

trzebnego dnia zaoszczędzenia wysiłku odnośnym muszkułom. Jeśli dotąd za mało zważało się na ten szczegół, winę przypisywać należy zwyczajowi przejętemu od pokoleń określonemu słowami: „Przy pracy nie można przecie siedzieć”. Stanowczo trzeba zerwać z tym zwyczajem przedawnionym i starać się przy wszystkich pracach domowych, gdzie tylko możliwe, męczące stanie zastąpić siedzeniem w wygodnej postawie.

Do osiągnięcia tego koniecznym jest zważanie na ustalenie właściwej wysokości przy pracy, co nie jest bynajmniej bardzo trudnym, choć na pierwszy rzut oka takiem się wydaje. Nie można wprawdzie stołu zrównać z wysokością pleca lub przeciwnie, można jednak siedzenie krzesła podwyższyć przez położenie dostosowanej poduszki, nie zbyt miękkiej, napełnionej heblowinami lub sianiem. Poduszki tej nie należy usuwać z kuchni, bo powinna być zawsze pod ręką.

Deska do prasowania, dająca się nastawić na różne wysokości, nie jest zbyt droga, a umożliwi prasowanie całej bielizny w siedzącej postawie. Wyjatek tworzy bielizna męska, która wymaga więcej sił przy naciskaniu żelazka.

Zbyt nisko stojącą ławkę do pomywania można naprawić przez to, że się na nią na samprzód postawi przewróconą miskę, na którą dopiero stawia się właściwą miskę do pomywania. Jeśli ktoś nie posiada ławki ani krzesła do postawienia miski, przez co zmuszonym jest do stawiania miski na stole, wtedy należy podwyższyć siedzenie krzesła lub stawić miskę na jaką skrzynię wzrostu i wyrównać miską niedostateczną wysokość. Trzeba tylko trochę zastanowić się, a przy dobrej woli każdej kobiety rada się na wszystko znajdzie. Pamiętaj głównie o tem trzeba, aby nie nateżać niepotrzebnie muszkułów i nie tracić czasu nadaremnie.

Jeśli przy siedzeniu podczas pracy trzeba na kolanach trzymać miskę, n. p. przy krajaniu fasoli, łuskaniu grochu itp., należy pod nogi stawiać podnozek, dla unikania zmęczenia muszkułów nożnych. Przyda się w kuchni też ławeczka o trzech nogach, aby omijać wyciągania rąk przy sięganiu wysoko postawionych przedmiotów, oraz przy oprzątaniu gruntownem.

Wszelkie przyrządy do czyszczenia podłogi powinny mieć długie trzonki, nawet szufelka do zmianiania śmieci.

Jeśli kogo stać na większy wydatek, niech sobie sprawi krzesło do wykrecania w rodzaju tych używanych przy fortepianie, a ulży sobie niemię ogromnie, bo może mu nadawać wysokość wymagana przy odnośnej pracy.

Dużo ogólnie nie lubianych zajęć utraci swą zgrozę, gdy się będzie pamiętało o zachowaniu przy nich wygodnej postawy. N. p. pomywanie statków, wykonywane siedząco, nie umęczy nawet najbardziej osłabionej gospodyni domu. Skoro tylko wszystkie kobiety dojdą do przekonania, że najwygodniejsza postawa przy pracy zarazem jest najwięcej odpowiadająca, dojdzie się wkrótce do niesłychanego oszczędzenia sił, a przez to do wydajniejszej pracy i lepszego zdrowia przy wszelkiem zajęciu domowem. Uświadomić sobie też trzeba, że niewygodną postawę można sobie zmienić przez nadanie odpowiedniej wysokości pracy lub inne środki pomocnicze.

Rady życiowe.

Nie należy przedsiębrać trudnej, a niebezpiecznej pracy, gdy się jest samem w mieszkaniu. Zdarzy się przytem, że trzeba wejść na drabinę, która się może usunąć, przewrócić i wtedy można upaść tak nieszczęśliwie, że się podnieść nie można. Można też nagle dostać zawrotu głowy, stojąc na drabinie. Nikt nie usłyszy wołania o pomoc, ponieważ sąsiedzi daleko mieszkają lub ich też niema wogóle w pobliżu. Gdy zaś pomoc nadejdzie, to już może być za późno.

Rady domowe.

Ślady much na meblach polerowanych usuwa się, trąc płamą watą zwilżoną w nalecie i wycierając politurę, następnie kawałkiem suchej flaneli.

Przy przesadzaniu kwiatów pokojowych bardzo ważnym jest, aby doniczki dopiero użyto ponownie, po dokładnem wymyciu, wewnątrz i zewnątrz i wysuszeniu. W przeciwnym razie wilgoć powoduje tworzenie pleśni, szkodliwej korzeniom. Zewnętrznie często osadza się mech, który zatyka pory doniczek, przez to wstrzymuje dopływ świeżego powietrza do ziemi.

Nadać można gipsowi większą twardość przy wolniejszym twardnieniu, rozpruwając go zamiast wodą rozczynem kleju lub dekstryny.

Mączka gorczyczna posiada tę właściwość, że zmieszana z małą ilością wody, niszczy wszelki zapach. Nadaje się więc doskonale do mycia rąk po nieumitych pracach, jak obmywaniu śledzi, krojeniu cebuli, obsłudze przy chorych itp. Również wagi i naczynia z ostrym zapachem można mieszaną tą czyścić.

Szpagat, który ma być odporny na wpływ powietrza, włożyć na pół godziny do rozczynu dobrego kleju i wysuszyć następnie. Potem zamoczyć go znowu w ciepłym odwarze kory dębowej, i znowu wysuszyć całkowicie i mocno natrzeć płatkami zamoczonym w oliwie.

Świeże płamy z kawy, kakao, wina lub owocu znikną po namoczeniu w zimnej wodzie. Przy starszych trzeba użyć gliceryny z żółtkiem. Mieszaną tą grubo nałożyć płamę, potrzeć po chwili i przeprać w ciepłej wodzie. Płamy z owocu (świeże) nalać kwaśnym mlekiem lub maślaną, a wkrótce one znikną.

Szyby czyścić po murarzach. Obrzyzgane wapnem lub cementem szyby wycierać ostrym płatem płóciennym, umaczanym w ostrym occie. Jeśli za pierwszym razem płamy nie znikną powtórzyć zabieg i następnie splukać szyby czystą wodą.

Surowe mięso nie powinno długo leżeć na desce drewnianej, ponieważ sok mięsa wsiąka w drzewo. Tak samo sól dużo soku odbiera mięsu, z tego powodu więc należy je dopiero solić krótko przed smażeniem lub gotowaniem.

Chrabaszcze nadawały się prócz na pożywienie kur, też dla świń. Działają jak mąka mięsna, tylko, że nie są tak lekko strawne jak mąka.

Żelatyna do potraw powinna być jasna i przezroczysta. Należy używać tylko najlepszej, która oznacza się czystym smakiem. Gorące gatunki podpadają w potrawach przez swój smak i nie przyjmują.



Nr. 24

BEZPŁATNY DODATEK.

Rok 1928.

Dobre myśli i zdania.

Nie ten wart szacunku, co się pięknie stroi,
Lecz ten, kto uczciwy, kto się Boga boi.

Człowieka, co prawdę zawsze mówi w oczy,
Niechaj serce twoje miłością otoczy.

Każdy człowiek cnotliwy, to zbawienne ziele,
Zły, przeciwnie — trucizną — śmierć moralną ściele.

Przyjaźń i miłość ludzka, to złoto, klejnoty,
Oby w sercu każdego zakwitły te cnoty!

Prawda jest jak brylant, nie traci wartości nawet,
gdy podniesiony był ze śmiełnika.

Jeśli zawiase przyjaźni będziesz smarował olejem
szczerości, to oprą się napewno rdzy czasu.

Diamenty szlifuje się tylko przez diamenty; ludzi
tylko przez ludzi.

Zbytni pośpiech gubi młodych, zbytne odkładanie
starszych.

Rozważanie tygodniowe.

O śmierci.

Przeznaczeniem człowieka jest śmierć, musimy umrzeć, opuścić rodziców, dzieci, przyjaciół, majątek, wszystko, a więc i nasze ciało. Ostatniem pomieszkaniem naszym na ziemi, będzie grób pełen robactwa, a tam domem naszym będzie wieczność. Jaka będzie czy zła, czy dobra, nie wiemy?

O prawdziwie tej przekonywujemy się codziennie, widzimy ją własnymi oczami. Umierają bowiem starzy, umierają i młodzi, umierają ubodzy i bogaci, umierają grzesznicy i sprawiedliwi, umarł Jezus a więc i każdy z nas umrzeć musi.

Nie wiemy wprawdzie gdzie i jak umrzemy? Czy w domu, czy w kościele, czy na łóżku ze słabości nagle, po jakim wypadku lub też po długiej bolesnej chorobie? Obyśmy wiedzieli przynajmniej kiedy umrzemy, może za lat trzydzieści, może za dwadzieścia, może już za miesiąc, kto wie, może tej nocy? Nie wiemy tego! Bóg jeden wie tylko, który sam powie, dziać, że śmierć jako złodziej przychodzi nocą, kiedy się jej najmniej spodziewamy.

Pomimo tego żyjemy, jak gdybyśmy nigdy nie mieli umierać, nawet i myśleć nie chcemy o śmierci. Gdybyśmy w tej chwili mieli umierać, czy sumienie nasze nie byłoby tak obciążone, że może od razu poszlibyśmy do piekła?

Wiemy co prawda, co nas czeka i lękamy się śmierci, a nie szukamy środków prędkiego ratunku.

Odkładamy poprawę naszą z miesiąca na miesiąc, z dnia na dzień, ale stale przybliżamy się do śmierci i grzeszymy w dalszym ciągu. Jeśli zaś umrzemy w grzechu, to kogo będziemy obwiniali? Prócz tego stan łaski duszy naszej udzieli nam śmierć spokojną i osłodzi nam ostatnie chwile życia naszego. Przykład nam daje święty Stanisław Kostka jak życie świętobliwe osładza ostatnie chwile. Szczególnie miał nabożeństwo do Najśw. Marii Panny, uważał ją za matkę swoją, często o niej wspominał i to z taką wdzięcznością i miłością, że słuchających wzruszenie ogarniało. Różaniec i inne modlitwy do Niej często odmawiał, a czynił to z wielkim nabożeństwem tak, jakby przeczysła Dziewica dodawała mu gorliwości. Przez całe życie swe nie splamił się żadnym grzechem ciężkim.

Przeło i śmierć tego osiemnastoletniego młodzieńca była pobożną i cudowną. Sami lekarze twierdzili, że ta śmierć nie była przyrodzona, tylko nastąpiła z rozporządzenia Boga. Święty Stanisław przeżuwał ją i mówił o niej ze spokojem. Po radośnym przyjęciu Najśw. Sakramentu twarz jego nabrała nieziemskiego blasku. Ukończywszy modlitwy, zażądał krzyża i wesołym głosem rozmawiał z Panem Jezusem. Dziękował za dane dobrodziejstwa, prosił o odpuszczenie grzechów i w ręce Jego ducha swego oddawał. Cały zaś krzyż począwszy od stóp całował z wielką pokorą. Także obraz Matki Bożej, którego używał, obejmował i całował. Nakoniec, gdy go pytano, czy mu co dolega, czy go co boli, odpowiedział, że nie odczuwa żadnego bólu. A gdy go pytano, czyby gotów był umrzeć, rzekł: „Gotowe serce moje, Boże, gotowe pójsz do Ciebie!”

Często też szeptał: Jezus, Marja i trzymając w jednej ręce gromnicę, a w drugiej różaniec oddał czystą duszę swoją Bogu. W chwili śmierci pokraśniała jego twarz i w oczach jasność dziwna zabłysła, jakby na widok czegoś bardzo milego. Jest też pewne świadectwo, że mu się okazała Najśw. Marja Panna z gronem dziewic. Skonał św. Stanisław Kostka w dniu Wniebowzięcia Marji, o trzeciej po północy, w godzinie, o której i Matka Boża była wzięta do nieba. Tak to Marja wynagradza tym, którzy ją czczą i uwielbiają!

Kobiety pod krzyżem.

1.

Miecz przebije duszę Twoją... — Przed nami stoi najczłowieczniejsza kobieta, która zadrzała na całym ciele przy tych słowach sędziwego Szymona. Jednak z ust jej nie wyszło ani jedno pytanie, ani jedno słowo oporu, tylko ręce złożyła w pokorze i poddała się woli Boga. Widzimy ją później, kiedy to naprawdę miecz przeszedł przez Jej duszę, gdy w bezmiernej męce stała pod krzyżem, na którym wisiał Jej Syn!

Gdy nas ból lub smutek dotknie, wtedy pamiętajmy o Matce Bożej, ponieważ Ona nas najlepiej rozumie, ponieważ zna wszelkie strapienie, które przeżyć może małe serce ludzkie! Ileż to kobiet, jak owa Matka hołesna, codziennie stawia pod krzyżem! Choć nie dlatego, że na nim umiera ktoś bliski, jednak strapienie nieraz, bywa równie ciężkie i dotkliwie.

Nikt nie przypuszczał, że licha i chudziutka żona robotnika kolejowego R., zdolną była do codziennego wykonywania takiego mnóstwa pracy. Pierwsza stawała co rano, do zajęcia. W domu wszystko też lśniło się od czystości, a pracę swą wykonywała rącznie i ochotczo. Nigdy też nie narzekała na zbyt ciężką pracę, choć prócz zajęć domowych, trudniła się jeszcze prasowaniem bielizny. Nikt też nie wiedział, jak ciężki smutek ją przygniatał. Nie miała dzieci! W drugim roku małżeństwa spodziewała się dziecka, ale przez ciężką chorobę nadzieja ta znikła. Bardziej jeszcze od niej, mąż jej cierpiał wskutek braku dzieci, a świadomość ta bardzo ją bolała. Domeczek, w którym mieszkali był ich własnością, więc wszystko było dobrze i pięknie, jedynie brakło im do szczęścia dziecka. Ileż to razy młoda mężatka na kolanach, płacząc i modląc się, błagała Pana Boga, o wysłuchanie swego pragnienia! Nieraz serce jej krwaawiło się na widok męża, gdy wracał zachmurzony z pracy, z złowrogim błyskiem w oczach. Wiedziała, że wtedy ujrzał ojca i z śmiejącym się chłopcem lub że spotkał gromadkę bawiących się dzieci. Nie pytała się o powód smutku, ba, nawet gniewu, wszakże wiedziała, co mu dolegało. Wtedy to bywała jeszcze miłszą, usłuzniejszą, weselszą, choć nikt nie przeczuwał nawet, jak trudno jej było uśmiechać się w takiej chwili.

Pewnego razu nawet lżył ją mąż dla jej nieplodności, zarzucał jej winę bezdzietności, mówił, że inne kobiety, choć po kilku dzieci miały, były zdrowe i hoże, nie takie marne i chude jak ona. Nic na to nie odrzekła, bo cóż miała odpowiedzieć? Niesprawiedliwość swych zarzutów później sam uznał, ale serce jej skurczyło się z bólu, jak gdyby tyjące mieczów je przebiło. Dzień po dniu biedaczka stawała pod krzyżem, a była gotowa do dźwigania największych cierpień, byleby uzyskać dziecię. Często myślała w duchu: „Dlaczego Pan Bóg nie daje mi choć jednego dziecka? Inni ich kilkoro mają. Inni nawet nieradzi są dzieciom“.

A Bóg daje i odbiera wedle własnej rozumnej woli.

2.

Przed panią Kostkową stał jej syn, a był wysokim, kwitnący zdrowiem i urodą młodzieńcem. Niecierpliwym głosem odezwał się do matki;

„Muszą oddać Dyllę. Nie stosuje się do moich zarządzeń, a przecież jestem jego pracodawcą“. Matka uspokajająco pogłaskała rozgniewanego syna po ramieniu, mówiąc:

„Staś, jeszcze sobie tę sprawę rozważymy. Dylla jest obowiązkiem i można na nim polegać. Twój ojciec go bardzo ceni“. Syn strząsał niedocierpliwie rękę matki z ramienia i dodał:

„Być może, ale chyba powinien wiedzieć, kto teraz jest panem“. I dumnie podniósł głowę.

„O tem on też pamięta, synku“, szepnęła matka, a po jej bladej twarzy, przemknął się smutny uśmiech i skierowała mowę na inny przedmiot, aby uspokoić syna.

Młody Kostka był jedynym synem właściciela fabryki i zarazem jego spadkobiorcą. Niestety od urodzenia już był umysłowo upośledzony. Nieraz był jak dziecko, które się tuli do matki, a potem znów czuł się panem. Wtedy szedł do fabryki, chodził po niej i spoglądał ostro na robotników, czy też go aby uważali za pracodawcę; wydawał rozkazy, których nigdy nie wykonywano, ponieważ były niemożliwe. Po większej części wkrótce już nie pamiętał, co zarządził, ale nieraz upierał się przy swej woli i dużo trudu potrzeba było, by go odwieść od tego. Zdarzało się, że wpadał w szat i wtedy służący jego, który był wyczerpanym pielęgniarzem, musiał go zamknąć pod klucz. Nie było innej rady, chcąc go uchronić od jakiego złego czynu.

Ileż już wycierpiała biedna matka, którą wprost zlamiała wczesna śmierć męża, kiedy pozostała sama ze swym synem, tak nieszczęśliwym, bo pozbawionym rozumu. Ciężką jest droga cierpień, gdy się wie, że nigdy się nie skończy. A ona zносиła swoją niedolę, ponieważ Pan Bóg nałożył jej ten ciężar. Myślała ją podtrzymywała i dodawała sił potrzebnych.

Wiedomo jej było, że na świecie istniało dużo matek, dużo kobiet, stojących pod krzyżem, które nosiły tak jak ona, palący wieniec boleści na skroni. A nie wolno się pytać, dlaczego tak się dzieje?

Nad każdym życiem kobiety leży odbłąsk boleści macierzyństwa. Czy posiadają własne dzieci, własną rodzinę lub są niezamężne, samotne, miecz boleści wnika lżej lub ostrzej w ich duszę. Od blisko 2-ech tysięcy lat kobiety stoją pod krzyżem, a w ciemność ich nocy boleści wstępuje wielka Matka boleści i bierze w swe kojące z bólu serce. Odczuwa Ona najlepiej bóle wszystkich spieszących do stóp krzyża, bo Ona pierwsza przyjęła z pokorą pod krzyżem — miecz boleści.

Świetlane przykłady chrześcijańskiej miłości rodzicielskiej.

Nietylko współczujemy z prześladowanymi katolikami w Meksyku, możemy ich podziwiać, ale też od nich się uczyć.

Podamy opis przez świadków uwierzytelnionego zachowania się pewnej matki, która trzech swych synów poświęciła jako oliary. Pan Bóg jej dał czterech synów. Pochwycono ich na rozkaz dyktatora. Kalessa i uwięziono? Z jakiego powodu ich uwięziono? Otóż, byli katolikami i jako tacy wypełniali swój obowiązek. Rozdzielanie ułotek, upominających wiernych do wytrwania w wierze katolickiej pocytało im za karygodną zbrodnię. W więzieniu starano się namówić tych czterech młodzieńców do zdradzenia ukrywających się kapłanów, a użyto w tym celu pogroźek i męczarni. Nie rozważali one jednak ust bohaterów wiary świętej, czem rozdrażniał złość oprawców do najwyższego stopnia. Trzech braci po strasznych mękach zastrzelono, czwartemu tylko pozwolono, nie wiadomo z jakiej przyczyny wrócić do

domu do swej matki. Nie sposób wyobrazić sobie powitanie syna przez ową nieszczęśliwą matkę. Wprawdzie opiekowała matka swych trzech męczenników, którzy śmierć ponieśli za wiarę Chrystusową i wprawdzie radowała się z ocalenia ostatniego syna. Gdyby było inaczej nie byłaby godną imienia matki. A toli jedna troska ogarnęła ją całkiem, której też w pierwszych chwilach powitania zaraz dała wyraz słowami:

„Synu, czy nie okazałeś się godnym korony męczeńskiej?“

Otóż tak mówiła owa matka do jedynego i ostatniego syna, napominając go do wytrwania i do coraz większej gorliwości w służbie Bożej.

Świat nie omieszka nazwać takie postępowanie matki religijną przesadą, ba, nawet religijnym szaleństwem. Nawet wśród katolików znajdują się tacy, którzy nie rozumieją należycie postępowania tej matki. Gdybyśmy żyli w stronach, w których publicznie uciskanoby wiarę katolicką, doczekalibyśmy się tego zapewne, że miłość do Boga i Kościoła Jego rozgorzałaby w nas na nowo. Zrozumielibyśmy, że owa meksykańska matka inaczej postąpić nie mogła. Jedynym ziem dla chrześcijan jest odstąpienie Boga i Jego Kościoła, ponieważ z tem połączone jest wieczne potępienie. Tego niebezpieczeństwa obawiała się owa matka dla ostatniego swego syna, któremu okrutni zaprzańcy wiary świętej okazali taką dziwną względność. Bohaterscy trzej jej synowie byli poza tem niebezpieczeństwem, wiarę swą zaświadczyli oddaniem swego życia młodemu, poszli na śmierć dobrowolnie i mężnie z miłości dla Boga. Radość napawała serce tej wierzącej matki, tak, że nią przejęta pragnęła, aby i ostatni jej syn stał się godnym podobnego męczeństwa. Nie są to więc oznaki religijnego szalu lub przesady, lecz przeciwnie, jest to myśl najjaśniejszego rozsądku, wprawdzie rozsądku, dostarczanego z wyżyn niebieskich.

W innym mieście meksykańskim pochwycono chłopca, dwunastoletniego, małego wyznawcę wiary, któremu jako zbrodnię zarzucono również rozdawanie ułotek. Miał przy sobie kartkę, na której wypisane były nazwiska przewodników katolików i kapłanów. Żołnierze zamierzali mu wyrwać ten spis z ręki, ale on spostrzegłszy to, poślknął kartkę. Oczywiście oparowała ich wściekłość. Wiedomo im też było, że chłopiec znał miejsce pobytu biskupa, którego szukano. Więc rozpoczęło się badanie, które jednak nie doprowadziło do niczego, gdyż dzielny chłopiec nie zdradził. Bito go do krwi, daremnie, milczał, jak zaklęty. Miała dopomóc oprawcom jego matka, przez namawianie dziecka do zdrady, tymczasem co się stało. Matka zamiast zlamać stałość „upartego“ rzekomo dziecka, rzekła do niego:

„Nie zdradź nikogo, synku, pozostań stałym“.

Słowa te, przejęte obawą, bez ustanku powtarzała. Musiała przypatrywać się dalszym męczarniom, ukochanego dziecka, widziała, jak je bito, jak zewzwręcone żołdactwo nawet obie ręce mu polamało. Pomimo tych katuszy, dla serca macierzyńskiego jedna myśl je pochłaniała:

„Oby tylko dziecko moje nie uległo, oby nie stało się zdrajcą świętej sprawy“.

Utrapione serce twoje matko, twoje błaganie do Boga o wytrwałość zostały wystuchane!

Zobierze widząc, że niczego nie dokażą, że nie złamała stałości bohaterskiej dziecka na rozkaz ich dowódcy, zastrzelili go na miejscu. W sercu matki zapanowała radość, że Bóg użył jej dziecku nieletniemu korony męczeńskiej. Takiej miłości macierzyńskiej, pragnącej połączenia się z Bogiem dla dzie-

ka własnego jako szczęścia najwyższego, nie pojmie, ani oceni należycie świat dzisiejszy. Jeśli pragniemy być dobrymi chrześcijaninami, nie powinno nam sprawiać trudu zrozumienie doniosłej miłości obydwóch matek. Noszą one w sercach swych bohaterską miłość ku swym dzieciom. Nie zważają na przesładowania, ani na męki, ani na utratę życia cielesnego. Zbawienie duszy swych dzieci oto ich jedyny cel, ich jedyna dążność!

W dwóch zaprzyjaźnionych rodzinach poległo to jedynym synu w walce prześladowanej wiary. Rodzice i rodzeństwo jednego z męczenników siedzieli w pokoju, modląc i smucąc się w świętej radości. Wreszcie ktoś odrzekł, aby ojciec udał się do owej zaprzyjaźnionej rodziny tam oznajmił o bohaterskiej śmierci syna, ponieważ nie rozszła się w mieście wieść o niedawnym zastrzeleniu kilku młodzieńców, wśród których znajdowali się też owi dwaj synowie tych rodzin. Podczas rozmowy jakich słów użyć miał ojciec by ostrożnie miał przygotować nieszczęśliwą rodzinę o stracie syna wszedł ów ojciec i sąsiad i stanął na progu. Obaj mężczyźni padli sobie w ramiona; łzy popłynęły z oczu ze smutku nad stratą ukochanych synów, gdyż w jednej chwili, prawie równocześnie, obaj ojcowie radowali się z wysokiego zaszczytu, że Bóg uczynił ich godnymi być ojcami (k bohaterskich męczenników za wiarę świętą. Zazwyczaj wieść o czyjejs śmierci dom cały pogrąża w smutku, w tym domu natomiast, choć serca krwawiły się z żalu, wieść wywołała wdzięczną radość. Zdawałoby się, że ludzka natura się odmieniła. Zapomnieli o miłości rodzicielskiej, pragnącej zawsze zaszczydzić dziecku smutku, niedoli i boleści, za to, przejęła ich jedna myśl zapewnienia i ustalenia dziecku szczęścia wiecznego. O niepojęte bohaterstwo, chrześcijańskiej miłości!

Dla nas, którzy nie doznawamy prześladowania wiary mieczem i ogniem wprost niepojęta jest taka miłość rodzicielska. Powinniśmy jednak wdróżyć się w ducha takiej bohaterskiej miłości i uczyć się jak ponad ziemskie szczęście dzieciom naszym należy ustalić i zapewnić życie wieczyste. Uczynimy to wychowując i wpajając zasady wierności wiary i dobrych obyczajów. W taki sposób miłość rodzicielska przetrwa ponad grób i błogosławioną będzie po wszystkie wieki.

Jak uniknąć można stania przy zajęciach domowych.

Najwięcej sił wymaga stanie przy robocie domowej. Kobiety prawie przy każdym zajęciu domowym stoją, zazwyczaj lekko napróżd pochylone lub całkiem schylone, z czego prócz ciągłego nękania całej muskulatury nóg jeszcze wynika znane ogólne naprężanie dolnych muszkułów w plecach oraz w łopatkach i karku.

Gorsze jeszcze głębokie nachylenie zazwyczaj rzadziej trwa czas dłuższy. Ten sposób postawy ciała głównym powodem jest do większej części cierpień nóg, jak żyłaków, opuchniętych nóg, wytworzenia się nóg płaskich, wygiętych itp. Również wielka część zmęczenia wieczornego, jak wogóle zmęczenia ogólnego u niejednej gospodyni przypisywać należy ciągłemu staniu i nachyleniu się przy pracy codziennej.

Jakiż z tego więc wniosek wynika.

Unikać trzeba koniecznie, o ile można stania przy pracy domowej, prócz tego nachylenia niepo-