



ZAZDROŚĆ.

„Przekłeta zazdrość dziwnie się frasuje.
„Kiedy u kogo co nad ludzi czuje,
„Więc jeśli nie zje, tedy przedsię szczeka,
„A ustawicznie na twoje złe czeka“.

(Jan Kochanowski).

Szpetne to uczucie — zazdrość! Jak wąż owija się koło duszy ludzkiej i jadem swym zatrzuwa każdą myśl, każdy czyn; do przystani domowego ogniska zakrada się cichaczem i jak płomień niszczący w perzynę zamienia błogi spokój i szczęście rodzinne.

Kobieta przez nieogłębność i niedbalstwo, hodując w duszy ten chwast szkodliwy, własną ręką burzy swe szczęście, traci szacunek u otoczenia i samej sobie niemiłą się staje.

Zazdrosna małżonka na swoje usprawiedliwienie przytacza zawsze argument, pozornie uzasadniony, w rzeczywistości zaś podobny do domku z kart, który lada podmuch wiatru obala.

Mówi: „Zazdrosną jestem, bo kocham“. Dziwne i niezrozumiałe! Wszak miłość, uczucie wzniosłe i czyste, ze wszystkich przywar duszę oczyszczać powinno... Czyż z dobra zło narodzić się może? Z miłości — zazdrość?

Zatem to, co przytacza taka kobieta na swoją obronę, jest albo mówieniem „na wiatr“, bez głębszego zastanowienia się nad treścią, albo ukryć pragnie szpetotę duszy skażonej podejrzeniem i niewiarą.

Mylne przeświadczenie, że prawdziwie kochająca żona powinna być zazdrosną, należy obalić jak najrychlej.

Kobieta zazdrosna nie kocha tego, kogo za przedmiot miłości uważa, ale siebie, swoją powłokę cielesną i o siebie, o swoje ciało walczy z taką zaciętością.

Czuje się np. poniżoną w swej godności kobiecej, jeżeli myśl małżonka choć na chwilę odwróci się od niej, pragnęłaby zatrzymać go przy sobie przemocą, zapominając, że część wolnego czasu musi i on złożyć w ofierze wdzięcznej na ołtarzu potrzeb społecznych pracy.

Ileż to razy z ust takiej, zazdrosnej nawet o wolne chwile męża, kobiety, zamiast słów zachęty, padają twarde, nacechowane ukochaniem tylko samej siebie wyrazy!

Owszem, obowiązkiem dobrej żony jest zatrzymanie męża w domu przemocą, gdy oddaje się on brzydkim nałogom, np. pijaństwu, ale utrudniać mu w pracy społecznej wyrzekaniem i gderaniem nie powinna.

Taka kobieta daje niezbyt chlubne świadectwo swemu rozumowi, gdyż zamiast stanąć na najwyższym szczeblu poszano-

wania w oczach małżonka, być mu przyjacielem i dzielną towarzyszką, spycha siebie własnowolnie do rzędu istot marnych, „robi piekło“ w domu o lada spojrzeńczęsto niewinnej natury, rzucone na inną kobietę! Urządza gwałtowne sceny zazdrości, kończące się zazwyczaj potokiem łez z jej strony i wytłumaczonym, nieszczerem pocałunkiem „dla świętego spokoju“ znieważonego niesłusznie małżonka.

Zła, niespokojna kobieta w każdej piękniejszej upatruje wroga, czychającego na jej szczęście rodzinne, a zapomina, że według przysłowia, sama „kowalem swego szczęścia“ być powinna; że trzymać je musi w dłoniach mocno i zachować nienaruszonym rozumem i taktowem postępowaniem, dobrocią.

John Ruskin, filozof angielski, tak w jednym z dzieł swoich mówi o kobiecie: „Aby mogła dzierżyć należycie berło swej władzy królewskiej, aby dać szczęście i nawzajem szczęśliwą być mogła, powinna być dobrą i dobrocią stałą, niezachwianą; mądrą nie po to, aby świadczyć o sobie, lecz żeby każdej chwili wyrzec się siebie; mądrą — nie żeby przewyższać głową swego męża, lecz żeby nigdy nie zbywać u jego boku; mądrą nie tą ciasnotą pychy oschłej, chętelnej, lecz wszystko słodyczą ujmującej służebnicy najchętniejszej“.

Zdarza się jednak, że mąż uchybia swym obowiązkom wierności względem żony, że ma ona wszelką słuszość za sobą i winę udowodnić mu potrafi...

Czy i wtedy użyć powinna wypróbowanych, a zawsze niefortunných środków: gniewu i obrazy?

Nad postawieniem kwestyi „na ostrzu noża“ niech każda z żon pokrzywdzonych namyśli się głęboko. Taki porachunek z własną duszą nie będzie dla niej bez znaczenia.

Najpierw niech ochłonie. Żalowi swemu da ujście we łzach, (ale tych samotnych, których nikt nie widzi), które duszę jej obmyją i oczyszczą z pochopności do swarów i nienawiści.

Godzina samotnej ze sobą rozmowy nauczy kobietę przedewszystkiem cierpieć

w milczeniu, podniesie ją we własnych oczach, uczyni twarz jej smutną, ale pogodną, a serce skłonniejsze do przebaczenia.

Nauczy ją i tego, że wspominanie mężowi „swej krzywdy“ przy każdej nadarżającej się sposobności uwłacza nie jemu, lecz jej godności kobiecej; że krwawym rumieńcem spłonićby się powinno jej czoło, gdy o miłość i stałość małżonka żebrze, jak o jałmużnę.

A uczuć kłamać nie można. Jeżeli występki męża był zapomnieniem chwilowem, jeżeli mimo to kocha żonę jeszcze, to wymowne jej milczenie będzie dotkliwszą karą dla niego, niż najostrejsze wymówki.

Do kobiety, traktującej z wyrozumiałością taki występki, mąż powraca zawsze skruszony i bardziej kochający, przeciwnie ciągłe upominanie go, wymówki i obelgi nigdy nie osiągają celu: żona staje się wkrótce zupełnie obojętną mężowi, bo nie umie nakazać sobie szacunku, a zbolalą twarzą męczennicy i piekiełkiem domowem odstręcza go od siebie coraz bardziej.

Żonie zazdrosnej, którą gniew, (słuszny zresztą), tak zaślepia, że zapanować nad sobą nie jest w możności, pomogłoby może uważne wczytanie się w słowa wielkiego myśliciela Kanta: „Jeśli kto z gniewem wejdzie do waszego pokoju, aby w gwałtownem oburzeniu wypowiedzieć wam przykre słowa, poproście go grzecznie, żeby usiadł, a jeśli to wam się uda, jego łajanie już stanie się łagodniejszym, ponieważ wygodne siedzenie osłabia gniew i nie daje się pogodzić z groźnymi ruchami i krzykiem wybuchającymi w czasie stania“.

Niechże taka, do ostatecznego zapałowania się w gniewie doprowadzona niewiasta, zastosuje tę mądrą radę do siebie, a ochłonawszy, oceni ją należycie w skutkach!

Niech pamięta również o przysłowiu, że „mężczyźni rządzą światem, a nimi kobiety“ i postara się kierować swym małżonkiem umiejętnie, ale tak, aby on o tem nie wiedział, a w razie niewierności niechaj czeka cierpliwie na nawrócenie się grzesznika!

Bo czyż nie jest to zasługą kobiety rozumnej, dobrej i cichej, że jak słonecznik ku słońcu, tak wszystkie myśli i uczucia męża zwracają się ku niej w niemej podzięce?

Pomyślcie o tem! *Marya Stągiewska.*

Wiosna.

Powstały złote blaski zórz,
Świat budzi się radosny,
Zielony runią młodych zbóż,
Bijący tętnem wiosny.

Już z gór dalekich spłynął śnieg,
Rozkwitły już sasanki,
Już się przystroił stawu brzeg
W kaczeńców złotych wianki...

Już swój srebrzysty wonny pąk
Przylaszczka gdzieś rozchyła,
I widać nad zielenią łąk
Nieśmiały lot motyla.

Powietrze pełne wonnych tchnień
Z kwitnących drzew czereśni;
I stałe w blasku złoty dzień,
Skowrończych pełen pieśni.

W powietrzu dzwoni ptactwa chór,
Co wraca gdzieś z za morza
I chat wieśniaczych biały sznur
Wyłłaca jasna zorza.

SIEW.

Celem życia dźwigać brzemień,
Pługiem orać twardą ziemię,
Wykonywać Boskie plany, —
tak rozkazał Pan nad pany.

W chatce wiejskiej urodzony
kmiotek, w pracy niestrudzony,
twardą ziemię pługiem orze,
na los szczęścia rzuca zboże,
lecz mu pewnie nie zmarnieje,

bo je w imię Boże sieje;
świętą pieśń za pługiem śpiewa.
Bóg nie zechce, by kostrzewa
była w polu, zamiast ziarna;
dobry plon da ziemia czarna!

Hejże, gniady!.. dalej, nuże!
Gdy ominą wioskę burze,
będzie dla nas z łaski Nieba
tyle chleba, ile trzeba.

Słońko zaszło, noc się zbliża,
powracają z pola chłopcy,
klękli oto koło krzyża
i całują Boskie stopy.

Wszystko, bracia, w ręku Boga,
bo On w świecie gospodarzy;
niepotrzebna o siew trwoga, —
Bóg nie zmieni nas w nędzarzy.
Antek z Żółkwi.

MODLITWA.

W szczęściu — jestem szczęściem samem,
W cnocie — wytrwania potęgą,
W cierpieniu — pociech balsamem,
W grzechu — poprawy przysięgą.

Bóg się w swem istnieniu błogiem
Nie modli, bo w żadnym niebie,
Nie zna wyższego nad Siebie:
I dla tego też jest Bogiem!

Anioł, z pochylonym czołem,
Wiecznie zachowycon w pokorze,
Bez modlitwy żyć nie może —
I dla tego jest Aniołem!

Człowiek, z każdym stanem, wiekiem,
W cierpień lub radości kole,
Modli się, gdy chce; ma wolę
I dla tego jest człowiekiem.

Szatan wiele wie, rozumie,
Ale cóż mu jest nieznanem?
Modlitwę odrzuca w dumie!
I dla tego jest szatanem.

Zmarnowana dola.

(Opowiadanie.)

Znałem pewnego chłopca, który był posępny i mrukliwy. Nazywano go we wsi Warkotem. Gdy był o co pytany, zbywał krótką odpowiedzią, istotnie do warknięcia podobną. Przy tem wszystkim, był to jednak człek uczciwy i usłużny, a nazywał się właściwie Ignacy Chmielarz.

Pamiętałem go jeszcze będąc dzieckiem, gdym na wakacje i święta przyjeżdżał ze szkół do proboszcza w owej wsi, który był moim wujem. O ile pamięć mi nie myli, to w owych czasach, Ignacy Chmielarz nie był jeszcze tak mrukliwy, dopiero to ponure usposobienie zauważyłem później u niego, gdym wyszedłszy ze szkół odwiedzał czasem wioskę, lecz nie dziwiłem się temu, ani głęboko zastanawiałem nad tem, rozważywszy tylko, że jeżeli z biegiem lat, ks. proboszcz posiwał jak gołąb, jeżeli cmentarzyk wiejski zarósł wysokimi drzewami, które ja jeszcze jako młodziutki krzewy znałem, czemużby i Chmielarz nie miał się odmienić?

Mijały lata, obracałem się wśród innych ludzi i w obcych, dalekich stronach. Aż pewnego roku, gdy po dość ciężkiej chorobie, kazali mi lekarze dla wyzdrowienia, na wieś wyjechać, nie namyślając się długo, wybrałem się do owej wioski, by u wuja proboszcza, kilka tygodni spędzić.

Staruszek z radością mnie przyjął, bo lubił towarzystwo i pogawędkę. A że to była chłodna jesień, siedliśmy obok kominika i potoczyła się długa rozmowa o różnych wypadkach i zdarzeniach zaszłych w ciągu naszego niewidzenia. Wreszcie proboszcz zagadnął:

— A czyteż pamiętasz Ignacego Chmielarza, tego, co to go Warkotem przezwano?

— Pamiętam wuju, to ten smutny, pochmurny człeczyna. Co się z nim dzieje?

— No, źle się dzieje. Stracił córkę, potem żonę, gospodarstwo mu zmarniało, wreszcie sam zachorzał i leży. Ludzie tam różnie o nim gadają, ale w gruncie dobry

to człowiek i żal mi go. Ha, ale trudno, wola Boska!

Zaciekawiło mię to, co mówił ksiądz i zapytałem o jakie szczegóły o chorym, ale on odrzekł:

— Co mi wyznał przy spowiedzi, tego powtarzać nie mogę, ale dnia którego, możesz sam do jego chaty zajrzeć; będzie ci rad i może wypowie, co mu na sercu leży. Bóg jest dobrotliwy i miłosierny, ale kto zbyt w swój ziemski rozum zaufa, tego czasem srogo pokarze. Idź do niego, wszak chorego nawiedzić, to Chrystus jako dobry uczynek nam wskazał.

Zaraz dnia następnego, wybrałem się do chaty Chmielarza, bo mię coś ciągnęło do tego człowieka. Prawdę mówiąc, to i nie było po co iść, bo stary jeno stękał i narzekał, choć rad był z odwiedzin, ale choć przez kilka dni chodziłem, nic się nadzwyczajnego nie dowiedziałem, lecz pewnego dnia powiedziałem sobie, że muszę dojść do tego, aby mi wyjawiał, co mu tak ciężko na duszy leży.

Nazajutrz był to posępny dzień jesienny i zmrok wcześniej zapadać zaczął, bo chmury okrywające niebo, zniżyły się i ciasnem koliskiem jak gdyby oparły się na ziemi. Wicher uwięziony tem niskiem sklepieniem, wylł i szarpał się jak szalony, rzucał kroplami dżdżu i świstał wśród nagich gałęzi sadu.

W chacie starego Ignacego ponuro i ciemno; chory leżał na tapczanie i postękiwał. Dnia tego gorzej mu się zrobiło. Wszedłszy do izby, przykrego doznałem wrażenia i w pierwszej chwili chciałem zawrócić do domu, ale jak tu tak chorego człeka zostawić samego w taki posępny i wietrzny wieczór? Postanowiłem poczekać aż nadejdzie kobieta, która go doglądała. Szybki bite deszczem, dzwoniły, wicher jęczał w kominie. Zapytałem Ignacego:

— A może wam ojcie lampkę zaświecić?

Odpowiedział mi z tapczanu jękiem i krótkim warknięciem, więc potarłem zapalną i małą lampkę na ścianie wiszącą, zaświeciłem. Nie wiele ona rozproszyła ciemności, ale się jakoś raźniej zrobiło.

Chory podparł się na łokciu i spojrzał w mdłe światło szeroko rozwartemi oczyma. Chwilę słuchał jęku jesiennego wiatru a potem rzekł:

— Hej, okrutny płacz na świecie, a w mojej duszy i sercu tak samo. Och, moja wina! moja wina! moja wina!

Bił się stary w piersi, a mnie jakiś lęk i żal chwycił. Po chwili zaczął znowu:

— No, wy nie możecie wiedzieć, o czym ja mówię, bo i nie pamiętacie mojej Małgosi, ale mnie sumienie spokoju nie daje, że zmarnowałem własne dziecko. Ot, mój dobry panie, ciężka mi cała starość i dusza boli i chorobą Bóg sprawiedliwy pokarał.

Bolesne wspomnienia, a może i ten jęczący wieczór jesienny, rozwiązały staremu Warkotowi język. Po krótkiej przerwie, zaczął mówić żałosnym głosem:

— Młodzi jeszcze jesteście, panie i nie macie żony ni dzieci, więc nie możecie wiedzieć jak to maleństwo takie człowieka za serca chwyta i jaka to radość gdy rośnie, a sercu i oczom coraz miłsze się czyni. Ot i wyrosła nam dziewczucha niby jodełka w lesie, i gładka i dobra i pracowita, aż zdawało się, że słońce do niej się uśmiecha a nam serca rosły, gdyśmy na nią patrzyli. Ba, ale nietylko my rodzice, na nią spoglądaliśmy, bo i chłopcom oczy się do niej jarzyły.

Chory znów sobie przerwał i milczał długą chwilę. A było widać w tym człowieku tyle bólu, że nie śmiał pytać, co dalej się stało. Aż wreszcie, głęboko odechnąwszy, zaczął znowu:

— A był między chłopcami jeden, co niech tam z Bogiem spoczywa, bo pewnie go już między żywymi нема. Janek mu było na imię. Uczciwy chłopak, a na skrzypcach tak pięknie grający, jak nikt drugi w całej okolicy. Ten do naszej Małgosi jak smoła się przylepił, oczyma jeno za nią wodził. A nikt nawet nie mógł wiedzieć, że w nim takie zapamiętałe kochanie siedzi, iż jeno z duszą wyciągnąć je można. A i ona go też polubiła ogromnie; gdy go gdzieś niebądź ujrzała, na liczo jej były jasne zorze. Ja też mówię do mojej:

— Znać wola Boża, by się pobrali, kiedy tak serca ich do siebie przywarły. Grzech byłby rozrywać to, co Bóg uczciwą miłością połączył. Niechże bierze Janek naszą Małgochnę.

Moja nic też przeciw temu nie miała i byłoby wszystko pocziwie i gładko poszło, — jeno się dyabeł w to wmieszał, pychą i chciwością oczy nam jak bielmem, przysłonił — no i cała robota na nic poszła.

Tu znów Chmielarz przerwał mowę, westchnął głucho, z głębi duszy i począł, tylko z głową siwą, na pierś pochyloną szeptać przez zaciśnięte zęby:

— Moja wina, Boże Ojczy! bądź miłościw grzesznej duszy mojej!

Po chwili uspokoił się nieco i złamanym głosem ciągnął dalej:

— Przyszedł potem bogatszy, zasobniejszy, choć szpetny i podstarzały, a my, jak to rodzice, co chcą dziecku nieba przychylić i nadarzyć mu los szczęśliwy, — zaczęliśmy się oglądać na jego majątek: nie bacząc na to, iż na nic on, gdy woli Bożej niema i gdzie przywiązania brak. Myśleliśmy sobie, że oboje młodzi, to zapomną kochania, że on sobie inną znajdzie, a nasza gołąbka w dostatkach będzie szczęśliwą i wolną gospodynią, bo mienie to wielkie dobrodziejstwo od Boga. I tak ułożyliśmy całą sprawę na swoje nieszczęcie, że choć dziewczucha płakała do kolan nam padając, choć Janek bladej jak trup się włóczył, przecie postawiliśmy na swoim, mimo żeśmy Jankowi wprzód obietnicę zrobili.

I poszła poniewoli nasza Małgochna z chaty, a nieszczęśny chłopak gdzieś za morze popłynął i zaginęła wieść o nim. Aleśmy się srogo zawiedli na naszym rachunku, a to dlatego, że był on bez Boga robiony.

Tu starca ból srogi chwycił za gardło i z piersi wezbranej łkaniem, z trudem płynęły dalsze słowa:

I marniało nam dziecko z dnia na dzień, bladej i więdło, jak kwiat chłodem jesieni zwarzony, a kiedy ją które z nas spytało: — Co ci jest? — to jeno łzawe

oczy tuliła szepcząc: — Oj, zmarniała moja dola! —

Jak też wzięła marnieć i schnąć, to po pół roku jużemy ją pod zieloną darnię chowali. Poszła cichutka po lepszą dolę do nieba, a my starzy zostaliśmy tu w smutku i zgryzocie. I coś nam szeptać zaczęło, że to my sami ją do trunny wepchnęli i w mogile rzucili.

Ot niedługo potem i moja stara rozstała się ze światem, a powiadała mi przy śmierci, że tych biedaków dwoje, to jest Małgosia i Jaśko, co noc do niej przychodzili, a płakali za swoją dobrą dolą, cośmy im obiecali, a słowa nie zdzierżyli. O Jezu! o Jezu!

Biedny Ignacy począł łkać i jęczeć i dodał stłumionym głosem;

— Ot, zdaje mi się, że i do mnie przychodzi, oboje smutni a bladzi i o dolę swoją pytają... A mnie ból gryzie i strach duszę chwyta, bo choć przy św. spowiedzi rozgrzeszył mnie ojciec duchowny, w imię Jezusowego miłosierdzia, to przecie nie wiem, czy oni mi tam przebaczą tę krzywdę ogromną! O, biada! biada ojcu, co własne dziecko za marny grosz sprzedaje, co się na niego jak Judasz złakomi!..

Staralem się jak mogłem, uspokoić zbolełego starca, tłumacząc mu, że żal jego okropny, Bóg dobry już mu za pokutę policzyć musiał. Ucichł z poddaniem się — a w parę godzin później, już jego stroskany duch opuścił tę ziemię, gdzie życie stało mu się już tylko męczarnią przez jeden czyn grzeszny, dawno już opłakany.

Złote ziarnka.

Nie cofaj swej dobroci przed tymi, którzy ci są niewdzięczni. Czyż Bóg według naszych zasług mierzy swe dobrodziejstwa?

—o—

Kto jest silnego ducha, potrafi znieść nieszczęście, a kto nie jest panem samego siebie, nie ma nic wielkiego w sercu i nic wielkiego nie działa.

Bezbożnik chce dociekać tego, co przed nim zakryte i to jest jego zgubą. Sprawiedliwy żyje wiarą bez rozumowań i ona jest jego szczęściem.

—o—

Czem choroba dla ciała, a rdza dla żelaza, tem grzech dla duszy. On ją uarmia, upodla i ze wszelkiej piękności obdziera.

Rady domowe.

Chleb nasz powszedni. (Dalszy ciąg).

W czasie, gdy chleb przyrządzany znajduje się w owym stanie wilgotnego gorąca, ustroje owe zdolają się rozwinąć tak dalece, że istotnie następuje rozkład i zepsucie glutenu i innych proteinów (białka). Gdy się doda do mąki czynnych drożdży i ciasto szybko urasta, nie mogą się owe zarodki gnilne rozwinąć tak szybko.

Zatem ciasto najszybciej rosnące wydaje najlepszy chleb! Piekarze też dawno już to wiedzą z doświadczenia, i dlatego używają znacznych ilości drożdży.

Osoby zupełnie zdrowe, których żołądek wytwarza dostateczną ilość soku trawiennego, mogą znosić bez szkody chleb zaczyniony, ale osobom niedomagającym na żołądek nie tak służy. Zważać należy, że chleby zaczynione — o ile są duże, przepieczone są tylko od zewnątrz niedaleko w głąb; doświadczenia wykazały, że ciepłota w środku chleba nie przewyższa 160° C. Przy takiej ciepłocie komórki drożdży zwykle niszczeją, ale zarodki gnilne i inne ostają się, gdyż do ich zaniku potrzebna znacznie wyższa ciepłota. Skoro jednak chleb taki porozkrawa się na skibki i te ponownie przepiecze, aż nabiorą zabarwienia jasno-złotego, natenczas można być pewnym, że chleb jest zdrowym.

Należy się szczególnie wystrzegać jedzenia chleba niedobrze wypieczonego i świeżego; wówczas, mianowicie, gdy się

nie pozuje dokładnie, dostają się do żołądka spoiste bryłki ciasta z niedostatecznie przysposobioną skrobią z milionami zarodków gnilnych, co powoduje nieżyty żołądka i kiszek lub zapalenia, dalej stany zatrucia kiszek, kamienie żółciowe, zapalenia błony żółciowej i wiele innych nagłych i przewlekłych zaburzeń w narządach trawiennych. Bryłki owe leżą w żołądku długo, gdyż sok żołądkowy nie może ich przetrwać równie szybko jak to czyni z luźniejszą masą. Rzecz jasna, że im dłużej leżą w żołądku takie kłęby gęste i ciągle, tym lepiej rozwijać się mogą bakterje szkodliwe; gdy wreszcie dostaje się masa ta do jelit, znajduje się już w stanie zgniłym.

Zachodzi to oczywiście bezwątpienia więcej z chlebem zaczynionym solą aniżeli drożdżowym, gdyż w tamtym w ciągu przyrządzania go do pieca już zdołały się różne zarodki dobnoustrojów posunąć dalej w rozwoju, a ponadto, że zawarte w drożdżach kwasy działają też przeciwnie.

Stary chleb nie może być nigdy tak szkodliwym, jak świeży, gdyż łatwiej się kruszy, tak że lepiej go każdy pożyć może. Oczywiście nie powinien być chleb za stary, gdyż wtedy zawiera często zarodki i kielki grzybków, będące już przeciw w mące w znacznych ilościach. Grzybów tych zwykle pieczenie nie niszczy; niektóre są nieszkodliwe, inne przeciw jadowite.

W ogólności należałoby organiczyć używanie chlebów zaczynionych, albo piec je jako cienkie placki, ażeby następowało gruntowne przepieczenie.

Ludy wschodnie i dzikie, o ile używają chleba zaczynionego, zawsze go wypiekają w tej formie. U wielkich chlebów, jakie u nas podziśdzeń wypiekają, skórka jest zawsze łatwiej strawna a też smaczniejsza niż ośrodek. Pojawiające się w ostatnim czasie w handlu kosmyki zbożowe, prażone, są najodpowiedniejsze pewno do przyrządzania zdrowego chleba, gdyż każde ziarno zamienione w kosmyk zosobna się prażyło. Najwięcej oczywiście wystrzegać się należy spożywania chleba z *zakalcem*!

Rady zdrowia.

Kąpanie niemowląt. Skóra dziecka musi być utrzymywana w czystości bardzo skrupulatnie; dokonywa się tego za pomocą kąpieli.

Po pierwszej kąpieli, która ma na celu dokładne oczyszczenie ciała, z kąpielami należy się wstrzymać, dopóki nie odpadnie pępek, bo ten łatwiej i szybciej goi się bez kąpieli. Potem należy kąpać dziecko codziennie. Do kąpieli najlepsze są podługowate płaskie wanienki. Pod główkę kładziemy zwiniętą pieluszkę, aby dziecko leżało w kąpieli z nieco uniesioną główką w celu zabezpieczenia oczu od wody.

Dziecko całe zawijamy w pieluszkę. Woda ma być ciepła o tyle, aby dziecku w niej przyjemnie było; odpowiada to mniej więcej 90 stopniom, a to dlatego, że taką jest w przybliżeniu ciepota ciała dziecka. Ciepłotę wody określamy jedynie za pomocą ciepłomierza (termometru). Nie należy polegać na mierzeniu ciepłoty wody przez zanurzenie w wodę własnej dłoni czy łokcia. Już niejedno dziecko zostało oparzone przez kąpiele, których ciepłotę w ten sposób określano. W celu zahartowania dziecka, co może być dokonywane dopiero w drugim roku życia, ciepłotę kąpieli stopniowo zmniejszamy z 90 stopni do 80 nawet do 70; w lecie można zastosować po kąpieli oblewanie wodą jeszcze chłodniejszą. Myjemy dziecko w kąpieli mydłem przetłuszczonem. Należy wprawdzie umyć ciało dziecka, a potem dopiero główkę. Do mycia oczu nie wolno używać wody kąpielowej, lecz czystą — przegotowaną, albo z kwasem borowym. Po kąpieli, która powinna trwać najwyżej 10 minut, dziecko ususzamy w prześcieradle. Po osuszeniu zasypujemy między większe fałdy skóry (na szyi, w pachwinach, w okolicy otworu stolcowego) czystą mączką ryżową lub kartoflaną, najlepiej zaś talcum. Okolica otworu stolcowego, z powodu częstego zanieczyszczenia, bardzo łatwo podlega za-

paleniu i wyparzeniu. Nieczystość i zbyt rzadkie zmienianie pieluszek grają tutaj dużą rolę. Pod tym względem niektóre matki mają dziwne zapatrywania, jakoby nie należało często powijać dziecka, gdyż może się zaziębić. Pogląd ten jest zupełnie mylny. Dziecko powinno być jak najczęściej oczyszczane i przewijane w świeże pieluszki, a po każdym wypróżnieniu — obmywane.

ŻARTY.

Łapał się. Pewien pyszałek lubiący się chęlnie wysokimi znajomościami, będąc w stolicy odezwał się raz głośno w sali restauracyjnej, do swych towarzyszy: — Przed kilku dniami, zaznajomiłem się z prezesem ministrów i jedliśmy razem wiesz. — Wtedy jakiś pan wiekowy, siedząc na boku, odezwał się: — Ja też się dziwię, że mię pan teraz nie poznał i nie przywitał. — Pyszałek schwycony na kłamstwie ze wstydem się wymknął, nie wyrzekłszy ani słowa. Wówczas ów pan starszy, powiedział do siedzących obok:

— Ja jednak wcale nie jestem prezesem ministrów, ale chciałem zawstydzić tego dudka. —

Rada na poczekaniu. — Panie doktorze, mój brat napił się, przez omyłkę atramentu. — Niech sobie w gardło wsunie arkusz bibuły.

Głuptasek. Nauczyciel w szkółce pyta malca: — Do czego ci służą oczy? — Aby patrzeć. — A uszy? — Żeby słuchać. — A na co masz nos? — Chłopiec długo myśli, wreszcie odpowiada: — Żeby w nim dłubać.

Wytlumaczyła się. Pani zjadłszy zupę, zawołała: — O, jaki przykry smak ma ta polewka! — Na to odrzekła kucharka: — To dlatego, że precedziłam ją przez pończochę, bo nic innego nie miałam pod ręką. — O, ty niezdarna dziewczyno! — Niech się pani nie gniewa, ja nie wzięłam nowej pończochy, tylko starą, używaną.

Na pewno. — Ojcie przyszedł do nas głuchoniemy. — Jakżeś się dowiedział, że on głuchoniemy? — On sam mi to mówił. —



Na raty



najnowszej konstrukcji, ulepszone Singera maszyny do szycia, haftu i do wszelkiego przemysłu, z fabryk światowej sławy, poleca pierwszorzędna znana z rzetelności firma:

R. Pawłowski

w Krakowie, Rynek 18.

dostawca wielu Stowarzyszeń zarobk., Związku urzędników państw. i Centrali zakupu dla oficerów i urzędników.

— Cenniki z historią maszyn darmo i opłatnie. —

Uwaga: C. i k. austro-węg. konsulat stwierdził, że firma Singera C-o wyrabia swoje „oryginalne” maszyny w Wittenbergu, pruskiej prowincji Brandenburg, zaś kierownictwo handlowe posiada w Hamburgu. Jestto więc firma niemiecka, którą „Straż Polska” zaliczyła do bojkotu.