



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.

Stań pod Krzyżem...

Stań pod krzyżem... a pojmiesz wtedy miłość Boga... zrozumiesz wielkość miłości Zbawiciela... i poznasz, że serce ludzkie, gdy nie służy Chrystusowi, biedne jest, nieszczęśliwe, a przynajmniej niespokojne...

Stań pod krzyżem... a pojmiesz wtedy cierpienie Syna Bożego... zrozumiesz wielkość cierpienia Odkupiciela... i poznasz, że serce ludzkie, które cierpieniem pogardza, będzie biedne, będzie nieszczęśliwe i będzie niespokojne...

Stań pod krzyżem... a pojmiesz wtedy ofiarę Jezusa, zrozumiesz wielkość ofiary Chrystusa i poznasz, że serce ludzkie, które przed ofiarą ucieka, na wieczność pozostaje już może biednym, na wieczność nieszczęśliwym i na wieczność niespokojnym...

Idź więc pod krzyż! Obmyj duszę swoją w krwi Chrystusowej, co z ran Jego płynie, serce swoje miłością rozpal Bożą — wróć do ludzi i apostołką bądź miłości Chrystusowej wśród tych, których serca światu zaprzędane...

Idź więc pod krzyż! Popatrz na cierpiącego Chrystusa, co śmierć poniósł okrutną, serce swoje cierpieniem przejmij Zbawiciela — wróć do ludzi i apostołką bądź cierpienia Jezusowego wśród tych, którzy boleśnie cierpią, nie znając tajemnicy cierpienia Chrystusowego...

Idź więc pod krzyż! Spójrz na ofiarę Chrystusa, co śmierć poniósł na krzyżu, sercem całym umiłuj krzyż — wróć do ludzi i apostołką bądź ofiary Chrystusowej wśród tych, którym krzyż życia okrutnym się stał, bo nie umieją iść za Chrystusem na górę Kalwarii...

Idź pod krzyż i stój pod krzyżem dotąd, póki wielką miłością serce twoje się nie zapali i dusza twoja nie zrozumie istoty Chrystusowego cierpienia — a gdy zapragniesz ofiary dla Chrystusa — wróć do ludzi i bądź im apostołką... ale pamiętaj, że apostołowanie trudu żąda... serce rani i ofiarą się okupuje... a moc czerpie tylko w krzyżu Zbawiciela...

Maria Jordanowa.

W świecie i u nas.

Przeżywamy groźne czasy... wszyscy o tym mówią i piszą. Mimo zniechęcenia, które niejednego opanowuje, cieszyć się trzeba, że organizacje katolickie tak bardzo pracują! Wzmoczone prace na wszystkich polach. Cieszymy się, bo i nasze organizacje katolickie pracują wszędzie bardzo wydajnie.

We Francji działalność społeczna kobiet katolickich wiele czyni swymi wydawnictwami, wykładami, kursami, prowadząc niewiasty do urzeczywistnienia ideału kobiety katolickiej na różnych stanowiskach, jakie jej życie przeznacza. A więc kobiety, pracujące umysłowo, miały serie wykładów w różnych miastach, na takie tematy: jak kształtować opinię społeczeństwa, o ruchu młodych, o wyborze zawodu i t. p.

W chwili, gdy tak czynniki bezbożnicze zażarcie pracują nad rozbięciem rodziny, tej głównej podpory cywilizacji prawdziwej, jak ją zgodnie uznali wielcy myśliciele — organizacje katolickie kobiet francuskich doszły do przekonania, że chcąc w należyty sposób rozwiązać zagadnienie udzielenia pomocy kobiecie w utrzymaniu rodziny, jeśli zarobki ojca są niewystarczające, trzeba powrócić do, tak u nas zwanego, chałupnictwa i przemysłu domowego. Ten rodzaj pracy zarobkowej w domu, nie odrywając kobiety, ani dorastających dzieci z ogniska rodzinnego, pozwala i matce i dzieciom dopomóc do utrzymania rodziny.

W Austrii praca kobiet katolickich jest bardzo ożywiona. Na wsi organizowane były liczne kursy gospodarcze w podwójnym celu. Jedne z nich miały za zadanie przygotować do lepszego prowadzenia własnego gospodarstwa. Drugie miały nauczyć, zwłaszcza kobiety młodsze, gotowania i porządków domowych tak, aby ułatwić niejednej kobiecie godziwy zarobek przez przyjęcie letników, dając im dobre warunki życia i prawdziwy odpoczynek za skromną opłatą.

Na Węgrzech zajmują się katolickie organizacje kobiet przede wszystkim wychowaniem, kształto-

waniem dobrej matki. W tym celu organizują wykłady, kursy i poradnie dla matek. Prócz tego zajmują się opieką nad służącymi, urządzają kursy, kształcące dziewczęta na zdolne pomocnice domowe. Wydany został tak zwany: „Mały katechizm pomocnicy domowej“, pouczający służącą o jej prawach i obowiązkach. Otwarte zostały liczne pośrednictwa pracy dla służących, schroniska dla przybywających na służbę i t. d.

A u nas?

W związku z powyższymi wiadomościami o pracy kobiet katolickich w innych krajach należy stwierdzić, że i u nas pracuje się bardzo dużo.

Liczne tygodnie społeczne dla kobiet starszych i młodych w różnych częściach naszego kraju szerzą katolicki światopogląd na wiele palących zagadnień współczesnego życia.

Wykłady i kursy urządzone są dziś przez organizacje kobiet katolickich, a poświęcone zagadnieniu wychowania po katolicku dzieci i młodzieży...

U nas w diecezji kursy o wychowaniu przeprowadzają obecnie Zarządy Parafialnej A. K. przy wszystkich szkołach. W Oddziałach kobiet powstały zastępy, takie małe grupy kobiet-matek, które pouczają się nawzajem o wychowaniu dzieci. Na zebrania ogólne przygotowane zostały pogadanki na tematy związane z życiem dzisiejszej młodzieży, a Stowarzyszenia Młodzieży pracują nad wychowaniem chłopców i dziewcząt, więc niosą swą pracą pomoc matkom w ich trudnej nieraz i ciężkiej doli.

Na wsi bieda... Matki zmuszone są nieraz posłać córkę do miasta za zarobkiem... Czasami bywa i tak, że córki bez koniecznej potrzeby wyrwywają się do miasta... Ale miasto daje nie tylko zarobek, niesie ze sobą nieraz i upadek dla młodego dziewczęcia.

Dla córki wykształconej czy nie, dla zamożnej czy biednej — miasto jest niebezpieczeństwem równie wielkim. Dlatego matki pilnie winny się dowiadywać, gdzie córki ich idą, u kogo otrzymują pracę,

gdzie mieszkają. Ale za zasadę należy przyjąć, ażeby bez względu na rodzaj zajęcia, jakie córka ma otrzymać, najpierw listownie starać się o posadę, zebrać dokładne możliwie informacje, a nigdy nie jechać na ślepo, na los szczęścia...

Dobrze jest wiedzieć kobiecie, czy dziewczęciu, które wybiera się w daleką podróż, że na wielkich stacjach, jak Kraków, Katowice, Poznań, Warszawa, Częstochowa, Wilno i t. d. są Stowarzyszenia Ochrony Kobiet, których zadaniem jest opiekować się kobietą w podróży. Przedstawicielki tych Stowarzyszeń noszą na lewym ramieniu białozłotą opaskę i do nich z całym zaufaniem należy zwracać się po informacje, nocleg w schronisku, pomoc w nagłych wypadkach, a nigdy do przygodnych znajomych — ani do mężczyzn, ani do kobiet; wiele już dziewcząt przepłaciło nieszczęściem takie przygodne rady.

Dla tych zaś dziewcząt, które pracują w miastach, wielką pomocą i ochroną są Stowarzyszenia św. Zyty, ale o ich pracy mówić będziemy specjalnie na Sekcji miłosierdzia.

A jeśli chodzi o teren naszej diecezji — musimy stwierdzić, że potrzebne nam jest Stowarzyszenie Ochrony Kobiet i w Tarnowie i w Bochni i w Nowym Saczu, w Starym Saczu, w Dębicy, w Mielcu i o założenie ich będziemy się starać w miarę rozwoju naszej pracy, która zaledwie jest w początkach. Dużo w tej dziedzinie mamy do zrobienia... Liczniejsze Oddziały Stowarzyszenia św. Zyty są nam potrzebne, większa liczba biur pośrednictwa pracy i to pod hasłem: katolicki do katoliczek.

Na terenie naszym są jeszcze dwa bardzo ważne zagadnienia: sprawa letników i zarobku, jaki się z nią wiąże, a potem pracy chałupniczej i przemysłu domowego, jako źródeł dochodu dla naszych członkiń, aby mogły nie tylko na moralne wyżyny dźwigać swoje rodziny, ale i podnieść je pod względem kulturalnym i materialnym. Oba te tematy są niezmiernie ważne, — omówimy je zatem w następnych numerach naszego pisma.

W Y C H O W A N I E

Maria Starowiejska.

Nasze dzieci.

Dziecko nieposłuszne.

Jest nim każde z dzieci w pierwotnym swym ustroju. Nieposłuszeństwa nie będziemy traktować jako wadę, właściwą jednym, a niespotykaną u drugich. Istota ludzka, z natury swej samowolna, niechętnie poddaje się rozkazom i władzy, — dziecko, które miało nieszczęście wyrósć bez rozumnego kierunku, będzie z reguły nieposłuszne: w domu, w szkole, w przytułku, czy w internacie; a gdy dojdzie lat dojrzałych, stanie się niepożyteczną jednostką, nie uznającą praw publicznych i kościelnych, ani hamulca własnych namiętności.

Zatem posłuszeństwo jest cnotą wpojoną przez wychowanie, a wyrabianie go musimy zacząć bardzo wcześnie. Już niemowlę w kołysce musi znać nad sobą pewne prawa i godziny: regularnego karmienia, mycia, pozycji leżącej bez huśtania i brania na ręce. Gdy małe dziecko krzykiem dyktuje swą wolę — wychowanie wkracza na fałszywe tory: matka słabością swą popiera jego zuchwałstwo i początki nauki posłuszeństwa utrudnia i oddala.

Następne ćwiczenie polegać będzie na bardzo stanowczym rozgraniczeniu: to wolno — tego się zabrania i tu musi matka sama pilnie nad sobą czuwać, aby nie stosowała dwójakiej reguły. Mianowicie: gdy dobra — wolno dziecku powyciągać wszystko z półek i szufladek, wszędzie zajrzeć, wszystkim się pobawić, posmolić rączki i sukienkę. Gdy zła, niewinny poszukiwacz nowości zdumiony usłyszy — „wara od naczynia i sprzętów“, „niczego nie ruszaj“, „idź do kąta“! — lub coś groźniejszego jeszcze.

Dziecko rośnie — teraz już uległość wymaga od niego czynu, t. j. nie tylko wystrzegania się tego i owego, ale spełniania dokładnie i ochoczo rozkazów i poleceń.

Posłuszeństwo nie ma być niewolnicze — wymuszone groźbą kary i bicia; ten system daje fatalne wyniki: wykonywania żądań tylko dla oka i tylko tak daleko, jak karząca ręka sięga. Nie ma być na czułości oparte: „Kaziuniu — złóż zabawki, bo kochasz mamusię“! — Niestety! Wezwanie takie raz czy drugi odniesie skutek; częściej jednak pokaże się, że Kazimierz matki nie kocha. I tu, poniekąd przyznam mu rację, bo dziecko ma słuchać nie dla pokazania miłości synowskiej, ale dlatego, że prawem starszych jest nakazywać.

a jego obowiązkiem wykonać, bo na posłuszeństwie stoi rodzina, stoi ład społeczny, stoją narody i państwa!

Posłuszne dziecko musi wstać zaraz po przebudzeniu i dalej wykonywać samodzielnie czynności: pacierza, ubierania, porządku, a wreszcie pracy, która zaczyna się bardzo wcześnie, bo już z 7-ym rokiem życia: szkołą, odrabianiem zadań, pomaganiem w zajęciach domowych, a poważnieje z dniem każdym, aż rozrośnie się w twardego obywatela, który z swawolnego chłopaczka czyni pilnego ucznia, dzielnego młodzieńca, prawego obywatela.

Wymaganie posłuszeństwa przede wszystkim urabia charakter. Kto nauczył się za młodu podlegać rozumnemu kierunkowi przełożonych, kruszyć lenistwo i hardość, nałamywać swą wolę do pracy i wyrzeczeń — ten w wieku młodzieńczym pokusi i trudności potrafi ustrzec się od złego, wymagać sam od siebie pilności i sumiennosci w obowiązkach.

A kiedy tak wychowany młodzian osiągnie wiek męski, zdobędzie stanowisko i szacunek u drugich — z wdzięcznością wspominać będzie matkę, która twardą i rozumną ręką wyrzeźbiła w nim to wszystko, co stanowi wartość w człowieku.

Maria Konopczyńska.

Dwóch wychowawców.

Matka i Nauczyciel.

Wszystkim nam znane jest, tyle razy powtarzane w ostatnich czasach zdanie, że „Dziecko to skarb narodu i społeczeństwa, przyszłość nasza, kamień węgielny, na którym oprzeć się ma przyszły byt lub niebyt, szczęście lub nieszczęście narodu“.

Wielka to i głęboka prawda!

Ale nie dość jest tę prawdę uznawać, trzeba jeszcze przyłożyć wysiłku i starania, by myśl i sens, wynikający z tej prawdy, wcielić w czyn żywy.

Dziecko przychodzi na świat obdarzone już nieraz z natury wieloma zaletami, a nieraz niestety obciążone wadami i przywarami. Ale dusza jego jest jak воск wrażliwa i zależnie od kierunku wychowania zle w niej zanika, a dobre się rozwija — lub przeciwnie.

Otóż w tych trudach wychowania powinni Dom i Szkoła, Matka i Nauczyciel we wspólnym porozumieniu, ręka w rękę pomagać sobie wzajemnie w tej ciężkiej i odpowiedzialnej pracy.

Z samego układu pracy i przygotowania do tej pracy wynika pewna odrębność działania Domu i Szkoły, pewna odmiennosc sposobów i postępo-

wania, które to odrębność i odmiennosc powinny się łączyć jednak w tym samym celu.

Dziecko każde, chłopak czy dziewczyna, ma w przyszłości — jako dorosły człowiek — żyć w licznym społeczeństwie, być dobrym obywatelem, jedną z wielu części składowych tego przegromnego organizmu, jakim jest cała ludzkość. Ma współpracować z innymi nad tym, by świat dążył do coraz większego postępu, to znaczy do coraz lepszego poznania i ukochania Boga i zjednoczenia się z Nim.

Do tego celu trzeba wychowywać i kształcić te młode dusze.

Dom, Rodzice, Matka wychowują dziecko w zakresie życia rodzinnego, jego obowiązków w ścisłym kręgu rodzinnym.

Szkoła rozszerza wychowanie dziecka na współzycie z innymi, obcymi ludźmi. Dziecko w licznym gronie kolegów uczy się dostosowywać do potrzeb ogólnych, a nie tylko swych osobistych; uczy się rozumieć i oceniać znaczenie i siłę zjednoczenia większej ilości umysłów i woli. Przeżywa momenty radości i zachwyty, gdy całą klasą cieszą się czym, lub zaciekawieni są nauką.

Jednym słowem — Wychowawca - Matka kieruje wewnętrznym nastawieniem duszy dziecka, kieruje i urabia dziecko w życiu prywatnym, domowym w stosunku do spraw życia codziennego.

A Wychowawca - Nauczyciel kieruje i urabia umysł i wolę dziecka w życiu społecznym i obywatelskim, bo przecież szkoła i klasa to jakby obraz małego społeczeństwa.

Te dwie strony wychowania łączą się ze sobą ściśle, bo przecie wiadomo, że człowiek umiejący żyć, kierować i gospodarzyć w swoim kręgu rodzinnym, jest też i doskonałym obywatelem w stosunku do całości społeczeństwa.

Matka, urabiając charakter dziecka w życiu rodzinnym, musi też śledzić i za jego stosunkiem i zachowaniem się w szkole, gdyż zawsze trzeba pamiętać, że szkoła, jako wychowawca, jest raczej siłą pomocniczą, a główna odpowiedzialność przed Bogiem za kierunek duszy dziecka ciąży na rodzicach.

W życiu nie wszystko da się przeprowadzić tak, jak być powinno. Może być, że nieraz zdarzy się, że matka nie stoi na wysokości swego zadania i za mało sobie zadaje trudu, by dzieckiem kierować. Może być, że czasem szkoła za wiele nacisku kładzie na samą naukę, a za mało pamięta o całości wychowania. Ale zrażać się tym nie trzeba, tylko dążyć do porozumienia Wychowawcy - Matki z Wychowawcą - Nauczycielem, pamiętając, że wyrabianie charakteru, kształcenie umysłu, kierowanie uczuciami, pilnowanie zdrowia, wszystko razem składa się na jedną całość dobrego, Bożego wychowania.

Każda czytelniczka „Własnymi Siłami“ niech sobie sprowadzi i czyta prześliczną książkę — wywierającą niezapomniane wrażenie — p. t. „*Płomień ofiarny*“. Nabyć ją można w naszej Redakcji, przesyłając z góry 2.15 zł. **przekazem pocztowym.**

Łucja Świątowska.

W błogosławionym stanie...

„Niewiasta, gdy rodzi, smutek ma, iż przyszła jej godzina, lecz gdy porodzi dzieciątko, już nie pamięta uciśnienia dla radości, że się człowiek urodził“. (Św. Jan, XVI., 21).

Mam mówić w kilku artykułach o stosunku matki do córki w różnych okresach jej życia. Nic więc dziwnego, że rozpocznę od tej chwili, gdy matka poczuje nowe, budzące się w jej łonie życie. Nie wie, czy chłopca, czy dziewczętko urodzi, wie jednak, że dziecko, które ma wychować na człowieka, które zdane na jej wolę, będzie odbiciem jej usposobienia i jej wartości. Tak już jest, że ustrój nerwowy kształtującego się w jej łonie dziecięcia w wysokim stopniu wrażliwy jest na jej przeżycia.

Starożytni Grecy, rozmiłowani w sztuce i pięknie, otaczali swe żony w tym okresie ich życia pięknem i radością i może dlatego tylu u nich było sławnych artystów, rzeźbiarzy, poetów.

Każda więc matka ze względu na swe dzieciątko, które ma się narodzić, będzie się starała w tym tak pięknie nazwanym okresie życia — bo błogosławionym — przede wszystkim o życie własne wysoce bogobojne, cnotliwe, w stanie łaski poświęcającej. Czystość jej myśli, serca i pragnień — piękne podłoże, na którym utworzy, rozwinie się niewinne i skromne życie jej dzieciątka.

Serce matki w tym błogosławionym stanie, chętnie się dla bliźnich poświęcające, otwarte na szlachetne uczucia miłości, litości i współczucia — oto stan, który sprawi, że w dziecięciu szlachetne i piękne będą się kiedyś budzić uczucia.

Umysł matki uszlachetniony dobrą książką, piśmem, wykształcony na prawdzie, na wierze świętej, stanie się kiedyś dobrym doradcą w wychowaniu dziecka.

A ileż piękna złożyła wokół niej przyroda. Tylko na świat wyjrzeć, oczy przetrzeć i patrzeć na arcydzieła natury. Gdy oczy piękno dojrzeć potrafią, a dusza to piękno odczuje — to serce musi wznosić się ku Bogu, wielbiąc wszechmoc Stwórcy. Zachwyt matki — to wyryte piętno na duszyczce kształtującej się w niej dzieciny.

Mądra matka unikać będzie w tym błogosławionym stanie zabaw, tańców, picia alkoholu, tych światowych rozrywek, które szkodzą jej zdrowiu i zdrowiu jej dziecięcia, nie tylko cielesnemu, ale i zdrowiu duchowemu.

Poza tym winna matka w tym okresie życia nie poddawać się uczuciom przykrym, zgryźliwości, czy zniecierpliwienia, ale przeciwnie — pogodna i ufna żyć musi, Bogu strapienia zlecając. Umiech schodzić nie powinien z twarzy matki, pogoda ducha, zdana na wolę Bożą, winna cechować matkę, a radosne usposobienie winno stać się jej nakazem... Może z ust niejednej z matek padnie gorzkie słowo: „Jakże mam być taka, gdy życie

nieraz tak bardzo ciężkie“! — „To prawda, ciężkie ono nieraz i okrutnie smutne — ale powiedz szczerze, czy dużo ci pomoże, matko droga, gdy się trapić będziesz, gdy gniewem, czy hałasem swą biedę będziesz wypędzać, czy zmieni się wiele w twym życiu, gdy zamiast w dobry humor, twarz swoją przystroisz w złość, zniechęcenie, zniecierpliwienie? — Prawda, że nie dobrego z tego nie będzie, a szkodę nie tylko swemu zdrowiu, ale i twego przyszłego dziecięcia wyrządzasz i zamiast śmiejącego się chłopaczka czy dziewczki, będziesz musiała tulić płaczące maleństwo — słabowite i chore, czy wtedy nie będzie gorzej? Pomyśl tylko!

Życie i nasze zadania życiowe trzeba ujmować z punktu widzenia wiary świętej i nie tylko na własne siły trzeba liczyć — trzeba też i Panu Bogu zaufać i Chlebem mocnych się posilać.

Wiara w opatrność Bożą doda matce spokoju, by smutnych i strasznych myśli nie dopuszczała w obawie, jak spełni wielki czyn, który Pan Bóg na nią dopuszcza. Z modlitwą na ustach, z sercem przy Sercu Bogarodzicy, tej najlepszej Opiekunki, wszystko potrafi spełnić dobra matka, ale matka, która ma wiarę w sercu, matka katolicka. Taką więc matką winna być członkini K. S. K.! Wtedy i dzieciątka jej będą szczęściem jej życia, a córka jeszcze w łonie matki urobiona, stanie się jej zaszczytem i radością jej serca do końca życia, bo ślady serca dziecięcego pochodzą z piszącej na nim ręki matczynej.

Brat Andrzej.

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

W poprzednim miesiącu zastanawialiśmy się nad godnością Sakramentu Małżeństwa i nad obowiązkami, zeń wypływającymi. Małżonkowie chrześcijańscy, tworząc rodzinę, winni ustawicznie pamiętać o obowiązku udoskonalania się moralnego. „**Bądźcież tedy doskonali, jako i Ojciec Wasz niebieski doskonałym jest**” — te słowa Chrystusa Pana winni ustawicznie mieć na pamięci w swym pożyciu małżeńskim. Strażniczką świętości życia małżeńskiego i życia rodzinnego winna być **żona i matka**. Ona czuwa i pilnuje zachowania w rodzinie zasad Ewangelii św. W tym i następnym miesiącu — wszystkie żony i matki — zrzeszone w K. S. K. niech zastanowią się, jak wskazania Chrystusa Pana, zawarte w ośmu błogosławieństwach, stosują w życiu osobistym, w pożyciu z mężem i w rodzinie.

TYDZIEŃ I.

„Błogosławieni ubodzy duchem — albowiem ich jest królestwo niebieskie”.

Duch zatruty świata urabia nasze przekonania i nasz światopogląd i to tak dalece, że zanominamy o wskazaniach Chrystusowych. Za światem powtarzamy: Bogactwo daje szczęście! Trzeba wszelkimi środkami starać się zdobyć dużo pieniędzy! Jedyną troską człowieka winna być praca nad zdobyciem majątku!

Czy ty, matko droga, tak też nie twierdzisz?

A tymczasem słuchaj, co mówi Pan Jezus: „Błogosławieni ubodzy duchem, albowiem ich jest królestwo niebieskie”.

Co to znaczy?

Ono **błogosławieni ubodzy w duchu** są najpierw ci, którzy choć bogaci, nie wynoszą się ze swych bogactw i, uważając się za włodarzy Pańskich, pamiętają o ciężkim rachunku, który kiedyś zdać ze swego włodarstwa będą musieli. O nich to mówi Pismo święte: „**Jest jakoby ubogi, choć ma wiele bogactw**”.

Błogosławieni ubodzy duchem są następnie ci, którzy tu na ziemi cierpią niedostatek. A tych mamy tak wiele w naszych szeregach Akcji Katolickiej! Idą oni ubodzy za ubogim Chrystusem, w pocie czoła pracują na kawałek chleba, a ubóstwo swoje cierpliwie znoszą. Błogosławieni, bo łatwo się im zbawić, bo droga, po której idą, jest trudna, twarda i wąska, a ona niezawodnie do nieba prowadzi!

Najwięcej błogosławieni zaś są ci, którzy się wszytkiej majątności wyrzekli dla Chrystusa Pana przez dobrowolny ślub ubóstwa! Powiedział o nich Pan Jezus: „**Wszelki, któryby opuścił dom, albo siostrę, albo matkę, albo żonę, albo syny, albo rolę dla imienia mego, tylestokroć weźmie i żywot wieczny odzierży**”.

Zastanów się teraz, matko droga, i odpowiedz sobie: Jak oceniasz bogactwa? Kogo uważasz za prawdziwie szczęśliwego? Jak uczysz dzieci zapatrywać się na majątek? Jak znosisz swój niedostatek i ubóstwo? Jak starasz się być prawdziwie ubogą w duchu?

Umiej sama w życiu zawsze poprzestać na małym, być zadowoloną z tego, co z łaski Bożej posiadasz i tego ucz męża i dzieci swoje. Powiadać im często: Starajcie się przede wszystkim o skarby, których nikt nie może zniszczyć, ani mól zgryźć, ani złodziej skraść nie potrafi!

TYDZIEŃ II.

„Błogosławieni cisi — albowiem oni posiedzą ziemię”.

Jak to mocno powiedział Pan Jezus do swych uczniów i do rzeszy: „**Uczcie się ode mnie, iżem jest cichy...**” „**Miłujcie nieprzyjaciół wasze, dobrze czyńcie tym, którzy was mają w nienawiści, a módlcie się za potwarzającymi i prześladowającymi was...**”

Jest to wskazanie naszego Zbawcy najtrudniejsze do spełnienia.

Bo pomyśl! Ile razy robisz hałas, ileż razy wybuchasz gniewem i gwałtownie dochodzisz swych praw, mimo że nie kto inny, ale twoja przyjaciółka, twoja sąsiadka wyrządziła ci, chcąc czy nie chcąc, jakąś przykrość. A ile razy gniewasz się na męża swego, na dzieci swoje z powodu błahostki! A jak dopiero postępujesz z ludźmi, którzy ci naprawdę są niezyczliwi. Żalisz się na nich, obmawiasz ich, gdzie tylko możesz, ujmujesz im zasług, cieszysz się z ich nieszczęściami... Spotkawszy się zaś z nimi, albo się nie odezwiesz, Pana Boga nawet nie pochwalisz, a może obrzucisz ich obelgami i przekleństwami?

A tymczasem Pan Jezus mówi: „Błogosławieni cisi, albowiem oni posiedzą ziemię; a posiedzą ziemię serca swojego, ponieważ zapanują nad jego namiętnościami; posiedzą serca swych bliźnich, bo znajdą u nich łaskę; a wreszcie posiedzą ziemię: szczęśliwości wiecznej w niebie”.

Miej cnotę cichości głęboko zakorzenioną w swym sercu. Ona jest taką ozdobą kobiety! Umiej zawsze i wszędzie panować nad swą porywcznością, skłonnością do gniewu i gadatliwości. Zwłaszcza w ognisku domowym i w pożyciu z sąsiadami. Niech wzorem będzie ci zawsze Najświętsza Panienka, która i w domku Nazaretńskim i w czasie publicznej działalności Pana Jezusa była cicha, nie wysuwała się na pierwszy plan, cudów nie czyniła!

Zastanów się nad sobą, zbadaj, o ile twoje zachowanie jest nieopanowane, opryskliwe, pełne gniewliwości i gdzie i w jakich okolicznościach. Przepraszaj Pana Jezusa za wykroczenia i pamiętaj na Jego słowa: „Błogosławieni cisi, albowiem oni posiedzą ziemię”.

TYDZIEŃ III.

„Błogosławieni, którzy płaczą — albowiem oni będą pocieszeni”.

Ileż starań i wysiłków wkładają światowe kobiety w zdobywanie rozrywek, zabaw, użycia i rozkoszy! Mniejsza z tym, czy te zabawy będą wyraźnie przekraczać granice przyzwoitości, mniejsza, czy one są grzeszne, chodzi o to, by użyć, by się zabawić. A jak na nie spadnie choroba, cierpienie — jakież są wtedy nieszczęśliwe, jak narzekają, jak przeklinają swój los, a nieraz to i porywają się na swe życie! Bo zasadą ich życia jest schlebienie najniższym instynktem przez obżarstwo, pijactwo i rozpustę.

Obok tych kobiet — jakże wielki, a jak piękny jest orszak tych niewiast, które znoszą z pokorą jarmu i brzemieniem przykazań Bożych. Często łzy płyną z ich oczu, bo boleją one nad niewdzięcznością grzesznego świata. Płyną łzy z ich oczu na widok tylu dusz ginących na wieki. Płaczą, bo nieraz Pan Bóg ciężko ich doświadcza i obsypuje je wieloma krzyżkami. Ale łzy ich są twórcze. Bo one przynaglają je do czynów apostołskich, by ratować dusze bliźnich. Bo te niewiasty, o ile łzy wylewają z powodu krzyżów, którymi Pan Bóg je dotyka, unieją je po Bożemu znosić. Dobrze jest im na ziemi, bo znajdują pociechę u Bożego Serca Pana Jezusa, dobrze im będzie po śmierci, bo „**Bóg otrze wszelką łzę z oczu ich, a śmierci dalej nie będzie, ani smutku, ani boleści więcej nie będzie...**”

Zastanów się i odpowiedz sobie: Co jest przyczyną tych łez? Czy nędza duchowa bliźnich? Czy krzyże, które Bóg na ciebie zsyła? A może płaczesz dlatego, że grzeszne twe zamiary nie udały ci się? Jak znosisz cierpienia? Gdzie szukasz pociechy?

Pamiętaj o tym, że życie dobrej katolickiej, choć trudne i twarde, niesie ze sobą tyle szczęścia i pokoju, że świat nigdy na takie szczęście się nie zdobyędzie. Mimo nawet łez — w sercu może być radość, a tak sprawdzają się słowa Pana Jezusa:

„Błogosławieni, którzy płaczą — albowiem oni będą pocieszeni”.

TYDZIEŃ IV.

„Błogosławieni, którzy łakną i pragną sprawiedliwości — albowiem oni będą nasyćeni”.

Słowa „sprawiedliwość” używa tu Pan Jezus na oznaczenie wszelkiej cnoty, czyli na oznaczenie doskonałości. Błogosławiony jest ten, który łaknie i pragnie świętości życia; Pan Bóg łaską swoją wesprze jego usiłowania, a osiągnięty wysoki stopień doskonałości, da temu człowiekowi dużo szczęścia na ziemi i zgotuje mu niezmierną chwałę w niebie. Będą oni zatem nasyćeni wszeiką szczęśliwością i chwałą.

Czego łakną i pragną dzisiejsze światowe niewiasty? Majątku, sławy i użycia.

A czego ma łaknąć i pragnąć niewiasta katolicka? Oto świętości. Powinna starać się o **wykształcenie**, ale przede wszystkim o wykształcenie religijne, by rozum jej był napełniony prawdą Bożą.

Winna pragnąć wzmocnić swą **wolę** przez ćwiczenie się w praktykach cnot, by wola jej zwracała się łatwo i zawsze do rzeczy dobrych i Bogu się podobających.

Winna wreszcie gorąco pragnąć uszlachetnić swe **serce** w szkole Serca Jezusowego. Tam wszystka wiedza o doskonałości może nabyć. Tam znajdzie moc i siłę do wytrwania w trudnej pracy zdobywania doskonałości.

Matko droga! Łaknij i pragnij gorąco doskonałości. Ona da ci prawdziwą wielkość, ona zapewni ci szczęście tu na ziemi i w niebiesiech.

„Abyś serca nasze ku niebieskich rzeczy pożądaniu obrócić raczył — Ciebie prosimy, wysłuchaj nas Panie!” — o to tak modlimy się w litanii do Wszystkich Świętych. Powtarzaj często to wezwanie!

Jakże w świetle tych prawd przedstawia się twoje życie? Jak często pragniesz udoskonalenia twego i jak pracujesz w tym kierunku? A może troska o rzeczy doczesne, o rzeczy blahe i niepotrzebne tak tobie owłada, że nie masz czasu na pracę nad zdobywaniem świętości? Otrząśnij się z tego, wybierz sobie najpotrzebniejszą cnotę do praktykowania, wykorzeniaj usilnie twą główną wadę, pamiętając na słowa Zbawiciela: „**Cóż pomoże człowiekowi, choćby cały świat pozyskał, a na duszy swej szkodę poniósł?**”

Teresa Szyrajew.

Bł. Kinga.

„Widziałem rzeszę wielką, której nie mógł nikt przeliczyć, ze wszystkich narodów, pokoleń i ludu i języków, stojące przed stolicą i przed obliczem Baranka, przyobleczone w szaty białe, a palmy w ręku ich”. (Obj. św. Jana 7, 9).

Któż to są ci owi — te wielkie rzesze w białych szatach, idące za Barankiem?... To podróżni i pielgrzymi tej ziemi — to nasi bracia i siostry, podlegający biedom, trudom i cierpieniom tego życia, jako i my... Odczuwali oni głód, pragnienie, zimno, spiekotę, choroby, pokusy i upokorzenia. Zmywali swe winy łzami pokuty i żalu. Spełniali obowiązki swego stanu sumiennie, cicho, z poddaniem woli Nawyższego. Nosili krzyż swój codzienny z cierpliwością, nawet z radością. To ci niezwykłeni bojownicy wiary. To bohaterzy wspaniałomyślni, składający Bogu w ciągłej ofierze: swój czas, majątki, zdolności swe, ciało i życie. Wzgardzali oni uśmiechami i obietnicami kłamliwego świata. Ich serce jedno, wielkie, zwrócone wciąż ku Bogu, rozszerzali tylko dla Boga, Kościoła i bliźnich cierpiących. Żyjąc na ziemi, oderwali to serce od ziemi i rzucili w niebo, aby

je tam kiedyś odnaleźć i żyć w miłości doskonałej Boga na wieki, wiecznie.

Św. Jan widział przed Barankiem rzesze wszystkich narodów, pokoleń i języka, chwalcące Boga, siedzące na stolicy i Baranka...

I my, wglębiając się w rok kościelny, podziwiamy niezliczoną ilość Świętych Pańskich. Przed oczami naszej duszy przesuwają się całe zastępy bohaterów wiary różnego wieku, zawodu, płci, szczepów, krajów i języka. Z wielką ciekawością czytujemy się w ich przeżycia, podziwiamy i pragniemy naśladować ich cnoty, zaprzyjaźniamy się z nimi, darzymy ich wielkim zaufaniem, prosimy o opiekę i pośrednictwo u Boga...

A my, żyjące tu na ziemi podhalańskiej, czyż nie mamy wśród nas tej ukochanej, żywej pamiętki, tego znicza wiecznie palącego się, tej relikwii cennej, własnej, tych cudownych prochów naszej starosądeckiej pani, królowej Kingi? Czegóż my Jej nie znamy?... Czegóż o Niej tak mało wiemy i mówimy?... Czegóż do Jej rąk wyciągniętych i gorącego a miłościwego serca w naszych biedach, smutkach i potrzebach tak rzadko się zwracamy?... Czegóż do tej pory nie widzimy Jej na ołtarze polskie i całego świata katolickiego wyniesionej i czczonej?... Czegóż tylko lud nie-

liczny, okoliczny, raz na rok w lecie z pieśniami i muzyką wiejską do Jej błogosławionych prochów idą?... Czemu inteligencja polska i turyści, swoi i zagraniczni, przejeżdżając przez Stary Sącz, tacy obojętni?... Tak obojętnie mijają mury sławnego klasztoru Kingi, kryjącego tak cenne pamiątki i wspomnienia?...

W wesolej, ożywionej rozinowie unoszą się w zachwycie nad gwiazdami filmu, lub mistrzami meczu ci i owi podróżni, a nie raczą nawet spojrzeć z okna wagonu lub auta w tę stronę, tak niedługo drogą sercu każdego Polaka, zwłaszcza katolika...

Zapomniano, że właśnie z tych murów wypłynęła ta najpiękniejsza gwiazda pieśni naszej, pieśń: „Bogurodzica - Dziewica”!...

Nie — tak dalek być nie może! Niech nas nie zawstydzają inne narody kultem swych własnych Świętych, rozpowszechniających tak szybko, tak gorliwie ich cześć.

My musimy poznać naszą Królową Kingę, musimy Ją pokochać. Musimy o Niej zacząć szeroko mówić i do Jej kanonizacji się przyczynić. Niech nie będzie dłużej zapoznaną, bo godna jest pamięci, czci i miłości, oraz zaufania tak od każdego z nas, jak i od całego narodu polskiego i dalekiego świata.

W S Ł U Ż B I E O J C Z Y Z N Y

Laura Markowska.

Śmierć czy niewola?...

Nuda i bezczynność obronnego gródka, leżące go na tak zwanym „Czarnym szlaku“, którym przechodziły w latach ubiegłych hordy tatarskie, została nagle przerwana. Ibrahim basza, odparty przez Jana III. Sobieskiego z pod Lwowa, ruszył z całą nawałą turecko-tatarską, dążąc z powrotem przez Ruś Czerwoną ku „Dzikim Polom“ i Carogrodowi. Niszcząc i pustosząc „ogniem i mieczem“ bujną niegdyś i bogatą ziemię Grodów Czerwieńskich, napotkał na swej drodze warowny gród Trembowlę. Na twierdzą tę, mimo iż znajdowała się na wyniosłym, skalistym wzgórzu, Ibrahim zwrócił swe baczne oko i nakazał swemu wojsku oblężenie.

Gród trembowelski, jakkolwiek od lat już stanowił obronną strażnicę, o którą niejedne rozbiły się zamysły wroga, ale wobec tak potężnych nieprzyjaciół, jakimi byli Turcy, znalazł się w srogim niebezpieczeństwie. Jedyną załogę grodu stanowiło w tej chwili kilkudziesięciu dragonów, nie liczna szlachta i trochę ludu z okolicznych wiosek, szukających tu schronienia.

Ibrahim basza, znając trudne położenie Polaków, wysłał posłów na zamek, żądając oddania twierdzy bez walki. Pieczę nad grodem sprawował dzielny i doświadczony w bojach żołnierz Jan Samuel Chrzanowski. Przyjawszy posłów, zwołał czym prędzej załogę na naradę, która trwała krótko, bowiem Polak nie znał nigdy tchórzostwa, Polak zawsze pamięta tylko o tym, że ma zwyciężyć lub zginąć. Każdy z kresowych żołnierzy uważał się od niepamiętnych czasów za obrońcę wiary chrześcijańskiej, a śmierć poniesiona w walce z wrogami Chrystusa była najwyższym zaszczytem. Posłowi tureckiemu wkrótce wyniesiono odpowiedź, że gród Trembowla dobrowolnie się nie podda!

I oto rozpętało się prawdziwe piekło na ziemi i pod niebem. Z rannym brzaskiem mgły ciepłe podnosiły się z ziemi, dzień zapowiadał się parny i duszny. Lada chwila oczekiwano burzy, a gdy rozpoczął się atak bitewny, gdy nieprzeliczone gromady Turków jak mrowie poczęły wspinać się na wzgórze i mury grodu, z hukiem armat i przeraźliwym wyciem tureckich wojowników mieszał się trzask z nieba lecących piorunów. A wśród tej grozy rozszalałych żywiołów, wśród huku armat i wrzawy rozpetanej tłuszczy, bił w niebo nieustannie głos dzwonu z kaplicy zamkowej, może na

trwogę, a może oddając ostatni hołd poległym w bojach za sprawę Chrystusową.

— Bogurodzico Dziewico, Bogiem wstawiona Maryjo! — rozległ się potężny, ze wszystkich pierśi płynący śpiew. Zażarty bój toczył się. Coraz to nowe zastępy tureckie podchodziły pod mury, wspinając się po drabinach na szczyty, skąd niestrudzona i szczupła załoga strącała najeźdźców, rząc ich strzałami, zrzucając belki i kamienie, oblewając roztopionym ołowiem lub wrzącą wodą. Wokół twierdzy zaczęły się tworzyć wały trupów i rannych Turków. Otucha wstępowała w serca oblężonych, mimo że jedna z armatek załogi trembowelskiej została rozerwana, a gdzieś w zabudowaniach gospodarczych wybuchł pożar. Niewiadomo jakby się skończył ten pierwszy bój, to nadludzkie zmaganie się garstki obrońców z przemożnym nieprzyjacielem, ale zdaje się, że duże straty, które ponieśli Turcy, zmęczenie i zbliżający się zmrok, położyły kres nierównej walce. Wkrótce cienie nocy przysłoniły tureckie namioty, tylko zapalające się coraz częściej ogniska rzuciły wokoło czerwone światełka znak, że nieprzyjaciół czuwa... Na gródku również zapanowała cisza...

Następne dni nie przyniosły oblężonym żadnej zmiany. Każdego dnia widziano ze wszystkich stron okalający zamek obóz turecki ze wszystkimi jego wspaniałościami, pełen błyszczących bogactw, pięknych koni, wielbłądów i kolorowych namiotów.

Dwa tygodnie już minęły, a krwawe boje nie ustawały. Pewnego dnia znowu zgłosił się poseł z obozu tureckiego, zapowiadając Chrzanowskiemu, że Ibrahim basza wzywa po raz wtóry do oddania twierdzy, gdyż w przeciwnym razie Ibrahim basza, zdobywszy gród, całą załogę wyrznie, a niewiasty, znajdujące się tam, odda żołnierzom na pohańbienie.

Tymczasem do gródka zaczął zazierać głód. Musiano ograniczyć racje żywnościowe, a nawet picie wody. Amunicji również nie było wiele. Otrzymawszy po raz drugi odmowną odpowiedź, Ibrahim basza z całą potęgą ruszył do szturm. Raz wraz zaczęły kule armatnie bić w bramę zamkową, aż w otoczeniu jej spowodowały duży wyłom. Ale i ten atak spełził na niczym, przynosząc Turkom duże straty. Tymczasem na zamku, zamiast otuchy i wiary w zwycięstwo, zaczęły się dziać dziwne rzeczy. Zaczęto skarżyć się na brak żywności i trapiące załogę choroby, zaczęto zaniedbywać się w swych obowiązkach. Widząc rozpaczne, beznadziejne położenie, Samuel Chrzanowski zwołał znów załogę na radę wojenną. Po długich przemysłowaniach postanowiono zamek oddać w ręce wroga, aby uniknąć zapowiedzianej strasznej rzezi.

Nie uszło to jednak bacznej uwagi żony Samuela, pani Anny Doroty Chrzanowskiej, która w obronie grodu brała wybitny udział. Domyśliła się od razu, w jakim celu zebrali się mężowie na naradę. Nie mogło jej się to w głowie pomieścić, ażeby tyludniowy trud, męka, śmierć towarzyszy i rany odniesione w boju miały pójść na marne, ażeby gród ten, w którym tyle szczęśliwych chwil przy boku swego męża spędziła, miał dostać się w ręce Turka-poganina i aby na wieczycze kaplicy zamkowej, w miejsce krzyża, zajaśniał półksiężyc turecki. Nie namyślając się wiele, aczkolwiek nie było to przystojnie niewieście wchodzić do miejsc zgromadzenia mężów i mieszać się do ich narad, porwawszy sztylet, wpadła do sali obrad, wołając:

— Mężowie, zali wiecie, co czynicie? Czy strach was już obleciał? Chcecie być pacholkami po hańca, alboż my niewiasty zali mamy pójść w jasyr i być niewolnicami Turczyzna? A nasze działki czyż mają pójść w janczary? Hańba was okryje i wstyd! Wstyd, który potomni z ust do ust podawać sobie będą. Przez Boga zaklinam was, cofnijcie nie tylko słowa, ale nawet wszelką tę hańbiącą myśl! Ufajcie w pomoc Bożą, której już tyle doznaliśmy. A tobie małżonku mój miły powiadam i przysięgam, że tym sztyuletem tobie, dziecięciu naszemu i sobie pierwszej śmierci zadam, niżli byś miał ściągnąć na siebie taką sromotę, oddając gród niewiernym...

Wszyscy ze wstydem pochylili czoła. Poznali swą małoduszność i jak jeden mąż, porwawszy się z ław, zaczęli wołać: — Jako żywo, nie damy grodu! Śmierć lub zwycięstwo! Dopomóż Bóg! — Pełni ufności zaczęli wszyscy gnać się do Chrzanowskiego, a ściskając jego prawicę, wołali: — Dowódź nam dalej, Samuelu! Wierzymy, że Bóg będzie z nami, skoro tobie dał taką dzielną i zaciętą małżonkę!

Nadzieja lepszego „Jutra“ wstąpiła w załogę, a dusza rozbrzmiewała hymnem szczęścia.

Tego wieczoru widziano znowu nieprzeliczone ogniska obozu tureckiego, z brzaskiem zaś dnia zauważono, że jakkolwiek ogniska dopalają się, nieprzyjaciół uszedł, zostawiając za sobą dymy i zgłiszczca. Około południa straż zamkowe podała wiadomość, iż daleko, na nieboskłonach widać gęsty tuman kurzu, jakoby jeźdźcy jacyś zbliżali się. Na zamku powstało nowe zamieszanie. Czyżby znowu nieprzyjaciół? Po pewnym czasie zauważono jeźdźców i rozpoznano w nich skrzydlate wojsko króla Jana III.

Ibrahim basza dowiedziawszy się wprzód o tym, że król Sobieski podąży z odsieczą, wołał odstąpić od oblężenia i uniknąć spotkania z pogromcą Turków. Działo się to w roku 1675-tym.

Rady dla Gospodyń.

Stosunek do służby.

„Służba nie drużba“ — powiada polskie przysłowie, a przysłowia są mądrością narodów.

Pewnie, że i gospodarze — chlebowodawcy, nie żyją w wiecznym weselu, ciężko sami na chleb pracują, ale pamiętać musimy, że jest zasadnicza różnica między pracą gospodarza i służącego, gospodyni i służącej.

Na własnym, umiłowanym kawałku ziemi, w swoim ukochanym domu, wśród swoich najbliższych — pracuje człowiek ochoczo, całą jego energią w radosną obraca się twórczość. Służba pracuje nie na swoim, nie dla swoich i nie wśród swoich, stąd inaczej ustosunkowuje się do tej pracy, traktuje ją jako spełniony obowiązek, ale pracuje i pracować winna w tej nadziei, że i ona kiedyś będzie dla swoich pracowała, przy własnym warstwie pracy.

Niemniej liczyć się musimy i z tym, że człowiek jest słaby i ułomny, że do serca sługi zakrada się nieraz zazdrość nie tylko posiadanego mienia, ale i ciepła rodzinnego, którego on nie zaznaje. Poza tym poczucie, że dziś jest tu, a jutro tam — rodzi w sercu jego uczucie pewnej obojętności, nie przywiązuje się ono do chlebowawców, a także, uważając się za pokrzywdzonego, że mu los sługi przypadł w udziale, odczuwa każdą uwagę boleśniej, a poczucie ambicji własnej — nieraz przeczulonej — czyni go opryskliwym, niegrzecznym, nieuprzejmym wobec pracodawcy.

Gdy więc wnikamy w te nastroje i uczucia, jakie przeciętnie wśród służby panują, musimy sobie powiedzieć, że rola gospodarza, czy gospodyni jest nieraz trudna i przykra. Niemniej musimy ją spełnić i to dobrze, wedle ducha nauki Chrystusa.

Stefania Lebeltówna.

Droga do zdrowia.

1. Rady w nagłych wypadkach.

Zaczadzenie. Przy paleniu węglem kamiennym, jeżeli piec jest wadliwie urządzony, to gdy go zawcześniej zamkniemy, dopływ powietrza i odpływ gazów spalinowych do komina będzie niedostateczny — wytwarza się czad. Wydziela się on wtedy na izbę, czy pokój, a że gaz ten jest niezmierzenie trujący, człowiek, który nim zbyt długo oddycha, traci tylko przytomność.

Ratować zaczadzonego trzeba w następujący sposób:

Przede wszystkim wynieść go na powietrze, choćby to był nuróz. Następnie zastosować trzeba sztuczne oddychanie: kładziemy chorego na gładkiej powierzchni i podkładamy pod kręgosłóg poduszkę lub zwinięty koc, czy ubranie. Otwieramy usta chorego, by sprawdzić, czy język nie zapadł się do gardła. Jeśli to nastąpiło — wyciągamy język, unosząc dolną szczękę ku górze i wraz z językiem przytrzymujemy palcami lub podwiązujemy chusteczką. Teraz możemy dopiero zrobić sztuczny oddech: wyciągamy obie ręce w górę, kładąc je równolegle z głową, następuje wdech powietrza. Potem stopniowo, zginając ręce w łokciu, zbliżamy je do klatki piersiowej, a robiąc lekki nacisk klatki piersiowej i górnej części brzucha, wywołujemy wydech. Ruchy te powtarzamy co 3 sekundy. Zwykle po 10 ruchach chory zaczyna sam oddychać.

Gdyby to jednak nie nastąpiło, powtarzamy te ruchy przez przeciąg 30 minut; dopiero po tym czasie poznajemy, że wysiłek nasz był nadaremny — nastąpiła śmierć.

Stosujemy też środki cucące, jako to: wyciera-

nie twarzy, rąk i nóg flanelą lub szorstkim ręcznikiem, spryskiwanie zimną wodą, podsuwanie do nosa szmatki nakropionej amoniakiem lub anodyną. Do wewnątrz można podać od 15 do 20 kropli waleriany na eterze, lub tyleż anodyny, mocny napar herbaty lub kawy.

2. Zioła lecznicze.

Perz. Rośnie on przy drogach, na polach, w ogrodach, jako trudny do wytępienia chwast. Korzenie ma prawie białe, grubości sznurka, z odrostkami bardzo szeroko, ale płytko rozrastającymi się. Te właśnie korzenie zbierać należy na wiosnę lub jesienią; dobrze je wymyć, pokrajać i wysuszyć.

Odwar z jednej łyżki tych korzeni ususzonych i szklanki wody pomaga na zaflegmienie przy przeziębieniu, na cierpienie wątroby, śledziony, wodną puchlinę, kamienie nerkowe i żółciowe, podagrę, oraz na obstrukcję.

Jadwiga Rydlowa.

3. Na kaszel dla dzieci.

Zimnową porą tak łatwo o kaszel; zwłaszcza wieczorem męczy on nasze dzieci, a tym samym smuci serca troskliwych matek i sen spędza z powiek. Jeśli kaszel ten nie jest powodem jakiejś poważnej choroby, to podaje skuteczny, tani, a przez małeństwa chętnie spożywany środek, a jest nim herbatka z suszonej łupki od jabłek, nieco pocukrzona. W okresie letnim i jesiennym, gdy jest obfitość jabłek, należałoby dawać je małym dzieciom obrane z łupki. Łupkę suszyć, przechowywać czysto, aby w zimie, gdy tak łatwo o kaszel, podać dzieciom jako herbatkę. Herbatkę podawać łyżeczkami; uspokaja ona kaszlące dziecko skutecznie.