



SIEJBA ZBAWIENNA.

Kto rozważał słowo Boże, kto z dobrą wolą słuchał prawdy i zastanawiał się nad celem życia swego na ziemi, ten wie, iż zadaniem naszym jest czynić dobrze drugim i uszczęśliwiać wszystkich w około siebie, dla miłości ku Bogu i ku nim samym. Każdy dobry czyn, a nawet dobre słowo, które może pokrzepić lub nawrócić bliźniego, to są jakby drogocenne klejnoty, w które zdobi się nasza dusza i stanąwszy kiedyś przed sądem Bożym, tym strojem godowym zdobyć sobie może miejsce na niebieskich godach.

Kto chce żyć w spokoju z sumieniem i prawem Bożem, niech się stara, aby jego Anioł Stróż, patrząc na jego czynności codzienne, widział go zajętym jedną z tych czterech rzeczy, które są niejako prawidłem życia. Niech każdy może śmiało odpowiedzieć na zapytanie: co czyni? — jedną z następujących odpowiedzi: — *Rozmawiam z Bogiem, myślą lub modlitwą; — pracuję użytecznie; — znoszę cierpliwie to, co mię boli; — staram się uczynić coś dobrego.* A kto pragnie się doskonalić, postępując w dobrem, niech jeszcze następujące pełni prawidła:

Ład w czynnościach życia; — pobudzanie się ciągle do wiary; — walka duchowa ze złem; — stałość w zasadach prawdy.

Wiemy, że jednym z uczynków, które najczęściej mają zasługi, jest jałmużna. Ale nie zawsze chodzi tu o tę materialną, pieniężną jałmużnę, bo i na tę nie każdego z nas stać, choćby z duszy rad brata lub siostrę poratować — ale chodzi tu i o tę duchowną jałmużnę, którą każdy zawsze i wszędzie może bliźniemu użyczyć.

Pan Jezus te słowa kiedyś powiedział: — „Z obfitości serca usta mówią“ — bo jest tak w istocie, iż czem kto ma serce przepełnione, to słowami wyraża. Więc też każdy noszący w sercu miłość ku prawdzie i cnocie, w obcowaniu swem z drugimi, wylewa tę pełnię uczucia i chce innych nią natchnąć.

Nie potrzeba na to uczoności i osobnego daru. Każdy kto widzi jakiś brak dobrego wśród tych, z którymi się styka, jakiś błąd, bezwiednie czasem popełniany, — jeśli jest przejęty szczerze duchem ewangelicznym, ten popchnięty jest niejako, aby dać uprzejme napomnienie, łagodną

zrobić uwagę, zachęcić do dobrego, wyka-
zać błąd, oświecić w dobrem. Otóż to bę-
dzie ta najlepsza *jałmużna moralna*, która
jest jednym z uczynków miłosiernych.
Człowiek błędzący, nieświadomy, chwiejny,
jest niejako kaleką lub nędzarzem duchow-
wym, potrzebującym tej serdecznej jałmu-
żny, która go na duszy może wzbogacić.
Nie pomijajmy żadnej sposobności, w któ-
rej tym sposobem możemy bliźniego pora-
tować. Wydać się nam czasem może, iż
nasze słowo mądre, może pójść na marne,
że drugi nie usłucha go, pogardzi, wy-
śmiej, zapomni? — Nie zważajmy na to.
Zróbmy swoje, z dobrą wiarą i szczerą
uczciwą wolą. Być może, iż roztropne sło-
wo nasze padnie nieraz na twardą opokę
jałowego serca, lub będzie grochem o ścia-
nę rzuconym, ale wierzymy, że nie jedno
będzie chętnie przyjętem i dobry plon przy-
niesie, a inne może nie zaraz pośkutkuje,
ale mimowoli i chęci zachowane w umyśle
przez zbłąkanego, kiedyś choćby po latach,
stanie mu w pamięci i na dobrą go drogę
wprowadzi. Oto jałmużna, która z procen-
tami się opłacić może!

W pewnem mieście za granicą, gdzie
śród mieszkańców było dużo zepsucia i
złych obyczajów wprowadzonych przez ja-
kieś upadłe jednostki, a już słowo Boże z
kazalnicy głoszone i rozsądne braterskie
upomnienia były odtrącane szydersko lub
słuchane obojętnie, pewien cnotliwy czło-
wiek wpadł na myśl drukowania na kart-
kach, jakichś krótkich zdań mądrych i po-
bożnych, jakichś przykładów z Pisma św.
ustępów o sędzie ostatecznym, o obecności
Boga itp. Kartki te, drukowane na papierze
kolorowym, aby w oczy lepiej wpadały,
rozrzucał on setkami, w miejscach najbar-
dziej przez ludzi nawiedzanych. Gubił je
niby po ulicy, zapominał niby w gospodzie,
w doróżce, nie odbierał, gdy mu je odda-
wano, obwijał też w nie paczki wysyłane
znajomym. Tym sposobem kartki te wpa-
dały w ręce różnym ludziom. Przez cieka-
wość niektórzy zaczęli się wczytywać w
te piękne i budujące zdania, które dla nich
były jakby nowością; inni brali je do do-
mu i tam w samotności badali, co zawie-

rają te świstki papieru, bo fałszywy wstyd
nie dozwolił im uczynić tego publicznie; a
byli i tacy, co prawda, którzy kartki te
rzucili w zaślepieniu na ziemię i ze złością
podeptali. Tacy ludzie najczęściej już są
straceni dla cnoty.

Stało się jednak to, czego ów dobry,
pomysłowy człowiek pragnął. Po trochu,
po trochu, może choć dziesiąta część tych
zbawiennych złotych ziarenek trafiła na rolę
przyjazną. Głowy zaczęły rozważać, zaschłe
serca odżyły, jedni drugim zaczęli udzielać
coś z dobrych wpływów, których sami do-
znali i te dobre owoce zacnego przedsię-
wzięcia jeszcze za życia owego człowieka
widoczne się stały, a świadomość o nich
osłodziła mu ostatnie lata, bo w mieście
tem stopniowo obyczaje się poprawiły i
powiał duch odrodzenia.

Tyle sprawił jeden dobry miłośnik
prawdy i cnoty. Czemuż i my nie mieliby-
śmy szczepić dobrego wszędzie tam, gdzie
to dla nas możliwe?

Przysięga.

(w rok 500-ej grunwaldzkiej rocznicy.)

Nie rzucim ziemi, skąd nasz ród,
Nie damy pogrześć mowy;
Polski my naród, polski lud,
Królewski szcep — Piastowy.
Nie damy, by nas zniemczył wróg, —
— Tak nam dopomóż Bóg!

Do krwi ostatniej kropli z żył
Bronić będziemy ducha,
Aż się rozpadnie w proch i w pył
Krzyżacka zawierucha.
Twierdzą nam będzie każdy próg —
— Tak nam dopomóż Bóg!

Nie będzie Niemiec pluł nam w twarz,
Ni dzieci nam germanił.
Orężny wstanie hufiec nasz,
Duch będzie nam hetmanił.
Pójdziem, gdy zagizmi złoty róg —
— Tak nam dopomóż Bóg!

Marya Konopnicka.

Do ziemi rodzinnej.

Polsko moja droga,
Wciąż błagamy Boga
Żebyś wolna była,
Wrogów się pozbyła
I piekielnych zrad.

Zdrada to zrobiła,
Że cię obca siła
Gnębi wciąż niewolą;
Lecz ty z Bożą wolą
Kroczyś w cnotę dawnych ślad.

Choćby sto tysięcy
A nawet i więcej
Wrogów się zebrało,
Coś ci zadać chciało,
To ty krzepko stój.

Tyś wiary broniła
I za nią walczyła;
Tobie chwałę, cześć
Świat powinien nieść
Za twą krew i znój.

Więc nie trać ufności,
Wrócisz do wolności,
Bo Bóg miłosierny
A z nim lud twój wierny
Nie da zginać ci.

Twe szczęście i zgoda,
Wolność i swoboda
Będą jak kwiat wiosny,
Co barwny, radosny,
Niebios blaskiem lśni.

Jan z Zabrudzia.

Legenda o skąpcu.

Na śmiertelnej pościeli leżał bogacz, który twardego był serca i skąpy, więc też wielki zebrał majątek. Gdy mu zarzucano skąpstwo, odpowiadał:

— Nie można czynić inaczej; pieniądź jest wszystkim w życiu.

I oto teraz, gdy zbliżyła się godzina śmierci, pomyślał:

— Zapewne i na tamtym świecie pieniądź jest wszystkim. Trzeba się w niego zaopatrzyć, aby nie zaznać biedy.

Wezwał więc dzieci i żegnając się z nimi, kazał włożyć sobie do trumny worek z pieniędzmi:

— Nie żałujcie złota, włóżcie go jak najwięcej.

I w nocy umarł, a dzieci spełniając jego wolę, włożyły mu do trumny kilka tysięcy rubli.

Gdy do grobu złożono zwłoki i gdy bogacz na tamten świat się dostał, rozpoczęły się z nim różne formalności, badania, zapisywania do ksiąg wielorakich. Sprawdzano i dreczono go wodzeniem przez dzień cały. Zobaczył, że i na tamtym świecie są kancelarye, cyrkuły i biura adresowe.

Z niecierpliwością oczekiwał wieczora. Głodny był jak wilk, w gardle mu zaschło, język przylgął do podniebienia, zdawało mu się, że z pragnienia się spali. Pomyślał sobie: — Teraz zginę już niezawodnie!

Nagle ujrzał stół bufetowy zastawiony różnorodnym jadłem i napojami, zupełnie tak, jak to bywa no dworcu dużej stacyi kolejowej. Wszystko jest — i zakąski i trunki. Nawet na maszynce coś się smaży. Nieboszczyk rzekł sam do siebie:

— No, mogę się pochwalić, że taki domyślny. Zgadłem wyśmienicie, że tu wszystko tak samo, jak tam na ziemi. Jak dobrze zrobiłem, że wziąłem z sobą pieniądze! Teraz się najem i napiję.

Z radością pomacał woreczek ze złotem i podchodzi do zastawy.

— Po czemu te rybki? — zapytuje nieśmiało.

— Po kopiejce — odpowiada z uśmiechem kupczyk. Bogacz pomyślał:

— To dość tanio. Zapytam go jeszcze o te gorące ciastka. Więc pyta wskazując: — A to po czemu?

— Także po kopiejce — odrzekł znowu kupczyk, uśmiechając się, bo mu się wydała zabawne zdumienie bogacza.

— W takim razie — rzekł nieboszczyk — proszę mi dać na talerz dziesięć rybek, pięć ciastek i może jeszcze coś wybiorę.

I zaczął chciwie wodzić oczyma po smakowitych zakąskach, szukając coś na dodatek.

Kupczyk słuchał, nie spiesząc się z podaniem i rzekł krótko:

— U nas płaci się z góry.

— O jeśli o to chodzi, to z przyjemnością zapłacę — rzekł bogacz i wyjąwszy pięciorublowkę podał ją.

Kupczyk obejrzał pieniądz ze wszystkich stron i odpowiedział:

— Nie to nie taka kopiejka, za jaką się tu kupuje.

I oddał monetę bogaczowi, potem skinął na posługacza.

Dwaj pachołcy odprowadzili chciwca na bok.

Oburzony i zmartwiony pomyślał:

— A to kłopot! Cóż to oni tylko kopiejkami biorą zapłatę? Dziwna rzecz. Trzeba będzie zmienić złoto.

Pędzi więc do synów i nakazuje im we śnie:

— Zabierzcie sobie złoto; nie potrzebne mi. Zamiast niego, włożcie mi woreczek z kopiejkami. Inaczej zginę!

Przestraszeni synowie zrobili nazajutrz, jak ojciec kazał; wyjęli woreczek z trumny, wysypali złoto, a napełnili go kopiejkami.

Bogacz pobiegł z tryumfem do bufetu wołając:

— Dawaj prędko jeść, strasznie jestem głodny!

— U nas płaci się z góry! — odpowiada ostro kupczyk, tak jak wprzody.

— Oto są, są — woła bogacz — i podaje mu garść całą nowych kopiejek. — Tyko prędszej jeść, jeść dawajcie!

Spojrzał na pieniądze kupczyk i uśmiechając się, rzekł:

— Widzę, że nie wiele nauczyłeś się tam żyjąc na ziemi. Nie te bierzemy kopiejki, które masz przy sobie, lecz te, które innym dawałeś. Przypomnij sobie, czy nie dałeś kiedy jałmużny żebrakowi, nie wspierałeś ubogiego?

Bogacz zamyślił się i zmieszał. Nie mógł sobie przypomnieć, aby kiedyś w życiu udzielił bliźniemu zapomogi, poratował biednego.

Dwaj pachołcy nadeszli i odprowadzili go do wiecznej ciemności.

Dwa worki.

(legenda.)

Pewien człowiek z jednym workiem na plecach, a drugim na piersi, wędrował po świecie. Wszystkie dobre uczynki swych przyjaciół włożył do worka tylnego. Tam zostały ukryte i wkrótce zapomniane. W przedni worek włożył błędy i grzechy swoich znajomych i do tych często zaglądał każdego dnia podróży. To mu oczywiście pochód utrudniało.

Pewnego dnia spotkał na drodze innego wędrowca, który szedł powoli, niosąc także na sobie dwa worki.

— Co tam masz? — zapytał pierwszy.

— Moje dobre uczynki, odpowiedział tamten. — Niosę je wszystkie na przodzie i często je wyjmuję, aby ludziom pokazać.

— A coż niesiesz w drugim worku? — zdaje się, że musi być dość ciężki? — zagadnął go pierwszy.

— No, tam są tylko moje grzeszki. Zawsze je wkładam w worek, który mam na plecach.

Wkrótce nadszedł trzeci podróźny. Ten również niósł dwa worki: jeden trzymał na przodzie, drugi na grzbiecie.

— Pozwól bracie, abyśmy zobaczyli to co masz w tych sakwach — powiedzieli dwaj pierwsi wędrowcy.

— Bardzo chętnie — odrzekł trzeci przybysz — mam tu dobre rzeczy, które pragnę wam pokazać. Ten worek — rzekł on, wskazując na wiszący z przodu, jest pełen dobrych uczynków innych ludzi.

— Twoje worki wydają się pełne. Z pewnością są i ciężkie? — zapytał pierwszy.

— Nie, mylisz się — odrzekł tamten — są one wielkie, lecz wcale nie ciężkie. Waga ich jest jakby żagla na statku. Za-

miast mi być ciężarem, pomagają mi naprzód się posuwać.

— Ale worek, który na plecach nieśiesz, z pewnością wielkiego pożytku ci nie przynosi — rzekli dwaj pierwsi — bo zdaje się, że jest próżny, a widać też na dnie jego wielką dziurę.

— Tę dziurę sam naumyślnie zrobiłem, rzekł trzeci — więc różne złe czyny drugich, o których słyszę, choć je w worek ten wkładam, zaraz z niego wypadają i gubią się. Widzicie więc, że nie noszę żadnego ciężaru, któryby mię w podróży krępował.

Kto głosi o swych dobrych czynach, a cudzych błędach, kryjąc własne winy, a innych dobre strony, ten pod ciężarami ich będzie się ugiął w drodze życia, jak owi dwaj samolubni podróżnicy. Jeśli zaś tak uczyni jak ów trzeci, odkrywając dobre postęпки bliźnich, a złe wypuszczając z pamięci, będzie mu lekko na sercu i osiągnie spokój sumienia.

Złote ziarnka.

Kiedy pracujesz, sposobność do złego
[upada,
Jeśli próżnujesz, czart pracę obmyśli i to-
[bie ją zada.

—o—

Cnota szczerą, a nie udaną, wielkich ludzi
[rodzi,
A fałsz nigdy, czas dłuższy świata nie
[uwodzi.

—o—

Wtenczas myśl własna wrogiem jest czło-
[wieka,
Gdy przed swym łosem, w ślepych gdzieś
[ucieka.

—o—

Nauka i oświata wtedy wartość mają,
Gdy się przez nie, wśród ludzi, cnoty roz-
[szerzają.



Liść od Czytelniczek „Niewiasty“.

Czytając dodatek do „Wieńca-Pszczółki „Niewiasty“ byłam i jestem tego przekonania, że to gazetka dla kobiet przeznaczona. Niemile jednak dotknęło mię to, że niewiasty bardzo mało je czytają, a wnoszą z tego, że nie widzą prawie artykułów od kobiet i przez kobiety pisanych. A przecież u nas dałoby się nie jedną sprawę omówić — ospałą rzeszę „babską“ rozruszać!

Dziś napiszę o jednej tylko rzeczy, która mi bardzo dużo krwi psuje, a przecieź pragnęłabym, żeby o nas nie mówiono ciągle „że babą ma długie włosy, a rozum krótki“, lub: „gdzie djabeł nic nie poradzi tam babę poszle“.

Kobiety bardzo wiele złego, lub też dobrego zdziałać mogą. Że jednak nasze rodzinne życie szwankuje, to wina tu przede wszystkim kobiety. Nie przesadzę, jeżeli tu przedstawię w jednym tylko obrazku wizerunek gospodarstwa nie jednego w Galicyi. Bardzo smutno przecieź wyglądają w porównaniu z zagranicą nasze wioski. Mieszkaniec jego gospodarz, nie oświecony, — często głodny, z niechęcią ima się pracy — chodzi z kąta do kąta, niby wyrzut sumienia zawadza i dokucza wszystkim. Do tego ponurego obrazku gospodarza, a takich wszędzie dużo, dostrójmy chałupę niską, ciemną, zatęchłą, do której dopiero przetakiem trzeba łapać słońce, bo przez małe, latami nie myte szyby — nie rzadko powybijane i zatłane wiechciami ze słomy, promień słoneczny przedrzeć się nie może. Brakuje nawet świeżego powietrza, którego przecieź Stwórca nikomu nie skąpi. Brud i niechlujstwo do najwyższego stopnia tak w urządzeniu całego mieszkania, jakoteż i utrzymaniu sprzętów domowych. Wśród tego nieładu kilkoro brudnych obdartych dzieci, nieporadna nad wyraz żona, a będziemy mieli, aż nadto przedstawione gniazdo, gdzie mają być wychowani przyszli obywatele państwa czy też kraju. Mimowoli nasuwa się pytanie: co jest przyczyną tego opuszczenia, tej nędzy i biedy

która często aż do grobu chłopu i jego rodzinie towarzyszy? Przecież Galicya to dla innych jest „ziemią obiecaną“ bo przecież gdyby było u nas tak źle, toby się całe bandy pejsatych łapserdaków rozplenić nie potrafiły. I szukamy lekarstwa na nędzę chłopską, zakładamy stowarzyszenia czytamy książki, gazety, a skutkiem tej niby społecznej pracy jest to, że tę nędzę w jeszcze czarniejszych kolorach sobie przedstawiamy. Aczkolwiek zwarta masa ludowa się ruszyła, przetarła oczy, dopominając się o swe należne prawa, to jednak wyzwolenie to będzie połowiczne, jeżeli nie zwrócimy uwagi na wychowanie i uświadomienie kobiece. Dziś każdy boi się poruszyć tej sprawy, bo myśli że jak kobiety zmadrzeją, to domagać się będą równouprawnienia z mężczyznami, dopomną się o mandaty poselskie i td. Proszę jednak tak zbytnio się nie bać, bo kobieta o tem nie marzy — ona przedewszystkiem pragnie by coś więcej umiała, n. p. jak prowadzić dobre gospodarstwo, wychować dzieci, słowem prowadzić ich tak, by przed Bogiem i narodem wstydzić się tego nie potrzebowała. Dziś wychowanie kobiece z gruntu fałszywe, a fałszywe z tego względu, że nie przygotowuje kobiety do przyszłych zajęć.

(Dok. nast.)

Radę domowe.

Nieco o ryżu. Ryż, jakkolwiek w wielu chorobach (szczególnie przy cierpieniach kiszek) działa znakomicie, a także w lecie dla zdrowych jest polecenia godny, jednakowoż nie może stanowić podstawy naszego odżywiania. Jest on właściwym dla rasy żółtej i czarnej. Zwyródnienie żyjących w Indyach aryjczyków należy przypisać głównie tej okoliczności, że u nich ryż zajął w zupełności miejsce pszenicy.

Przyrządzanie ryżu odbywa się najlepiej w następujący sposób: Po dokładnem splukaniu wysypuje się pełną filiżankę ryżu do 1 lub 1 i pół litra wrzącej wody (ze solą według upodobania) i gotuje się go

bezpośrednio na silnym ogniu przez 20 — 30 minut. Po ugotowaniu odlewa się wodę, a można ją użyć do zup lub jako napój. Podając ryż na półmisku — polewa się go gorącą oliwą lub świeżą śmietanką; można także zmieszać go z utartym serem, który w tej formie jest łatwo strawny. W ten sposób przyrządzony ryż jest najłatwiej strawnym. Jest to z dawna praktykowany sposób przyrządzania przez Chińczyków, Hindusów i Włochów, które to narody w tym względzie są znawcami. Inny sposób użycia ryżu podamy później. Ryż jest znakomitym pokarmem, o ile stanowi dodatek i uzupełnienie, a nie podstawę pożywienia. Działa on chłodząco, i dlatego należy go szczególnie używać w lecie, zamiast pszenicy i pszenicznego chleba, dalej w stanach kataralnych i gorączkowych, a również w razie nagromadzenia się kwasów w ciele. Niepolerowany ryż jest smaczniejszy i pożywniejszy, aniżeli polerowany, z powodu większej zawartości białka. W razach, gdy wskazana jest dyeta bez białka, ryż polerowany jest znakomitym środkiem spożywczym.

Ryż po serbsku. Ugotuj ryż jak zwykle (przez 20 minut na silnym ogniu w wodzie mocno osolonej; 1 litr wody na filiżankę ryżu), odlej wodę przetakiem, wyłóż ryż na półmisek i podaj z podlewą przyrządzoną jak następuje:

Wławszy 2 łyżki oliwy do zaczynu, rozgrzewać ją i zmieszać z kilku łyżkami zaparzonej maki. Dodać 2 łyżki drobno zmielonych orzechów i łyżkę proszku „Carry“, trochę soli selerowej i liści wawrzynowych (bobkowych), i jeszcze odpowiednią ilość oliwy, zagotować przez kilku minut i polać tym sosem ryż.

Kluski z ryżu. Ryż ugotowany ostudzić, dodać 1 lub 2 jajka, cukru i tyle tartej bułki, by mieszanina dosyć była twardą, zrobić z tego kluski, ugotować i polać rumianym masłem.

Ryż z mlekiem. Ryż obrany, opłukać zimną wodą i warzyć na wolnym ogniu; gdy poczyną pęcznieć, dodać gorącego mleka rozrzedzonego w wodzie, ocukrzyć i warzyć, dopóki zupełnie mięk-

kim nie będzie, ale nie rozgotowanym. Chleb lub bułki do tego. Dla osób bezzębnych trzeba ryż jako też inne potrawy ziarniste rozgotować.

Ryż w połowie na mleku i wodzie gotowany jest daleko strawniejszym i smaczniejszym, niż na czystym mleku gotowany. Jeśli ryż się rozgotuje, należy go jeść z chlebem, i to biorąc chleba sporo, gdyż inaczej ryż jest niestrawnym. Składowe części ryżu: białka $7\frac{3}{4}$, tłuszczu $\frac{3}{4}$, węglowodanów $76\frac{1}{2}$, soli 1, drzewnika $\frac{1}{2}$, wody $13\frac{0}{10}$.

Rady zdrowia.

na czerwiec i lipiec.

Stół przyrody zastawiony w tym miesiącu bogato świeżymi jarzynami, czereśniami, jagodami. Spożywać je należy obficie; umiarkowanie zaś jajka, orzechy, ser, chleb, a potraw owsianych i kukurydzowych najlepiej wcale nie używać teraz.

Lipiec jest najodpowiedniejszą porą na kuracje mleczne. Mleko w tym miesiącu szczególnie jest posilne; najlepiej pić mleko rano, świeże wydojone w oborze, poczem zrobić dłuższą przechadzkę. Wystarczy naogół pół litra dziennie. Oczywiście chodzi o mleko od krów wychodzących na pastwisko, a nie od zamkniętych przez cały rok w oborze!

Kwaśne mleko z młodymi ziemniakami roztwarza i wydziela mocznik!

Mleko z sokiem cytrynowym leczy gościec (reumatyzm).

Gorące — lecz nie zagotowane — świeże mleko czerwcowe znakomitem jest środkiem przeciwko zaflegmieniu, nieżytom (katarom) i cierpieniom płucnym.

Wypić na noc szklankę mleka zagotowanego z uprażoną cebulką zaleca się celem uspokojenia nerwów i zapewnienia sobie spokojnego snu.

Groch zielony z miętą lub pietruszką, albo szparagi z masłem orzechowym pożytecznie działają w chorobach wą-

troby i nerek. Ale wystrzegać się trzeba zbyt wielkiej różnorodności znakomitych tych potraw na stole. Tylko jedną rzecz na raz!

Kto w tem smakuje, niech spożywa jarzyny z surowemi, ubitemi jajkami; zestawienie to działa często pożytecznie przeciw gośćcowi, porażeniom, suchotom, wypryskom rozmaitym.

W czerwcu dojrzewają już porzeczki (świętojanki); spożywane ze śmietaną przeciwdziałają szkodliwym skutkom chorób płciowych.

Maliny działają dobrze przeciw skrofuiom; niewiasty powinny ich dużo spożywać, przez 2 do 3 tygodni po ustąpieniu miesiączki. Liście krzewu malinowego działają nieco pobudzająco na narządy płciowe. Można je, drobno posiekane, dodawać do sałat lub jarzyn. Przeciw nieżydom i białym upławom zalecają picie odwaru z liści malinowych i zarazem dwa lub 3 razy w tygodniu przepłukiwania.

Osoby cierpiące na niestrawność, powinny zaniechać używania kawy, kakao, chińskiej herbaty, a nawet wody, a ograniczyć się tylko na owoce, jagody, mleko.

Cierpiący na nerki powinni odżywiać się, ile możliwości wyłącznie pokarmami surowymi, a używać jak najmniej płynów. Najlepszym napojem dla nich jest napój z łusek kakaowych.

Pragnienie po jedzeniu jest znakiem, że jadło się za dużo lub zbyt ciężkie potrawy. W takim razie nie pij żadnych płynów, gdyż mogą łatwo cały stan tylko pogorszyć przez ubezwładnienie czynności organicznej. Natomiast można po pewnym czasie użyć soku z kwaśnych owoców, soku cytrynowego.

W miesiącu czerwcu można bez szkody dla ustroju, jaka nieraz wynika w chłodniejszej porze, owszem z korzyścią, używać kąpieli chłodnych. Najlepiej kąpać się w bieżącej wodzie, krótko, przed wschodem słońca, poczem, ubrawszy się szybko, odbyć dłuższą przechadzkę, by ciało rozgrzało się zupełnie.

Kąpiele gliniane mają znakomite skutki u osób, przepełnionych kwasami

oraz cierpiących na newralgię i reumatyzm. Wykopuje się w ogrodzie lub w podwórzu dół mn. w. 50 cm. głęboki, napełnia gliną i wodą i obrabia ją rękami, aż się utwori równolite ciasto. Następnie ugniata się glinę nogami i to przez 15 do 20 minut tak, aby ciasto sięgało aż do kolan. Nogi trzeba tu zawsze podnosić wysoko aż do powierzchni. Należy tak pracować, aż do spocenia się. Po takiej kąpieli glinianej trzeba ciało wymyć przegotowanym octem.

Do przechadzek zaprasza, wycieczek w góry, lasy, wprost nas przyroda w lipcu, to też należy korzystać jak najwydatniej z tego wołania. W czasie przechadzek na świeżym powietrzu oddychać głęboko, nieraz.

Rozmaitości.

Dziecko żywcem do trumny włożone. Z Hiszpanii donoszą: Sześciolatnia dziewczynka straciła przytomność i przywołany lekarz oznajmił, że dziecko umarło. Włożono je zatem do trumny i postawiono w kaplicy cmentarnej. Kiedy kościelny wszedł

rano do kaplicy, zastał trumnę otwartą, a dziecko, które jeszcze oddychało, leżące na podłodze koło trumny. Zanim zawiadomieni rodzice przybyli, dziecko rzeczywiście umarło. Biedactwo w nocy pewnie zamkniętą trumnę z wielkim wysiłkiem otwarło, ale z wysilenia i przestachu umarło!

Miasto na sprzedaż. Nie codzień się zdarza, aby na licytację wystawione było miasto ze wszystkimi domami, placami, ulicami itd. Trafiło się to w Irlandyi. Miasto Dungannon idzie pod młotek. Leży ono w hrabstwie Tyrony, liczy 4000 mieszkańców, ma 4 szkoły średnie, jedną wyższą, ma przedsiębiornie bawełny, cegielnie i kamieniołomy. Dotychczas należało do jednego z magnatów Earla of Ranforly. Był on dawniej szambelanem królowej Wiktorii i przez lat parę gubernatorem Nowej Zelandyi. W owym czasie nabył olbrzymie przestnienie w Australii. Dlatego może sprzedaje miasto Dungannon.

Ciekawy wyrok wydał pewien sędzia policyjny w San Francisco, w Ameryce północnej, w sprawie pewnego włóczęgi, który stanął przed nim brudny i zasmolony, jak nieboskie stworzenie. Sędzia skazał go nie na areszt, — lecz na — 99 kąpieli!



Na raty



najnowszej konstrukcyi, ulepszone Singera maszyny do szycia, haftu i do wszelkiego przemysłu, z fabryki 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 prowincyi Brandenburg, zaś kierownictwo handlowe posiada w Hamburgu. Jestto więc firma niemiecka, którą „Straż Polska“ zaliczyła do bojkotu.

Wydawca i Red. nacz. ks. Stojalski, odpow. red. Paweł Wolny w Bielsku.
Drukarnia p. i. K. Stodulskiego wł. Sp. w Bielsk.