schodkach okrętowych ścisk — rozpychanie się łokciami wytwornych dżentelmenów (nałóg zdobywania pierwszeństwa wszędzie i zawsze) Bagaże, kufry furgają nad naszymi głowami, dziesiątki rąk wyciągniętych po paszporty — strącają z głów kapelusze. Istne piekło pośpiechu, jakby szło o wejście do Nieba... Okręt stoi na pełnym morzu zakotwiczony, gdyż brzegi Jaffy skaliste, nie pozwalają dojechać do samego portu. Łądowanie odbywa się przez łódki, na które wsiadamy, gdzie kto może i jak kto może. Jedyne respektowana jest słusznie osoba Jego Ekscelencji i Jego świta kapłańska. Po formalnościach paszportowych wysypujemy się nazewnątrz hali sportowej. Dwa rzędy samochodów czeka nas. Ale my jak dzieci z otwartymi buziąmi stajemy, delikatnie mówiąc, gapimy się na różnorodny tłum. Dziwaczne sylwety — strzępy, łachmany różnokolorowe, jak i twarze, pędzą, krzyczą, roztrącają pakami niesionymi na zgarbionych plecach, lub twardej zawojem głowie. Góry pomarańcz, stopy placków swoistych na brudnych stołach, lub na ziemi zasłanej, jeszcze

brudniejszą płachtą. Wschód ze swoim specyficznym zapachem i brudem. Aparaty w ruchu, roznamietnieni amatorzy w zapale wpadają nieomal pod koła ciężarowych samochodów, aby tylko utrwalić dziwy twarzy, strojów lub rodzajową scenkę. Przeszła półtorej godziny wyczekiwania, nim się zbiorą, załadują, czwórkami lub szóstką w samochodzie. Jedziemy przez Tel-Awiw, nowoczesne osiedle żydów. Prześliczne domy, wille w ogródkach, witryny, jak w Warszawie. Pełno wszelkiego rodzaju artykułów. Szkoda, że samochód zamknięty, bo tu tyle do widzenia. Pędzimy 90 klm. na godzinę — wspaniałą asfaltową szosą, w obramowaniu zielonych pól, plantacji pomarańczowych drzew, które w tej chwili złocą się masami owoców i nęcą wzrok, aż ślinka idzie. Płynący z gór Libanu wiosenny powiew rozwija różową piankę drzew migdałowych.

Głębokie milczenie pokrywa wzruszenie wewnętrzne: „Może tedy szedł On i tak samo ten różowy pyłek płatków wirował wokół Świętej Głowy”... Wysiadać — rzucić się twarzą, objąć ramioną tę całą Ziemię deptaną „Jego stopami” — ustami wyczuć Ślady Święte... A krtań chwyta coraz silniejszy skurcz... Z odrętwienia wyrwa nas głos szofera: Rogatka Jerozolimka.

Tu nas wita konsul Rzeczypospolitej Polskiej

p. Kurnikowski. Znow pędzimy w górę na ośmiuset-metrową wyżynę. **Jerozolima.** Wysokie nowoczesne domy — piękne szerokie ulice brukowane, gdzie my jesteśmy, pytamy? gdzie ta prawdziwa, ówczesna **Jerozolima?** Hotel „Dawid” piękny luksusowy gmach, wchłonał niewielką część pielgrzymów — reszta została umieszczona w „Casa Nova” — Klasztorze Ojców Franciszkanów, gdzie jest skromny hotel dla podróżnych. Nerwowe podniecenie nie pozwala nam grzebać się w przebieraniu. Na pierwszy plan zwiedzenia — **Wieczernik.** Jest to miejsce najbardziej pewne ze wszystkich miejsc w Jerozolimie. Przechodził różne momenty niszczycielskie. Po wielkiej wojnie europejskiej miał być wykupiony z rąk muzułmanów, ale sprzeciwił się temu Lloyd George, ze względów dyplomatycznych. Ojcowie Franciszkanie czynią możliwe wysiłki, aby wykupić za każdą cenę to Najświętsze miejsce, ale wrogowie krzyża nie chcą słyszeć o tym, motywują, że tam jest grób Króla Dawida.

Przewodnikiem naszym po całej Palestynie był czcigodny ojciec Franciszkanin Aureliusz **Borkowski**, stale mieszkający w Jerozolimie. W prostych, gorących słowach dawał objaśnienia, dotyczące wszystkich, zwiedzanych przez nas miejsc.

(Ciąg dalszy nastąpi).

W S Ł U Ż B I E O J C Z Y Z N Y

Laura Markowska.

Pustelnia św. Bronisławy.

Na zachód od Krakowa rozciąga się wzgórze, zwane Sikornikiem. Na jego szczycie wznosi się dziś dumnie kopiec Kościuszki, skąd roztacza się malowniczy widok na Kraków i jego przepiękne okolice. Przed wiekami wzgórze to pokryte było gęstym lasem, a w nim ukryta malutka chatka, zwana później pustelnią św. Bronisławy. Zbudowana prawdopodobnie przez któregoś z pierwszych kapłanów - misjonarzy, niosących światło wiary Chrystusowej Polsce, pamiętała różne wojny i pierwszy najazd Tatarów, po czym opustoszała i nikt tam nie zaglądał.

W owym czasie, wespół z błogosławionymi: Kinga, Jolanta i innymi, żyła na ziemi śląskiej w diecezji wrocławskiej, bogobojna dziewczeczka, imieniem Bronisława. Pochodziła ze znakomitego rodu Odrowążów, który dał Polsce wielu światłych i błogosławionych mężów. Urodziła się w roku 1203 w Kamieńcu, w księstwie Opolskim, z rodziców Stanisława Prandoty Odrowąża i Anny z książąt Jaksów-Gryfów. Do tej rodziny należał słynny z pobożności Iwon Odrowąż, biskup krakowski, założyciel kościoła Panny Marii i św. Trójcy w Krakowie, błogosławieni Jacek i Czesław Odrowążowie, stryjeczni bracia Bronisławy, a także błogosławiony Jan Prandota, późniejszy biskup krakowski, który ufundował w Krakowie szpital i kościół św. Ducha. Po drugim napadzie tatarskim w r. 1260, widząc doszczętnie zrabowane i zniszczone wsie polskie, Jan Prandota cały swój majątek rozdał między ubogich, ratując ich w ciężkiej doli.

W takim to środowisku rozwijał się szybko młodociany umysł Bronisławy i wzrastał w cnocie pobożności. Wcześniej zaczęła rozumieć, że bogactwa, uroda i całe życie ludzkie znikome jest i krótkie, a tylko dusza, w której mieszka Bóg, posiada niezachwiane szczęście —

- szczęście oglądanego raj,
- szczęście wiekuistego bytu,

bo tylko Bóg jest życiem!

Nieraz nocami, zasłuchana w szum starych drzew, rosnących dokoła jej rodzinnego dworku, pędziła długie godziny w zadumie o rzeczach wiekuistych. Dusza jej wówczas w błogim zachwyceniu przenikała czarne opony nocy, wkraczając w cudny krąg światłości niebieskiej. Wyrzekła się wówczas świata, czując, że nic ją nie wiąże z życiem ziemskim. Zaprzęgnęła całą duszą służyć tylko Temu, który stał się niepodzielnie Panem jej wszystkich tęsknot i myśli.

Mając lat szesnaście, za zgodą rodziców wstąpiła do klasztoru PP. Norbertanek na Zwierzyńcu pod Krakowem. Klasztor ten dawno już założony i ufundowany został przez jednego z przodków Jaksów-Gryfów, krewnego jej matki. Odtąd życie jej płynie wśród zbożnej pracy dla dobra bliźnich, obejmując różne dziedziny klasztornej życia od najniższych posług do dzieł dobroczynności i samozaparcia, w pielęgnowaniu ciężko chorych i bezdomnych kalek. W milczeniu i pokorze spełniała

wszystkie rozkazy swoich przełożonych, mając zawsze serce przepelnione miłością Boga i bliźnich.

Szczególnie umiłowała Chrystusa Ukrzyżowanego; często trapiła swoje ciało długimi postami, biczowaniem do krwi i ostrą włosienicą, z którą się nie rozstawała nigdy, nosząc ją zawsze pod habitem. To też nieraz doznawała szczególniejszych łask, którym Bóg ją tak szczerze obdarzał. Często miewała wizje prorocze i zachwycenia. Pewnego razu, zatopiona w modlitwie przed Ukrzyżowanym, usłyszała z krzyża te słowa:

„Krzyż twój jest krzyżem moim,
Ale chwała moja będzie i chwałą twoją“.

Po tym objawieniu Bronisława podwoiła umartwienia i wszystkie obowiązki, odżywiając jak najędziej swoje ciało, a zrzuciwszy obuwie, chodziła odtąd boso zimą i latem, spijając mało i na ziemi.

Gdy w roku 1241 Tatarzy wtargnęli do Polski i zbliżyli się pod Kraków, pustosząc wszędzie i paląc zakony i kościoły, klasztor PP. Norbertanek znalazł się również w niebezpieczeństwie. Strwożone zakonnice musiały czempredziej opuścić stare, święte mury i uciekać się od chaty, uciekając przed srogim, barbarzyńskim najeźdźcą. Wówczas Bronisława udała się do opuszczonej pustelni na górze Sikornik, znajdując tam bezpieczny schron, gdyż Tatarzy obawiając się zasadzki, omijali lasy niedostępne i wszelkie wzgórza.

Znalazszy się w zupełnej samotności, zdala od ludzi i reszty świata, mogła Bronisława spędzać prawie wszystkie godziny na rozmowie swej duszy z umiłowanym Zbawicielem.

A kiedy umiłłł zgiełk bitewny i Tatarzy cofnęli się znów za Wołgę, powróciły zakonnice do opustoszałego i częścią spalonego klasztoru na Zwierzyńcu. Wróciła też i Bronisława, lecz nie rozstała się na zawsze ze swą pustelnią. Odtąd w każdej, wolnej od zajęć chwili, najczęściej o północy biegła do pobliskiego wzgórza, gdzie czekał na nią Chrystus w samotnej pustelni. Tam długie godziny trwała na modlitwie, dopóki dzwonek klasztorny nie ozwał się, wzywając na „Jutrznie“.

Aż oto pewnego dnia zauważono dłuższą nieobecność Bronisławy wśród Zgromadzenia w klasztornej refektarzu. Zaniepokojone Siostry udały się czempredziej na poszukiwanie zaginionej. Znalaziono ją martwą na progu pustelni. Stało się to 29 sierpnia 1259 r. Ciało jej przeniesiono do klasztoru i pochowano obok ołtarza św. Anny.

Wkrótce wiadomość o jej śmierci dotarła do najdalszych okolic Krakowa. Ze wszystkich stron tłumy pobożnych rok rocznie spieszyły na wzgórze Sikornik, które odtąd zwano wzgórzem św. Bronisławy. A gdy za jej przyczyną doznawano wiele cudów i łask, wdzięczny lud wznosił na tym miejscu kapliczkę jej imienia.

W roku 1861/3 Austriacy zburzyli tą starą kapliczkę, a zbudowali nową, w stylu ostrołukowym, która przetrwała do dnia dzisiejszego.

W roku 1839 zaliczono ją w poczet błogosławionych, a za trzy lata po wybuchu epidemii cholery, podczas której ludzie wezwawszy pomocy bł. Bronisławy doznawali cudu wybawienia od tej strasznej choroby.

Maria Tyszkiewiczowa.

O pełne mleko dla dzieci.

Z pośród dążeń do podniesienia dobrobytu wsi, na pierwszy plan wysuwa się spółdzielczość mleczarska. Coraz więcej widzimy wsi i gmin, które zakładają związkowe mleczarnie. Fakt ten należy powitać z wielkim uznaniem, jako chwalebny postęp w rozwoju ekonomicznym wsi. Za przykładem państw, jak Dania, Holandia, gdzie kultura rolna stoi na bardzo wysokim poziomie, organizujemy i my spółdzielnie mleczarskie, które dając wieśniakowi możność stałego, zorganizowanego zbytu mleka, chronią go tym samym przed wyzyskiem pokątnych handlarzy.

Jest to niewątpliwie bardzo wielka korzyść. Niestety jednak, jak zresztą wszystko na tym świecie, ma to swoją dobrą i złą stronę i na to właśnie pragniemy zwrócić uwagę.

Jak wiadomo, znaczna większość naszych mleczarzy wiejskich nie posiada dosyć kapitału, by przetwarzać mleko w całości, t. j. nabywać mleko pełne i przerabiać je na masło, oraz wszelkiego rodzaju sery. To też ograniczają się one przeważnie do odciągania śmietany, oddając swym dostawcom tak zwane chude mleko. Tym chudym mlekiem od-

żywia się cała rodzina dostawcy, a przede wszystkim jego dzieci. I w tym leży właśnie owa „zła strona“, o której powyżej wspominałam. Mleko to bowiem nie przedstawia już prawie żadnej odżywczej wartości, jest najzupełniej jałowe, gdyż ubywa z niego śmietanka, zawierająca najwięcej pożywnych części, jak tłuszcz, cukier, białko i t. d., znajdujących się w mleku pełnym. Wymienione tu składniki są **bezwzględnie** konieczne dla rozwoju organizmu ludzkiego, a **zwłaszcza** dla dzieci; każde dziecko potrzebuje tych składników, aby wyrósł na zdrowego, silnego człowieka. I właśnie **pełne** mleko jest **najzdrowszym**, najlepszym pożywieniem dla dzieci i młodzieży. Pełne, tłuste mleko to fundament zdrowia i źródło sił! Jeżeli więc nie damy dziecku codziennie odpowiedniej ilości pełnego mleka, natomiast nakarmimy je mlekiem wyjałowionym, z pod centryfugi, to nie dziwmy się, że dziecko nie urośnie, będzie blade, wychudzone i chore, wreszcie popadnie w choroby. Gruźlica czyli suchoty, jedna z najstraszniejszych plag ludzkości, tylko czyha na takie biedne, niedożywione organizmy, które stały się nieodporne na wszelkie choroby.

Lecz, Bogu dzięki, jest na to rada i to całkiem prosta. Oto nie trzeba oddawać do mleczarni ca-

tego mleka, lecz tylko tyle, ile wam zbywa poza własnym użytkowaniem. Niech każdy zatrzyma w domu przynajmniej tyle mleka pełnego, ile potrzeba dla dzieci. Karmiące matki muszą **bezwzględnie** spożywać **co najmniej** 1—2 litrów pełnego mleka codziennie. Nie skąpcie waszym dzieciom pełnego mleka i masła. Niech każda matka pamięta, że dając dziecku mleko chude, wyrządza temu dziecku krzywdę na całe życie, krzywdę, której niczym naprawić nie zdoła, bo wtrąca to dziecko w objęcia choroby i przedwczesnej śmierci.

Nie łakomcie się o zysk na śmietanie z tych kilku litrów mleka, które odmówicie waszym dzieciom; stokroć więcej kosztować was będzie później lekarz i apteka, gdy nieublagana choroba wyciągnie swe drapieżne szpony po wasze dziecko!

Statystyki dają smutny wykaz, że we wsiach, w których od dłuższego czasu istnieją mleczarnie związkowe, jest większa śmiertelność wśród dzieci i w ogóle ogromna ilość dzieci chorych i niedorozwiniętych. Jest to **wyłącznie** wina rodziców.

Matki - Polki, chcecie mieć pociechę i szczęście w zdrowych i rosnących dzieciach? Chcecie wychować zdrowych i dzielnych obywateli na chwałę i pożytek Ojczyźnie? Odżywiajcie wasze dzieci od maleńkości dobrym, pełnym nieodtłuszczonym mlekiem, a spełnicie dobrze tę część waszego macierzyńskiego obowiązku.

Dr Wł. Markowski.

Jak zapobiegać chorobom zakaźnym?

Koniec lata i jesień, to okres szerzenia się chorób zaraźliwych, do których należą: odra, płonica, czyli szkarlatyna, błonica inaczej dyfteria, grypa, czerwonka, dur brzuszny czyli tyfus i inne.

Łatwiej chorobom zapobiegać, niżeli je leczyć, bo zapobieganie prawie nic nie kosztuje, a zależy tylko od naszej woli i postępowania, podczas gdy leczenie jest kosztowne, a wynik jego nie zawsze zadowalający.

Jeżeli się zastanowimy, gdzie jest źródło zakażenia, to musimy dojść do wniosku, że źródłem zakażenia jest chory człowiek, a zwłaszcza jego wydzieliny i wydaliny. Stąd prosty wniosek, że jeżeli chcemy uniknąć zakażenia, będziemy się starali unikać styczności z człowiekiem chorym na jedną z powyższych chorób. Jeżeli mamy chorego zakażenie w domu, będziemy się starali odosobnić go, a przynajmniej postaramy się, aby chory nie leżał w jednym łóżku ze zdrowymi.

Chory człowiek wydziela ogromne ilości bakterij z moczem i kałem, a wydzielina jamy ustnej nie jest też wolną od nich. Świadomy tego, będziemy się starać zarazki znajdujące się w wydzielinach chorego zniszczyć i unieszkodliwić je, zalewając je środkiem dezynfekcyjnym, chociażby najprostszym, a bardzo skutecznym: mlekiem wapiennym. Pod działaniem mleka wapiennego powinny bakterie pozostawać kilkanaście godzin.

Rozumie się, że chory powinien mieć dla siebie wyłącznie osobne naczynie, które po użyciu powinno być zalane wrzącą wodą. Osoba pielęgnująca chorego winna dbać o bezwzględną czystość ciała, szczególnie rąk, które przed każdym posiłkiem należy gruntownie wymyć gorącą wodą i mydłem. Osoba pielęgnująca chorego musi unikać styczności ze zdrowymi, a o ile zmuszona jest z nimi się zetknąć, powinna zmienić przynajmniej wierzchnie okrycie i dokładnie obmyć ręce.

W czasie trwania chorób zakaźnych należy umiarkowanie i higienicznie odżywiać się, spożywać owoce i jarzyny pochodzące ze środowiska pewnego, t. zn. niezakażonego. To samo należy stosować przy spożywaniu mleka i wody, jeżeli nie jesteśmy pewni, to używajmy mleka i wody przegotowanej.

Podczas trwania epidemij należy unikać wielkich zbiorowisk ludzi, jak jarmarków, zabaw, zgromadzeń, gdyż w tych okolicznościach trudno uniknąć styczności z ludźmi, roznoszącymi zarazę.

Unikajmy przeciążenia pracą, przeziębień i wszelkich przyczyn, warunkujących zniesienie lub osłabienie wrodzonej odporności człowieka.

Zdrowy i silny, schludny człowiek mniej ulega zakażeniu, aniżeli człowiek warty, osłabiony, pracowany, popełniający nadużycia w odżywianiu się, nadużywający alkoholu i przebywający w złych warunkach higienicznych.