

CNOTA A PRAWDA



Tom V

120  
• d. m. p. l. y

O CZEM  
KAŻDA PANNA  
WIEDZIEĆ POWINNA



136275

CNOTĄ A PRAWDĄ

TOM V

DR. M. WOOD-ALLEN

O CZEM  
KAŻDA PANNA  
WIEDZIEĆ POWINNA

Towarzystwo Wydawnicze  
„KOMPAS”

O CZEM KAŻDA PANNA  
WIEDZIEĆ POWINNA

Ozdoby książki rysował Tadeusz Gronowski.

Wydano z upoważnienia „The Vir Publishing  
Company, Philadelphia, Pa., U.S.A.”, która  
zastrzega sobie wszelkie prawa co do  
tłumaczeń, przeróbek i przedruków.

Tłumaczył z angielskiego

P. HULKA-LASKOWSKI.

Tłoczono w Zakład.

Graficz. sp. akc.

„KOMPAS”

w Łodzi

1925

\*



1217870

5 22/2014

11

CZĘŚĆ I.

WARTOŚĆ ZDROWIA. SAMI JESTEŚMY  
ODPOWIEDZIALNI ZA SWOJE ZDROWIE.



## CO JESTEM WARTA?

Droga Cóрко!

Gdy spoglądam na ciebie w gronie twoich rówieśnic, gdy spoglądam w twoje jasne oczy i słyszę twój wesół śmiech, przeplatający wasze ożywione pogawędki, to nieraz myślę o tem, czy też zdajesz sobie sprawę z tego, jak wysoką jest wartość twoja. Ale tu gotowaś mi przerwać i rzec: „Nie posiadam pieniędzy w banku, nie mam domów i ziemi, więc wartość moja jest bardzo mała.“ Ale takimi słowy określasz tylko to, czego nie masz, nie wspominasz natomiast o tem, co masz. Czem jesteś, a nie to, co posiadasz, stanowi o twojej wartości. Człowiek może posiadać bardzo wielkie mienie, a jednak może mieć bardzo małą wartość.

Niedawno temu czytałam w pewnej książce, że pierwszą wielką prawdą, jaką młody człowiek uświadomić sobie winien, to przeświadczenie pewne i niezłomne o własnej wartości, przeświadczenie, że od jego roztropności, energii i stałości charakteru zawisło wszystko inne i że bez niego świat nie mógłby obyć się tak łatwo. Jeśli można to powiedzieć o młodych mężczyznach,

to niewiedomo dlaczego nie należałoby powiedzieć tego samego o młodych kobietach.

Dla ludzkości posiedziesz wartość nie dopiero w jakiejś dalekiej przyszłości, gdy będziesz stara, ale teraz, w latach młodości swojej, w których kładziesz podwaliny pod budowę swego charakteru, posiadasz już wartość. Któż chciałby dowodzić, że fundament posiada wartość dopiero wówczas, gdy cała budowla już jest wykończona? Czyliż od solidności fundamentu nie zależy trwałość i stałość budowli? Dr. Conwell w ciekawej swej książce „Manhoods Morning“\*) oblicza, że młodych mężczyzn w wieku od lat czternastu do dwudziestu ośmiu jest w Stanach Zjednoczonych jakieś dwanaście milionów. W tych dwunastu milionach młodych ludzi tai się taka energia, że wystarczyłaby do tego, aby w przeciągu trzech godzin została wykopana odpowiednia ilość rudy żelaznej, przerobiona na stal, aby położyła fundamenty pod wielki most w Brooklinie i wreszcie zbudowała cały ten most. Takie dzieło ogromne mogłaby wykonać dwunastomilionowa młodzież w przeciągu trzech godzin. Ta sama siła fizyczna, wyzyskana odpowiednio, wystarczyłaby nietylko na to, aby w przeciągu dni pięciu zbu-

\*) Tytuł tego dzieła trudno oddać trafnie w języku polskim. Autorowi tej książki chodzi o to, aby wzbudzić w młodzieńcach duże poczucie własnej wartości. Oczywiście, wartości usprawiedliwianej odpowiedniem życiem.

dowała cały ogromny mur chiński, ale i na to, aby sobie do tej budowli wydobyla z ziemi potrzebną ilość gliny i wypaliła z niej cegły. Gdyby każdy z tych dwunastu milionów młodych mężczyzn budował dla siebie dom długości dwudziestu pięciu stóp, to domy te wytworzyłyby osiem ulic zabudowanych po obu stronach, a każda z tych ulic ciągnęłaby się od Oceanu Atlantyckiego do Oceanu Spokojnego przez całą szerokość amerykańskiego kontynentu. Gdyby zaś każdy z liczby tych młodych ludzi chorował tylko przez dzień jeden, to znaczyłoby to tyle, jak gdyby trzydzieści tysięcy ludzi chorowało przez cały rok.

Jeśli w Stanach Zjednoczonych obok dwunastu milionów młodych mężczyzn istnieje tyleż młodych kobiet, to suma ich energii fizycznej przedstawia się nam bardzo pokaźnie. Chociaż siły tych młodych kobiet nie zdołamy obliczyć bardzo ściśle, to jednak to i owo będziemy umieli powiedzieć o niej. Gdyby każda z tych młodych kobiet chorowała przez jeden dzień w roku, to byłoby to równoznaczne z całoroczną chorobą trzydziestu tysięcy ludzi. Proszę sobie wyobrazić, jaka ogromna strata byłaby w tem dla kraju!

Państwo Rzymskie dążyło do tego, aby mieć dobrych żołnierzy; ale przez wyłączne pielęgnowanie karności w mężczyznach, państwo to nie zdołało wychować w nich potrzebnego męstwa i siły. Dopiero gdy zaczęto wychowywać kobiety i dbać o siłę i dzielność młodych panien, naród

rzymski posiadał pokolenie krzepkich, śmiałych i wytrzymałych żołnierzy. Dlatego i w czasach dzisiejszych zdrowie młodych kobiet posiada wartość ogromną dla całych narodów, bowiem od zdrowia i cielesnej sprawności kobiet w mierze bardzo znacznej zależy zdrowie i dzielność przyszłych pokoleń.

Znawcy twierdzą, że w Stanie Massachusetts w jednym roku stracono dwadzieścia osiem tysięcy pięćset lat czasu skutkiem chorób pewnej ilości robotników i to chorób, których można było uniknąć. Corocznie umiera w Stanach Zjednoczonych setka tysięcy ludzi, którzy mogli żyć i cieszyć się dobrem zdrowiem, półtorej setki tysięcy ludzi cierpi skutkiem długotrwałych chorób, a straty, powstające z tych chorób, którym można byłoby zapobiedz, wynoszą więcej niż sto milionów dolarów rocznie. Z takich poglądowych obliczeń widać, jaką wartość posiada każda jednostka dla społeczeństwa. I ty przedstawiasz dla swej ojczyzny taką wartość, ile zapracować zdołasz. Jeśli codziennie zarabiasz dolara, to nie tylko dla swego chlebodawcy, ale dla całego narodu przedstawiasz dzienną wartość zarobionej sumy. Jeśli zaś chorujesz przez jeden dzień, to nie tylko sama na tem tracisz, ale traci cały naród to, czego nie zapracowałeś.

Młode dziewczęta nie mogą wprawdzie budować rzędy domów od Oceanu do Oceanu, ale mogą one, o ile zostały odpowiednio wychowane,



rozniecić w tych domach ogniska cichego szczęścia dla siebie i dla innych. Stworzyć zaciszne ognisko domowe, w którym mieszka szczęście, to wcale nie byle co. Pracę fizyczną łatwiej jest mierzyć i oceniać, ale dla tego samego nie należy lekceważyć tego, co zdziałać może serce i dusza. Co tworzą mężczyźni, gdy budują koleje, przerzucają mosty przez szerokie rzeki i wznoszą olbrzymie budowle, to każdy widzi; nie tak mierzy się to wszystko, czego dokonywa w świecie umysł i serce. Otóż zadania kobiety polegają nie tylko na wykonywaniu prac fizycznych, ile na rozwijaniu i pielęgnowaniu tych subtelniejszych przymiotów duszy i serca, które decydują o duchowej wartości człowieka. Dlatego też, Droga Córkko, zastanawiając się nad temi sprawami, musisz pomyśleć, jaką wartość przedstawiasz dla samej siebie, dla swego domu, ile pieniędzy rodzice twoi wydać musieli na ciebie, jaką wartość przedstawiasz dla społeczeństwa, w którym żyjesz, dla państwa, dla narodu, dla całej ludzkości.

Co do wartości swojej dla domu, to możesz ją łatwo określić, zdając sobie sprawę z tego, jak dalece jesteś ośrodkiem tego domu i jak wiele czynią dla ciebie domownicy twoi, osobliwie zaś rodzice. Jaką jest wartość twoja dla państwa, uświadomisz sobie łatwo, gdy pomyślisz, ile to pieniędzy wydano na twoje wykształcenie i wiele trudu ponieść musieli oświeceni mężowie i kobiety, abyś posiadała tę oglądę serca i bogactwo umysłu,

jakie posiadasz. Jaką wartość posiadasz dla całej ludzkości, to zdołasz ocenić dopiero wówczas, gdy zdasz sobie sprawę z faktu, że młodzież dzisiejsza zaczyna stwarzać te stosunki i warunki, w jakich świat znajdzie się za lat pięćdziesiąt albo sto. Od twego zdrowia lub choroby zależy, czy jako matka dasz światu dzielne i zdrowe potomstwo, czy też obarczysz świat dziećmi choremi i słabymi. Jest zgoła naturalnem, iż młode dziewczęta myślą o pójściu za męża, ale bardzo ważnem jest, aby myślały i o tem, że do małżeństwa wnosić trzeba zdrowie duszy i ciała.

Uświadom sobie przeto wartość swoją, szanuj siebie i uważaj, że jesteś ogniwem w wielkim łańcuchu i że Opatrzność powierza ci pewne zadania, które masz wypełnić. Dopóki jesteśmy młodzi, dopóki nie odgrywamy w świecie żadnej roli, nie możemy sobie wyobrazić, abyśmy byli koniecznie potrzebni ludzkości i światu. A jednak mała śrubka, drobna sprężynka lub wogóle jakiś niedostrzegalny szczegółik decyduje nieraz o tem, czy ogromna maszyna może działać sprawnie. Brak takiej małej cząstki uniemożliwia nieraz działanie całej maszyny. Powołując cię do życia, Bóg wyznaczył ci pewne zadanie, pewną sumę pracy, którą masz wykonać dla ludzkości; jeśli tego zadania nie wykonasz, to przeszkadzasz zamierzeniom samego Boga.

Czy zaczynasz już rozumieć, jaką jest wartość twoja? Czy pojmujesz, że sposób, w jaki pro-



wadziż życie jako młoda panna, ma ogromnie doniosłe znaczenie nie tylko dla ciebie, ale dla całej ludzkości? Bardzobym chciała, abyś się nad tem wszystkim dobrze zastanowiła, zadając sobie pytanie: Co jestem warta?

## PIELĘGNOWANIE CIAŁA.

Gdy mowa o pielęgnowaniu ciała, to koniecznie pamiętać trzeba, że ciało pielęgnuje się nie dla samego ciała. Ono jest tylko mieszkaniem, a nie istotą, która je zamieszkuje. Pomimo to ciało jest obrazem osobowości.

Człowiek buduje sobie takie mieszkanie, jakie odpowiada jego potrzebom i upodobaniom. Już zewnętrzny wygląd domu pozwala nam na tworzenie sobie sądu o jego budowcy, zaś wnętrze domu mówi nam jasno i dobitnie o indywidualności jego właściciela. Pokój mieszkalny, sypialnia, gabinet, wszystko zdradza przymioty i wady tego, który je sobie urządził. Porządek, czystość, ład, to wyraz pewnych potrzeb i wymagań danego człowieka. Z urządzenia pokoju możemy łatwo wywnioskować, czy jego właściciel jest człowiekiem posiadającym samodzielny i wyrobiony sąd, czy też jest to ktoś, kto naśladuje innych, nie posiadając własnego smaku i specjalnych potrzeb. Czyjaś biblioteka zdradza nam na pierwsze spojrzenie kierunek umysłu i serca, jadalnia mówi nam, czy jej właściciel więcej dba o uciechy podniebienia, czy też o zdrowie. Niekoniecznie trzeba widzieć pana domu, aby utworzyć sobie zdanie o nim.

W tem znaczeniu i ciało nasze mówi dość jasno

o duszy, która je zamieszkuje. Kto umie spojrzeć na ciało, ten łatwo wywnioskuje, jaka dusza mieszka w tym ciele. Zewnętrzny wygląd mówi o wewnętrznym charakterze. Rzucamy na kogoś okiem i powiadamy sobie: „Ten człowiek jest brutalny, zmysłowy, zarozumiały.“ Natomiast spojrzenie na innego człowieka mówi nam: „Ten jest z delikatniejszego materiału: rozsądny, dowcipny, uprzejmy.“ W taki sposób wytwarzamy sobie zdanie o ludziach zupełnie obcych, a gdy poznajemy ich bliżej, to spostrzegamy, że myliliśmy się rzadko kiedy.

Anatom, który przy pomocy noża i mikroskopu bada włóki człowieka, może wytworzyć sobie dość jasne zdanie o duszy, która zamieszkiwała badane ciało. Pielęgnowanie ciała podnosi naszą sprawność, a woli naszej dostarcza w zdrowem ciele doskonałego narzędzia do wyrażania samej siebie.

Stare przysłowie powiada, że robotnika poznaje się po jego narzędziach. Jest to przysłowie słuszne i trafne. Cieśla, który troszczy się o swoje piły i topory, dbając o to, aby były ostre i zabezpieczone przed rdzą, na pewno pracuje lepiej od swego kolegi, który ma narzędzia tępe i zardzewiałe. Im delikatniejsza praca, tem delikatniejszych wymaga narzędzi. Na ucięcie sobie kijka dość nożyka kieszonkowego, ale gdy chodzi o wyrób snycerski, to potrzebne są różnorakie, subtelne i ostre narzędzia.

Jeśli zalecamy pielęgnowanie ciała, to głównie dlatego, że ciało jest narzędziem duszy, przy pomocy którego ona się wypowiada. Nie należy tedy lekceważyć narzędzia, jeśli chce się czegoś dokonać. Niejedna młoda panna powiada: „Co mi tam! Nie będę się mazgała z pielęgnowaniem ciała. Niech to sobie robią ludzie starzy. Ja chcę użyć swej młodości!“

Rozumowanie takie jest co najmniej dziwne. Cóż powiedziałaaby taka młoda panna, gdyby jakiś rzemieślnik zaczął rozumować podobnie: „Oto mam ładną skrzynkę pełną nowiutek, ładnych narzędzi. Ale nie głupim obchodzić się z niemi ostrożnie i oszczędzać je. Niech się naprzód postarzeją i zniszczą, wówczas zobaczymy.“ Czyż nie należałoby powiedzieć, że taki rzemieślnik jest głupi?

A przecie żadne narzędzia rzemieślnicze nigdy nie były i nie będą tak subtelne, jak ciało ludzkie. Jego delikatny mechanizm pobudzał myśl wynalazcy jako wzór niedościgły. Subtelność i złożoność każdej części ciała, doskonałość i zdolność dostosowawcza wywoływały po wszystkie czasy najwyższy zachwyt w myślicielach i przyrodnikach. I rzeczywiście, ciało ludzkie i każdy jego narząd godzien jest najwyższego podziwu.

W starożytności kładli ludzie nadmierny nacisk na stronę cielesną człowieka i troszczyli się głównie o nie. W owych czasach w niektórych



krajach więcej było dobrze rozwiniętych siłaczy, niż ludzi o rozwiniętym umyśle, ale i wtedy w dawnych gimnazjach obok atlety, przechadzał się mędrzec: jeden pouczał drugiego o pielęgnowaniu ciała, drugi wskazywał, jak należy rozwijać ducha.

Gdy spostrzeżono, że człowiek nie jest li-tylko ciałem, ale że jest przede wszystkim duszą, zaczęto lekceważyć ciało w mniemaniu, że co się odbierze ciału, z tego skorzysta dusza. Pierwsi chrześcijanie na przykład przeoczyli zupełnie słowo apostoła Pawła, że ciało jest świątynią Boga. Dzięki temu przeoczeniu gardzili ciałem i wazyli je sobie lekce, uważając to za objaw pobożności. Istniała podobno sekta, która mniemała, że Stwórca duszy nie może być jednocześnie Stwórcą ciała i główne swoje zadanie widziała w tem, aby przez pogardliwe traktowanie ciała jak najprędzej wyzwolić duszę z jej cielesnego więzienia.

Gdy człowiek nauczył się cenić myśl swoją jako kierowniczkę życia, a w ciebie dojrzał tylko materialną powłokę ducha, zaczął lekceważyć tę powłokę i tem wyżej cenić ducha. Ale w takim pojmowaniu rzeczy tkwił błąd poważny. Nie zastanawiano się nad tem, że dusza nie może obyć się bez tej pogardzanej powłoki i że w stosunkach ziemskich nawet dusza z duszą nie mogłaby obcować bez pośrednictwa ciała. Wielki pianista nie mógłby odtwarzać znakomitych dzieł muzy-

cznych bez fortepianu i byłoby to dość dziwnem, gdyby znakomity artysta gardził instrumentem muzycznym. Jak wyglądałby taki Rubinstein, gdyby poniszczył klawiaturę fortepianu i porwał struny, a potem zacząłby dowodzić, że niema sensu obchodzić się dobrze z fortepianem, dopóki nie jest stary i poniszczony. Czegoś podobnego nie umiemy sobie nawet wyobrazić. Wszyscy znamy wartość maszyny lub narzędzia zrobionego ręką ludzką, ale wartość ciała ludzkiego, stworzonego przez Boga, tej cudownej kombinacji wszystkich możliwych maszyn i narzędzi, pełnej cudownej siły i subtelności, nie umiemy cenić. Zaniedbujemy ciało swoje, a nawet wyrządzamy mu szkodę, pocieszając się jakąś głupawą nadzieją, że będziemy je pielęgowali, gdy się zestarzeje lub rozchoruje.

Naogół jest tak, że zaczynamy cenić własne ciało dopiero wówczas, gdy skutkiem nieodpowiedniego traktowania doprowadzamy je do tego, iż przestaje nam służyć. Dla zmarłych mamy jakiś kult przesadny; ubieramy ich zwłoki bardzo ładnie, zdobimy je kwiatami, odprowadzamy je do grobu z pięknymi ceremonjami, a na grobach stawiamy kosztowne pomniki. Czyż nie należałoby myśleć raczej o żywych? Do życia doczesnego i przyszłego winniśmy się przygotowywać, a nie do śmierci. Bez zdrowego ciała niema i nie może być pięknego i pełnego życia na ziemi. Siła, energia, żywość, wolność od bólu i choroby, zdol-

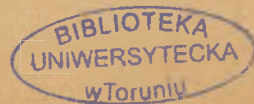
ność radowania się i korzystania z niewinnych uciech nietylko w młodości, ale i w wieku dojrzałym, to dopiero pełnia życia! Nie mamy prawa przygotowywać sobie starość ułomną i nędzną i nie wolno nam odbierać sobie zdrowie. a tem samem radość życia. Jako z latami przybywa nam na doświadczeniu i mądrości, tak powinno przybywać na zdolności radowania się z życia zubożonego pięknem i szczęściem. Ale do tego dojść może jedynie wówczas, jeśli w młodości okażemy się dość mądrymi, aby przez odpowiednie pielęgnowanie ciała i roztropny tryb życia położyć trwałe podwaliny pod zdrowie ciała i ducha.

## POŻYWIEŃIE.

Gdyby mi się udało zbudzić w twojem sercu gorące pragnienie być zdrową i krzepką, to nie potrzebowałabym dawać ci przepisy specjalne. Jeśli bowiem ktoś ma dobrą wolę i jasny cel, to łatwo znajdzie drogę do tego celu. Gdybyś powzięła gorące pragnienie zwiedzenia Paryża, to znalazłabyś niebawem najlepszą drogę do tego miasta i postarałabyś się o odpowiednie książki, aby się z nich dowiedzieć, co i jak w tem mieście zwiedzać należy. Podobnie postąpiłabyś, gdybyś zapragnęła stać się zdrową i krzepką i taką pozostać. Nie trzeba więc zaczynać od dawania przepisów, ale od wykazania ci jak wielki skarb posiadasz w swoim zdrowem ciele.

Kogoś, kto podczas podróży ma wyraźny cel przed oczami, nie potrzeba ostrzegać przed zdrojami i pobłędzeniami. Wystarczy kilka ogólnych wskazań. Powiedzmy sobie coś niecoś przedewszystkiem o pożywieniu! Nie będę tu mnożyła nakazów i zakazów, wystarczy mi apel do zdrowego rozsądku.

Dlaczego jadamy? Otóż nie dlatego jedynie, że jedzenie jest smaczne. Jemy dlatego, abyśmy mogli żyć. Wiemy, że pożywienie spożyte musi zostać strawione i przyswojone przez organizm,





jeśli ma spełnić swoje zadanie. Jeśli przyswajanie nie odbywa się należycie, to nie może być mowy o należytem odżywianiu. Ciało nasze składa się z drobnutkich komórek, które się zużywają i przez pokarm zostają odbudowywane. Rozum mówi nam, że jeśli na odbudowę dostarczamy za mało materiału, to komórki nie mogą być odpowiednio odbudowywane, a rezultatem tego jest choroba. Podobnie powie nam rozum, że jeśli organizmowi podamy za dużo materiału do odbudowy, to obciążamy go niepotrzebnie i zamiast mu służyć, szkodzimy mu raczej. Łatwo też zrozumieć, że jeśli dostarczamy organizmowi pokarmu nieregularnie, to powoduje to różne zaburzenia w procesie odżywiania, a jeśli organizm otrzymuje taki materiał, którego nie zużył, a przeto nie potrzebuje go, to drażnimy go niepotrzebnie.

Każdy rozsądny człowiek postąpi bardzo dobrze, jeśli postara się poznać dokładnie ogólne zasady trawienia i przyswajania. Młodzi ludzie powinni pamiętać o tem osobliwie. Łatwiej jest posiadane zdrowie zachować, niż stracone odzyskać. Niestety, niektóre młode panny zdają się znać fizjologję jedynie na to, aby mogły grzeszyć przeciwko niej. Znane są przypadki częstych omdleń u młodych panien. Przyczyn szuka się wszędzie, tylko nie tam, gdzie je znaleźć można. Zdarza się, że takie mdlejące panny są słabowitemi jedynie dlatego, że bezustannie jedzą. Żołądek nie zdołał uporać się z jednym pożywieniem, a już podają

mu pożywienie nowe. W organizmie powstają szkodliwe fermentacje, a rezultatem są potem omdlenia.

Jeśli spożywasz proste pokarmy, jarzyny, owoce, groch, mleko i jajka, przyrządzone w sposób możliwie naturalny, jeśli unikasz przytem pasztetów, ciastek i pokarmów ostrych, to czynisz zadość wymaganiom zdrowej diety i możesz być spokojna o trawienie. Należy podkreślić z całym naciskiem, że herbata, kawa, osobliwie zaś napoje, zawierające alkohol, nie są środkami odżywcze, ale szkodliwymi truciznami, drażniącymi organizm. Zaspakajają one niezdrowy apetyt, ale nie odżywiają ciała. Kto jest mądry przed szkodą, to nie będzie używał takich szkodliwych środków pobudzających i nie będzie się poddawał potrzebom nienaturalnym. Alkohol we wszelkiej postaci winien być raz na zawsze wyłączony z pośród środków spożywczych. Lekarze stwierdzili ponad wszelką wątpliwość, że nawet małe ilości alkoholu nie tylko że drażnią nerwy, ale upośledzają trawienie.

Kto umie ocenić jakość i ilość pożywienia, ten nie potrzebuje zastanawiać się zbyt nad doborem pokarmów. Zdarza się bowiem i to, że nadmierna troska o dobór pokarmów prowadzi do szkodliwej jednostronności. Jedz, co podają, byle to były rzeczy zdrowe, staraj się o pewną różnorodność i zachowuj miarę. Oto wszystko.

Trzeba umieć wznieść się myślami ponad sprawę powszednie, a wówczas nie będzie się myślało jedynie o dogadzaniu podniebieniu. Jedzenie jest wprawdzie koniecznością, ale nie wolno myśleć o niem za wiele i nie wolno wyszukiwać jedynie potrawy wybitnie smaczne. Siadając do stołu, myśl o tem, że istnieją wyższe formy życia towarzyskiego, niż objadanie się z przyjaciółmi przy wspólnym stole. Późne kolacje, obfite i wyszukane, utracą dla nas swój pociąg, gdy nauczymy się oceniać należycie ucztę duchową.

Gdy odwiedzają cię przyjaciele, przedkładaj im potrawy proste i smaczne, podane ładnie i zachęcająco, a korzeń je dowcipem i mądrością, wówczas goście twoi będą ci wdzięczni i nauczą się cenić twój stół. Dasz im poznać w ten sposób, że gdy sam idziesz w goście, to nie dlatego, aby cię karmiono i pojono, ale dlatego, aby się nacieszyć przebywaniem wśród miłych ci ludzi.

Czyż to ładnie, że przyjaciół swoich, przybywających do nas, traktujemy niby głodomorów, którzy chcą się przedewszystkiem najeść? Zaiste, większy okażemy im szacunek, jeśli przyjmiemy ich jako ludzi przychodzących do nas na wymianę myśli, na rozmowę o rzeczach pięknych i wzniosłych. Pożywienie, które im podajemy, jest rzeczą podrzędną. Zdarza się czasem, że przychodzi się do przyjaciół, ale pani domu przez cały czas obiadu czy kolacji biega bezustannie do kuchni i powraca do gości dopiero po obiedzie,

zmęczona, wyczerpana. Zamiast ucieszyć gości swoją obecnością i rozmową, daje im to jedynie, co może im dać każda płatna kucharka.

Emerson rzekł kiedyś do swej żony: „Proszę cię, droga żono, nie zamęczaj siebie i mnie podawaniem wyszukanego obiadu temu państwu, którzy właśnie zajechali przed nasz dom. Gdyby im chodziło o taki obiad, to za kilka szylingów mogliby go otrzymać w pierwszej lepszej restauracji. Daj im raczej miłe spojrzenie, mądre słowo. otwórz im duszę, zajaśnij charakterem. To są rzeczy, których nigdzie za pieniądze nie dostaną i po te, a nie po inne rzeczy, przybywają do nas z daleka, poddając się niewygodom podróży.“

Zaiste, warto zastanawiać się z naukowego stanowiska nad przyrządzaniem prostego, dobrego smacznego pożywienia, a to i dla siebie i dla gości, którzy przychodzą do naszego domu. Goście, którzy otrzymają proste, smaczne, dobrze przyrządzone i ładnie podane pokarmy obok miłej i mądrej rozmowy, ocenią taką ucztę jako lubą sielankę prostoty i wdzięku.



## SEN.

Szekspir mówi o śnie jako o rozplątawczu powikłanego pleciwa. Porównanie jest olśniewające, ale nie jest wyczerpujące. Sen nietylko rozplątuje powikłane pleciwo, ale odbudowuje i naprawia to, co naprawy potrzebuje. Wszystko zużyte zostaje usunięte, a miejsce zużytego zajmuje świeże, nowe i zdrowe. W bajkach mówi się o takich karzełkach, którzy wykonywują pracę za pracownika, podczas jego snu. Taką samą pracę wykonywa nasz organizm poza naszą świadomością podczas snu. Usuwa on wszystko zużyte, niepotrzebne, zawadzające i gromadzi nowe materiały i nowe siły, gdzie one są potrzebne.

Wiele z tego, co się dzieje w naszym organizmie, jest i będzie dla nas tajemnicą, ale niektóre z ważnych praw organizmu zdołaliśmy poznać. Jedno z tych praw głosi, że bez dostatecznego snu nie możemy cieszyć się dobrem zdrowiem, nie możemy mieć mocnych nerwów i jasnego umysłu. Nowonarodzone dziecko śpi prawie stale, ponieważ cały jego organizm odbudowuje się na nowo. Dzieci potrzebują więcej snu od dorosłych, ale i ludzie dorośli nie mogą pozbawiać się snu, jeśli nie chcą narazić na szwank swoje zdrowie.

Potrzebę odżywiania rozumiemy wszyscy

i troszczymy się nieraz za bardzo, abyśmy się, broń Boże, nie zagłodzili. Ale mało kto wie o tem, że pożywienie nie może zostać należycie strawione i przyswojone, jeśli nie damy organizmowi kilka godzin zupełnego spokoju, aby mógł poświęcić się wyłącznie pracy odbudowy organizmu.

Podczas czuwania i pracy wydatkujemy bezustannie siłę. Mózg zużywa siłę przy myśleniu, nerwy zużywają swoją energję przy każdym, nawet najdrobniejszym wzruszeniu, mięśni słabną podczas każdej, choćby najlżejszej pracy. Jednym słowem, niema takiego przejawu życia, który nie byłby jednocześnie wydatkowaniem energii i siły życiowej. Żyjemy dzięki temu, że w organizmie naszym odumierają bezustannie drobne cząsteczki materji, z której się on składa. Nie będzie to bynajmniej paradoksem, gdy powiemy, że żyjemy tak długo, jak długo odbywa się w nas ten bezustanny proces umierania. Huxley powiada: „Przy każdym przejawie życia zużywa się życie. Niema pracy bez zużycia materiału, a ta praca, którą nazywamy życiem, możliwa jest jedynie przez bezpośrednie lub pośrednie zużycie protoplazmy, czyli substancji komórkowej. Każde słowo, które wymawia mówca, oznacza dla niego pewną stratę siły fizycznej. Można wprost rzec, że płonie on, aby nam świecił.“

Każde słowo, każda myśl, każda czynność i wszelkie podniecenie powoduje utratę sił. Jeśli się nie dba o zastąpienie zużytego, to bankructwo

jest nieuniknione. W jakim to sposób mamy odzyskiwać wydatkowaną energię i zachowywać równowagę? Przez przyswajanie sobie nowej substancji energetycznej w postaci pożywienia zwierzęcego lub roślinnego. Ale materiał ten może być należycie przyswojony tylko wtedy, gdy mózgowi i mięśniom dajemy sposobność do zupełnego wypoczynku od każdej innej pracy prócz pracy odnowy organizmu. Sprawa ta odbywa się w sposób doskonały jedynie podczas zdrowego, głębokiego snu. Cała siła organizmu koncentruje się na pracy odbudowy i odżywianie organizmu staje się doskonałym. Gdy budzimy się zrana wypoczęci i odświeżeni, to dowód, że organizm wynagrodził utratę energii. Z takiego punktu widzenia powstaje pytanie, czy wogóle należy jeść, gdy się przedtem nie pracowało, czyli nie wytworzyło potrzeby nagrodzenia zużytego materiału.

Gdybyśmy choć w połowie troszczyli się o należyte strawienie i przyswojenie pokarmu, jak troszczymy się o jego spożycie, to dbalibyśmy bardziej o wydatny sen. Cóż to wszakże jest wydatny sen? Sprawa jest czysto indywidualna. Przypomina się pewna służąca, która strofującej ją pani, że zawsze sypia za długo, odpowiedziała: „Proszę pani, ja naprawdę nie mogę wstawać wcześniej, bo śpię tak wolno.“

Odpowiedź taka zdaje się być zaczerpnięta z pisma humorystycznego, a jednak nie jest ona taka paradoksalna, jakby się zdawało. U jednych

ludzi sprawy życiowe odgrywiają się bardzo szybko, u innych znacznie wolniej. Po siedmiu godzinach snu czują się ludzie zdrowi zupełnie wypoczęci i oświeżeni i z nowym zapasem sił zabierają się ochoczo do pracy. Inne natomiast mają jakieś zaległości w pracy organizmu, czują się ociężałymi i zmęczonymi. Dlaczego tak jest? Przyczyny mogą być bardzo różne i trzeba się ich doszukiwać od przypadku do przypadku. Każdy winien tu sam określić ilość godzin potrzebnego snu, ale nikomu nie wolno sądzić, że sen jest mu niepotrzebny, dlatego że spać nie może.

Kto nie sypia tyle, ile potrzeba, ten nabawia się bardzo łatwo bezsenności. Dopiero gdy przemęczone nerwy dojdą do równowagi i uspokojenia, można osiągnąć sen spokojny i krzepiący. Młode panny, które, chcąc zaspokoić wymagania szkoły i przyjemności życia towarzyskiego, pozbawiają się snu, wyrządzają sobie wielką krzywdę.

Człowiek, mający rachunek z bankami, wie bardzo dobrze, że trzeba wpłacać coraz nowe sumy, jeśli się chce, aby czeki przez niego wystawiane były realizowane. W razie przeciwnym bank zakomunikuje mu pewnego dnia, że sumy wpłacone są już wyczerpane i że nowych czeków realizować nie może. Przez czas niedługi możemy nadużywać kredytu swego ciała, ale w tem spoczywa dla młodych ludzi wielkie niebezpieczeństwo. Ponieważ organizm nie odrazu upomina się o swoje prawa, przeto zdaje się im, że posiadają



kapitał niewyczerpany i że można wyrzucać pełnemi garściami. Poznanie istotnego stanu rzeczy przychodzi czasem za późno, gdy już doszło do bankructwa.

Po czem można poznać, czy się sypia dostatecznie? Jeśli stworzysz sobie zasadę, że codziennie o dziesiątej wieczorem należy układać się do snu i natychmiast zasypiać i jeśli rano wstajesz z uczuciem lekkości i świeżości, to możesz z tego wywnioskować, że spałeś dosyć. Jeśli zaś jesteś zmęczony i ociążały, to rzecz jasna, że coś jest nie w porządku. Może leżało się w łóżku dość długo, ale pokój sypialny nie był pewno należycie przewietrzony, a jeśli w sypialni nie ma dobrej wentylacji, to człowiek, śpiący w niej zatrzuwa się wdychaniem wyziewów własnego ciała. Czasem zupełnemu i całkowitemu wypoczynkowi przeszkadzają zaburzenia w trawieniu; w organizmie gromadzą się trucizny, które go zatruwają.

Jeśli mi powiesz, że budzisz się zawsze bez uczucia świeżości, to muszę się przyjrzeć i twoim zwyczajom i twojej sypialni. Czy otwierasz okno przed udaniem się do łóżka? Czy w pokoju nie znajdowało się coś takiego, co zatrzuwało powietrze? Czy nie spożywałaś kolacji zbyt późno i nie jadłaś rzeczy ciężko strawnych? Czy pożywienie twoje wogóle jest proste, pożywne i lekko strawne? Jeśli prowadzisz niehigieniczny tryb życia, to wiedz, że żadne leki nie mogą zabezpieczyć ci dobrego trawienia i spokojnego snu.

Gdy zło istnieje, trzeba doszukać się jego przyczyny i usunąć ją natychmiast.

Dość jest takich ludzi, którzy obawiają się nocnego powietrza. Jest to przesąd. W nocy nie ma innego powietrza prócz nocnego, a czyż nie lepiej oddychać powietrzem czystym niż zepsutem? U nas bardzo często na sypialnię wybiera się najmniej pokój i nie myśli się o jego wietrzeniu. Bezustannie powraca zabobonna obawa przed zaziębieniem. Niewątpliwie, że na zaziębienie narażać się nie należy, ale też przez otwieranie okien sypialni na noc niekoniecznie trzeba się zaziębiać. Wszystko polega na przyzwyczajeniu. Ludzie, którzy poznali dobrodziejstwo czystego powietrza podczas snu, nie mogą sobie wprost wyobrazić, że ktoś może sypiać przy oknach zamkniętych.

## ODDYCHANIE.

Wdech był pierwszą czynnością twego organizmu po przyjściu na świat, wydech będzie czynnością ostatnią. Pomiędzy pierwszym wdechem i ostatnim wydechem odbywa się w ciągu całego życia bezustannie proces oddychania przeciętnie dwadzieścia razy na minutę, czyli tysiąc dwieście razy na godzinę, około trzydziestu tysięcy razy na dobę i przeszło dziesięć milionów razy na rok. Kto dożywa wieku lat pięćdziesięciu, ten odetchnął pięćset milionów razy. Jadamy trzy razy dziennie, to jest dwadzieścia jeden razy w tygodniu, przeszło tysiąc razy w roku i pięćdziesiąt tysięcy razy na lat pięćdziesiąt, ale w ciągu pięćdziesięciu lat oddychamy pięćset milionów razy.

O ważności jedzenia nie potrzebuje nas nikt przekonywać, a jednak wiemy, że bez pożywienia możemy się obywać przez szereg dni. Bez oddychania nie moglibyśmy wyżyć nawet kilku sekund. Z tego łatwo wywnioskować, że oddychanie jest ważniejszym od jedzenia. Dlaczego? Przecież przez pożywienie ciało nasze odnawia się bezustannie. Cóż daje nam oddychanie?

Aby zdać sobie sprawę z tego, czym jest oddychanie, musimy uświadomić sobie, w jaki to sposób pożywienie przyswaja się, czyli odbudowuje

cały organizm. Jest to sprawa chemiczna, podobna do spalania drzewa i węgla. Każdy wie, że jeśli ogień ma płonąć, to potrzebuje powietrza. Spalanie jest utlenianiem, czyli łączeniem się atomów tlenu z atomami materiału spalanego. Jak nas uczy chemja, węgiel składa się z węglanu, wodoru, ewentualnie także z azotu; pierwiastki te łączą się łatwo z tlenem. Podczas łączenia się ich z sobą, uwalnia się ciepło i duże ilości nowopowstałych związków uchodzą przez komin.

Organizmy nasze są żywymi maszynami, ale zamiast węgla i powietrza potrzebują pożywienia i powietrza. Pożywienie bez powietrza byłoby dla organizmu tem, czem byłby dla maszyny węgiel bez powietrza. Wielkie znaczenie powietrza polega na tem, że dostarcza ono organizmowi tlenu, który chemicznie ma się łączyć ze spożytym pożywieniem. Proces ten dokonywa się we wszystkich częściach organizmu. Każda mikroskopijnie mała komórka organizmu jest piecem, w którym dokonywa się spalanie, przyczem nietylko wyzwala się energia, ale dokonywa się też odbudowa organizmu: tworzą się nowe tkanki, zużyte zostają wydalone.

Ale w jakiż sposób tlen może przedostać się do wszystkich części ciała? Tlen dostaje się do pęcherzyków płuc. Krew, przyplływająca do płuc, oddaje cząstki zużyte, które zgromadziła przy swoim obiegu po całym organizmie i otrzymuje tlen. Ta krew, która przyplwya do płuc, jest



ciemnawa, gdyż niesie z sobą cząstki zużyte; przez dopływ tlenu staje się znowu jaśniejsza. Każda krwinka zaopatruje się w cząsteczkę tlenu i oddaje ją jakiejś cząstce tkanki, aby w niej mógł dokonać się proces utleniania, od którego zależy nasza energia i siła. W czasie spoczynku organizm nasz zajmuje się tą sprawą; podczas pracy wyzwala się nagromadzona w tkankach energia i powstają nowe produkty zużycia.

Widzimy tedy, że sprawa ta powtarza się bezustannie: pożywienie i powietrze zostają przyswojone i zużyte na odnowienie tkanek; potem, przy pracy, tkanki te zostają zużyte i jako produkt zbędny wydalone. Nie trzeba chyba dowodzić, że żyjemy tem intensywniej, im intensywniej oddychamy. Żywość dziecka uwarunkowana jest siłą jego płuc, tak jak spokój, godność i siła dorosłego mężczyzny zależne są od spokoju jego oddychania. U ludzi, mających krzepkie płuca, spotykamy się z męstwem i odwagą, podczas gdy ludzie o słabym oddechu bywają słabi i lękliwi. Przygnębienie jest to stan, w którym nie można spokojnie oddychać, a radość i wesołość, to głęboki, swobodny oddech. Oddech, jest to akt życiotwórczy, a duszność, to głód życia i znak, że wszystkie organy powstrzymane zostaną w swej czynności, jeśli nowy strumień krwi nie przyniesie im życiowej energii i siły.

Niestety, mało jest młodych kobiet, które wiedziałyby, jak oddychać należy. „Ależ — przerwie

mi ktoś — przecie oddycha każdy.“ Na to mogę odpowiedzieć: Niewątpliwie, każdy oddycha, ale chodzi o to, aby oddychać prawidłowo. Nie jest to obojętnem, czy oddycha się powierzchownie, czy też wypełnia się przy wdechu całe płuca powietrzem. Jeszcze mniej obojętnem może być dla młodej panny, czy przez ściskanie się sznurówką unieruchamia część swoich płuc.

Dużo jest młodych panien, które w tem miejscu gotowe są mi przerwać i zawołać: „Masz tobie! Już znowu zaczyna się wydziwianie i gderanie na gorset, a przecież gorset nie jest rzeczą taką zdrażną.“ Nie będę mówiła o sznurówce i ścisnaniu się nią, ale o zwykłym życiu. Do najwyższych klas istot żywych należą te stworzenia, które posiadają najsilniejsze narządy oddechowe. Zwierzęta, zimmokrwiste, oddychają słabo, poruszają się wolno, mają słabe czucie i nikłą energję. Człowiek posiada mocne narządy oddechowe i dlatego powinienby być pełen życia i energii i byłby takim istotnie, gdyby umiał postępować odpowiednio. Ćwiczenia fizyczne mają i to do siebie, że pobudzają płuca i serce i zmuszają organizm do wchłaniania większej ilości tlenu.

Gdybyśmy byli rozsądniejsi, to codziennie ćwiczylibyśmy się w sztuce głębokiego oddychania, traktując to jako pewien rodzaj gimnastyki. Co mielibyśmy z tego? Jeśli można wierzyć lekarzom, mielibyśmy z tego ogromnie wiele. Już starożytni

Grecy rozumieli korzyści, płynące z głębokiego oddychania i zalecali je jako ćwiczenie wzmacniające organizm i uwalniające go od produktów zużycia. Zaś cała nasza wiedza współczesna potwierdza w zupełności pogląd Greków. Dzisiejsi lekarze zrozumieli w całej pełni, czym dla organizmu jest głębokie oddychanie i zalecają je nie tylko jako ćwiczenie korzystne na ogół, ale wprost jako środek leczniczy przy drgawkach i kurczach chronicznych. Leczenie jąkania polega głównie na ćwiczeniach oddechu i głosu. Tak więc przez głębokie oddychanie nie tylko wzmacniamy płuca, ale pobudzamy krążenie krwi i oczyszczamy organizm ze wszystkich szkodliwych produktów zużycia.

Trzeba nauczyć się cenić czyste powietrze i trzeba dbać o to, aby się miało takie czyste powietrze w swoim mieszkaniu, nie tylko w dzień, ale i w nocy. Niektórzy lekarze uważają ćwiczenia oddechowe na czystym powietrzu jako znakomity środek leczniczy przy cierpieniach płuc, nie wyłączając gruźlicy. Przy pomocy takich ćwiczeń hartuje się drogi oddechowe i zabezpiecza się je przed częstymi zaziębieniami. W wielu wypadkach dolegliwości płuc i serca przez ćwiczenia oddechowe, przeprowadzane systematycznie i umiejętnie pod okiem lekarza, osiąga się skutki doskonałe. Przy dbaniu o czyste powietrze podtrzymuje się przy dobrym zdrowiu wszystkie narządy organizmu, a gdy te narządy, osobliwie

płuca, są zdrowe, to można się ustrzedz od zarażenia się najstraszniejszą z chorób — suchotami.

Możnaby pisać całe księgi o tem, jak ważną jest rzeczą prawidłowe oddychanie dla mężczyzn i kobiet. Na ogół mniema się, że kobiety oddychają górną częścią piersi, mężczyźni natomiast mięśniami brzucha; zostało wszakże stwierdzone, że zarówno mężczyźni jak i kobiety oddychać winni całą piersią tak, aby i dolne części płuc napełniały się powietrzem. Ważność przepony brzusznej przy oddychaniu stoi ponad wszelką wątpliwością. Przepona jest przegrodą mięśniową, która wewnątrz tułowiu przedziela poziomo na dwie połowy, oddzielając płuca od organów brzucha. Przy wdechu przepona rozpiną się mniej więcej tak jak parasol, gdy się go otwiera. Łatwo jest unaocznic sobie, o ile większą staje się objętość ciała przy wdechu, niż przy wydechu, czyli wtedy, gdy płuca pełne są powietrza, a wtedy, gdy powietrze zostaje z nich wydalone. Kilka minut dziennie, poświęconych ćwiczeniom oddychania przeponowego, podnosi piękność figury, daje głosowi siłę i dźwięczność, polepsza cerę, krzepi zdrowie wogóle, a tem samem daje nam pełnię szczęścia.

Przy ćwiczeniach tych postępować należy bardzo ostrożnie, zważając na to, aby one nie męczyły. Można odbywać je stojąc albo też leżąc równo na plecach. Powietrze wciągać należy przy zamkniętych ustach, nosem. Wdycha się powoli i głęboko, aby cała pierś i w dolnych swoich



częściach wypełniła się powietrzem, zatrzymuje się przez chwileczkę wchłonięte powietrze i wydycha się je powoli.

Oczywiście, że ćwiczenia takie odbywać można jedynie w dobrze przewietrzonym pokoju, albo co jest jeszcze lepsze, na wolnym, czystym powietrzu. Przyczyniają się one do usuwania bólu głowy, ułatwiają pracę umysłową, krzepią wolę i ustalają pogodę ducha. Krzepiąc organizm, ćwiczenia te są zarazem jednym z najlepszych środków zapobiegania chorobom.

## CO UTRUDNIA NAM ODDYCHANIE.

Gdy zrozumiemy jak ważną rzeczą jest oddychanie, to chyba zrobimy wszystko, co w naszej mocy, aby usunąć wszelkie przeszkody, utrudniające nam zdrowe oddychanie. Przedewszystkiem kilka słów o postawie ciała. Kto zna fizjologię i wie, jakie jest położenie narządów wewnętrznych, ten pojmie łatwo, że pozycja siedząca, z pochyle niem ciała naprzód, musi utrudniać oddychanie. Młoda dziewczyna, siedząca przy maszynie do pisania lub do szycia, buchalterka, stenografistka albo studentka, pochylona nad swemi książkami, nie mogą dobrze oddychać, bo płuca przez ucisk na nie narządów wewnętrznych nie mogą rozszerzać się prawidłowo przy wdechu. Każdy zauważy łatwo, że pierś w takiej pozycji nie może rozszerzyć się całkowicie, przepona nie może się rozciąć. Rzecz prosta, że tem mniej mogą napełnić się powietrzem małe pęcherzyki płucne. Jak już wykazaliśmy, krew w takim razie nie może być należycie oczyszczona, a powstające stąd trucizny organiczne gromadzą się w mózgu i w tkankach. Człowiek, źle oddychający, czuje się w końcu zupełnie wyczerpanym i niezdolnym do pracy umysłowej. Nie można myśleć, gdy nie można dobrze oddychać.

Czy nie zauważyłaś już nieraz przy szyciu na maszynie, że maszyna zaczynała nagle kaprysić? Nie przesuwiała tkaniny, zaczynała się, nić się rwała albo igła się łamała. Jednym słowem: robota nie szła. Jeśli ci się to powtórzy, to najlepiej wstań, zrób pauzę w pracy, a nazajutrz zobaczysz, że maszyna bez najmniejszej naprawy szyć będzie doskonale. Przyczyna tkwiła bowiem nie w maszynie, ale w tobie samej.

To samo zdarza się często paniąkom, piszącym na maszynie. Spostrzegają one w pewnej chwili, że maszyna robi błędy ortograficzne, że „przeskakuje“, jak się mówi. Buchalterce nie chcą zgadzać się rachunki, płaczą się pozycje. Najlepiej zrobiłaby w takim razie, gdyby przerwała robotę i wyszedłszy na dwór, odetchnęła kilka razy głęboko. Krew zaczęłaby krążyć prawidłowo, w przeciążonej głowie pojaśniałoby i praca poszłaby jak z płatka. Jest to najlepszy sposób na źle szyjące i piszące maszyny. Głęboki oddech usuwa trucizny z mózgu, krew krąży żywiej i całe życie nabiera zgoła innego, jaśniejszego i pogodniejszego wyglądu. Oszczędza się na czasie i na zdrowiu. Zasada taka jest niezawodna dla każdego i dla wszystkich przy każdej pracy.

Po godzinach pracy każda młoda kobieta winna trzymać się prosto. Ma po temu dużo przyczyn, ale najważniejszą z nich jest prawidłowe oddychanie. Nietylko w pozycji siedzącej, ale i w stojącej młode panny trzymają się tak, że nie

mogą oddychać należycie. Gdy cały ciężar ciała spoczywa na piętach, to równowaga ciała zostaje zachwiana, a ramiona nie znajdują się w położeniu równoległym do bioder. W takiej pozycji nikt nie może rozwinąć całej swojej siły fizycznej, bowiem płuca przy wdechu nie mogą całkowicie napełnić się powietrzem. Żyjemy, cieszymy się i doskonalimy, tylko o tyle, o ile umiemy dobrze oddychać. Głęboki myśliciel, utalentowany śpiewak, natchniony mówca — wszyscy muszą oddychać głęboko i prawidłowo.

Nic wszakże nie utrudnia oddychania tak, jak ciasna odzież. O gorsecie można tu nie mówić, bo ciasne paski i tasiemki tak samo ściskają ciało i czynią prawidłowe oddychanie niemożliwym. Każda młoda panna gotowa jest przekonać mnie, że jej ubranie wcale nie jest ciasne, że za pasek sukienki łatwo wsunąć może rękę. Na to odpowiem, że pasek sukienki winien być zawsze luźny, a nietylko na tę chwilkę, gdy się zań wsuwa rękę.

Oddychanie jest miarą twego życia i czynności. Jeśli ubranie przeszkadza oddychaniu choćby w mierze najmniejszej, to już jest za ciasne. „Ale — odpowiesz mi — jakże mogę się dowiedzieć, czy ubranie utrudnia mi oddychanie? Sukienka moja jest całkiem wygodna i zdaje mi się, że oddycham prawidłowo. Jakże tedy zdołam stwierdzić, czy ubranie moje jest zaciasne?“

Masz rację. Przyzwyczajamy się do różnych rzeczy bardzo łatwo, a więc i do niewygodnych



sukienek i nie spostrzegamy nawet, że są one dla nas niewygodne. Ubranie, włożone poraz pierwszy, wydaje się trochę przyciasne, ale stopniowo staje się zupełnie wygodnym, a ty wyobrażasz sobie, że jest całkiem odpowiednim. Wskażę ci bardzo prosty sposób dla przekonania się, czy masz ubranie dość przestronne. Porozpinaj i porozwiązuj wszystkie części swego ubrania. Teraz odetchnij głęboko, aby całe płuca napełniły się powietrzem. Gdy przy takim głębokim wdechu dolna część piersi rozszerzyła się całkowicie, zapnij stanik i pasek sukienki, ale nie wywieraj przytem żadnego nacisku. Jeśli zapinanie stanika i sukienki nie wymaga nawet najdrobniejszego wysiłku, to można rzec, że ubranie nie jest zaciasne, ale jeśli przy tej czynności musisz ścisnąć się choć troszkę, wypierając z płuc najmniejszą cząsteczkę powietrza, to znaczy to, że ubranie jest zaciasne i nieodpowiednie. Przy noszeniu takiego ubrania uciskasz płuca i pozbawiasz się części powietrza potrzebnego organizmowi do odnawiania części zużytych organizmu. Rozumiesz teraz?

Najgorszem jest to, że suknie przymierza się zazwyczaj przy wydechu. Krawcowa ściąga pasek sukienki albo stanika, ścisła pierś, wypiera z niej powietrze i dopiero zapina. Naturalnie, że ubranie, tak dopięte, pasuje, ale żeby można było oddychać w niem swobodnie, tego powiedzieć nie można. Jeśli wydaje się wygodnym, to tylko dlatego, że się do niego zdołano przyzwyczaić. Tacy już

jestemy, że przyzwyczajamy się do rzeczy niewygodnych, ale z tego nie wynika bynajmniej, abyśmy mieli prawo prowadzić tryb życia nieodpowiedni i nienaturalny.

## SZKODLIWE SKUTKI CIASNEGO UBRANIA.

Mówiliśmy o fatalnych skutkach ciasnego ubrania dla organów oddychania. Ale to nie wszystko. Ciasne ubranie szkodzi także innym organom. Przedewszystkiem przeszkadza ono prawidłowej czynności serca. Serce jest to mięsień, którego wnętrze napelnia się bezustannie krwią, wysyłaną następnie do wszystkich części ciała. Ten stały ruch serca, polegający na jego skurczu i rozkurczu, nazywamy tętnem.

Dajmy na to, że od kilku minut spoczywasz spokojnie na szezlongu. Liczę twój puls i stwierdzam, ile razy uderza na minutę. Gdy siadasz, puls staje się nieco częstszym, gdy stajesz, jest jeszcze częstszy. Jeśli pobiegiesz szybko jakie sto kroków, to sama przekonasz się, o ile częściej uderzać będzie twój puls.

Pewien lekarz dokonał ciekawego doświadczenia dla pouczenia dziewcząt o szkodliwości ciasnego ubrania. Pewnego dnia kazał ubrać się tym dziewczętom w sukienki lekkie i luźne. Puls ich był normalny. Następnie kazał im przebiedz czterysta pięćdziesiąt metrów w przeciągu dwóch i pół minuty. Badając puls, stwierdził, że był on niemal dwa razy szybszy od normalnego. Następnego dnia te same dziewczęta przebiegły tę samą prze-

strzeń i w tym samym czasie, ale lekarz, czyniący to doświadczenie, kazał im włożyć sznurówki, mające w pasie sześćdziesiąt centymetrów obwodu. Przy liczeniu pulsu okazało się, że w ciasnym ubraniu puls uderzał dwanaście razy na minutę częściej, niż w ubraniu przestronnem. Z tego widać, o ile więcej serce musi się napracować przy ciasnym ubraniu. Żaden atleta nie przystąpiłby do popisu, gdyby jakaś drobna część odzieży uciskała go choć cokolwiek. To też niektóre rządy powydawały rozporządzenia, aby żołnierze nosili spodnie na szelkach i nie ściskali się pasami.

Ciasne ubranie szkodzi nietylko sercu, ale i innym narządom. Mniema się naogół, że nerki znajdują się nisko w okolicy krzyża. Tak nie jest. Są one położone znacznie wyżej, tuż pod krótkimi żebrami. Gdy ściskamy się pasem, to żebra drażnią nerki, a jeśli to się powtarza, to takie stałe drażnienie tego delikatnego narządu wywołuje nieraz ciężkie choroby.

Serce i płuca znajdują się w klatce piersiowej, która je chroni. Organy, położone u dołu tej klatki piersiowej prócz przepony i mięśni otaczających je, żadnej innej ochrony nie mają i dlatego ciasne ubranie wyrządza im wielkie szkody. Największym z tych organów jest wątroba. W warunkach normalnych musi ona znajdować się tuż pod przeponą. Ciasne ubranie spycha ją ku stronie prawej i to czasem tak bardzo, że wątroba zajmuje całą szerokość tułowia i osuwa się ku dołowi aż



do pępka. Żebra żłobią w niej wyraźne bruzdy. Wątroby kobiet, zniekształcone gorsetem, znane są dobrze wszystkim lekarzom, dokonywującym sekcji. U kobiet, które nie noszą wprawdzie gorsetu, ale ściskają się mocno w pasie, wątroba rozdziela się często na dwa osobne płaty, połączone z sobą wiązadłem, które zapobiega odumarceniu tego organu.

Powers, znakomity rzeźbiarz amerykański, przyglądał się razu pewnego jednej pani, która wyróżniała się od całego towarzystwa tem, że była bardzo cienka w pasie. Ktoś zagadnął go, dlaczego przygląda się tak uważnie owej pani. Czy mu się podoba? Powers zakręcił głową, jakby przeczył myśli o podobaniu mu się takiej figury i dodał:

— Bardzo chciałbym wiedzieć, gdzie ta pani podziała swoją wątrobę?

Znakomity ten rzeźbiarz, który gruntownie studjował ciało ludzkie, dostrzegł na tej eleganckiej figurze odrazu, że jeden z organów wewnętrznych musiał zostać wypchnięty ze swego miejsca, aby mogła powstać figura tak cienka. Oko artysty nie zachwyciło się, oczywiście taką postacią. Ciosał on z marmuru kształty zgoła inne. Żaden wogóle rzeźbiarz nie zabrałby się do uwieczniania w marmurze współczesnej damy w gorsecie. To nie jest ideał piękna.

Atoli nietylko wątroba zostaje w ten sposób zepchnięta ze swego miejsca. W sposób podobny

odsuwa ciasne ubranie także i żołądek z jego miejsca przyrodzonego. Właściwe jego miejsce znajduje się również tuż pod przeponą nieco ku stronie lewej. Dzięki uciskowi, powodowanemu ciasnem ubranem, osuwa się żołądek nieraz aż do jamy brzusznej, niemal do samego pępka. Dane powyższe zaczerpuję z dzieła Dr. Koelloga, który, jako specjalista, zbadał tysiące kobiet. Zapewnia on, że trudno jest napotkać choćby jedną kobietę, której żołądek znajdowałby się na właściwem miejscu.

Oczywiście, jest to stan wysoce zły, bo żaden organ nie może spełnić należycie swego zadania, jeśli nie znajduje się tam, gdzie umieściła go przyroda. Gdy chodzi o maszynę, to nie potrzeba nam tego objaśniać, tylko nie możemy tego zrozumieć, gdy chodzi o nasz własny, żywy organizm. Nikt nie odważyłby się przestawiać części i trybów maszyny, z obawy, aby czegoś nie popsuć, ale z organizmem ludzkim obchodzimy się tak, jakby to była rzecz pozbawiona wszelkiej wartości.

Atoli szkoda, jaką wyrządza organizmowi ciasne ubranie, nie ogranicza się do przesunięć wspomnianych narządów. Także kiszkom wyrządza ciasne ubranie znaczne szkody. Wszystkie organy ciała ludzkiego są z sobą pośrednio lub bezpośrednio połączone. Oczywiście, że i kiszki nie tworzą jakiejś beładnej masy, ale każda ich część umieszczona jest odpowiednio i łączy się przy pomocy wiązań z całością organizmu. Gdy ciasne

ubranie zabiera im ich właściwe miejsce, to osuwają się one ku dołowi, ciągną te wiązadła i wywołują w organizmie różne zaburzenia, które tak często dają objawy bólów krzyża i głowy.

Nie lubimy ciasnych, załoczonych mieszkań i staramy się o takie przestronne lokale, w których każdy sprzęt miałby swoje miejsce właściwe, ale nie myślimy o organizmie swoim tak rozsądnie, jak o mieszkaniu. Jest nam wszystko jedno czy wewnątrz ciała naszego panuje porządek, czy też jest w niem nieład i zamęt. Gdy chodzi o sprzęty w mieszkaniu, to jeszcze w tem pół biedy, bo przecież sprzętowi wszystko jedno, czy ma dokoła siebie miejsca dużo, czy mało, ale gdy chodzi o maszyny, wykonywujące pewne czynności, to już żaden człowiek rozumny nie będzie chciał stłaczać ich tak obok siebie, aby puszczone w ruch, przeskadzały sobie wzajemnie albo nawet rozbiły, uderzając o siebie pędzącymi kołami i poruszającymi się dźwigniami. Godzimy się jedynie na to, aby w naszym własnym organizmie organ przeskadzał organowi.

Ciasnota ubrania wyrządza krzywdę także narządom umieszczonym w tak zwanej miednicy. Skutki ucisku wywieranego na narządy miednicowe powodują bardzo wiele złego, które określamy jako choroby kobiece. Jest to zło wielkie bezsprzecznie, ale nie najgorsze. Największe szkody wyrządza organizmowi ciasne ubranie, gdy uciska narządy najważniejsze: płuca, serce, nerki. Takie to zło

wyrządzamy sobie, gdy przeskadzamy w pracy własnemu sercu i nie dopuszczamy do równomiernego, prawidłowego krążenia krwi! Przecież prawidłowe krążenie to pierwszy warunek dobrego odżywiania organizmu! Krew musi dopływać równomiernie do wszystkich organów i wszystkich części ciała, jeśli mają być dostatecznie odżywiane i znajdować się w normalnym stanie zdrowia. Jeśli jesteśmy za bardzo ściśnięci ubraniami, to nie może być nawet mowy o tem, aby krążenie mogło odbywać się prawidłowo. Krew skupia się w pewnych miejscach, tworząc zastoiny, do innych zaś miejsc wcale nie dochodzi. Nogi i ręce są zimne, ponieważ krew nie dociera do nich w dostatecznych ilościach, a jednocześnie głowa płonie i boli, ponieważ jest przekrwiona. Ciasne ubranie zagraża więc zdrowiu wszystkich bez wyjątku organów i powoduje stany chorobowe, pozbawiając nas podstaw szczęścia, które są w dobrem zdrowiu jedynie, w dzielności i w energii.

Osoby, cienkie w pasie, podziwiamy jedynie dlatego, że jesteśmy wychowani w zgoła przewrotnych poglądach estetycznych. Mamy zupełnie niewłaściwe pojęcia o ładnej figurze. Zamiast ideału naszego Stwórcy, utworzyliśmy sobie lichy ideał z tak zwanych żurnali mód. Zniekształcanie ciała jest zresztą zjawiskiem dość powszechnem. Chinka kaleczy sobie nogi; uważamy ją dlatego za istotę barbarzyńską, ale nie uważamy za barbarzyńskie te istoty, które dla rzekomo pięknej



figury zniekształcają swoje organy wewnętrzne. U niektórych Indian istnieje dziwny zwyczaj zniekształcania głowy dziecka przy pomocy deszczulek, w które wtlacza się tę głowę. Całe plemię tych Indian otrzymało stąd nazwę „płaskogłowych“. Niektóre plemiona ludów dzikich krępują sobie nogi w ten sposób, aby osiągnąć jak najbardziej rozwinięte łydki; inne dziurawią sobie uszy i nosy i wszelkimi siłami starają się powiększać te przedziurawienia skóry, uważając to za piękne. Zwyczaj takie wydają się nam okropnymi, ale są one przecie całkiem niewinnymi w porównaniu z takimi zwyczajami, które przy pomocy nieodpowiedniego ubrania zniekształcają ważne organy wewnętrzne. Przedziurawiony nos albo ucho, nadmiernie rozwinięta łydka, przypłowane i czarno ubarwione zęby, albo wreszcie obrzydliwe malowania skóry, to są rzeczy niewinne wobec szkód wyrządzanych przez ubranie ludów cywilizowanych. Ciało, skrępowane ubraniami, nie może rozwinąć w całej pełni swojej siły i energii. Jeśli zaś duch nasz może przejawiać się tylko przy pomocy ciała, to jasnym jest, że w skrępowanym ciele siedzi skrępowany duch. Nie może być wolnym człowiekiem ten, kto sam sobie nakłada pęta w postaci niewłaściwej odzieży.

## ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE.

Gdybym cię zapytała, dlaczego się kobiety gimnastykują, to odpowiedziałabyś mi niezawodnie, że dlatego, aby wzmocnić ciało i podnieść zgrabność figury. Odpowiedź taka wyczerpywałaby, oczywiście, tylko drobną część zagadnienia. Przy ćwiczeniach gimnastycznych chodzi raczej o to, abyśmy duszy naszej dali jak najsprawniejsze narzędzie w postaci krzepkiego i dobrze rozwiniętego ciała. Gimnastyka, traktowana należycie, ma za zadanie, podnieść sprawność ciała na najwyższy stopień doskonałości. Ciałem rządzą pewne prawa, a mianowicie prawa fizyczne i do tych praw należy dostosować gimnastykę. Pierwszym warunkiem, prowadzącym do tego celu, jest właściwa postawa. Jeśli umiemy zachowywać właściwą postawę stojąc czy siedząc, to osiągamy i to, że wewnętrzne narządy ciała pozostają w położeniu właściwym, a przeto mogą działać zupełnie sprawnie i doskonale odżywiać ciało.

Używanie pewnych organów wzmacnia dopływ, używanie innych potęguje zużycie energii życiowej; chodzi więc o to, aby między jednymi a drugimi doprowadzić do równowagi. Najprzód trzeba organy odżywcze należycie odżywić, zanim przez używanie organów innych zaczniemy wydatkować

nadmiar siły nerwowej. Trzeba się tedy mieć na baczności, aby ćwiczenia nasze nie sprzeciwiały się tym zasadom. Dużo jest ludzi, którzy mniemają, że gimnastyka ma na celu jedynie podniesienie siły i rozwinięcie mięśni. Ludzie tacy skuteczność gimnastyki mierzą rozwojem mięśni ramion i nóg. Nie o to chodzi. Czasem obciąża się ciało nadmierną muskulaturą, jeśli się przedtem nie myśli o tem, aby to wielkie brzemie było równomiernie odżywiane. Tylko przez wyrównanie między wpływem nowych sił, a ich zużyciem możemy cieszyć się dobrem zdrowiem.

Trzeba rozwinąć w sobie tę sztukę, aby przy jak najmniejszym wydatkowaniu energii życiowej dokonywać jak najwięcej pracy, co znaczy, że ciało należy doprowadzić do takiego stanu, aby bez trwonienia siły i bez nadmiernego obciążenia mięśniami wykonywało wszystkie czynności.

Przy wszelkich ćwiczeniach cielesnych jest warunkiem pierwszym, aby wszystkie części ciała poruszać się mogły bez przeszkody. A więc do ćwiczeń gimnastycznych trzeba mieć koniecznie odpowiednie ubranie sportowe. Poza tem ćwiczeniami gimnastycznymi winien kierować ktoś, kto zna nietylko gimnastykę, ale umie także ocenić siłę i cielesne właściwości uczestników ćwiczeń gimnastycznych, aby umiał zalecić ćwiczenia jedne, odradzić inne, które dla danego uczestnika mogłyby być szkodliwemi. Kierowniczką ćwiczeń fizycznych winna naprzykład wiedzieć, że dziewczyna

anemiczna nie może gimnastykować się według tego samego schematu, jak dziewczyna zupełnie zdrowa i krzepka.

Najlepsza jest taka gimnastyka, która przy ćwiczeniu ciała daje i duszy treść przyjemną. Tak naprzykład praca domowa, przy której nietylko ręce, ale i umysł zostaje mile zaprzątnięty, jest doskonałem ćwiczeniem gimnastycznym. Przy takiej pracy trzeba oczywiście skierować myśl swoją na jej celowość i pożyteczność, co wzbudza ochotę do jej wykonywania i daje sercu radość. Niedawno temu słyszałam odczyt o ćwiczeniach gimnastycznych kobiety. Wygłaszała ten odczyt pewna pani, należąca do najlepszych sfer towarzyskich; była elegancko ubrana i wyrażała się wytwornie. Mówiła na temat: Gimnastyka domowa, a pod tą nazwą rozumiała pracę domową, jaką wykonywa każda gospodyni. „Gdy szoruję stół kuchenny — wywodziła owa pani — mam nietylko najpiękniejszą sposobność do poruszania mięśni ramion i piersi, ale cieszę się także, że pewien sprzęt domowy pozbawiam brudu i czynię go miłym dla oka.“ Dalej dowodziła, że przy myciu podłogi kuchennej wykonywa się z wielkim pożytkiem te same ruchy, jakie wykonywa się podczas gimnastyki i że te ruchy przy szorowaniu podłogi przyczyniają się do dobrobytu rodziny. W podobny sposób mówiła o zamiataniu, zamiataniu kurzu, zaścielaniu łóżek. Między innemi wyraziła się, że nigdy nie wydaje się sobie wytworniejszą



dama, niż wówczas, gdy szoruje podłogę w kuchni, i że nie wstydzi się bynajmniej, gdy przyjaciółki jej widzą ją przy tej pracy. Taką oto gimnastykę domową może bardzo łatwo uprawiać każda dziewczyna, która potrafi zainteresować się rodziną i jej szczęściem.

Często bywam zapytywana, jak zapatruję się na jeżdżenie na rowerze. To jest sprawa czysto indywidualna. Jeśli panna jest zupełnie zdrowa i umie używać swego rozsądku, to nie wiadomo, dlaczego nie miałyby korzystać z przyjemności jeżdżenia na rowerze, które jest doskonałym ćwiczeniem fizycznym. Dziewczęta wątłe albo mające jakieś wady cielesne, powinny raczej unikać jazdy na rowerze, a w każdym razie zwrócić się do lekarza z zapytaniem, co o tem sądzi. Natomiast dla dziewczyny normalnej i zdrowej jazda na rowerze jest bardzo pożyteczna.

Jeśli się chce z pożytkiem jeździć na rowerze, trzeba przedewszystkiem umieć na nim siedzieć. Bardzo wiele osób nie siedzi przy jeździe na rowerze na mięśniach pośladkowych, ale na kroczu. Rzecz prosta, że jeśli cały ciężar ciała spoczywa na kroczu, to musi to mieć swoje następstwa szkodliwe. Należy więc siadać na siodełku tak, aby ciężar ciała spoczywał na mięśniach pośladkowych. Dalej należy dbać o to, aby ciężar całego ciała był odpowiednio rozdzielony, spoczywając częściowo na kierowniku, częściowo zaś na siodełku. Bardzo ważnem jest i to, aby siodełko znajdowało się tak

wysoko, iżby nogi przy każdym naciśnięciu pedału miały dość miejsca do wyprostowania się. Przy zachowaniu takich ostrożności sport kołowy jest bardzo miły i pożyteczny.

Dziewczęta, jeżdżące na rowerze, szkodzą sobie najczęściej tem, że siodełko bywa nieodpowiednio dostosowane i że przebywa się na rowerze zbyt dalekie przestrzenie, co oczywiście męczy. Pokusy bywają zbyt wielkie. Ma się wrażenie, że się leci bez najmniejszego wysiłku i nie czuje się narazie zmęczenia. W ten sposób jedzie się częstokroć za daleko i wyrządza się sobie szkodę. Stanowczo odradzić trzeba jazdę na rowerze podczas miśnięcia.

Jazdę na rowerze uważać trzeba w każdym razie za rozrywkę bez porównania higieniczniejszą od tańca. Taniec jest ogromnie miły — bezsprzecznie —, ale gdy się zważy, że tańczy się zazwyczaj w późnych godzinach wieczornych, że w tych samych godzinach późnych spożywa się ciężko strawne rzeczy, a czasem pije napoje odurzające, to już to samo mówi dosyć o niehigieniczności tańca w pewnych warunkach. Dalej, tańczy się zwykle w lokalach zamkniętych, które choćby były najbardziej przestronne, muszą mieć powietrze zepsute, a przy tańcu oddycha się głębiej i częściej tem właśnie zepsutem i szkodliwym powietrzem. I jeszcze jedno: taniec młodych panien z mężczyznami budzi nieraz uczucia i myśli, które powinny raczej pozostać nierozbudzonymi. Gdyby

można było tańczyć na otwartem powietrzu bez poufałości, jaka towarzyszy pewnego rodzaju tańcom, to taniec byłby ćwiczeniem i zdrowem i milem.

Do bardzo miłych ćwiczeń należy ślizganie się na lodzie, jeśli używa się tej przyjemności rozsądnie i umiarkowanie. Trzeba tylko pamiętać, aby się nie ślizgać aż do zupełnego wyczerpania. Nieraz w takim stanie zmęczenia trzeba wracać kawał drogi do domu, co wyczerpuje ostatecznie i czyni wartość ruchu na świeżem powietrzu i przyjemność ślizgawki całkowicie wątpliwą.

Dużo przyjemności dostarcza tenis, jeśli sportu tego używa się w miarę i jeśli jest się do niego odpowiednio ubraną. Wogóle sprawa ubioru jest tak ściśle związana z każdym ćwiczeniem fizycznym, że nie można uważać jej za rzecz podrzędną. Nawet umiarkowany ruch na spacerze w ubiorze współczesnej modniisi jest raczej szkodliwy, niż pożyteczny. Natomiast żywy ruch w ubiorze lekkim i wygodnym staje się doskonałym środkiem do wzmacniania sił i pielęgnowania zdrowia. Naprzykład bieganie po schodach w górę i na dół jest bardzo dobrem ćwiczeniem, ale w ubraniu ciasnem musi być uważane za stanowczo szkodliwe.

## KĄPIELE.

Młode panienki tracą wiele czasu na to, aby wyglądać jak najładniej. Fryzowanie włosów, strojenie się w koronki i wstążki wymaga częstokroć więcej czasu, niż się go zużywa na utrzymanie czystości ciała. Niejedna panienka myśli, że pudrem można przesłonić nieczystość skóry, a perfumami przytłumić niemiłe wyziewy ciała. Dla człowieka rozsądnego wspaniała fryzura i elegancki ubiór to rzeczy daleko podrzędniejsze od racjonalnego pielęgnowania ciała i utrzymania go w czystości.

Wszystkie kobiety, bez wyjątku, chciałyby mieć czystą, ładną cerę. Niejedna myśli, że należy dbać o piękny wygląd tego jedynie, co wszyscy widzą. Otóż piękność zewnętrzna zależna jest stanowczo od piękności wewnętrznej, a raczej od czystości wewnętrznej organizmu.

Niedawno temu w pewnem piśmie zamieszczona była rozmowa dwóch młodzieńców o czystości ciała pańien znajomych. Jeden z nich wyraził się o znajomej paninie, że miała wprawdzie bardzo ładny kostjum, ale zapomniała oczyścić sobie paznokcie. Drugi zrobił uwagę, że o czystości ciała młodej kobiety można dowiedzieć się tego i owego, gdy się z nią jedzie automobilem i siedzi



się tuż za nią. Obaj wyrażali się z uznaniem o tych pannach, które mają czyste ręce i paznokcie i które pamiętają o starannem myciu szyi, uszu i twarzy. Przy tej sposobności warto zaznaczyć, że czas, który młode kobiety zużywają wieczorem na porządkowanie włosów, mógłby być bardzo dobrze zużyty na zastanowienie się nad błędami dnia minionego, aby się te błędy nie powtarzały nadal.

Ciż sami młodzieńcy mówili dalej, że cera niektórych panien pozwala wnioskować, iż używają one za mało świeżego powietrza, a za wiele słodczy i godzili się na to, że żaden, nawet najmniejszy brak czystości i świeżości skóry, nie da się ukryć pod pudrem. Z tego widać, że młoda dziewczyna, chcąc się podobać, mniej powinna myśleć o pudrze, a więcej o starannem pielęgnowaniu skóry.

Skóra jest to bardzo piękny i złożony organ. Składa się ona z sześciu warstw i zawiera arterje, naczynia włoskowate, naczynia limfatyczne, nerwy, gruczoły potowe i łojowe, barwniki i t. p. Takiemu organowi warto poświęcić jak najwięcej uwagi.

Skóra jest bardzo unerwiona i bezustannie donosi mózgowi wszystko, co się dzieje na jej powierzchni. Skóra jest też odbiciem stanu, w jakim znajdują się narządy trawienia. Wszystkie młode panny starają się o usuwanie z twarzy wągrów i pryszczy przy pomocy różnych kremów i mydeł,

choć w gruncie rzeczy są to środki bezskuteczne; bo jedynym lekiem na nieczystość skóry jest zachowywanie diety, unikanie wszelkich ostrych potraw i dbałość o regularne działanie przewodu pokarmowego. Atleci i bokserzy, chcący utrzymać się w dobrym stanie zdrowia, dbają przedewszystkiem o dobry stan skóry, utrzymując ją w czystości i pobudzając do wydatnej czynności. Skóra jest bowiem organem czucia, wydzielania, wchłaniania i oddychania. Przez skórę wydała organizm więcej produktów zużycia, niż przez płuca; stosunek wyraża się tak jak 11 do 7. Nawet kiszki nie wydalają ich tyle, ile skóra.

Trzeba też pamiętać, że skóra jest narządem oddychania. Niejednemu może się to wydać osobliwym, ale skóra istotnie wchłania tlen i wydziela kwas węglowy. To też od stanu skóry musi być zależny ogólny stan zdrowia. Z zabarwienia i zapachu skóry można naprzykład wywnioskować, że dana osoba cierpi na zaparcie.

Młode dziewczęta mniemają, że to ani ładnie, ani elegancko myśleć o regularnych wypróżnieniach. Nie myślą wszakże o tem, że to nieładnie, a nawet wstrętne, nosić w sobie produkty zużycia, które powinny być coprędzej wydalane. Jeśli odbytnica nie działa sprawnie, to skóra musi brać na siebie część jej zadania; nie dziw przeto, że taka skóra, która musi spełniać obowiązki odbytnicy, nie wyróżnia się miłym zapachem. Skóra ludzi chorych pozwala wnioskować o stanie ich na-

rządów wewnętrznych i nic nie mówi tak jasno o stanie zdrowia danego człowieka, jak jego skóra.

W jakiż sposób mamy dbać o dobry stan tego tak ważnego narządu? Przedewszystkiem trzeba się kąpać. Wanna kąpielowa towarzyszy Anglikowi we wszystkich jego podróżach i dotarła razem z nim do dziewiczych lasów Afryki. Urządzenia kąpielowe są miernikiem cywilizacji i kultury. Pokój kąpielowy, który dawniej był oznaką przepychu, dzisiaj stał się potrzebą powszechną. Ale nawet tam, gdzie niema pokoju kąpielowego, można doskonale dbać o czystość ciała. Duża miednica, czysta woda, gąbka, mydło i ręcznik. znajdują się dziś już wszędzie. Szybko obmyć ciało można w każdym pokoju i o każdej porze dnia.

Jeśli bierze się kąpiel ciepłą, to po niej należy obmyć całe ciało chłodną wodą, aby skóra odzyskała swoją prężność. Gdy udajemy się na spacer podczas chłodnej pogody, a chcemy się zabezpieczyć przed zaziębieniem, to osiągniemy to przy pomocy kąpeli nóg. Używamy do niej wody ciepłej wedle upodobania, a następnie zanurzamy stopy w wodzie chłodnej na kilka sekund, poczem wycieramy je energicznie. Po wytarciu dobrze jest natrzeć stopy oliwą. Gdy się potem wdziewa czyste pończochy, to stopy są nie tylko chwilowo ciepłe, ale są trwale chronione przed zimnem. Pielęgnowanie czystości nóg przyczynia się nie tylko do regularnego krążenia krwi, ale usuwa

także niemłą woń, osobliwie, gdy istnieje skłonność do pocenia się stóp.

Najwłaściwszą porą dla kąpeli jest godzina dziesiąta rano, gdy ciało jest w posiadaniu pełni sił, ale niestety, dla ludzi pracy jest to godzina najmniej dogodna. Jak przy wszystkim, tak i przy kąpeli, trzeba postępować roztropnie. Niektórych ludzi kąpiel podnieca nerwowo; tacy nie powinni kąpać się przed udaniem się na spoczynek. Innych znowu uspasabia ciepła kąpiel do snu. To są stany zależne od stopnia ukrwienia mózgu. Osobom niedokrwistym nie można zalecać kąpania się wieczorem, podczas gdy dla ludzi o przekrwionym mózgu kąpiel wieczorowa jest dobrodziejstwem.

Niekażdemu zaleca się kąpiel codzienna. Jednemu to służy, drugiemu szkodzi. Każdy musi tu sam być swoim doradcą według tego, jak kąpiele nań działają. Jeśli bezpośrednio po kąpeli, albo nawet nazajutrz po niej, czuje się ktoś bardzo wyczerpanym, to łatwo wywnioskuje, że kąpiel nie podziałała dobrze. Oczywiście, trzeba też zwracać uwagę na ciepłotę wody i trwanie kąpeli. Jedni znoszą doskonale kąpiele ciepłe, inni natomiast czują się dobrze tylko po kąpeli letniej albo zgoła chłodnej. Tak często zalecane kąpiele chłodne albo nawet zimne, nie są jednakowo odpowiednimi dla wszystkich. Niektórych ludzi wrażliwych kąpiele chłodne podniecają tak bardzo, że trzeba je uważać za stanowczo szkodliwe dla nich. Naturalnie, że i tacy ludzie, którzy nie znoszą kąpeli codziennych,



się tuż za nią. Obaj wyrażali się z uznaniem o tych pannach, które mają czyste ręce i paznokcie i które pamiętają o starannem myciu szyi, uszu i twarzy. Przy tej sposobności warto zaznaczyć, że czas, który młode kobiety zużywają wieczorem na porządkowanie włosów, mógłby być bardzo dobrze zużyty na zastanowienie się nad błędami dnia minionego, aby się te błędy nie powtarzały nadal.

Ciż sami młodzieńcy mówili dalej, że cera niektórych panien pozwala wnioskować, iż używają one za mało świeżego powietrza, a za wiele słodczy i godzili się na to, że żaden, nawet najmniejszy brak czystości i świeżości skóry, nie da się ukryć pod pudrem. Z tego widać, że młoda dziewczyna, chcąc się podobać, mniej powinna myśleć o pudrze, a więcej o starannem pielęgnowaniu skóry.

Skóra jest to bardzo piękny i złożony organ. Składa się ona z sześciu warstw i zawiera arterje, naczynia włoskowate, naczynia limfatyczne, nerwy, gruczoły potowe i łojowe, barwniki i t. p. Takiemu organowi warto poświęcić jak najwięcej uwagi.

Skóra jest bardzo unerwiona i bezustannie donosi mózgowi wszystko, co się dzieje na jej powierzchni. Skóra jest też odbiciem stanu, w jakim znajdują się narządy trawienia. Wszystkie młode panny starają się o usuwanie z twarzy wągrów i pryszczy przy pomocy różnych kremów i mydeł,

choć w gruncie rzeczy są to środki bezskuteczne, bo jedynym lekiem na nieczystość skóry jest zachowywanie diety, unikanie wszelkich ostrych potraw i dbałość o regularne działanie przewodu pokarmowego. Atleci i bokserzy, chcący utrzymać się w dobrym stanie zdrowia, dbają przedewszystkiem o dobry stan skóry, utrzymując ją w czystości i pobudzając do wydatnej czynności. Skóra jest bowiem organem czucia, wydzielania, wchłaniania i oddychania. Przez skórę wydała organizm więcej produktów zużycia, niż przez płuca; stosunek wyraża się tak jak 11 do 7. Nawet kiszki nie wydalają ich tyle, ile skóra.

Trzeba też pamiętać, że skóra jest narządem oddychania. Niejednemu może się to wydać osobliwym, ale skóra istotnie wchłania tlen i wydziela kwas węglowy. To też od stanu skóry musi być zależny ogólny stan zdrowia. Z zabarwienia i zapachu skóry można naprzykład wywnioskować, że dana osoba cierpi na zaparcie.

Młode dziewczęta mniemają, że to ani ładnie, ani elegancko myśleć o regularnych wypróżnieniach. Nie myślą wszakże o tem, że to nieładnie, a nawet wstrętne, nosić w sobie produkty zużycia, które powinny być copędzej wydalone. Jeśli odbytnica nie działa sprawnie, to skóra musi brać na siebie część jej zadania; nie dziw przeto, że taka skóra, która musi spełniać obowiązki odbytnicy, nie wyróżnia się miłym zapachem. Skóra ludzi chorych pozwala wnioskować o stanie ich na-

rządów wewnętrznych i nic nie mówi tak jasno o stanie zdrowia danego człowieka, jak jego skóra.

W jaki sposób mamy dbać o dobry stan tego tak ważnego narządu? Przedewszystkiem trzeba się kąpać. Wanna kąpielowa towarzyszy Anglikowi we wszystkich jego podróżach i dotarła razem z nim do dziewiczych lasów Afryki. Urządzenia kąpielowe są miernikiem cywilizacji i kultury. Pokój kąpielowy, który dawniej był oznaką przepychu, dzisiaj stał się potrzebą powszechną. Ale nawet tam, gdzie niema pokoju kąpielowego, można doskonale dbać o czystość ciała. Duża miednica, czysta woda, gąbka, mydło i ręcznik znajdują się dziś już wszędzie. Szybko obmyć ciało można w każdym pokoju i o każdej porze dnia.

Jeśli bierze się kąpiel ciepłą, to po niej należy obmyć całe ciało chłodną wodą, aby skóra odzyskała swoją prężność. Gdy udajemy się na spacer podczas chłodnej pogody, a chcemy się zabezpieczyć przed zaziębieniem, to osiągniemy to przy pomocy kąpeli nóg. Używamy do niej wody ciepłej wedle upodobania, a następnie zanurzamy stopy w wodzie chłodnej na kilka sekund, poczem wycieramy je energicznie. Po wytarciu dobrze jest natrzeć stopy oliwą. Gdy się potem wdziewa czyste pończochy, to stopy są nie tylko chwilowo ciepłe, ale są trwale chronione przed zimnem. Pielęgnowanie czystości nóg przyczynia się nie tylko do regularnego krążenia krwi, ale usuwa

także niemiłą woń, osobliwie, gdy istnieje skłonność do pocenia się stóp.

Najwłaściwszą porą dla kąpeli jest godzina dziesiąta rano, gdy ciało jest w posiadaniu pełni sił, ale niestety, dla ludzi pracy jest to godzina najmniej dogodna. Jak przy wszystkim, tak i przy kąpeli, trzeba postępować roztropnie. Niektórych ludzi kąpiel podnieca nerwowo; tacy nie powinni kąpać się przed udaniem się na spoczynek. Innych znowu uspasabia ciepła kąpiel do snu. To są stany zależne od stopnia ukrwienia mózgu. Osobom niedokrwistym nie można zalecać kąpania się wieczorem, podczas gdy dla ludzi o przekrwionym mózgu kąpiel wieczorowa jest dobrodziejstwem.

Niekażdemu zaleca się kąpiel codzienna. Jednemu to służy, drugiemu szkodzi. Każdy musi tu sam być swoim doradcą według tego, jak kąpiele nań działają. Jeśli bezpośrednio po kąpeli, albo nawet nazajutrz po niej, czuje się ktoś bardzo wyczerpanym, to łatwo wywnioskuje, że kąpiel nie podziałała dobrze. Oczywiście, trzeba też zwracać uwagę na ciepłość wody i trwanie kąpeli. Jedni znoszą doskonale kąpiele ciepłe, inni natomiast czują się dobrze tylko po kąpeli letniej albo zgoła chłodnej. Tak często zalecane kąpiele chłodne albo nawet zimne, nie są jednakowo odpowiednimi dla wszystkich. Niektórych ludzi wrażliwych kąpiele chłodne podniecają tak bardzo, że trzeba je uważać za stanowczo szkodliwe dla nich. Naturalnie, że i tacy ludzie, którzy nie znoszą kąpeli codziennych,



muszą i mogą dbać o czystość skóry. Całkowite lub choćby częściowe obmywania przynajmniej co drugi dzień będą zawsze na miejscu.

Do pielęgnowania skóry używać należy mydeł najlepszych. Nie chodzi tu, oczywiście, o reklamowane mydła toaletowe z różnemi zapachami, ale o takie mydła, które wyrabiane są z najlepszego materiału, nie zawierające składników drażniących ten ważny organ. Każdy powinien dobrać sobie takie mydło, jakie odpowiada mu najlepiej i używać go stale zarówno do mycia twarzy, jak i do obmywania całego ciała.

Mycie twarzy powinno być rodzajem lekkiego masażu, usuwającego zmarszczki. Trzeba wiedzieć, że zmarszczki powstają skutkiem nieprawidłowego krążenia krwi, podczas gdy masaż, pobudzając krążenie, przeciwdziała powstawaniu zmarszczek i usuwa zmarszczki istniejące. Oczywiście, zmarszczki mogą powstawać skutkiem pewnego stałego wyrazu twarzy. Słaby wzrok, skupianie uwagi, zamyślenie, przy których marszczy się czoło i okolice oczu, żłobią bruzdy nawet na młodych twarzach. Trzeba umieć panować nad wyrazem twarzy i nie marszczyć jej, jeśli się chce, aby krew dopływała wszędzie równomiernie i należycie odżywiała każdą część twarzy.

Także i pielęgnowaniu rąk warto poświęcić tu kilka słów. Przedewszystkiem ręce powinny być zawsze zupełnie czyste. Że mogą być przytem

także ładne, to rzecz kilku minut, poświęcanych im codziennie. Piękność ręki w znacznej mierze zależy od stanu paznogi. Każda młoda dziewczyna powinna mieć te kilka prostych przyrządów, jakich używa się do przycinania i polerowania paznogi. Przyzwyczajenie robi tu swoje: kilka minut dziennie wystarcza, aby ręka utrzymana była w stanie ładnym, nawet wówczas, gdy ma się ręce nietylko od parady, ale używa się ich do codziennej pracy po domu i w kuchni.

CZĘŚĆ II.

O CZEM KAŻDA PANNA PRZED-  
WSZYSTKIEM WIEDZIEĆ POWINNA.  
NIEKTÓRE OBJAWY CHOROBY.  
JAK SIĘ OD NICH USTRZEDZ I JAK  
IM ZAPOBIEGAĆ.



## SIEY TWÓRCZE.

Jest coś wzniosłego w myśli, że Bóg pozwala człowiekowi uczestniczyć w swojej wszechmocy. że Ojciec nasz niebieski w nas objawia swoją istotę. Jakże bardzo cieszyć się z tego winniśmy! Mówimy słusznie o boskim naszym rozumie, gdyż Bóg dał rozumowi naszemu te same prawa, któremi wyraża swoje myśli. Dowody tego mamy w całym otaczającym nas świecie. Gdy używamy swego rozumu, to myślimy myślami Bożemi.

Bóg posiada tę przedziwną moc oglądania rzeczy zanim one zaistnieją. Przed oczyma jego jawiła się cała wspaniałość niezliczonych światów, zanim one zostały powołane do bytu. Bogactwo kształtów i barw istniało w jego duchu, zanim zabrzmiało potężne, twórcze: Stań się! Człowiekowi dał Bóg ten sam ogromny dar wyobraźni twórczej. Wynalazca widzi oczyma duszy maszynę, zanim przystępuje do jej zbudowania. Poeta nosi w łonie swego ducha obrazy utworu, który wyraża potem słowami. Malarzowi jaśnieją na białym płótnie barwy i kształty, zanim ujął pędzel, a rzeźbiarz widzi w bloku marmuru cudowną postać piękną, zanim dłuto jego zdoła ją wyzwolić z kamienia. Wspaniałe melodie i harmonje rozbrzmiewają w duszy muzyka, zanim rzucić je zdoła na papier.

aby niemi zachwycić tysiące swoich słuchaczy. Zaiste, że dar twórczej wyobraźni jest boski! Ale dar ten nie zdałby się na nic, gdyby nie znajdował wyrazu w czynie. Wynalazca nie może zadowolić się tem, że maszynę swoją ogląda oczyma swej duszy; poeta musi odziać swoje wizje w słowa; muzyk musi wyśpiewać swoje melodie. Nie możemy przeto zadowolić się jedynie grą wyobraźni, ale musimy zdobywać także siłę kształtującą. W rozmiarach małych posiada taką siłę każdy myślący człowiek. Gospodyni wyobraża sobie jasno, co ugotuje na obiad, zanim przystąpi do czynności gotowania, krawcowa idzie za swoją wyobraźnią, gdy przystępuje do szycia nowego kostjumu, stolarz wyrabia sprzęt, jaki ukazał się oczom jego duszy.

Ale wszystko, co człowiek stworzyć może, od prostego sprzętu, służącego potrzebom powszednim, aż do dzieła geniusza, budzącego zachwyt całego świata w ciągu stuleci, jest niczem w porównaniu ze zdolnością człowieka tworzenia wartości niezniszczalnych. Największe dzieło genialnego artysty lub myśliciela może popaść w zapomnienie i zniknąć kiedyś tak, jak gdyby nigdy nie było istniało. Nie zniknie wszakże to, co człowiek wytworzy w samym sobie w wartościach moralnych i co przekaże niezliczonym po sobie pokoleniom.

Najwyższa moc Boga objawia się w tem, że Bóg tworzy życie i daje mu świadomość. Ta cudowną mocą podzielił się Stwórca z człowiekiem, dając mu prawo mnożenia życia. Możemy po-

woływać do życia nowe istoty, podobne do nas i przekazywać im nie tylko nasze podobieństwa cielesne, ale także duchowe. A te istoty są duszami nieśmiertelnymi. Czyż można wyobrazić sobie dar wyższy od tego daru? A zarazem odpowiedzialność większą od odpowiedzialności, jaką ten dar na nas wkłada? Niema, zaiste, na całym świecie przedmiotu, który byłby godniejszym naszego dociekania. Jest to święta tajemnica, do której człowiek odnosić się winien z bojaźnią i ze drżeniem.

Gdy uczono was w szkole zasad fizjologii, mówiono wam przeważnie o narządach, które są ważne dla jednostki ludzkiej. Poznawaliście budowę ciała ludzkiego, jego poszczególnych organów i tych organów złożone czynności. Dowiadawaliście się o prawach rządzących trawieniem, odżywianiem, oddychaniem, wydalaniem produktów zużycia. Nie mówiono wam natomiast o cielesnych różnicach istniejących między płciami. Spoglądaliście na człowieka tak, jakby między kobietą a mężczyzną nie było żadnych różnic. Dziewczęta mają ostatecznie tyleż kości, ile chłopcy, mają tyleż mięśni i mają takie same narządy, służące podtrzymaniu życia. Pod tym względem istotnych różnic między płciami niema. Ale jeśli od fizjologii ogólnej zwrócimy się ku fizjologii specjalnej, to dostrzeżemy różnice znaczne i poważne.

Pewne różnice rzucają się nam w oczy już na pierwsze spojrzenie. Mężczyźni są naogół więksi od kobiet, mają grubsze kości i mocniejsze mięśnie,

szerokie ramiona, wąskie biodra, a pewne części ich twarzy porastają włosami. Kobiety mają twarz gładką, okrągłe kształty, wąskie ramiona i szerokie biodra. U mężczyzny ramiona, a u kobiety biodra są najszerszą częścią ciała. Jakkolwiek mężczyzna i kobieta posiadają zasadniczo te same kształty, to jednak każde z nich posiada osobne organy o specjalnych przeznaczeniach. Szerokie barki mężczyzny mówią nam o tem, że są przeznaczone do dźwigania ciężarów życia, do walki o istnienie dla siebie i rodziny, a szerokie biodra kobiety są kolebką przyszłych pokoleń.

Gdy pojmiemy głębiej znaczenia różnic, istniejących między obiema płciami, przeznaczonemi do wzajemnego uzupełniania się, to nie zdołamy powstrzymać się od podziwu dla tej wielkiej Mądrości, która stworzyła życie o różnych postaciach i różnych zadaniach.

Człowiek, stworzony z mułu ziemi, powołany jest do tego, aby się dźwignął na najwyższe szczeble doskonałości. Bóg stworzył go na obraz i podobieństwo swoje, ale ten obraz nie jest odbity w ciele człowieka, lecz w jego duchu. Dlatego pamiętać winniśmy zawsze, że istota człowieka, to jego dusza nieśmiertelna, powołana do najwyższych zadań. Wszystkie możliwe przeciwieństwa zawarte są w duszy człowieka. Jakże małym wydaje się nam człowiek w porównaniu z ogromem świata, a przecie myśl człowiecza ogarnia cały ten świat i nie może być przez ogrom świata pochłonięta.



Małość i wielkość, niskość i wysokość, ułomność i doskonałość, słabość i potęga — wszystko to jest w człowieku i dopóki człowiek żyje, dopóty wielkość nie przestaje zmagać się z małością, siła ze słabością, ułomność z pragnieniem doskonałości. Działa w nas potężne prawo Boże, które każe nam niestrudzenie i bezustannie dźwigać się z pyłu ziemi wzwyż ku gwiazdom.

## PIELĘGNOWANIE DUCHA.

Gdy się urodziłaś, byłaś jak wszystkie noworodki głucha, ślepa, niema i bezradna. Ale niebawem świat zewnętrzny zaczął oddziaływać na ciebie i to był początek rozwijania się twego mózgu. Zaczęłaś doznawać uczuć ciepła i zimna, głodu i bólu. Oczy twoje dostrzegły światło, do uszu twoich dotarły dźwięki. Po pewnym czasie nauczyłaś się poznawać kilka przedmiotów i odróżniać niektóre dźwięki. Poznawałaś twarz i głos matki i powoli oswajałaś się z małym światkiem domowym. Zacząwszy używać rąk i nóg, przyczyniałaś się w dalszym ciągu do rozwoju mózgu. Zrzadka tylko zdajemy sobie sprawę z tego, że każdy pozornie bezcelowy ruch noworodka ma w istocie pewien cel i przyczynia się do uczynienia ruchów celowymi i świadomymi. Od pierwszych dni dzieciństwa aż do chwili obecnej wszystkie twoje doświadczenia przyczyniały się do rozwoju twego mózgu.

Profesor Elmer Gates twierdzi, że tylko dziesiąta część naszego mózgu jest rozwinięta i że w każdym z nas spoczywają przeto rozległe dziedziny możliwości rozwojowych. Wyćwiczenie i spotęgowanie siły naszych zmysłów może zbudzić w nas nieznane nam samym, a drzemające w nas siły. Wiemy dzisiaj, że pewne ruchy naszego ciała

mają pewne ośrodki w mózgu i anatomowie umieją już określić miejsca mózgu, w których znajdują się ośrodki danych ruchów.

Pewna robotnica cierpiała na padaczkę i miała przy napadach bóle w wielkim palcu prawej ręki. Postanowiono usunąć tę cząsteczkę mózgu, która jest siedliskiem ruchu wielkiego palca ręki prawej. Lekarze mogli podjąć taką operację, ponieważ znają dokładnie ośrodek mózgu, o który chodziło w tym wypadku. Operację wykonali tak dokładnie, że gdy rana się zagoiła, owa dziewczyna mogła swobodnie poruszać całą dłonią z wyjątkiem wymienionego palca.

Jest zupełnie nienagannie stwierdzonem, że przez używanie i ćwiczenie pewnego organu rozwijają się pewne części mózgu. Jeśli na przykład muzyk ćwiczy ucho tak dalece, że chwyta nawet takie dźwięki, których przeciętni ludzie nie słyszą, to znaczy to tyle, że wzbogacił on swój mózg pewnymi nowymi komórkami. To samo możemy powiedzieć o skutkach starannych ćwiczeń wzroku, dotyku, powonienia. Dzięki zaś takim specjalnym ćwiczeniom wzmagają się w nas ogólne zdolności duchowe.

Profesor Gates stwierdził to eksperymentalnie na psach. W przeciągu dwunastu miesięcy tresował on po parę godzin dziennie kilka psów, ucząc ich rozróżniać barwy. Na podwórzu poustawiał kilkaset blaszanych misek, pomalowanych na różne kolory i zrazu kładł pożywienie dla tych psów

tylko do misek o pewnej barwie. Jak tylko psy nauczyły się odróżniać daną barwę, poznając od razu miski z pożywieniem, profesor zaczął dawać im pożywienie w miskach innego koloru. Poza tem używał do tresowania psów prądu elektrycznego, a mianowicie w ten sposób, że pies, który zbliżał się do miski niewłaściwej, zostawał uderzony prądem. Psy nauczyły się bardzo szybko znajdować właściwe naczynia i unikały innych. W taki sposób nauczyły się psy odróżniać siedem odcieni barwy czerwonej i tyleż odcieni barwy zielonej.

Jednocześnie stwierdził z całą pewnością, że psy przez niego tresowane były daleko inteligentniejsze od wszystkich innych psów. Podczas tej tresury uczony ów trzymał kilka psów w miejscu ciemnem, aby nie mogły używać i ćwiczyć swego wzroku. Po roku ćwiczeń jednych psów, a zamknięcia w ciemnicy innych, wszystkie psy zostały zabite, a ich mózgi poddano badaniu. I oto okazało się, że w mózgach psów, które codziennie były ćwiczone w rozpoznawaniu barw, potworzyły się nowe komórki o bardzo złożonej budowie, jakich niema w mózgach żadnych innych psów. Z tego wysnuł profesor Gates słuszny wniosek: „Praca umysłowa wytwarza tkanki organiczne.“ Profesor Gates robił swoje doświadczenia dalej na całych pokoleniach tresowanych psów i stwierdził, że w piątym pokoleniu psy tresowane miały mózg daleko lepiej rozwinięty, niż psy nietresowane tej samej rasy i tego samego wieku.



To są rzeczy nietylko ciekawe, ale i bardzo ważne. Okazuje się bowiem, że przez ćwiczenia wzbogacamy się duchowo nietylko my sami, ale że to, co sami zdobyliśmy w dziedzinie rozwoju duchowego, przekazujemy swojemu potomstwu. Zaniedbanie samych siebie jest równoznacznem z zaniedbaniem potomstwa.

Ludzie myślą, że powinniśmy zadowolnić się tymi przymiotami i darami, jakie przynieśliśmy z sobą na świat i że bywamy zupełnie usprawiedliwieni, jeśli nie podążamy naprzód i nie staramy się o udoskonalenie naszych zdolności. Kto wszakże zdobył przeświadczenie, że mózg można ćwiczyć i rozwijać, ten nie założy rąk, ale starać się będzie wszelkimi siłami o pomnażanie swego bogactwa duchowego, wiedząc, że żaden wysiłek nie może tu być daremny.

Przedewszystkiem powinniśmy nauczyć się pannaować nad myślami naszymi, aby nie błąkały się samopas, ale aby chodziły temi drogami, jakie im przepisujemy. Ileż to razy ludzie paczą swego ducha dzięki temu, że myślom swoim pozwalają bujać samopas bez kontroli i dyscypliny! Gdy spacerujemy po lesie, spostrzegamy wydeptane ścieżki. Trzeba było wielu stóp ludzkich i pewnego czasu, aby powstała taka ścieżka. Tam, gdzie człowiek przeszedł raz albo dwa razy, nie dostrzeżemy żadnego śladu. Otóż coś podobnego do ścieżek wydeptanych tworzą przyzwyczajenia i nałogi w naszym mózgu. Myśli, które powtarzają

się w naszym umyśle często, zlobią w mózgu trwałe ślady. W taki sposób tworzą się przyzwyczajenia. Jeśli mówimy myśli dobre i piękne, to i przyzwyczajenia będą takimi, jeśli myśli mówimy złe i brzydkie, to przyzwyczajenia nasze będą nieinne.

Każdy wie bardzo dobrze, że łatwiej przyzwyczać się do czegoś, niż odzwyczać. Oczywiście, że przyzwyczajenia bywają wytwarzane nietylko dzięki myślom, ale także dzięki uczuciom, ruchom, pragnieniom. Radość, smutek, troski, zgrzyoty, niepokój, pogoda ducha i t. d., wszystko to są sprawy, które urabiają nasze dusze.

Ten sam profesor Gates zbudował instrument, przy którego pomocy gromadzi się osad z oddechu ludzkiego, aby ten osad mógł być następnie poddany analizie chemicznej. Dzięki takiej analizie ustala ten uczony, w jakim usposobieniu znajdował się w pewnej chwili dany człowiek, czy był wesoły, czy smutny, czy trapiły go troski i zgrzyoty. Zauważył on, że już w pięć minut po wybuchu gniewu w oddechu zaczynają wydzielać się trucizny, wytworzone przez wzburzenie. Pięć minut wystarcza do wytworzenia tych trucizn, ale więcej niż pół godziny potrzeba na to, aby zostały całkowicie wydalone.

A teraz wyobraźmy sobie cielesny stan człowieka, który jest stale zagniewany, dręczony zawiścią i zazdrością, napełniony nienawiścią i pragnieniem zemsty. Takie ciało wzburzone i zatrute

jadami złych wzburzeń nie może mieć dobrego samopoczucia, bowiem narządy jego nie mogą działać sprawnie i spokojnie. Uprzejmość, pogoda, życzliwość, muszą nieuniknienie potęgować siły żywotne. Gniewliwość, nienawiść, zgryzoty, zadržość, są to afekty samobójcze w ścisłym znaczeniu słowa. O tem wiedzą zresztą nietylko uczeni, bo zgryzoty znane są wszystkim jako powody chorób, nieraz bardzo ciężkich.

Kto chce być zdrowym, ten na podstawie takich doświadczeń dążyć winien ku temu, aby pielęgnować w sobie uczucia dobre, pogodę, równość usposobienia, życzliwość dla bliźnich, uprzejmość i wspinałomyślność. Myśli i uczucia mogą być ćwiczone. Nikt nie potrzebuje stawać się niewolnikiem swoich afektów i myśli, jeśli chce być ich panem.

## DZIECIĘ BOŻE.

Mówiliśmy dotąd o ciele i o duszy, ale nie mówiliśmy o tobie samej. Ty zaś nie jesteś ani ciałem ani duszą wyłącznie; jedno i drugie jest twoją własnością, a ty sama jesteś duchem nieśmiertelnym, stworzonym przez Boga. Jesteś dziećciem Boga. Być może, iż nie zastanawiałaś się dotąd nad tem, ale to nie zmienia stanu rzeczy. Nawet gdyby ci brakło świadomości, że Bóg jest ojcem twoim, to przecież fakt pozostaje faktem. Twoje postępowanie i twoja świadomość nie mogą zniweczyć stosunku ojca do dziecka.

„Jeśli tak jest — mogłabyś mi przerwać w tem miejscu — to wszystko jedno, jak postępuję. Jeśli nieposłuszeństwo i grzech nie pozbawiają mnie ojcostwa Bożego, to dlaczegoż miałabym starać się być dobrą i posłuszną?“ Dlatego, droga córko, że postępowanie twoje zmienia twój stosunek do Boga. Dajmy na to, że jestem twoją matką, o czem ty nie wiesz, albo też wiesz i wolisz nie uwzględnić moich napomnień i życzeń. W obu przypadkach nie przestałabym być twoją matką. Ale dla ciebie nie może być obojętnem, czy jesteś córką kochającą, uległą i posłuszną, a więc źródłem radości i szczęścia matki, czy też istotą bez serca, upartą,



nieposłuszną, przyczyną udrek i zgryzot dla swej matki.

Jesteśmy dziećmi Boga, a każdy z nas istnieje dzięki jego miłości, która nas ochrania, daje nam żywność, przyjaciół, darzy nas rozumem i życiem. Czyliż nie jest to niskiem i niegodnem człowieka, jeśli się Boga nie kocha i nie jest się mu posłusznym? Zaiste, na nic piękniejszego zdobyć się nie możemy, jak czuć się dziećmi Boga i być posłusznymi jego woli. Jest to równoznaczne z posiadaniem sił boskich. Dzieci bywają podobne do swoich rodziców, dzieci Boże nie mogą być niepodobnemi do swego Ojca.

Można to powiedzieć także o człowieku najciemniejszym i najniegodniejszym. I on ma w sobie zadatki boskie. Jeśli myśl ta opanuje całą twoją istotę, to nigdy nie będziesz mogła czynić czegoś, czem wypierałabyś się swego boskiego pochodzenia. Świadomość jedności z Bogiem zobowiązuje nas w sposób cudowny, łączy z Bogiem i zabezpiecza przed każdym czynem złym, dając nam moc prowadzenia życia pięknego i wzniosłego.

Kto wie o tem, że jest dziecięciem Bożem, ten bierze na siebie pewne zobowiązania, wynikające z takiego stosunku do Boga, ale i Bóg bierze na siebie niezliczone obowiązki względem swoich dzieci. Wiemy jakie są obowiązki ziemskich rodziców względem dzieci swoich: muszą oni je chronić przed złem, żywić, odziewać i wychowywać na dobrych, szlachetnych ludzi. Jeszcze

większe obowiązki bierze na się Bóg względem dzieci swoich i obowiązkom tym czyni zadość w mierze przeobfitej. Wszystkie błogosławieństwa życia ziemskiego płyną z jego ręki: ojczyzna, rodzina, pożywienie, przyjaciele — to dary jego miłości.

Jego troska o nas idzie tak daleko, że zginęlibyśmy, gdyby nas przez krótką chwilkę pozostawił samych. On nas wychowuje, a jego środki wychowawcze są niewyczerpane, jego mądrość jest nieogarniona.

Rodzice ziemscy bywają nieraz tacy nierozsądni, że przez nadmierną miłość czynią dla dzieci wszystko, co te dzieci powinny czynić same. Takie wychowanie zabija w dziecku zdolności i siły, które powinny się w niem rozwinąć i okrzepnąć. Bóg prowadzi nas przez życie różnemi drogami, a jego zamiarem jest, abyśmy pod każdym względem byli doskonałymi i samodzielnymi. Bóg dał nam wolę, ale dał nam też poznanie dobra i zła, a nam pozostawia prawo wyboru. Wszystko, co nas nawiedza jako smutek, uczucie zawodu, rozczarowanie, ból, to są skutki naszego uporu i nieposłuszeństwa woli Bożej.

Rzymski filozof, Seneka, powiedział: „Najlepszym uczniom swoim zadaje Bóg najtrudniejsze lekcje.“ Jakże dumnymi bylibyśmy, gdyby nauczyciel nasz powiedział do nas: „Jest to zadanie bardzo trudne, ale jestem przekonany, że ty możesz je rozwiązać.“ Takie zdanie naszego na-

uczyciela pobudziłoby nas do pracy i wysiłków, abyśmy tylko zdołali usprawiedliwić dobre i po-  
chlebne o nas mniemanie kochanego wychowawcy. Ale gdy w życiu nawiedza nas nieco cięższe do-  
świadczenie, zaraz bywamy skłonni do wzdychań:  
„Ach, czemuż Bóg doświadcza mnie tak ciężko?  
Dlaczego okazuje mi tak mało miłości?“ Gdy-  
byśmy byli rozsądniejsi, to powiedzielibyśmy  
raczej: „Oto ciężka troska i bolesne doświadczenie  
jako dowód miłości Bożej, a zarazem dowód za-  
ufania wielkiego Wychowawcy do moich zdol-  
ności.“

Obyś przejęła się do głębi tą myślą, że  
wszystko, co cię spotyka w życiu, nawet doświad-  
czenia najboleśniej, są tylko zadaniami w szkole  
życia, układanymi ci przez Boga, który chce, abyś  
przez rozwiązanie tych zadań mogła posunąć się  
o duży krok na drodze doskonalenia się!

Przecież żaden uczeń nie marzy o tem, aby  
na zawsze pozostać w jednej i tej samej klasie.  
W szkole ludowej marzy dobry uczeń o gimnazjum,  
a w gimnazjum jaśniej mu przed oczami wysoki  
cel uniwersytetu, który da mu przygotowanie do  
samodzielnej pracy naukowej. Nie unika on  
trudności, nie stara się oszukiwać swoich na-  
uczycieli, ale wszystkie siły swoje poświęca po-  
konywaniu tych trudności i rozwiązywaniu ciężkich  
zadań. Rozumie przecież, że pracuje we własnym  
interesie, dla siebie.

Tak samo jest w szkole Bożej. Bóg układa nam

ciężkie zadania, aby nas ćwiczyć w doskonaleniu  
się i aby nas samych pouczyć o tych zdolnościach  
rozwojowych, jakimi nas obdarzył. Jest to rzeczą  
cudowną i piękną, być dziećciem Boga i jego  
uczniem, ale to nakłada na nas pewne obowiązki,  
bo niema przywileju bez obowiązków. Wielkie  
przywileje nakładają na nas wielkie obowiązki.  
Dzieci Boże muszą upodabniać się do swego Ojca  
niebieskiego.



## FIZJOLOGJA SPECJALNA.

Z powagą należną ważnemu przedmiotowi zwracamy się teraz ku dziedzinie fizjologii specjalnej, aby zdać sobie sprawę, na czym polega istota natury kobiecej. Przy studjowaniu fizjologii ogólnej nie dostrzegamy prawie żadnych różnic między kobietą a mężczyzną, ale gdy zwracamy uwagę na organy rozrodcze, to różnica między obiema płciami ukazuje nam się w całej pełni.

Dziewczęta i chłopcy mają w pierwszych latach życia bardzo podobne skłonności. Są pełne życia, lubią dużo żwawego ruchu, biegają, wspinają się, krzyczą, hałasują, śmieją się i wogóle lubią zabawy zgiełkliwe. Gdy bawią się z sobą razem, to nie dostrzega się żadnych różnic między jednymi a drugimi, ale różnice te zaczynają ujawniać się już po kilku latach.

Chłopiec rośnie szybko, jego głos ulega zmianie, a na twarzy pojawia się puszek, jako zapowiedź wąsów i brody. W towarzystwie zachowuje się on niezgrabnie i łatwo się miesza; jednocześnie zaczyna być grzeczniejszym względem kobiet, a dziewczętom okazuje dużo rycerskości. Staje się właśnie mężczyzną i przyswaja sobie właściwości mężczyzn. Czasem pojawia się w nim pewien niepokój i upór, które utrudniają pracę wy-

chowawcom. Staje się zarozumiałym i postępuje tak, jakby wszystko rozumiał lepiej od ludzi starszych. W życiu takiego chłopca dokonywa się właśnie poważny przełom i trzeba się z tem liczyć. Budzą się w nim niejasne uczucia i tęsknoty, których sam nie rozumie. Na nieszczęście, chłopcom takim dokucza najczęściej ich własne otoczenie: podrywają sobie z nich siostry, starsi bracia, a nawet rodzice.

W takim okresie, gdy chłopiec gubi się w zamęcie niejasnego dlań przełomu, trzeba mieć dla niego dużo wyrozumiałości i miłości. Nie należy mu dokuczać drwinkami, ale przeciwnie, okazywać mu dużo życzliwości i sympatji. To ułatwia mu znakomicie przebycie tego przełomu, najeżonego dlań licznymi niebezpieczeństwami możliwych wykolejeń. Jeśli bowiem taki dorastający chłopiec nie czuje się dobrze w kółku rodzinnem, to szuka towarzystwa poza domem, a towarzystwo znajduje niezawsze odpowiednie i dobre.

Podobnież i młoda dziewczyna przebywa taki okres przełomowy, ale do dziewcząt odnosi się rodzina zazwyczaj inaczej, niż do chłopców. Rodzice otaczają dojrzewającą dziewczynkę większą troskliwością i okazują dużo cierpliwości dla jej zmiennych usposobień i kapryśków w tym czasie. I dziewczynka w czasie przełomowym okazuje dużo uporów i nerwowości, cierpi na bóle głowy i bóle krzyża, czuje się zmęczoną i niepokojną; często płacze bez powodu i ujawnia nie-

## FIZJOLOGJA SPECJALNA.

Z powagą należną ważnemu przedmiotowi zwracamy się teraz ku dziedzinie fizjologii specjalnej, aby zdać sobie sprawę, na czym polega istota natury kobiecej. Przy studjowaniu fizjologii ogólnej nie dostrzegamy prawie żadnych różnic między kobietą a mężczyzną, ale gdy zwracamy uwagę na organy rozrodcze, to różnica między obiema płciami ukazuje nam się w całej pełni.

Dziewczęta i chłopcy mają w pierwszych latach życia bardzo podobne skłonności. Są pełne życia, lubią dużo żwawego ruchu, biegają, wspinają się, krzyczą, hałasują, śmieją się i wogóle lubią zabawy zgiełkliwe. Gdy bawią się z sobą razem, to nie dostrzega się żadnych różnic między jednymi a drugimi, ale różnice te zaczynają ujawniać się już po kilku latach.

Chłopiec rośnie szybko, jego głos ulega zmianie, a na twarzy pojawia się puszek, jako zapowiedź wąsów i brody. W towarzystwie zachowuje się on niezgrabnie i łatwo się miesza; jednocześnie zaczyna być grzeczniejszym względem kobiet, a dziewczętom okazuje dużo rycerskości. Staje się właśnie mężczyzną i przyswaja sobie właściwości mężczyzn. Czasem pojawia się w nim pewien niepokój i upór, które utrudniają pracę wy-

chowawcom. Staje się zarozumiałym i postępuje tak, jakby wszystko rozumiał lepiej od ludzi starszych. W życiu takiego chłopca dokonywa się właśnie poważny przełom i trzeba się z tem liczyć. Budzą się w nim niejasne uczucia i tęsknoty, których sam nie rozumie. Na nieszczęście, chłopcom takim dokuczają najczęściej ich własne otoczenie: podrywają sobie z nich siostry, starsi bracia, a nawet rodzice.

W takim okresie, gdy chłopiec gubi się w zamęcie niejasnego dlań przełomu, trzeba mieć dla niego dużo wyrozumiałości i miłości. Nie należy mu dokuczać drwinkami, ale przeciwnie, okazywać mu dużo życzliwości i sympatji. To ułatwia mu znakomicie przebycie tego przełomu, najeżonego dlań licznymi niebezpieczeństwami możliwych wykolejeń. Jeśli bowiem taki dorastający chłopiec nie czuje się dobrze w kółku rodzinnem, to szuka towarzystwa poza domem, a towarzystwo znajduje niezawsze odpowiednie i dobre.

Podobnież i młoda dziewczyna przebywa taki okres przełomowy, ale do dziewcząt odnosi się rodzina zazwyczaj inaczej, niż do chłopców. Rodzice otaczają dojrzewającą dziewczynkę większą troskliwością i okazują dużo cierpliwości dla jej zmiennych usposobień i kaprysów w tym czasie. I dziewczynka w czasie przełomowym okazuje dużo uporczywości i nerwowości, cierpi na bóle głowy i bóle krzyża, czuje się zmęczoną i niepokojną; często płacze bez powodu i ujawnia nie-



zadowolenie z siebie i z całego świata. Budzą się w niej nieokreślone tęsknoty romantyczne i jeśli nie jest starannie wychowana i nie posiada dość szacunku dla samej siebie, to wdaje się w miłości z rówieśnikami, dopuszczając się czasem rzeczy, za które w życiu późniejszym wstydić się musi przed samą sobą.

Poza tem dostrzegamy w niej pewne zmiany zewnętrzne. Rośnie szybko, jej kształty pełnieją i zaokrąglają się, piersi bywają bardzo wrażliwe i boją przy dotknięciu, na pewnych częściach ciała pojawiają się włosy. Dziewczyna przemienia się powoli w kobietę; budzą się organy płciowe, które dotychczas drzemały. To przebudzenie zaznacza się w całym organizmie.

Zdaje nam się naogół, że płeć wyraża się prawie wyłącznie w organach płciowych, ale w istocie płeć znajduje wyraz swój w całym organizmie, chociaż, oczywiście, w narządach płciowych ma ona niejako swój ośrodek. Niektóre kobiety nie chcą nawet słyszeć o tem, że istnieje umysłowość męska i umysłowość kobieca. Umysł wydaje się im czemś zupełnie neutralnem, co nie może być zależnem od jakichkolwiek cech płciowych. Ale dość rzucić okiem na te przemiany w umysłowości i uczuciowości, jakie towarzyszą przebudzeniu się życia płciowego, aby zdać sobie sprawę, że duch nie może być wolnym od wpływów płci. Nie znaczy to bynajmniej, aby mózg kobiety miał być mniej rozwinięty, jak mniemają niektórzy

misoginiści, znaczy to tylko tyle, że mężczyzna jest mężczyzną, a kobieta kobietą, czyli że kobieta odnosi się do spraw i zjawisk świata inaczej, niż mężczyzna.

Wiadomo, że gdy się spogląda na rzeczy tylko jednym okiem, to otrzymuje się obraz niedokładny, każde bowiem oko posiada swoje własne pole widzenia. Tak samo jest z mężczyzną i kobietą. Jedno nie jest wyższe od drugiego, ale każde ma swój sposób odnoszenia się do świata i spoglądania na jego sprawy.

Zamiast więc uważać płeć naszą za coś, co ogranicza naszą istotę, za coś niskiego i lichego, o czem można mówić jedynie szeptem, musimy zrozumieć, że płeć jest darem boskim, przy pomocy którego wyrażać mamy swoją istotę, stawać się twórczyniami życia i rozsadniczkami tego, co w nas jest najlepszego zarówno pod względem fizycznym jak i duchowym.

Narządy płciowe mężczyzny mieszczą się po części wewnątrz, po części zaś zewnątrz organizmu. Narządy płciowe kobiety mieszczą się całkowicie wewnątrz organizmu. Jest pożądanem, aby młode dziewczęta wiedziały, jakie narządy posiada ich ciało i jakie są tych narządów zadania. Poświęćmyż tej sprawie nieco uwagi.

Tułów dzieli się na trzy części: część górną, czyli klatka piersiowa, zawiera serce i płuca; część środkową, czyli jama brzuszna, mieści w sobie organy odżywiania, żołądek, wątrobę,

kiszki i t. d.; część dolna, czyli jama miednicy, zawiera oprócz narządów wydzielniczych, pęcherza i odbytnicy, narządy płciowe czyli rozrodcze. Między ujściem pęcherza i ujściem odbytnicy znajduje się otwór, prowadzący do organów płciowych. Otwór ten jest to wąski kanał, nazywany pochwą; ma on około piętnastu centymetrów długości. U końca tego kanału znajduje się otwór macicy. Macicę możnaby przyrównać do gniazdka, w którym rozwijające się dziecko przebywa dziewięć miesięcy. Jest to nieduży organ o kształcie spłaszczonej gruszki. Wewnątrz jest on pusty i węższym końcem zwrócony jest ku dołowi. Dwa szerokie więzadła, zwane macicznymi, i dwa krótkie okrągłe ścięgna, podtrzymują ten narząd na jego miejscu. Ale ani więzadła, ani ścięgna nie unieruchamiają tego narządu, gdyż musi on mieć możliwość podniesienia się ku górze, w kierunku jamy brzusznej, gdy dla rozwijającego się dziecka za mało jest miejsca w jamie miednicy. Poza obu więzadłami znajdują się dwa narządy owalne, w których powstają jajka; narządy te nazywają się jajnikami.

## DOJRZAŁA PANNA.

Wszelkie życie powstaje z jajka i to zarówno w świecie roślinnym, jak i w świecie zwierzęcym. Niektóre jajka są bardzo małe i składane bywają przez matki w różnych miejscach, przyczem matki troskę o nie pozostawiają przypadkowi. Jajka te rozwijają się albo giną. Inne znowu są znacznie większe i posiadają względnie grubą skorupę. Takie jajka wylęgają się pod wpływem ciepła ciała matki, która je wysiaduje. Jeszcze inne są takie małe, że muszą pozostawać w organizmie matki, dopóki nowa istotka nie rozwinię się całkowicie.

Do najmniejszych jajeczek należy jajko ludzkie. Człowiek jest najprzód jajeczkiem w jajniku matki. Gdy jajko osiąga pewien stopień rozwoju, udaje się przez kanalik, zwany jajowodem, do macicy. Jeśli na drodze swojej do macicy jajko spotyka się z plemnikiem męskim, to po złączeniu się z nim pozostaje w macicy i z niego rozwija się dziecko. Jeśli nie spotyka się z nasieniem męskim, to dostaje się do pochwy i zostaje wydalone.

Jajka nie zaczynają wszakże dojrzewać, zanim dziewczyna nie osiągnęła trzynastego lub czternastego roku życia. Oddzielanie się dojrzałego jajka (po łacinie ovum) nazywamy owulacją, czyli jajeczkowaniem; powtarza się ono u normalnej



i zdrowej kobiety co jakieś dwadzieścia osiem dni. Macica wyścielona jest wewnątrz miękką, elastyczną śluzówką, mniej więcej jak wnętrze jamy ustnej. Podczas jajeczkowania śluzówka ta staje się jeszcze bardziej miękką, nabrzmiewa, i lekkie krwawienia znajdują ujście przez pochwę. Sprawę tę nazywamy miesiączkowaniem.

Młode dziewczęta, które nie zostały uprzedzone o normalności tego zjawiska, przerażają się czasem bardzo krwawieniem i mniemają, że są ciężko chore. Jeśli nie mają jakiej mądrej przyjaciółki, która mogłaby pouczyć o istocie tej sprawy, to wyrządzają sobie nieraz wielką szkodę, starając się zapobiedz krwawieniu. Zdarzało się, że taka biedna, nieświadoma dziewczyna prała sobie w zimnej wodzie zakrwawioną koszulę i taką mokrą, zimną koszulę wdziewała na siebie. Oczywiście, następstwem było zaziębienie, czasem zaś powstrzymanie krwawienia, co w dalszych konsekwencjach prowadziło do poważnych zaburzeń w zdrowiu.

Młoda dziewczyna, pouczona w porę o istocie tego zjawiska, nie przestraszy się nim, ale przyjmie je za oznakę dojrzewania. Zrozumie ona, że staje się dojrzewającą panną i że zaczyna się dla niej nowy okres życia. Oczywiście, ten nowy okres życia nie oznacza bynajmniej, że ma ona w tak młodym wieku stać się matką. Oznacza on tylko tyle, iż organy płciowe rozwinęły się tak dalece, że rozpoczynają swoją czynność specjalną.

Ale są one jeszcze takimi, jak niedorozwinięty kwiat i wymagają pewnego czasu dla swego całkowitego rozwoju. Jeśli to zrozumie, i pojmie razem, że przez należyty rozwój wszystkich swoich narządów zyska tem większą wartość dla całej ludzkości, to starać się będzie o to, aby w tym okresie dojrzewania rozwinęła w sobie piękny kwiat szlachetnej kobiecości, czystość wdzięk, uprzejmość.

Dziewczęta, niepouczone o istocie miesiączkowania, odczuwają je jako niemiłą i niepożądaną przeszkodę w używaniu życia i oddawaniu się zabawom. Perjodyczne powtarzanie się tego stanu napełnia je zniecierpliwieniem i w nieświadomości swojej wołają nieraz: „Jakież to wstrętne być kobietą!”

Niech nie narzekają i nie skarżą się! Pewnego razu przyszła do mnie, jako do lekarki, młoda, ładna panienska z prośbą o poradę. Była dobrze rozwinięta, ale choć miała już lat dwadzieścia dwa, nie miała zwykłych przypadłości miesięcznych, o których mówiły jej przyjaciółki. Ponieważ była zaręczona i miała wyjść za mąż, uważała, że w jej organizmie coś musi być nie w porządku. Uczciwość nie pozwalała jej wyjść za mąż bez uprzedniego przekonania się o stanie swego zdrowia. Nie mając dotąd miesiączki, podejrzewała się o jakąś nienormalność, która może stać się przeszkodą dla macierzyństwa. Badanie wykazało, że nie posiada ona organów rozrodczych. Gdy jej

o tem powiedziałam, zasmuciła się bardzo i zawołała: „Ach, czemuż nie jestem taką, jak inne kobiety! Przyjaciółki moje skarżyły się nieraz, że są dziewczętami i podlegają pewnym przypadłościom. Gdybyż wiedziały, jak mi smutno, iż nie mogę mieć nadziei zostania matką i poznania szczęścia ogniska rodzinnego!“

Niestety, zapominamy często, że różnica płci to samaż podstawa możliwości szczęścia rodzinnego. W związku serc łączy Bóg dwie istoty, gotowe dla siebie do największych ofiar i poświęceń. Dlatego wszyscy powinniśmy uważać wzajemny stosunek płci za coś świętego, mającego najpiękniejsze na ziemi cele, za coś, o czym nie wolno mówić inaczej, jak delikatnie i subtelnie, bez jakichkolwiek swawolnych uśmiechów lub niestosownych uwag. Szlachetna kobiecość jest czemś tak pięknym pod względem moralnym i fizycznym, że należy dziękować za nią Bogu tak, jak się dziękuje za dary najwyższe i najcenniejsze.

Jest to skarb powierzony jednostce, ale mający służyć całej ludzkości. Dlatego nie wolno go lekceważyć, ale trzeba go ochraniać i pielęgnować. Aby kobieta mogła wypełnić święte swoje zadanie, musi ona być zupełnie zdrową i musi czynić wszystko, co zdrowie umacnia i potęguje, a unikać wszystkiego, co je niszczy i osłabia. Jakże smutnem bywa, gdy kobieta jest słabowitą i chorą wtedy, gdy zadania jej wymagają od niej jak więcej sił i zdrowia!

## PRZECZULENIE.

Miesiączkowanie jest sprawą czysto fizjologiczną i nie powinno powodować żadnych boleści. Pewna lekarka wyraziła nawet zdanie, że w tym czasie kobieta powinna czuć w sobie więcej siły i energii, niż zazwyczaj. W rzeczywistości wszakże większość kobiet czuje podczas miesiączkowania osłabienie, a nieraz doznaje dotkliwych bólów. Jeśli podczas miesiączkowania dają się zauważyć przykre sensacje, a nawet bóle, to coś jest nie w porządku i przyczyn należy szukać bądź to w ubraniu, bądź w diecie, albo wreszcie w przyzwyczajeniach danej osoby. Trudno przecie przypuścić, aby dobry Bóg tak był stworzył kobietę, iżby musiała koniecznie cierpieć podczas przypadłości powtarzających się tak często. Spostrzeżenia, jakie poczynili podróżnicy wśród ludów niekulturalnych, świadczą o tem, że dolegliwości kobiece są zjawiskiem daleko rzadszem tam, gdzie życie nie odbiega od praw przyrody, czyli tam, gdzie niema przeczulenia.

Nie umiemy przedstawić sobie, jak bardzo oddaliliśmy się od stanu naturalnego i jak drogo płacić musi nasza cywilizacja za niezliczone błędy. Trudno uważać za zjawisko normalne te wszystkie cierpienia, jakim podlegają w społeczeństwach



cywilizowanych osobliwie kobiety. Już z początkiem okresu dojrzewania zaczyna młoda dziewczyna prowadzić życie sztuczne i nienaturalne, które klóci się z zasadami rozwoju normalnego. W okresie tym dziewczyna przez obcowanie z osobami starszemi staje się rezonerką i naśladowując w ubraniu, diecie i w przyzwyczajeniach swoje starsze siostry, przestaje być sobą i robi z siebie ich niewolniczą kopję.

Taka dziewczyna może posiadać dobre wykształcenie i wychowanie, ale nie pouczono jej o budowie jej ciała i nie przyswojono jej zasad postępowania, zabezpieczających dobry stan zdrowia. Dziewczyna współczesna podobna jest do kwiatu, ale cieplarnianego; wszystko poświęca się dla barwy i wielkości kwiatu, a gałązkom i korzeniom celowo przeszkadza się w swobodnym rozwoju. Ledwo dziewczynka przekroczy dziesiąty rok życia, już zwyczaj nakazuje ubierać ją niepraktycznie i niehigienicznie. Ramiączka i guziki zostają zastąpione przez ciasne staniki i paski, a niepotrzebnie długie sukienki obciążają ciało. W takim ciasnym i ciężkim ubraniu nie może dziewczyna swobodnie biegać i skakać; zresztą napomina się ją nawet, aby nie biegała, bo to nie wypada, aby młoda panna biegała i skakała. Jej tułów zostaje wtłoczony w ciasne, sztywne formy, w których narządy wewnętrzne nie znajdują dość miejsca dla siebie. Ponieważ przy tem wszystkim mięśni brzucha i pleców nie mają sposobności

do rozwoju, przeto prężność ich i siła szybko zanika. Ubranie jest zazwyczaj takie, że uciskając ciało ze wszystkich stron, przeszkadza przepię rozszerzać się ku dołowi i dlatego krew żylna, płynąca ku sercu, napotyka przeszkody.

Dzisiaj na szczęście zaczyna się rozumieć szkodliwość takiego wychowania młodych panien. Nikt już nie odważa się protestować przeciw ćwiczeniom fizycznym młodej panny. Jest to dość dziwne, ale jest faktem, że dopiero w czasach ostatnich przyznaje się kobiecie prawo do ćwiczeń fizycznych i wogóle do swobodnego i wszechstronnego rozwoju. Te zdobycze nie byłyby nic warte, gdyby nie zostały wyzyskane pod każdym względem.

Kobieta współczesna musi starać się naprawić to wszystko, co zdołały popsuć pokolenia poprzednie. Dla rozwoju ciała bardzo ważnym jest odpowiedni ubiór: luźny, swobodny, niekrepujący ruchów; organy oddychania i krążenia winny mieć zupełną swobodę, a żaden mięsień nie powinien być krepowany. Lepiej przecie wydawać małe pieniądze na utrzymanie zdrowia i płynącej zeń radości życia, niż wyrzucać później wielkie sumy na lekarza, aby uwolnił nas od cierpienia, które bywa bardzo uporczywe, a które zawiniliśmy sami dzięki swej nieroztropności.

Dlatego nie trzeba szcędzić trudów, aby nauczyć się żyć higienicznie. Nie chodzi o to, abyśmy studjowali podręczniki, omawiające przeróżne

choroby. Przeciwnie, trzeba studjować zdrowie, słuchać nakazów życia i jego praw, a wówczas nie będzie się zmuszonym do zajmowania się chorobami. Pielęgnowanie zdrowia i potęgowanie sił jest rzeczą daleko łatwiejszą, niż leczenie choroby.

### *DLACZEGO MENSTRUACJI TOWARZYSZĄ NIEKIEDY BÓLE.*

Menstruacja powinna być sprawą bezbolesną, ale niestety, w większości przypadków nią nie jest. Przyjrzyjmyż się przyczynom tych bólów, o ile one zawinione są przez nieodpowiednie ubranie.

Bóle miesiączkowe zawinione są prawie zawsze przez nieświadomość młodych dziewcząt, nie wiedzących jak postępować należy w okresie dojrzewania. Czasem bywają one w tym okresie strofowane jako leniwe i próżniacze, gdyż niewiedza je częste uczucie znużenia, które jest wskazówką przyrody, że potrzebny jest wypoczynek. Siły życiowe zostają w tym czasie zaabsorbowane przez nowe czynności organizmu, a przeto energja, która dotąd wyrażała się w żywości usposobienia, zostaje zużyta w sposób inny.

Dziewczyna wychowana właściwie, a więc posiadająca krzepkie mięśni i dość siły nerwowej, może nie potrzebować w tym okresie troskliwości specjalnej, ale nasze dziewczęta współczesne muszą być pielęgnowane specjalnie, aby ich organy rozrodcze mogły rozwinać się należycie. Muszą one chronić się przed zaziębieniem i przemęczeniem, osobliwie zaś przed przemęczeniem,



powodowanem nadmiernem oddawaniem się życiu towarzyskiemu, za którego przyjemności płaci się chorobliwą nerwowością. Przedewszystkiem zwrócić tu należy baczną uwagę na szkody, wynikające z przedwczesnego rozczytywania się w powieściach. Takie zaczytywanie się w książkach nieodpowiednich dla wieku młodzieńczego sprowadza różne chorobliwe objawy w dziedzinie życia uczuciowego i sprzyja powstawaniu takich cierpień fizycznych jak nerwowość, histerja i t. p.

Młode dziewczęta nie są w stanie ocenić tych wszystkich szkód, jakie powoduje czytanie powieści. Zdaje im się, że matki ich, odradzające im tej przyjemności albo wprost zakazujące, zapomniały o tem, że same były młodem i stały się gderliwemi niejako z przyzwyczajenia.

Otóż tak nie jest. Matki mają swoje doświadczenia życiowe i pragną, aby ich córki uniknęły tych szkód, jakich one same doznały. Czytanie powieści daje nietylko błędne obrazy życia, ale budzi w sercach echa różnych przygód i powikłań miłosnych. Duch oddziaływa na ciało bardzo potężnie. Jeśli umysł i uczucie karmimy niezdrowemi wzruszeniami, to te wzruszenia muszą koniecznie odbijać się na ciele. Przyjemne zrazu pobudzenie wyobraźni prowadzi stopniowo do stałych podrażnień pewnej sfery i powoduje przedwczesny, a więc niepożądany rozwój fizyczny.

Jako lekarka poznałam jedenastoletnią dziewczynkę, która skutkiem rozczytywania się w po-

wieściach ujawniała liczne znamiona skłonności do przedwczesnego rozwoju płciowego. Odradzałam jej to tak skutecznie, że porzuciła swoje zgubne przyzwyczajenie i zaczęła tem gorliwiej oddawać się ćwiczeniom fizycznym. Dzięki temu jej sfera płciowa przestała ulegać podrażnieniom, jej siły żywotne zostały zużyte dla rozwoju ciała i zdrowia, dawna nerwowość zniknęła, a pierwsza miesiączka nastąpiła dopiero w trzy lata później bez jakichkolwiek zaburzeń.

Za dolegliwości podczas miesiączkowania należy częstokroć czynić odpowiedzialnem zaniedbywanie regularnych wypróżnień. Zaparcie jest u kobiet starszych i młodych dziewcząt zjawiskiem bardzo powszechnem. Przyzwyczajenie do tych zaniedbań zaczyna się już w wieku dziecięcym. Matki nie troszczą się o to i nie mówią dzieciom, że są to sprawy ważne, o które należy dbać troskliwie. Tak więc już w dzieciństwie powstaje zła skłonność do zaparcia, którego skutki ukazują się dopiero później.

Gdy się nie dba o regularne wypróżnienia, to kał, który nie powinien przecież pozostawać w organizmie, gromadzi się w odbytnicy i w kiszce grubej, skutkiem czego powstaje ucisk, przeszkadzający swobodnemu krążeniu krwi. Ucisk ten rozprzestrzenia się na organy miednicowe, a mianowicie na macicę i jajniki, powodując zastoiny krwi, w rezultacie zaś dotkliwie bóle podczas miesiączkowania.

Najczęściej powstają bóle skutkiem przesunięcia narządów i spowodowanego tem przekrwienia. Za najważniejszą przyczynę bólów uważa się osunięcie macicy. Zdaniem mojem osunięcie macicy jest zjawiskiem następczem i drugorzędnem. Macica jest to narząd mały i nie posiada pierwszorzędneho znaczenia dla życia jednostki. Jest on ruchomy i niezbyt wrażliwy i dlatego jego przesunięciu nie można przypisywać wyłącznie tego długiego łańcucha cierpień, którym podlegają kobiety. Natomiast żołądek, wątroba i kiszki są organami dużemi i bardzo ważnemi dla życia; przesunięcie tych organów ma przeto daleko poważniejsze następstwa. Kiszki, to narząd długości przeszło sześciu metrów i ważący od dwunastu do piętnastu funtów. Jest on zawieszony tak luźno w jamie brzusznej, że może osuwać się ku dołowi i wywierać ucisk na organy miednicy. Lekarze stwierdzają, że u wielkiej ilości kobiet kiszki znajdują się od pięciu do dziesięciu centymetrów poniżej normalnego ich położenia. \* Tak samo jest z żołądkiem. Cóż powoduje takie osuwanie się wnętrzości? Naturalnie, że pozostałyby one na swoim właściwym miejscu, gdyby je takie, czy inne przyczyny nie wypierały. Stan taki zawiniony jest całkowicie przez zdomowiony u nas, niewłaściwy sposób ubierania się. Ciasne staniki i paski, ciężkie suknie, obciążające biodra — oto przyczyny główne tego zjawiska.

Właśnie miękkie części ciała nad biodrami,

których nie chronią i nie wspierają kości, bywają bardzo krzywdzone. Ucisk tych części powoduje osuwanie się kiszek, jeśli one nie są podpierane przez muskulaturę brzucha. Jeśli pod żebrami dostrzeżę się pewne zagłębienia, to można to uważać za znak niemylny osunięcia się kiszek. Jeśli czujesz zmęczenie i bóle przy staniu lub chodzeniu, to wiedz, że to narządy brzucha ciągną swoje więzadła i wywierają ucisk na organy położone niżej. Takie przesunięcia powodują zaburzenia w krążeniu. Narządy zostają niedokrwione lub przekrwione, a przekrwienie powoduje boleści.

W takich razach najlepiej poradzić się doświadczonego lekarza, a jeśli takiego lekarza niema w pobliżu, to trzeba sobie poradzić przez odpowiednie ubieranie się. Stanowczo należy ubierać się tak, aby żadna część ciała nie była uciskana. Ubranie powinno służyć naszej wygodzie i mija się zupełnie z celem, jeśli staje się dla nas narzędziem tortury i wywołuje zaburzenia w zdrowiu. Na cóż zdałyby się wszelkie ćwiczenia gimnastyczne, gdybyśmy przez niewłaściwe ubieranie niweczyli to, co mogą nam dać owe ćwiczenia!

Jeszcze jedną przyczynę przesunięcia narządów należy tu wymienić i omówić. Przyczyną tą jest niewłaściwa pozycja ciała podczas stania i siedzenia. Mamy naprzykład zwyczaj stania na jednej nodze. Gdy się stoi przez chwilę, to pół biedy, ale gdy się przy pracy stoi całemi godzinami na jednej nodze i gdy przez to zachwiana zostaje



równowaga organów wewnętrznych, to z tego powstaje wiele szkód dla zdrowia. Trzeba stać tak, aby cały ciężar ciała rozłożony był równomiernie na obie strony.

Gorzej niż ze staniem ma się rzecz z siedzeniem. Ludzie, którzy dużo siedzą, przybierają częstokroć pozycję tak niewłaściwą, że skutki tego okazują się w trwałych skrzywieniach ciała. Osobliwie w latach szkolnych winny młode dziewczęta dbać o to, aby siedzieć równo, nie przechylając się ani na jedną, ani na drugą stronę. Ciało musi znajdować się w stałej równowadze, aby wszystkie ważne narządy mogły znajdować się na swoich miejscach właściwych. Postawa normalna i zgrabna to nie tylko zagadnienie estetyki, ale przede wszystkim higieny.

Jak należy stać i siedzieć? Przede wszystkim tak, aby nawet przy długim staniu czy siedzeniu nie odczuwać zmęczenia. Najzdrowszą pozycją jest ta, która jest zarazem najwygodniejszą. Trzeba stać i siedzieć tak, aby się nie czuło zmęczenia czy niewygody. Ciało nasze posiada pewne naturalne linie, których paczyć i krzywić bezkarnie nie wolno.

## CHOROBY KOBIECE.

Ostatniemi czasy mówi się bardzo dużo o tak zwanych chorobach kobiecych. Chodzi tu zwłaszcza o przesunięcia organów rozrodczych, macicy i jajników z ich właściwego miejsca. Przesunięcia te bywają różnorodne, bowiem macica może się nie tylko osunąć ku dołowi, ale może także przechylić się na lewo albo na prawo, lub też wywrócić się ku przodowi; może ona uleść różnym zniekształceniom w samej sobie. Wszystkie takie sprawy powodują duże bóle, prowadzą czasem do ropienia, a zawsze powodują nadmiernie obfite wydzieliny, które znane są pod nazwą „upławów białych“.

Na wyleczenie się z takich cierpień wydają kobiety niemi dotknięte duże pieniądze, ale gdyby umiały prowadzić odpowiedni tryb życia i ubierać się odpowiednio, to nie poznałyby nigdy takich dolegliwości. Niejedna kobieta zadrećca się myśla, że może także rozchorować się na jedno z takich cierpień; obawy takie stałyby się zbędnymi, gdyby każda wiedziała, że dość jest ubierać się higienicznie i prowadzić zdrowy, normalny tryb życia, aby się ustrzedz od choroby kobiecej. Upławy nie są właściwie chorobą, ale objawem stanu nie-normalnego. Aby je usunąć, trzeba zbadać przede-

wszystkiem okoliczności i warunki, w jakich one powstały. Powstawać mogą upławy skutkiem przekrwienia śluzówki macicy i niewłaściwego ubierania się, a także skutkiem zaziębienia i zaburzeń w trawieniu.

Upławy są tylko nienormalnem pomnożeniem normalnych wydzielin. Każda śluzówka wydziela pewną ilość śluzu, aby błona była wilgotną. Jeśli z jakichkolwiek powodów wydzieliny te stają się zbyt obfitemi, to powstaje stan, który nazywamy katarzem. Wszystkie wgłębienia naszego ciała, które stykają się z powietrzem, są wyścielone błoną śluzową; katar może więc powstać w nosie, w gardle, w oczach, uszach, w kiszkiach i w organach płciowych. Mówimy wówczas o katarze danego organu.

Przed i po miesiączkowaniu obfitsze wydzielanie śluzu jest zjawiskiem całkiem normalnem i nie potrzebuje wzbudzać zaniepokojenia. Jeśli wszakże obfite wydzieliny trwają w ciągu całego miesiąca, mają przykry zapach albo nawet pomieszane są z krwią, to należy zwrócić się do lekarza z prośbą o poradę.

Nie chciałabym w żadnym razie wzbudzić w tobie zaniepokojenia, abyś miała uważać się stale za osobę chorą. Nie udzielam ci też rad lekarskich, bo tych udzielać można jedynie po zapoznaniu się z każdym poszczególnym przypadkiem. Niejeden z objawów nienormalnych zostaje łatwo usunięty dzięki higienicznemu i normalnemu trybowi życia.

Jeśli wszakże i przy takim trybie życia nienormalny objaw trwa dalej, to trzeba zwrócić się o poradę do dobrego, sumiennego lekarza.

Mówię do dobrego i sumiennego lekarza, co znaczy, że niekoniecznie do takiego, który ogłasza się stale po pismach i uchodzi za cudotwórcę. Jeszcze gorzej wszakże postępują te kobiety, które zaczynają leczyć się same środkami reklamowanymi po gazetach. Twórcy takich rozreklamowanych środków żyją i tyją z łatwowierności mas. Nigdy przecie nie zdołasz ocenić, czy dany środek jest odpowiednim dla ciebie. Mógł on nawet komuś i kiedyś pomóc, ale któż ci zareczy, że pomoże tobie i nie zaszkodzi ci? Zdrowie jest zbyt cennym skarbem, aby można było eksperymentować niem lekkomyślnie. Poza tem wszystkie takie środki, przeznaczone do długiego przechowywania, zawierają dużo alkoholu i osoby, używające ich, przyzwyczajają się dzięki nim do wódki. Takie środki są nietyle środkami leczniczymi, ile zamachem na portmonetkę łatwowiernych.

Być może, że przyjaciółki twoje, które cierpiały na upławy i leczyły się na nie, doradzały ci gorące przemysławianie. Dziwisz się więc może, że nie polecam ci takich przemysławiań przy podobnych dolegliwościach. Nie polecam ci ich dlatego, że żaden lekarz nie przepisuje środków leczniczych i zabiegów bez uprzedniego zapoznania się z danym przypadkiem chorobowym. Jeśli zachodzi potrzeba, udaj się do lekarza, on zaś zaleci ci



wszystko, co będzie uważał za potrzebne. Sama myśl jak najmniej o swoich narządach płciowych, a tem większą uwagę zwracaj na normalny tryb życia, pamiętając o diecie, śnie, kąpielach i specjalnej czystości wszystkich części ciała.

Dobrze zrobisz, jeśli zwykle swoje kąpiele uzupełnisz raz na tydzień kąpielą nasiadową, to jest kąpielą, przy której zanurzamy w wodzie tylko biodra i dolną część brzucha, mniej więcej do pępka. Istnieją specjalne wanienki do takich kąpeli nasiadowych; jeśli się jej nie ma, to można użyć na ten cel zwykłego cebrzyka, jakiego używa się do prania, chociaż nie jest on bardzo wygodny. Woda powinna mieć ciepłotę przyjemną, to jest jakieś trzydzieści sześć stopni Celsjusza. Jeśli nie masz pod ręką termometru, to weź trzy części wody gorącej i zmieszaj z jedną częścią wody zimnej. Przy kąpeli należy się okryć derką albo grubem prześcieradłem kąpielowem. Po dziesięciu minutach należy dolać stopniowo nieco wody chłodnej, posiedzieć w kąpeli jeszcze minutę albo dwie i osuszyć się starannie.

Niektórzy ludzie obawiają się używać chłodnej wody dla obniżenia ciepłoty kąpeli, gdyż zdaje się im, że muszą się zaziębić. Ale obniżanie temperatury kąpeli jest właśnie środkiem zapobiegającym możliwości zaziębienia się. W kąpeli ciepłej otwierają się pory skóry i przez nie ulatnia się szybko ciepło, co powoduje w pewnych warunkach zaziębienie. Jeśli więc użyjemy bezpo-

średnio po kąpeli nieco chłodniejszej wody, to pory zamykają się, skóra odzyskuje elastyczność i ciało nie traci ciepła. Wogóle nie należy nigdy zaniedbywać obmycia skóry chłodniejszą wodą, gdy się wzięło ciepłą kąpiel. Takie obmycie powinno wszakże odbyć się bardzo szybko.

Kąpiele nasiadowe są bardzo wskazane we wszystkich przypadkach chronicznego przekrwienia organów brzucha i miednicy, przy guzach hemoroidalnych, zaparciach, bolesnych miesiączkach, upławach białych i przy innych objawach świadczących o stanie zapalnym organów rozrodczych. Oddają one także cenne usługi przy bólach głowy, powodowanych przekrwieniem mózgu. Jeśli mózg jest niedokrwiony, to kąpiel taka może spowodować bezsenność, ale jeśli mózg jest przekrwiony, to kąpiel nasiadowa sprowadza spokojny, zdrowy i krzepiący sen. Jednocześnie z kąpielą nasiadową można wziąć kąpiel nożną, tylko że woda dla kąpeli nożnej musi być cieplejsza od kąpeli nasiadowej. Po kąpeli nożnej należy zanurzyć nogi w wodzie chłodniejszej, co zabezpiecza przed zaziębieniem i krzepi nerwy.

Naogół pojawia się pierwsze miesiączkowanie w czternastym roku życia, ale niektóre dziewczęta miewają te przypadłości już w roku jedenastym, inne zaś o całe lata później. Częstość matki dojrzewających córek niepokoją się, gdy miesiączkowanie każe czekać na siebie i dają swym córkom środki pobudzające, aby ową przypadłość sprowa-

dzić. Niejedna z nich słyszała, że ta lub owa dziewczynka nie miesiączkowała, a potem umarła na suchoty. Nieświadomość istotnego stanu rzeczy miesza przyczynę ze skutkiem. Rozumuje się tak: ponieważ nie było miesiączkowania, przeto pojawiły się suchoty.

Rzecz ma się odwrotnie: ponieważ były suchoty, przeto nie było miesiączkowania. Osłabiony przez chorobę organizm nie zdobywa się na tę funkcję naturalną, gdyż brak mu potrzebnych do tego sił. A więc suchoty są przyczyną, a brak miesiączki jest następstwem. Jeśli się w takim razie organizm pobudza środkami gwałtownymi, to go się tylko tym bardziej osłabia i zwiększa się niebezpieczeństwo. Gdy miesiączkowanie każe na siebie czekać zbyt długo, to można zrobić tylko jedno: starać się o podniesienie sił całego organizmu. Gdy organizm zostanie tak dalece wzmocniony, że posiędzie więcej sił żywotnych, niż potrzeba na sprawne, normalne przejawianie się życia osobniczego, wówczas same przez się zaczną działać te organy, których zadaniem jest utrzymanie życia całego gatunku.

Częstokroć późne pojawienie się miesiączkowania sprowadza się do przyczyn naturalnych, spowodowanych powolnym rozwojem. W takich razach nie trzeba nic robić, ale czekać na dostateczny rozwój organizmu. Jeśli dziewczyna poza tem jest zdrowa, nie cierpi na bóle głowy i krzyża i nie zdradza wyjątkowej nerwowości

albo wyczerpania, to niema żadnych powodów do zaniepokojenia. Jeśli zaś objawy takie istnieją, to znaczy to, że przyroda troszczy się o wytworzenie warunków potrzebnych do nowej funkcji organizmu, ale że spotyka się z trudnościami z powodu słabości organizmu, albo też z powodu jakichś nienormalnych stanów miejscowych. W takich razach jakieś gwałtowne środki mogłyby tylko szkodzić. Można wziąć raz na tydzień kąpiel nasiadową; nie zaszkodzi ona, a odda usługę całemu organizmowi. Przedewszystkiem trzeba dbać o to, aby organizm był normalnie krzepki, a usposobienie pogodne i wesołe. Jeśli takie naturalne zabiegi okażą się niewystarczającymi, to koniecznie trzeba poradzić się lekarza.

Czasem istnieją łatwe do usunięcia przeszkody mechaniczne, które uniemożliwiają normalny przebieg miesiączkowania. Istnienie takich przeszkód stwierdzić może tylko lekarz i tylko on może je usunąć. Jeśli młoda dziewczyna ma wszystkie zwykłe objawy miesiączki, bóle i obrzmienie, a krwawienia niema, to trzeba udać się zaraz do lekarza i w żadnym razie nie stosować jakichś środków domowych, któremi można chorej bardzo poważnie zaszkodzić.

Zdarza się też, że między jednym a drugim miesiączkowaniem upływają miesiące. Przy takich nieregularnościach nie trzeba się niepokoić, jeśli tylko ogólny stan zdrowia jest dobry. U dziewcząt, chodzących do szkoły, zdarzają się takie nie-



regularności w miesiączkowaniu dość często. Lekarze wiedzą, że niektóre uczennice miesiączkują regularnie podczas wakacji, ale miewają nieregularne przypadłości podczas uczęszczania do szkoły. Objawy takie wyjaśniają się same przez się przeciążeniem dziewczęcia pracami szkolnymi. W takich razach należy dbać o możliwe ułatwienie tych prac, o dobre odżywianie i dostateczny ruch na świeżem powietrzu, czyli o to, co może przyczynić się do pokrzepienia organizmu i zaopatrzenia go w potrzebną energię życiową.

Młode dziewczęta martwią się czasem, że podczas przypadłości swoich mają nieznaczne krwawienia i sądzą, że dla spotęgowania krwawień trzeba koniecznie coś zrobić. Otóż trzeba powiedzieć, że obfite krwawienia są raczej objawem nienaturalnym i następstwem naszego sztucznego trybu życia. Gdybyśmy żyli zgodnie z prawami natury, to nie mielibyśmy do czynienia z niezliczonymi objawami chorobowymi. Dziewczyna zdrowa, ciesząca się dobrem samopoczuciem, może być rada, jeśli nie ma żadnych innych trosk prócz troski o to, że krwawienie miesiączkowe jest nieznaczne. Powinna zrozumieć, że jest zdrowszą od innych, które miewają krwawienia zbyt obfite.

Jeśli krwawienie zmniejsza się nagle, to jest to oznaką zastoin, spowodowanych zaziębieniem, wyczerpaniem organizmu, osłabieniem nerwowym, zgryzotami lub innymi podobnymi wzruszeniami. Gdy krwawienie pomniejsza się stopniowo i stale,

a jednocześnie pogarsza się samopoczucie ogólne, to należy przypuścić, że jakaś choroba nawiedziła cały organizm, albo pewną jego część. W takim razie trzeba koniecznie zasięgnąć rady doświadczonego lekarza.

Nadmierne krwawienie, to pojęcie bardzo względne, niema bowiem norm, które określałyby ściśle ilość i czas krwawienia. Pod uwagę bierze się tu jedynie ogólny stan danej osoby. Jeśli stan zdrowia jest dobry, to niema powodu do jakichkolwiek obaw. Każda kobieta nabiera tu pewnego doświadczenia i zdaje sobie sprawę z tego, co jest zwykłym, a co niezwykłym. Jeśli krwawienie jest niezwykle obfitem, a po niem następuje znaczne wyczerpanie, to należy zwrócić na nie uwagę. Przyczyną bywa ogólne niedomaganie całego organizmu, albo też pełnokrwistość. Przy pełnokrwistości objawem dość zwykłym bywają pulsujące bóle głowy i bóle krzyża przy ogólnych oznakach gorączkowych. Wyczerpanie organizmu daje się poznać po bladej cerze i po przewlekłych krwawieniach.

W każdym z wymienionych przypadków należy zachowywać się inaczej. Dziewczyna pełnokrwista winna jadać pokarmy proste, niekorzenne, a w ciągu całego miesiąca używać dużo ruchu na świeżem powietrzu; na dwadzieścia cztery godziny przed miesiączką powinna zachowywać możliwie zupełny spokój fizyczny i umysłowy. Najlepiej robić, jeśli pozostanie w łóżku, robiąc chłodne

okłady brzucha i międzyudzia. Okład trzymać należy przez godzinę, a między jednym i drugim okładem robić półgodzinne pauzy. Kiszki należy uwalniać od wszelkiej nieczystości przy pomocy małych lewatyw z chłodnej wody, powtarzanych dwa — trzy razy w ciągu dnia. Jeśli te proste zabiegi nie pomogą, to trzeba udać się do lekarza.

Dziewczyna anemiczna i wyczerpana winna spoczywać. W przypadkach przewlekłego krwawienia powinna pozostawać w łóżku przez czas dłuższy. W takich przypadkach musi chodzić o ogólne wzmocnienie całego organizmu, czego nie można osiągnąć przy pomocy tak zwanych środków „wzmacniających“, które bywają najczęściej środkami podniecającymi i przynoszą więcej szkody, niż pożytku. I w tych razach najlepiej jest udać się zawczasu do lekarza, bo wszelkie leczenie na własną rękę jest rzeczą ryzykowną.

## JAK ZACHOWAĆ SIĘ PODCZAS MENSTRUACJI.

Dziewczyna normalna nie potrzebuje zwracać zbyt wiele uwagi na stan swego zdrowia niby jakaś osoba chorowita, ale dobrze robi, jeśli podczas miesiączkowania zachowa się odpowiednio. Co to znaczy: zachować się odpowiednio?

W niektórych podręcznikach higieny jest mowa o tem, że młoda dziewczyna powinna jeden dzień w miesiącu spędzić w łóżku i że pewne rzeczy, jak np. bieganie po schodach w górę i na dół, musi być dziewczętom raz na zawsze zakazane. Takie ograniczenia swobody odczuwają dziewczęta jako nieznośny ciężar i budzą w nich uczucie buntu przeciw kobiecości. Trzeba tu powiedzieć, że nie powinno się układać jakichś specjalnych ograniczeń, bo dość tego, aby młoda dziewczyna kierowała się w swem postępowaniu zdrowym rozumem.

Wiadomo, że macica podczas miesiączkowania i przez niejaki czas po niem jest skutkiem przekrwienia nieco cięższa, niż zwykle. Ponieważ jest ona tylko luźno zawieszona w jamie miednicowej, przeto nie trzeba dowodzić, że przy ciężkiej pracy albo skutkiem długich marszów podczas miesiączkowania może się ona łatwo opuścić. Jeśli takie opuszczenie trwa długo, to powoduje bóle krzyża



i inne dolegliwości. Zdrowy rozum podpowie ci, że w tym stanie trzeba unikać zbyt długich spacerów i wielkich wysiłków fizycznych. Natomiast zwykły spacer w odpowiednim ubraniu jest bardzo pożyteczny, gdyż umiarkowany ruch pobudza krążenie krwi i usuwa przekrwienie narządów jamy miednicowej.

Młodym dziewczętom powtarza się stale, że podczas miesiączkowania nie wolno im pracować fizycznie i umysłowo, że winny unikać ruchu i t. d. Takie skazywanie ich na bierność całkowitą napelnia je odrazą do własnej płci. Doświadczenia życiowe pouczają nas o tem, że młoda dziewczyna winna dbać o siebie nie tylko w ciągu niewielu dni swojej zwykłej przypadłości, ale że pamiętać musi o swoim zdrowiu stale. Jeśli dbać będzie o należyty rozwój ciała zawsze, to dni miesiączkowania nie będą dla niej czemś zgoła osobliwym.

Tak być powinno. Ale, niestety, dość jest młodych dziewcząt, które skutkiem nieodpowiedniego trybu życia są tak rozdelikaczone, że podczas miesiączkowania potrzebują specjalnej opieki. Jeśli konieczność takiego liczenia się ze swemi przypadłościami uważają za uciążliwą, to niechaj dbają o swoje zdrowie wogóle, niech ubierają się higienicznie i przez odpowiednie ćwiczenia wzmacniają stale swój organizm. Jeśli będą umiały wzmocnić swoje ciało i utrzymać je w stanie dobrego zdrowia, to podczas miesiączkowania nie zazną żadnych specjalnych dolegliwości i bólów.

Przy bólach, spowodowanych przekrwieniem, zaleca się spokój oraz ciepło zewnętrzne i wewnętrzne. Dla wywołania uczucia ciepła wewnętrznego nie należy nigdy uciekać się do alkoholu, który daje tylko złudzenie ciepła, ale nie ciepło istotne. Szklanka ciepłego mleka, ostatecznie zaś herbaty, jest najodpowiedniejszą w takich razach.

Podczas miesiączkowania miewają dziewczęta także bóle nerwowe, które ciepłe okłady tylko potęgują. Gdy wiadomo, że chodzi o takie bóle nerwowe, to najlepiej łagodzi się je przy pomocy okładów chłodnych. Naturalnie, że przed zastosowaniem okładu chłodnego trzeba wiedzieć, iż chodzi właśnie o bóle nerwowe.

Mówi się także, że kobiety podczas miesiączkowania nie powinny się obmywać, a nawet zmieniać bielizny. Trudno jest zrozumieć, dlaczego bielizna brudna miałaby w tych razach być lepszą od bielizny czystej. Jeśli świeża bielizna jest sucha i ciepła, to nie może ona zaszkodzić w żadnym razie. Czystość trzeba zachowywać zawsze. Osobliwie ważnem jest częste zmienianie podpasek, aby nie drażniły skóry. Kąpieli całkowitej podczas miesiączkowania doradzać nie można, ale tem usilniej zalecić trzeba staranne obmywanie części płciowych. Powtarzać je trzeba kilka razy dziennie, używając letniej wody i łagodnego mydła. Ciało można obmywać ręcznikiem umoczonym w letniej wodzie; po obmyciu ciała należy staran-

nie osuszyć skórę. Czystość jest zawsze oznaką wyższej kultury.

Wszystkie inne wskazania zbiegają się z ogólnymi wskazaniem codziennej higieny. Noś wygodne ubranie, oddychaj głęboko, odżywiaj się pokarmami prostymi i lekkostrawnymi, wysypiaj się dobrze, nie żałuj sobie powietrza i słońca, uprawiaj gimnastykę, dostosowaną do własnych sił, unikaj zaziębień, a przede wszystkim zachowaj spokój i pogodę ducha. Kobiecości swojej nie odczuwaj jako czegoś uciążliwego, ale szanuj ją jako dar Boży, mający swoje wysokie przeznaczenie.

Co do podpasek miesięczkowych, to chciałabym poradzić ci z naciskiem, abyś nie nosiła ich na pasku. Należy nosić je na szelkach z lekkiej taśmy. Wystarczą na to dwie odpowiednio szerokie taśmy, połączone z przodu i z tyłu taśmami poprzecznymi, na których przyszywa się po guziku. Podpaski przypina się do tych guzików. Naturalnie, że podpaski muszą być lekkie i miękkie i muszą być zrobione z materiału, który łatwo wchłania wilgoć. Jak już powiedziałam, zmieniać je należy jak najczęściej.

## TAJNE GRZECHY.

Rzecz naturalna, że w miarę zbliżania się okresu dojrzewania narządy płciowe zaczynają zwracać na siebie uwagę młodej dziewczyny. Trzeba wtedy starać się o to, aby myśl nie zaprzętała się niemi nadmiernie. Ogromnie szkodliwym jest wtedy rozczytywanie się w powieściach. Opisy scen erotycznych wywołują w organach płciowych czytelniczki stany podniecenia, zmuszają je do wydatniejszej czynności, a tem samem szkodzą zdrowiu. Nieraz młoda dziewczyna dojrzewa przedwcześnie jedynie skutkiem tego, że przez rozczytywanie się w powieściach rozbudza w sobie zmysłowość.

Przedwcześnie rozbudzona zmysłowość prowadzi niejednokrotnie do fatalnych przyzwyczajęń, które znamy pod nazwą samogwałtu. Podrażnieniu organów płciowych towarzyszy uczucie przyjemne. Takie podrażnianie może być wywoływane nie tylko środkami mechanicznymi, lecz także myślami. Dziewczęta, podlegające takim fatalnym nałogom, nie przeczuwają nawet na jakie narażają się niebezpieczeństwa, chociaż instynktownie czują, że nikt nie powinien dowiedzieć się o ich nałogu. Nieświadomość dziewcząt idzie tak daleko, iż rozgrzeszają się one bardzo łatwo od samogwałtu



myślowego. jeśli tylko nie podrażniają się rękoma lub środkami mechanicznymi.

Oczywiście, że różnic tu niema: samogwałt myślowy jest równie zgubny jak samogwałt mechaniczny. Nałóg taki niweczy przedewszystkiem siły duchowe, powoduje zanik pamięci, nieczystość skóry, pozbawia oczy naturalnego blasku, wyniszcza organizm, a czasem prowadzi do obłędu. Jest to nałóg bardzo uparty, trwający latami i dziedziczy się czasem z pokolenia w pokolenie. Szczęśliwa dziewczyna, która popadłszy w szpony tego nałogu, zerwie z nim natychmiast, jak tylko dowie się o jego szkodliwości, ale po stokroć szczęśliwsza ta, która nigdy się z nim nie zapoznała. Najmądrzejszą okaże się zawsze ta, która potrafi uniknąć początków tego zła.

Niektórzy wychowawcy trzymają się jakiejś dziwnej zasady, że o tych sprawach nie należy mówić. I ja nie mówiłabym o nich, gdybym jako lekarka nie wiedziała, jak zgubnymi bywają następstwa samogwałtu i jakim świętym obowiązkiem jest pouczenie tych, które dają się pouczyć.

Każdej normalnej czynności ciała towarzyszy uczucie przyjemności. Przyjemnie jest zaspakając głód i pragnienie, przyjemną jest praca i wogóle wszelki ruch, gdy się jest zdrowym. Bardzo przyjemne wrażenia dają nam miłe zapachy, barwy, kształty. Nawet zmysł dotyku może nam dostarczyć wielu przyjemności. Doznajemy ucuć radości lub smutku, gdy czytamy opisy takich czy innych

zdarzeń, a zawsze w pewien sposób w uczuciach tych biorą udział nasze zmysły.

Organy płciowe są siedzibą bardzo delikatnych i czułych nerwów. Podrażnianiu organów płciowych środkami mechanicznymi czy też myślami, towarzyszy uczucie przyjemne. Już u małych dzieci może dochodzić do takich podrażnień sfery płciowej, np. skutkiem braku czystości. Dziecko stara się usunąć przyczynę podrażnienia, dotyka rękoma części płciowych, doznaje uczucia przyjemnego i przyzwyczajają się do wywoływania go, czyli do samogwałtu.

Czasem podrażnienie organów płciowych powstaje skutkiem zaporcia i spowodowanego tem przekrwienia dolnych części brzucha. Nieodpowiednie ubranie, wywierające ucisk na części rodne, może być także powodem takich podrażnień, skierowujących uwagę dziecka na narządy płciowe. Dzieci, mające małe robaczki, tak zwane obleńce, bywają niemi drażnione stale. Szczególniej u dziewczynek robaczki te wędrują z odbytnicy do pochwy i wywołują ostre łaskotanie. Dziecko drapie się po częściach płciowych i łaskocze się ponownie. Widzimy więc, że zgubne nałogi mogą powstawać z przyczyn bardzo różnych i to z przyczyn, których przy pewnej troskliwości łatwo można uniknąć.

Nowe niebezpieczeństwa grożą dziewczęciu w okresie dojrzewania. to jest w okresie, gdy or-

gany płciowe budzą się do nowego życia i dają znać o sobie. Naturalnie przekrwienia tych organów wywołują uczucia nieznanne dotąd i dziewczę nie-uświadomione łatwo popada w nałóg, o którego zgubności nic nie wie.

Wszystkie czynności organizmu, służące do zachowania jednostki i gatunku, są przyjemne, ale podczas gdy przy drażnieniu organów płciowych do świadomości dociera tylko uczucie przyjemne, organizm płaci za to uczucie takim wyczerpaniem, jak za żadne inne. U niektórych owadów płodzenie i śmierć są zjawiskiem równoczesnym. Człowiek, oczywiście, nie umiera, gdy płodzi nowe życie, ale organizm jego wydatkuje na to bardzo dużo energii życiowej. Można ostatecznie zrozumieć, jeśli istota rozumna oddaje część swego życia, gdy płodzi życie nowe, ale niepodobna pogodzić się z tem, aby człowiek, obdarzony rozumem, trwonił najcenniejsze siły swego organizmu na zgotowanie sobie chwilki przyjemności, gwałcąc przy tem podstawowe prawa przyrody.

Jedyną uprawnioną postacią zaspakajania popędu płciowego jest stan małżeński, uświęcony przez samego Boga. Każdy szanujący się człowiek, osobliwie zaś młoda dziewczyna, czuje dobrze, że wszelkie nadużywanie popędu płciowego poza małżeństwem jest zbrodnią. Ale niejedna dziewczyna myśli, że jeśli nie drażni organów płciowych rękoma, to już tem samym zachowuje czystość. Otóż trzeba powiedzieć, że drażnienie tych or-

ganów przy pomocy wyobraźni jest pod względem moralnym równie potępiania godnym, a pod względem następstw fizycznych nieraz zgubniejszym od grzechu popełnionego zdrożnym uczynkiem. Nie należy więc pozwoić wyobraźni, aby wiodła duszę do grzechu, a ciału wyrządzała szkodę niepowetowaną.

Właśnie owo rozpowszechnione mniemanie, że gra wyobraźni jest czemś niewinnym, podkopuje fundamenty moralności i prowadzi do czynów nieładnych. Gdy się człowiek kała, to nie kała tylko ciało, ale przede wszystkim duszę. Przecież człowiek jest przede wszystkim duchem i duszą; jakże więc mógłby ktoś uważać się za czystego, dlatego, że pokalał tylko duszę!

Życie płciowe nie jest czemś niskim, jeśli nie poniżamy go naszymi czynami i myślami. W niem ujawniają się nasze najwyższe i najświętsze siły i w niem spoczywa nieoceniony dar przekazywania życia. Miłość jest to potężny popęd pielęgnowania życia, jest to głos samej istoty bytu i cecha siły twórczej. Siła twórcza nie ujawnia się jedynie w tworach fizycznych i rzeczach materialnych. Tworzymy i wówczas, gdy w umyśle naszym powstaje pewna myśl i gdy myśli owej dajemy wyraz. Za przykład takiej twórczości niechaj nam służą dzieła myślicieli, artystów, poetów.

Wraz z przebudzeniem się życia płciowego rodzą się i w tobie nowe siły, potęguje się w tobie



wdzięk, piękność, świeżość, jak gdyby tryskało źródło energii życiowej. Jakże to piękna myśl, że popęd ów, który ludzie zepsuci uważają za niski, jest boską siłą twórczą powołaną do zadań wysokich i wzniosłych.

Jeżeli zdolasz serce swoje przeniknąć takimi szlachetnymi myślami, to nie potrzeba będzie żadnych gróźb, aby powstrzymać cię od poniżania swego ciała i ducha namiętnościami niskimi. Dość przecie pomyśleć, że pozbawiasz się pamięci, sprawności umysłu, świeżości ciała i piękności, jeśli oddajesz się zgubnym namiętnościom, aby oprzeć się każdej pokusie. Nie potrzeba przecież grozić ci policją i sądem, aby powstrzymać cię od kradzieży, jeśli żyje w tobie zasada uczciwości i honoru.

Przypuśćmy wszakże, że przez nieświadomość popadłaś w szpony tego zła, o którym mówimy i oto zaczynasz poznawać, jakie szkody sobie wyrządzasz; zauważyłaś, że oko twoje straciło jasność, cera twoja stała się nieczystą i błada, twoja siła nerwowa osłabła, ręce masz zimne, w krzyżu masz bóle, jesteś zmęczona i podniecona, nie dopisuje ci pamięć i męczy cię roztargnienie. Cóż w takim wypadku należałoby uczynić, aby naprawić szkody, które sobie wyrządziłaś, i odzyskać panowanie nad sobą? Pytanie to jest bardzo poważne, bowiem niema gorszej tyranji nad nieokiełzane folgowanie żądzom zmysłowym. Ofiary tych żądz walczą nieraz latami, a w końcu

ulegają im jednak ostatecznie. Gdyby jedyny ratunek spoczywał w opanowaniu żądz, to sytuacja mogłaby wydawać się beznadziejną.

Pierwszem zadaniem jest zrozumienie istoty życia płciowego. Trzeba zdać sobie sprawę, że życie płciowe jest czemś świętem, czemś, co służy wysokim celom utrzymania ciągłości życia. Nie zapominaj, że źródło tego życia staje się dla nas krynicą energii życiowej i siły osobistej, jeśli, oczywiście, nie trwonimy tej siły na chwile nędznych uciech. Wypędź z duszy swojej wszystkie obrazy liche, a miejsce ich niechaj zajmą myśli piękne i szlachetne. Następnie pamiętaj o tem, że winnaś uczynić wszystko, co może ułatwić ci walkę z niską namiętnością: zachowuj odpowiednią dietę, ubieraj się higienicznie i oddawaj się regularnie ćwiczeniom fizycznym, przebywając dużo na świeżem powietrzu.

Ofiara samogwałtu przez częste oddawanie się nałogowi wytwarza w swoim mózgu ośrodki, które reagują bardzo żywo na podrażnienia miejscowe i na bodźce wyobraźni. Trzeba więc starać się o to, aby ta dziedzina ducha odzyskała jak najszybciej zupełny spokój i równowagę. Należy zaprzątnąć umysł rzeczami pięknymi i wzniosłymi. Na świecie jest tyle pięknego, że dla poznania wszystkich cudów przyrody i arcydzieł sztuki i literatury życia nie starczy. Na każdym kroku spotykamy się z pięknem linii, barwy, słowa, dźwięku. Trzeba otworzyć oczy i duszę na

wszystkie te piękności, a wówczas nie będzie w umyśle miejsca na rzeczy i sprawy niskie.

Przedewszystkiem wszakże trzeba otrząsnąć się z nienaturalnej tkliwości i sentymentalizmu. Uczuciowość zdrowa jest piękna, ale uczuciowość chorobliwa, wiodąca na zdroża, musi być potępiona. Tęsknota miłosna nie jest i nie może być celem samej siebie; ma ona swoje wysokie cele i wzniosłe zadania, i tym celom i zadaniom podporządkować się musi. Jeśli to zrozumiesz i jeśli myśli swoje ukarnisz, wówczas spostrzeżesz, jak z dniem każdym czuć się będziesz wolniejszą i jak zarazem z każdym nowem zwycięstwem nad pokusą przybywać ci będzie siły i zdolności panowania nad sobą.

### *TRZEBA BYĆ DOBRĄ DLA SIEBIE.*

Zdawałoby się, że takie napomnienie jest zupełnie nie na miejscu. Któż bowiem chciałby być złym dla samego siebie? Każdy szuka przede wszystkim swojego szczęścia, każdy pragnie, aby było mu jak najlepiej na świecie. Niewątpliwie, tak jest, ale właśnie przy poszukiwaniu szczęścia ludzie aż nazbyt często tracą dalsze cele z oczu i żyjąc chwilą, szukają szczęścia chwilowego, nie zastanawiając się nad tem, czem to chwilowe szczęście będzie dla życia dalszego. Człowiek, który siada do stołu zastawionego butelkami napojów podniecających, chce być dobrym dla siebie, chce sobie i przyjaciołom swoim zgotować parę godzin miłych i wesołych. Czy jest wszakże dobrym dla siebie ktoś zatruwający swój organizm alkoholem? Ludzie chodzą do teatru, na bale i wszelakie zabawy dlatego, że są dla siebie dobrzy, ale przez źle rozumianą dobroć dla siebie wyrządzają sobie i innym dużo zła.

Jesteśmy dalecy od tego, aby młodzieży odmawiać prawa do zabaw i rozrywek. Ale właśnie dlatego, że jesteśmy przyjaciółmi niewinnych i pożytecznych zabaw młodzieży, napominamy ją, że trzeba być dobrym dla siebie. Być dobrym dla siebie, to znaczy unikać wszystkiego, co może za



chwile przyjemności dawać godziny udreki, a za krok nierozważny żądać spóźnionych żalów i zgryzot. Trzeba myśleć nawet wtedy, gdy oddajemy się przyjemnościom. Niejedna przyjemność miewa skutki fatalne, które oplakuje się potem przez całe życie. Należy więc zdawać sobie sprawę, na czym może polegać prawdziwa przyjemność, czy nie zapłaci się za nią zbyt drogo.

Młódzież, pełna sił i zdrowia, odczuwa żywą potrzebę szukania przyjemności i rozrywek. Jest to naturalne i przeciwko temu nic mieć nie można. Ale pomyślmy, czy każda przyjemność może zasługiwać na swoje miano? Oto w niektórych krajach istnieją takie zwyczaje, że studenci całymi dniami i tygodniami włóczą się z knajpy do knajpy. Nie mówiąc o tem, że tracą drogocenny czas, marnują swoje zdrowie i przyswajają sobie nałogi, których niewolnikami będą następnie przez całe życie. Za takie „przyjemności“ płaci się, zaiste, zbyt drogo.

Niektóre dziewczęta w swoim popędzie naśladowczym palą potajemnie papierosy. Znajdują w tem niewątpliwie przyjemność, gdyż w razie przeciwnym nie oddawałyby się swemu nałogowi. Ale czy takie dziewczęta są dobre dla siebie? Niestety, nie są dobre, ale są bardzo złe, gdyż wyrządzają sobie wielką krzywdę, narzucając swemu młodemu organizmowi truciznę.

Dla przyjemności oddają się młodzi chłopcy i młode dziewczęta miłostkom. Niejedna ładna

młoda panienka widzi dużo przyjemności w tem, aby zawracać głowę chłopcom, rozkochywać ich w sobie, a potem rzucać. Jest w tem dużo okrucieństwa. Trzeba przecież pomyśleć, że taki młody chłopak może zakochać się w okrutnej dziewczynie naprawdę. Gdy spostrzeża, że był tylko jej igraszką, cierpi na tem i męczy się nieraz bardzo długo. Traci na tem jego nauka, zaniedbywana dla miłości, traci zdrowie, a przede wszystkim traci jego dusza, w której powstają spaczony pojęcia o kobiecie. Taki oszukany chłopiec zaczyna wyobrażać sobie, że wszystkie kobiety są złe i przewrotne i gdy sam został oszukany, myśli potem, że i jemu wolno oszukiwać. Jak daleko zachodzą czasem takie miłostki i flirty, o tem pouczają nas liczne tragedje młodych, niedoświadczonych ludzi.

Inni młodzi ludzie, którzy posiadają dość szacunku dla siebie, nie wdają się wprawdzie w żadne nieprzystojne miłostki, ale pozwalają sobie na pewno poufałości, które są zgoła niewłaściwymi. Pocałunek, uścisk, pieszczota, tkliwe słówko, to zdaniem ich nic osobliwego. Do takich poufałości ani jedna ani druga strona nie przywiązuje osobliwego znaczenia i nie przejmuje się szczególnie, gdy taka poufałość kończy się nagle. Cóż można mieć przeciwko takiej przyjemności? — zapyta niejednen. Oto uścisnęli sobie młodzi ludzie dłoń, pocałowali się ukradkiem, przytulili do siebie... Cóż w tem złego?

Tak myśli niejedna dziewczyna dzisiejsza i niejedna „bawi się“ w taki sposób, nie tracąc bynajmniej na dobrej reputacji. Takie dziewczęta stana się później może najlepszymi żonami i matkami. Ale zapytajcie się tych samych kobiet, gdy mają własne dorastające córki, co sądzą o tych „przyjemnościach“ i czy gotowe byłyby pozwolić na nie swoim córkom, albo nawet im je zalecić. Niejedna kobieta nigdy odżałować nie może, iż wdawała się w miłości ze swoimi rówieśnikami. Zdarza się przecie dość często, że gdy już jest żoną i matką, gdy wychowuje własne dzieci, do domu jej zawita człowiek, który stał się przyjacielem jej męża, a z którym ona jako panienka uprawiała miłośćkę, całowała się i pieściła. Czyż taka kobieta nie musi potem wstydzić się do głębi i żałować swojej nieprzebaczalnej lekkomyślności? To, co było ongiś „niewinną przyjemnością“, staje się później źródłem udreki i gorzkich wyrzutów, nie mówiąc o niepokoju, że mąż może dowiedzieć się o tem, stać się podejrzliwym i utracić szacunek dla żony swojej?

Prawdziwa przyjemność musi być taka, abyśmy jej żałować nie potrzebowali, abyśmy nigdy, nigdzie i przed nikim nie musieli wstydzić się za nią. Miłym dla każdego jest widok młodzieży odającej się przyjemnościom i uciechom swego wieku. Niechże się młodzież bawi, niech się wesoło śmieje, niech pozbytkuje nawet, ale niech pamięta zawsze o tem, że to, co sprawia później troski

i zgryzoty, za przyjemność uważanem być nie może. Na wszystko można zgodzić się od biedy, ale żaden rozsądny człowiek nie zgodzi się z tem, aby to miało być dobrem, gdy młodzież zaczyna dla przyjemności bawić się ogniem namiętności.

Niejedna dziewczyna, która dziś należy do straconych, ani przypuszczała, że chodzi nad przepaścią, gdy oddawała się „niewinnym przyjemnościom“ miłostek z rówieśnikami. Była młoda, ładna, świeża, urocza — podziwiano ją. Młodzieńcy nie szczędzili jej pochlebstw, a jeśli czasem mocno uścisnęli jej dłoń i objęli jej kibić, to uważała to ona za hołd złożony jej urodzie. Nie dostrzegała ona, że budził się w niej niski egoizm. szukający uciech zmysłowych pod płaszczykiem niewinnej rzekomo przyjemności. Jakże byłaby się musiała czuć upokorzona, gdyby była zdawała sobie sprawę z tego, że jej wielbiciel szukał w niej wyłącznie podrażnienia zmysłowego!

Dlatego też każda młoda dziewczyna winna zastanowić się nad temi uczuciami, jakie budzi w młodzieńcu, który staje się jej „wielbicielem“. Faktem powszechnie znanym jest, że młodzieńcy i mężczyźni dojrzali tem wyżej cenią i szanują kobietę, im mniej jest dostępną. Szacunek męczyzny dla kobiety zmniejsza się w tym samym stopniu, w jakim kobieta okazuje się zbyt dostępną. Oczywiście, młoda dziewczyna myśli sobie, że te drobne tajemnice, jakie ma z tym czy owym młodzieńcem, pozostają dla wszystkich tajemnicami,



i nawet nie przypuszcza, że młody, niedoświadczony chłopak chełpi się przed rówieśnikami swoją „zdobyczą”. Czyni on to może nie ze złej woli, ale dlatego, że nie zdaje sobie sprawy, iż wyrządza krzywdę dziewczynie. Cieszy się, że dokonał podboju i czuje potrzebę pochwalenia się tem. Może nawet mówi ogólnikowo, bez wskazywania na tę, o której mówi, ale gdy spotyka się u rówieśników z niewiarą, gdy pada pytanie: „Która?” —, nie umie się powstrzymać i odpowiada: „Ta a ta”. — Dziewczyna może być najporządniejsza, nie myśląca nic złego, a tymczasem imię jej wędruje z ust do ust jako imię osoby, którą bardzo łatwo zdobyć. W taki to sposób dziewczęta tracą częstokroć swoje dobre imię, swoją reputację.

Rzecz prosta, że panienka, o której chłopcy opowiadają sobie, że umie się ładnie całować, nie może cieszyć się specjalnym szacunkiem rówieśników. Jedno znane, choćby niewinne zdarzenie budzi naturalną myśl, że takich zdarzeń było wiele, a podejrzliwa wyobraźnia doszukuje się nawet rzeczy, których nigdy nie było. Gdy później dorośli mężczyźni szukają dla siebie towarzyszek życia, to nigdy nie pójdą prosić o rękę kobiety, o której wiadomo, że łatwo poufaliła się z tym czy z owym.

„Ba — zawoła ktoś — łatwo to mówić! Jakże więc zachowywać się ma młoda panienka? Jeśli jest powściągliwa i chłodna, to nikt na nią nie

spojrzy. Przecież musi mieć trochę swobody postępowania, gdyż inaczej młodzi mężczyźni stronić od niej będą.“

Czy naprawdę myślą tak młode panienki? Jeśli tak, to trzeba im koniecznie otworzyć oczy na to, jak o panienkach rozumują młodzieńcy. Młodzi chłopcy, zwierżający się matkom albo siostram, wypowiadają się w ten sposób, że z dziewczętami trzeba postępować śmiało i poufale, gdyż w razie przeciwnym nudzą się w towarzystwie młodzieńców powściągliwych. Tak więc jedna strona spycha winę za niewłaściwe postępowanie na stronę drugą. Chłopcy wyobrażają sobie, że dziewczęta pragną poufałości, a utwierdzają się w tem mniemaniu, gdy niektóre z nich na tę poufałość pozwalają. „Boć przecie niema w tem nic złego“ — mówi się zwykle. Tak, niema w tem nic złego dla umysłów niedoświadczonych, ale gdy przychodzi doświadczenie, bywa już za późno na odczynienie zła, które się stało. Dobra sława dziewczyny jest jej skarbem najcenniejszym; tylko istota głupia może lekceważyć ten wielki skarb, który traci się łatwo, a nie odzyskuje się go nigdy. Słowo o lekkomyślności dziewczyny wylata wróblem, a spada na nią wołem.

Młodzieniec, zabiegający o twoje względy, będzie cię, oczywiście, zapewniał, że uprzejmości twoje w niczem nie pomniejszają jego szacunku dla ciebie, że na jego uczucia dla ciebie nie może wpłynąć to, iż pozwalasz mu uścisnąć, czy po-

całować się, ale zrozumiesz, że taki młodzieniec, który łatwo zdobywa względy panienki, nie może mieć dla niej takiego samego szacunku, jaki ma dla dziewczęcia, które umie nakazać sobie szacunek. To jest dość jasne. To też szczerzy młodzieniec odpowie na pytanie zawsze jednako: „Naturalnie, że więcej szacunku mam dla dziewczęcia, które potrafi utrzymać mnie w pewnej od siebie odległości.“ Przecież to jest podstawowym rysem charakteru męskiego, że najbardziej ceni się to, co się zdobywa z największym trudem. Co z łatwością przychodzi, to się łatwo porzuca.

Młoda panienka powinna mieć dla siebie szacunek, a wówczas mieć go będą dla niej inni. Ale naturalnie, dziewczyna może mieć szacunek dla siebie tylko wówczas, gdy posiada pewną wartość i gdy sobie jest świadoma swej wartości. Musi ona wiedzieć, czym jest i czym zostać może i powinna. Przed nią jest całe życie z jego powinnościami i radościami. Oto zostanie żoną człowieka, którego powinna będzie szanować. Czyż nie musiałoby jej być przykro, gdyby potem musiała widzieć, że mąż jej styka się z ludźmi, którym jako panna pozwalała się ścisnąć i całować? Przecież jej mąż będzie przekonany, że cała jej miłość, wszystkie jej uśmiechy, pocałunki, pieśczęty należą i zawsze należały do niego. Czyż nie będzie w tem kłamstwa z jej strony? A kłamstwo jest zawsze zabójcze. Niechże sobie wyobrazi, że brzydząc się kłamstwem i pragnąc

uszanować prawdę, musiałaby pewnego razu odezwać się do męża tak: „Słuchaj, mój drogi: Jako panna byłam głupia i lekkomyślna, pozwalałam się obcałowywać i pieścić temu, tamtemu i owemu. Znajdowałam w tem przyjemność.“ Być może, że kochający mąż wybaczyłby to swej żonie jako następstwo braku jej doświadczenia, ale jakże przykrem musiałoby mu być spotkanie z człowiekiem, który poufał się z jego żoną w czasach jej panieństwa. Trzeba się też zastanowić, że się zostanie matką, że będzie się miało dzieci. W pewnym towarzystwie znajdzie się twoja córka. „Co to za panienka?“ — zapyta jakiś pan innego pana. „To jest córka państwa N., matka jej jest ta a ta.“ — „Ach ta! — zawoła pierwszy — to była bardzo swobodna osoba, całowała się na lewo i na prawo. Ciekaw jestem, czy córeczka ma taki sam temperament.“ Taka rozmowa nie jest konieczną, ale jest bardzo możliwą i, rzecz prosta, nie mogłaby przysporzyć szacunku i miru dorastającej córce. Krótka chwila wątpliwej przyjemności może mieć po latach bardzo nieprzyjemne następstwa.

Nieraz zarzuca się mężczyznom, że bywają agresywni i natrętni. Niewątpliwie, mężczyzn takich jest sporo, ale za sposób ich postępowania należy niejednokrotnie czynić odpowiedzialną kobietę. Gdyby mężczyźni spotykali się ze strony młodych kobiet z rezerwą i powściągliwością, gdyby się przekonali, że ich nadszokiwanie nie



zdadzą się na nic, to zmieniliby raz na zawsze swoje postępowanie wobec kobiet.

Trzeba sobie powiedzieć całą prawdę. Młode kobiety robią nieraz wszystko, co tylko mogą, aby opanować myśli mężczyzn. Ubranie, sposób postępowania i wyrażania się, wszystko obliczane bywa na to, aby usidlić uwagę mężczyzny. Nie należy ludzić się, że mężczyźni tego nie dostrzegają. Przeciwnie, wiedzą oni bardzo dobrze, że są przedmiotem zabiegów i dlatego pozwalają sobie częstokroć na daleko więcej, niż jest zamiarem kobiet. Myśl człowieka, jego uczucie, pragnienie, tęsknota, wyrażają się w jego ruchach, w ubiorze, w słowach, w dźwięku głosu. Młoda panna, nie zdająca sobie sprawy z tych drobnych na pozór rzeczy, wytwarza nieraz sytuację, których ofiarą pada sama. Trzeba zdawać sobie sprawę ze wszystkiego i trzeba nauczyć się postępować tak, aby zachować szacunek dla siebie i nie budzić w nikim uczuć, na które nie chce się odpowiedzieć uczuciem szczerem i czystym.

Cóż w tem za sztuka osobliwa, jeśli młoda panienka stroi się zwodniczo i odnosi się do młodzieńca kokieteryjnie, a ten da się porwać jej kokieterji. W spojrzeniach, ruchach, słowach, uśmiechach może być tyle wyzywającego i zapraszającego, że tylko wyjątkowo mądry i roztropny młodzieniec zdoła oprzeć się takim pokusom. Może to brzmi niezwykle, ale tem niemniej jest to faktem, że tylko te dziewczęta na-

rażają się na natrętność młodych mężczyzn, które same bywają natrętne. Niejeden młodzieniec przejęty powagą życia i pragnący zachować czystość myśli i ciała, unika towarzystwa danej panny i wprost oświadcza, że się jej boi, aby jej postępowanie nie zwiódło go do jakiego nieodpowiedniego względem niej postępku.

Gdyby taka dziewczyna została przez pobudliwego młodziana pocałowana, to uważałaby to za wielką zdobycz, ale musiałaby sobie pewno robić wyrzuty, gdyby widziała, że rozpałała w nim namiętność, która miewa skutki oplakane i której ofiarą padają potem inne dziewczęta.

Powiesz mi może, że mężczyźni winni umieć panować nad sobą. Niewątpliwie, mamy prawo oczekiwać od mężczyzn panowania nad sobą. Nie będziemy pomniejszali istotnej winy mężczyzny, ale nie możemy też rozgrzeszyć dziewczyny, która, igrając swoją kokieterją, wywołuje w mężczyźnie uczucia nieopanowane, prowadzące do uczynków, za które rumienić się trzeba.

Zachowanie się dziewczęcia winno być dla mężczyzny ochroną, nie zaś niebezpieczeństwem. Powiedziano kiedyś, że jeśli mężczyzna jest obroncą słabszej od siebie kobiety, to kobieta jest jego aniołem stróżem moralnym. Ale w tem powiedzeniu jest tylko pół prawdy, bo mężczyzna winien być także moralnym obrońcą kobiety, a kobieta może być także fizyczną chroniciełką mężczyzny. Na kobietę spogląda się zawsze jako

na kusicielkę. Jeśli kobieta świadoma sobie jest swej potęgi i jeśli ma dobrą wolę po temu, to przez skromność swego postępowania może doprowadzić do tego, że mężczyzna w jej obecności nie będzie odczuwał żadnych żądz nieczystych.

Przytoczę tu słowo Ruskina: „Nie należy mniemac, że przypinanie zbroi rycerza średniowiecznego ręką jego damy było prostym kaprysem romantyzmu. Było to wyrazem odwiecznej prawdy, że i serce mężczyzny nie może zostać uzbrojone bronią duszy inaczej, jak ręką kobiety i jeśli ta zbroja serca została włożona niewłaściwie, to źle uzbrojony mężczyzna musi zginac.”

To trudno, ale kobieta jest wychowawczynią nie tylko wówczas, gdy wychowuje swoje dzieci. Młoda dziewczyna, czcigodna matrona, stara babunia, w domu, przy pracy, w pociągu, w towarzystwie, jednym słowem wszędzie, gdzie stykają się z sobą ludzie, zawsze wychowuje mężczyznę, młodego czy dojrzałego, a wychowuje tak, że ten mężczyzna ma cześć dla kobiety albo ma dla niej pogardę. Największe i najpiękniejsze dzieła poetów i artystów zawdzięcza ludzkość tym uczuciom, jakie kobieta, nieraz młodzianka dziewczyna, rozpałic potrafiła w piersi mężczyzny.

Gdy więc wzywam cię, abys była dobra dla siebie, to po tem, co powiedzialem ci, zrozumiesz, jak trzeba być dobrą dla siebie i dla innych.

## PRZYJAŻŃ Z MŁODZIEŃCAMI.

Często powstaje pytanie, czy między młodzieńcem a młodą panną nie może powstać szczerą przyjaźń. Zastanówmy się nad samem pojęciem przyjaźni. Człowiek roztropny stawia przyjaźni pewne określone wymagania. Od przyjaciela żądamy, aby nam wierzył, aby od nas wiele dobrego oczekiwał, aby nas zachęcał do czynów najlepszych, na jakie wogóle zdobyć się możemy, aby nie zamykał oczu na nasze błędy i na nasze strony dobre, a wreszcie, aby ufał naszemu honorowi.

Przy takim określeniu przyjaźni nie jest bynajmniej wykluczone, że stosunek przyjacielski może bardzo dobrze istniec między panną a młodzieńcem. Ale jeśli taki stosunek ma istniec bez jakiegokolwiek przykrasą sentymentalizmu, jeśli pod płaszczykiem przyjaźni nie ma się ukrywać zwykła miłostka, to powstaje pytanie, czy młoda panna nie znajdzie takich przyjaciół w swoim najbliższem otoczeniu, w rodzicach, w rodzeństwie.

Sądziłabym, że najbliższą i najlepszą przyjaciółką młodej panny może i powinna być przede wszystkim matka. Z nią może młoda panienka rozmawiac bez zastrzeżeń o wszystkim, nie wyłączając spraw rodzinnych. Nie byłoby rzeczą

roztropną, gdyby młoda panienka powierzała swemu przyjacielowi sprawy, które stanowią tajemnicę rodzinną. Zdarza się przecie, że przyjaciele rozchodzą się w gniewie, a wówczas to, co powierzyli sobie w sekrecie, staje się nieraz tajemnicą publiczną. Niezawsze ludzie bywają tak nieuczciwi, aby nie dotrzymali tajemnicy, ale ponieważ zdarzają się takie wypadki, trzeba się z tem koniecznie liczyć. Ileż przykrości powstaje między rodzinami, gdy młodzi, niedoświadczeni ludzie powierzą sobie tajemnice rodzinne!

Takich bolesnych doświadczeń można uniknąć, gdy się posiada wypróbowaną i niezachwianą przyjaciółkę w matce. Naturalnie, że córka musi umieć zdobyć sobie przyjaźń matki, zaś matka musi cenić przyjaźń córki. Młode dziewczęta obawiają się częstokroć okazywać całkowite zaufanie matkom, gdyż przypuszczają, całkiem zresztą słusznie, że matki wyzyskają zwierzenia córek w kierowaniu niemi. Ale w takim razie trzebaby powiedzieć, że córka, obawiająca się matki, nie szuka szczerzej przyjaźni. Cóż to bowiem za przyjaźń, od której oczekiwalibyśmy wyłącznie pochlebstw? Przyjaźń musi mówić prawdę, musi wytykać błędy, napominać, strofować. Jeśli czyni to przyjaciel, to przyjaźń jego tem więcej cenić winniśmy. Jeśli czyni to matka, dlaczego mielibyśmy cenić ją za to mniej od przyjaciela?

Mojem zdaniem matki powinny być wyrozumiałemi dla córek i szanować w nich samo-

dzielność myślenia i czucia. Matce bywa dość trudno zrozumieć, że jej dziecko żyje życiem samodzielnem jak każdy inny człowiek, ale gdy mądra matka to zrozumie, to między nią a córką istnieć może najpiękniejsza przyjaźń, o jakiej zamaryć można.

Matka ma prawo ubiegać się o miłość swojej córki, ale wymagać tej miłości nie może, jeśli jej wzbudzić nie zdoła. Każda matka powinna zrozumieć, że córka nie tylko może, ale powinna żyć samodzielnie, gromadzić własne doświadczenia, uczyć się od życia. Jeśli między nią a jej córką istnieje szczerze zaufanie, to może ona służyć córce swojemi własnymi doświadczeniami, ale właśnie najprzód powstać musi zaufanie.

Wyrazem wzajemnego zaufania nie jest to, że się ludzie całują i pieszczą. Niejedna córka ma dla matki same pieszczoty i pocałunki, obdarza ją najtkliwszemi imionami, ale serce swoje zamyka przed matką na siedem zamków. Chodzi więc o to: mniej pieszczot, a więcej wewnętrznej szczerości. Pocałunek nie powinien spowszednieć nawet w kółku rodzinnem, ale powinien być wyrazem szczerego, serdecznego uczucia.

Poza przyjaźnią między dziećmi a rodzicami istnieją cudne możliwości pięknej przyjaźni między rodzeństwem. Brat i siostra to istoty jakby stworzone dla wzajemnej serdecznej przyjaźni. Czyż można wyobrazić sobie ludzi bardziej sobie bliskich, niż brat i siostra? Wyrastają i rozwijają



się w tej samej atmosferze, wśród tych samych ludzi, żyją temi samymi sprawami, wiedzą o sobie tak wiele — dlaczegoż nie mieliby darzyć się przyjaźnią?

Siostra może być dla brata istotą niezastąpioną. Jej zadanie wobec brata nie polega litylko na tem, aby mu przy sposobności zeszyła pękniętą rękawiczkę, albo zawiązała krawat. Nie chodzi też o to, aby przez brata była pieszczona i obcałowana, ale chodzi o to, aby stała się bratu przyjaciółką, doradczynią, która interesuje się szczerze jego życiem, a w chwilach trudnych lubi dopomóc radą i czynem. Ale i brat nie jest tylko na to na świecie, aby załatwiać na mieście sprawunki siostry i był wogóle na każde jej zawołanie. Stosunek ich powinien być ugruntowany głębiej i opierać się na wzajemnej szczerzej życzliwości i przywiązaniu.

Pewnego razu zostałam zapytana, czy uważam za możliwe, aby ludzie nie spokrewnieni mogli żyć z sobą jak żyje siostra z bratem. Odpowiedziałam, że zależy to od tego, o jakiego brata i o jaką siostrę chodzi. Każdy z nas zna na pewno takie rodzeństwo, które żyje z sobą jak pies z kotem. Siostry dokuczają bezustannie braciom, bracia myślą tylko o tem, jak odwzajemnić się siostróm. Gdyby chodziło o takie współzycie, to możnaby go wcale nie pragnąć. Młodzi ludzie lubią zbliżać się z sobą i nazywać się po imieniu, jak to czynią bracia i siostry. Zdaje się im, że

przemawianie do siebie w formie poufalej upoważnia ich do pocałowania się przy sposobności, do uścisku, do pieszczoty. Jest to najczęściej miłośćka, ubrana w szatę braterstwa dla oszukania własnego sumienia.

Czysta, szczerza przyjaźń między młodzieńcem a panienką, przyjaźń bez domieszki miłostkowego sentymentalizmu, jest zjawiskiem rzadkiem, niestety, zbyt rzadkiem. Utrzymać taką przyjaźń jest zresztą dość trudno, bo pokusa do spoufalenia się jest zbyt duża. Tu trzeba charakterów mocnych i serc szlachetnych. Kobiety i mężczyźni mogliby i powinni być dla siebie prawdziwymi przyjaciółmi i podporami, mogliby zachęcać się wzajemnie do szlachetnych wysiłków w pięknych dążeniach, ale taki stosunek nie mógłby nigdy opierać się na uczuciach sentymentalnych.

Do młodej dziewczyny zbliża się czasem jej rówieśnik, szukając oparcia moralnego w sytuacjach trudnych. Taka młoda dziewczyna sądzi, że zrobiła bardzo wiele, gdy uścisnęła dłoń młodego przyjaciela, pogłaskała go po głowie i powiedziała mu jakie serdeczne słowo. Być może, że przyjaciel jej oddali się od niej pocieszony, ale pocieszony tak, jak się pociesza małe, płaczące dzieci. Taka pociecha nie doda siły, nie zachęci do wytrwania.

Jakże inaczej przedstawia się sprawa, gdy panienska wysłuchawszy uważnie skargi przyjaciela,

powie mu łagodnie, ale stanowczo: „Trzeba być mężnym, trzeba zdobyć się na bohaterstwo! Bądź silnym w znoszeniu zła i śmiałym w działaniu! Na szczyty trudno wchodzić, ale z nich roztacza się piękny widok na cały świat. Brzemiona, które dźwiga się odważnie, potęgują siły dźwigającego. Liczę na ciebie!” Do słów powiedzianych wystarczy tu mocny, czasem szorstki, uścisk dłoni.

Takie słowo nie tylko pociesza i usypia, ale krzepi i budzi słabnącą energię. W takich sytuacjach i w taki sposób może młoda dziewczyna odnosić się do młodzieńca jak siostra do brata. Jeśli dostrzeżga w nim jakieś błędy, to powinna zwrócić mu na nie uwagę z całą łagodnością, jeśli zwierza się jej ze swoich planów, zamierzeń i marzeń, to powinna go uważnie wysłuchać, zachęcić, poprzeć. Dobra, życzliwa dziewczyna znajdzie dość środków, aby dać wyraz swej przyjaźni. Współczuciem może zachęcić do wytrwania w dobrem, ironją pobudzić do pokonywania przeszkód.

Tak, czy owak wszakże powinna pamiętać, że jej osoba jest jej własnością nietykalną. W razie potrzeby musi ona umieć dać do zrozumienia, że pewnych granic w obcowaniu z nią przekroczyć nie wolno. Przyjaźń taka bywa trwała; nie przerwie jej rozstanie, nie uszkodzą lata rozłąki. a dla tych, których ona łączy, bywa zawsze źródłem najczystszych natchnień w walkach życiowych.

Gdy kiedyś zapanują w świecie najwyższe ideały życia, gdy ludzie zrozumieją, że stosunki między kobietami a mężczyznami niekoniecznie prowadzić muszą do zbliżenia cielesnego, wówczas nadejdzie czas, w którym szlachetna przyjaźń między kobietą a mężczyzną nie będzie należała do zjawisk rzadkich. Nie możemy wyobrazić sobie nic piękniejszego nad taki obraz przyszłości, w której mężczyźni i kobiety spoglądać będą na siebie jako na istoty nieśmiertelne i, opuściwszy mroczne drogi sentymentalizmu i zmysłowości obcować z sobą będą na szczytach dążeń ku ideałom najwyższym.

Być może, iż czasy takie nie są już zbyt daleko. Jest to dla nas myślą ogromnie radosną, że od nas samych, od naszego postępowania i od naszych dążeń zależy bardzo wiele, aby te upragnione czasy nadeszły jak najprędzej i urzeczywistniły piękno czystego stosunku między kobietą a mężczyzną.

## CZUŁOSTKOWOŚĆ.

Będziesz niezawodnie mniemała, że w przyjaźni dwóch dziewcząt nie może być nic złego, ale domyślisz się także, że zgodnie z tem, cośmy sobie dotąd powiedziały, wymagać będę od ciebie także pewnej powściągliwości w obcowaniu z dziewczętami. Młode dziewczęta w pewnym okresie swego życia ujawniają bardzo dużo skłonności do nadmiernej czułości: ściskają się, całują, padają sobie w objęcia, chodzą z sobą przytulone do siebie albo siedzą z sobą godzinami, trzymając się za ręce. Pieszczą się i całują tak namiętnie, że wszystkich, którzy na to patrzą, napęnia to wstrętem.

Ale cała ta tkliwość kończy się zazwyczaj po kilku tygodniach i każda z przyjaciółek szuka dla siebie nowego przedmiotu czułości. Takie „przyjaźni“ są nietylko śmieszne, ale i niebezpieczne. Osłabiają one temi wybuchowemi czułościami siły moralne dziewcząt. Co więcej, czułość taka może się wyrodzić w pewien rodzaj bardzo zgubnego, perwersyjnego samogwałtu.

Gdy młode dziewczęta zakochują się w sobie tak dziwnie, iż postępują z sobą niby para zapamiętałych kochanków, gdy chwile rozłąki na-

pełniają je takim niepokojem, iż wybuchają one płaczem, wówczas stan taki należy uważać za tak poważny, że trzeba koniecznie poradzić się lekarza. Bowiem taki stan jest nienormalny i przy bliższem badaniu może okazać się poważnem zboczeniem płciowem, to jest chorobą umysłową, która wymaga energicznego i szybkiego leczenia.

Zdaniem mojem przyjaźń między dziewczętami winna być mniej sentymentalną, a więcej podobną do przyjaźni chłopców. Gdy chłopcy zaprzyjaźniają się z sobą, to przyjaźń ich nie wyraża się w czułościach i pocałunkach. Przyjaźń ich polega na ufaniu sobie, na otwartem wypowiedzianiu się co do swoich zamiarów i planów na przyszłość, a przedewszystkiem na tem, że w sytuacjach trudnych pomagają i radzą sobie wzajemnie. Sposób ich obcowania z sobą nietylko że nie jest czułościowy, ale przeciwnie, bywa nacechowany pewną kordjalną szorstkością. Taka przyjaźń jest zawsze bardzo sympatyczna. Daje ona młodym chłopcom bardzo wiele i nie okazuje wielkich pretensji. Chłopcy ufają sobie wzajemnie, cieszą się swoim przywiązaniem i nie mówią o niem wiele.

Najwyższą jest ta przyjaźń, w której przyjaciel przyjacielowi zaufać może bezwzględnie i całkowicie. Zdarza się, że tacy przyjaciele czy przyjaciółki muszą się rozstać i mieszkają daleko od siebie. Czasem latami całemi wymieniają tylko od czasu do czasu krótki list, ale jeden o drugim pamięta, wiedząc, że w razie potrzeby, gdy



sytuacja wymagać będzie rady albo czynnej pomocy, taki przyjaciel nie zawiedzie, ale pośpieszy z pomocą na pierwsze wołanie. Może się zdarzyć i tak, że dwie zaprzyjaźnione dusze, rzucone od siebie o setki mil, nie spotkają się z sobą do końca życia, ale to nie zmniejsza w niczem wartości przyjaźni. Sama świadomość, że posiada się takiego drogiego przyjaciela, jest czymś bezcennem, co życiu dodaje wartości, co krzepi w niedoli i pobudza do wytrwałości.

Urok prawdziwej przyjaźni polega na tem, że jest ona bezpretensjonalną. Miałam w latach szkolnych przyjaciółkę, której wydawało się, że powinnam ją bezwarunkowo wtajemniczać we wszystkie bez wyjątku sprawy swoje, dlatego jedynie, że była moją przyjaciółką. Czuła się dotkniętą, jeśli nie pokazałem jej każdego otrzymanego listu, jeśli nie powiedziałam jej dokładnie, gdzie spędzę wieczór, z kim się widziałam, co robiłam. Taka przyjaźń bywa bardzo uciążliwą, ponieważ ma ogromne wymagania.

Wogóle należy zapytać się, czy taka wymagająca i pretensjonalna przyjaźń jest jeszcze przyjaźnią. Czyż nie jest to raczej egoizm ogromnie daleki od wszelkiej bezinteresownej miłości? Ludzie mniemają czasem, że są pełni miłości i bezinteresowności, gdy burzliwie domagają się, aby ich kochano. Czy to jest miłość? Oczywiście, jest to całkiem naturalnem, że ktoś chce być kochanym, ale jeśli myśli tylko o tem, co ma otrzymać, a nie

o tem, co sam dać może, to takie uczucie jest tylko egoizmem, nigdy zaś miłością.

Człowiek, poszukujący takiego uczucia, daje tylko poznać, że kogoś potrzebuje, ktoby nad nim czuwał, sprawiał mu przyjemność i zaspakajał jego potrzeby. Nieskończenie wyżej stoi to uczucie, które nie myśli o braniu, ale chce dawać przedewszystkiem. Taka ofiarna miłość posiada najwyższy i najdoskonalszy wzór w Chrystusie. Oczywiście, że w stosunkach ludzkich miłość nie może i nie powinna dawać tego, co oznaczałoby ujmę na honorze; nie wolno nam poświęcać dla przyjaźni swoich dobrych zasad, swej siły moralnej, czystości i czci. Możemy dawać z siebie tylko to, co obie strony wzbogaca, co czyni człowieka lepszym, szlachetniejszym, bogatszym, co podnosi wzwyż i co ani w obdarowanym, ani w dawcy nie budzi uczucia żalu. Najlepszym wyrazem dawania bywa niejednokrotnie, gdy umiemy proszącemu odmówić tego, czego nie możemy dać bez narażenia swego honoru.

W miłości nie wolno kierować się jedynie pędami serca. Bóg dał nam rozum na to, abyśmy się nim kierowali także w sprawach miłości.

## GIMNASTYKA.

Ponieważ niejedna młoda dziewczyna skutkiem wadliwego siedzenia, stania, chodzenia, a także skutkiem niehigienicznego ubierania się, cierpi na przesunięcia organów wewnętrznych z ich właściwego położenia, co osobiwie przy osunięciach się narządów trawienia do jamy miednicowej prowadzi do chronicznego zaparcia i zaburzeń w krążeniu, a także do osłabienia mięśni pleców, przeto podajemy tu kilka wskazówek co do ćwiczeń gimnastycznych, przy pomocy których można naprawić zło istniejące. Przedewszystkiem pamiętać trzeba, że ćwiczenia gimnastyczne nie powinny męczyć; od ćwiczeń łatwych, przychodzących bez żadnego wysiłku, przechodzić trzeba do ćwiczeń trudniejszych stopniowo i powoli. Nawet ćwiczenia łatwe nie należy powtarzać tak często, aby miały męczyć. Tylko powoli i systematycznie można wzmacniać swoje siły.

Każda gimnastykująca się dziewczyna winna pamiętać o tem, że nigdy nie wolno gimnastykować się w ciasnym ubraniu, a już w żadnym razie w gorsecie i że nie należy powtarzać ćwiczeń do zupełnego wyczerpania.

## USUWANIE LEKKICH SKRZYWIEN ŚTOSU PACIERZOWEGO.

1. Jeśli prawe ramię twoje jest nieco obniżone, to oprzyj ręce na biodrach albo złóż je na karku i pochylaj się zlekka na lewo.

To samo ćwiczenie rób z pochylaniem się na prawo, jeśli chodzi o obniżenie ramienia lewego.

2. Wyprostuj ramiona nad głową, pochylaj się ku przodowi i staraj się dotknąć podłogi bez zginania kolan. Powtórzyć kilka razy.

*Przeciw usuwaniu się łopatek ku przodowi.*

1. Unikaj zakładania ramion na piersi.

2. Wykonywaj ruchy, przy których ręce łączą się z sobą za plecami.

3. Zegnij ramiona w łokciach i szybkim ruchem odrzucaj łokcie w tył.

4. Weźmij w każdą rękę ciężarek i wyprostuj ramiona ku tyłowi.

5. Stań prosto, aby głowa spoczywała na stosie pacierzowym, wysuń pierś naprzód, brzuch cofnij. Ciężar ciała winien spoczywać na kłębach palucha, a nie na piętach. Ćwiczenia, mające służyć wzmocnieniu mięśni piersiowych, służą także przyswojeniu sobie właściwej postawy i przyczyniają się do usunięcia obwisłości łopatek.

## WZMACNIANIE SŁABYCH MIĘŚNI PLECÓW.

1. Weźmij dwa lekkie ciężarki i połącz je przed sobą na podłodze. Rozstaw nogi tak, aby między stopami powstała przestrzeń jakichś dwudziestu

centymetrów i odetchnij trzy razy głęboko i powoli. Pochyl się, ujmij ciężarki i wyprostuj się powoli, aby ręce zwisały równoległe do boków ciała. Pochyl się powoli i postaw ciężarki znowu na ziemi. Powtórz to ćwiczenie pięć razy.

2. Złóż ręce na plecach i pochylaj się powoli ku przodowi, aż głowa znajdzie się na równej linii z piersią, nalicz do dziesięciu, wyprostuj się. Powtórz kilka razy.

3. Pochylaj tułów w lewo, w prawo, ku przodowi i w tył.

4. Podnieś prawe ramię nad głową, aby palce dotykały lewego ucha. Podnieś podbródek. Oddychaj powoli i głęboko chodząc po pokoju. Powtórz to ćwiczenie z drugim ramieniem. Przedłużaj stopniowo to ćwiczenie.

5. Gra w tenisa jest doskonałym ćwiczeniem dla wzmocnienia bocznych mięśni tułowiu.

6. Noś niezbyt wielki ciężarek na jednym ramieniu, potem na drugim.

7. Biegaj na palcach.

8. Skacz na jednej nodze.

#### WZMACNIANIE I ROZWIJANIE KLATKI PIERSIOWEJ.

1. Stań prosto.

2. Podnoś i opuszczaj ramiona przed siebie, w bok, w tył, nie zginając ich w łokciach.

3. Połóż się prosto na podłodze, wyprostuj ramiona nad głową aż ręce dotkną podłogi. Zrób

głęboki wdech, zatrzymaj przez chwilę powietrze, zrób wydech. Potem wyprostuj ramiona jak najwyżej nad głową nie zginając ich w łokciach. Odpuść i powtórz ćwiczenie trzy razy.

4. Podnieś podbródek jak najwyżej. Rozkrzyżuj ramiona jak tylko możesz. Oddychaj głęboko i powoli. Opuszczaj ramiona nie zginając łokci i wydychając. Powtórz to ćwiczenie, pamiętając trzymać podbródek jak najwyżej.

#### WZMACNIANIE MIĘŚNI BRZUCHA.

1. Stań prosto. Podnieś podbródek.

2. Oddychaj powoli i głęboko.

3. Podnieś prawe kolano tak, aby stopa wznosiła się nad podłogą na jakie trzydzieści centymetrów.

4. Skocz zlekka na lewej nodze i podczas gdy szybko podnosisz lewą stopę, stań na całej stopie prawej (nie na pięcie!).

5. Wykonaj skok prawą nogą i opuść nogę lewą. Powtórz to ćwiczenie pięć razy.

6. Załóż ramiona na plecach. Podnieś podbródek. Oddychaj powoli i bardzo głęboko. Wysuń lewą stopę daleko przed siebie nie zginając kolana, nalicz do pięciu.

7. Opuść lewą stopę i podnieś prawą w ten sam sposób. Powtórz to ćwiczenie cztery razy. Podnoś podczas tego ćwiczenia łopatki i opuszczaj powoli. Podnoś i opuszczaj palce nóg.



8. Połóż się na plecach. Trzymając stopy przy podłodze, podnoś się aż do pozycji siedzącej, potem pokładaj się znowu powoli i powtórz to ćwiczenie trzy razy.

9. Biegaj, podnosząc przytem stopy wysoko.

10. Stań z podniesionym podbródkiem i rękoma opartymi na biodrach. Oddychaj głęboko i powoli. Wysuń stopę lewą na dwadzieścia centymetrów przed prawą. Głowę przechyl w tył jak możesz najdalej i w tej postawie licz do pięciu. Wyprostuj się, odpocznij. Powtórz to ćwiczenie pięć razy.

11. Stań przy ścianie i oprzyj o nią ręce tak wysoko jak zdołasz sięgnąć, bacząc, aby ręka od ręki oddalona była o jakie sześćdziesiąt centymetrów i aby łokcie były wyprostowane. Zrób głęboki wdech i zatrzymaj w piersi powietrze. Teraz zginaj łokcie i pochylaj się z wydechem ku przodowi, aż piersią dotkniesz ściany; nóg i tułowiu nie zginaj. Cofnij się ponownie, aby ramiona wyprostowały się znowu. Przy ćwiczeniu tem podbródek należy podnieść tak wysoko, aby się widziało sufit. Ćwiczenie to powtórzyć pięć razy.

12. Połóż się na plecach, ramiona wyprostuj nad głową aż rękoma dotkniesz podłogi. Dłonie zacisnij w pięści. Zrób głęboki wdech i zatrzymaj powietrze w piersi. Podnoś potem ramiona nie otwierając pięści i opuszczaj je powoli ku podłodze przy jednoczesnem podnoszeniu głowy. Podnoś ramiona nad głową i wyprostowuj je na podłodze

przy jednoczesnem opuszczaniu głowy. Wydechaj powietrze powoli.

*ĆWICZENIA, MAJĄCE NA CELU PRZYWRÓCENIE  
ORGANOM OSUNIĘTYM ICH NORMALNEGO  
POŁOŻENIA.*

1. Połóż się na plecach; najlepiej na równej podłodze. Przysuń stopy jak najbliżej do ciała. Podnoś dolną część tułowiu tak, aby jego ciężar spoczywał wyłącznie na stopach i łopatkach. Pozostań w tej pozycji tak długo, jak zdołasz wytrzymać bez zmęczenia. Powróć powoli do pozycji pierwotnej. Odpoczywaj przez kilka minut i powtarzaj to ćwiczenie, o ile sił starczy, dwadzieścia lub trzydzieści minut.

2. Połóż się twarzą ku podłodze. Podnieś biodra tak wysoko jak tylko zdołasz, aby cały ciężar ciała spoczywał na palcach nóg i na łokciach.

3. Zsuwaj się z łóżka lub otomany na podłogę głową na przód i z twarzą zwróconą na dół, do póki głowa nie dosięgnie podłogi, przyczem nogi pozostają na łóżku. Oprzyj się łokciami o podłogę. Jak tylko uczujesz zmęczenie przy tej pozycji, zsuń się cała na podłogę.

Ćwiczenie to powtarzaj codziennie.

## SPACERY I ROZRYWKI.

Każde ćwiczenie fizyczne, nawet spacer po równej drodze, jest tylko wówczas zdrowy, jeśli ciało nie jest skrepowane ciasnym ubraniem. Ponieważ wszelka gimnastyka ma na celu rozwój mięśni, przeto do ćwiczeń należy ubierać się tak, aby każdy mięsień miał zupełną i całkowitą swobodę. Jeśli spacer ma być pożyteczny, to musi dawać uczucie zadowolenia i odbywać się na dobrem, czystym powietrzu. Jak długo należy spacerować, to określić może tylko dana osoba według własnych sił. Jeśli spacer ma być systematycznym ćwiczeniem, to należy zaczynać od spacerów krótkich i wydłużać je stopniowo w miarę wzrostu sił fizycznych. Podczas spaceru należy trzymać się prosto i nie chodzić aż do zmęczenia.

Chodzenie do szkoły i powrót ze szkoły, podczas których dziewczęta, dźwigając książki, są całkowicie pochłonięte żywą rozmową z kolegami, nie mogą być uważane jako spacer. Takie chodzenie nie pobudza narządów oddechowych, nie rozwija piersi i nie wzmacnia mięśni.

### BIEGANIE.

Szybkie bieganie jest cudownym ćwiczeniem gimnastycznym, jeśli tylko jest się odpowiednio

ubraną do tego. Długie sukienki są nieodpowiednie. Bieganie na palcach rozwija mięśni łydek.

Szybki ruch zmusza do szybkiego oddychania, a to rozwija pierś. Jeśli bieg jest zbyt szybki i trwa zbyt długo, to wymaga zbyt wielkich wysiłków od serca i płuc, a przeto może być szkodliwym. Dziewczęta o słabych płucach i sercu zrobią najlepiej, gdy poradzą się w tej sprawie lekarza.

### JAZDA KONNA.

Jazda konna byłaby dla młodych kobiet ćwiczeniem wspinałem, gdyby obyczaj nie zmuszał kobiety do niewygodnego jednostronnego siedzenia w siodle. Odradzić trzeba jazdę konną tym dziewczętom, które mają lekkie skrzywienie kręgosłupa, albo przesunięcia narządów wewnętrznych. Takie dziewczęta, jeśli chcą jeździć konno, muszą na przód starać się o wzmocnienie mięśni pleców i stosu pacierzowego. Zaleca się wogóle przyzwyczajenie do jeżdżenia na obu stronach konia, aby zapobiedz możliwym następstwom jednostronnych wysiłków. Aby uniknąć takich męczących wysiłków należałoby zaprowadzić dla kobiet zwyczaj dosiadanania konia po męsku. Z takiej jazdy konnej byłby pożytek daleko większy.

### ŚLIZGAWKA.

Ślizgawka należy do najlepszych ćwiczeń fizycznych. Przyspiesza ona krążenie krwi i od-



dychanie, sprzyja dobremu trawieniu, uruchamia cały szereg mięśni tułowiu i nóg, wzmacnia stawy i krzepi nerwy. Wszelkie złe skutki gimnastyki bywają zawinione przez nieodpowiednie ubranie i nadużywanie sił przy tym przyjemnym sporcie. Przemęczanie się na ślizgawce skłania do odpoczynku zgrzanych ludzi na zimnym powietrzu, co powoduje nieraz poważne zaziębienia. Ale dziewczyna, która ubiera się odpowiednio i umie zachować miarę, odniesie ze ślizgawki bardzo duży pożytek. Do ślizgawki należy przyzwyczajać się stopniowo i trzeba unikać jej w razie osunięć organów brzucha i miednicy.

#### WIOSŁOWANIE.

Wiosłowanie należy do ćwiczeń, które rozwijają mięśni górnej części pleców i tylne mięśni łopatkowe. To też ćwiczenie to trzeba uzupełniać takimi ćwiczeniami, które krzepią także przednie mięśni piersiowe.

#### SPORT KOŁOWY.

Jazda na rowerze miewa niekiedy złe następstwa skutkiem nadużywania tego zdrowego i przyjemnego sportu. Jedzie się częstokroć zbyt daleko, przemęcza się organizm i zamiast pożytku, miewa się tylko szkodę. Przedewszystkiem trzeba mieć odpowiedni ubiór: sukienka musi być krótka, stanik luźny. Siodełko musi być odpowiednio do-

stosowane i młoda dziewczyna musi nauczyć się tak siedzieć na niem, aby ciężar ciała spoczywał równomiernie na obu pośladkach.

Tułowiu nie należy trzymać zupełnie prosto, ale też nie można pochylać go nadmiernie ku przodowi. Jeśli dziewczyna nauczy się siedzieć na rowerze odpowiednio i jeśli jest dość rozsądna, aby nie nadużywać swoich sił, to można jej jazdę na rowerze gorąco zalecić. Oczywiście, w pewnych określonych wypadkach, gdy istnieją wątpliwości, co do stanu zdrowia, najlepiej poradzić się lekarza.

#### TENIS.

Jest to sport zmuszający do bardzo żywego ruchu i dlatego wszelkie ciasne ubranie bywa tu szkodliwe. Niektórzy znawcy tego sportu twierdzą, że gra w tenis sprzyja jednostronnemu rozwojowi ciała, a przy nierozsądnych nadużyciach może doprowadzić do pewnych zбочeń kręgosłupa.

#### PŁYWANIE.

Pływanie jest nie tylko doskonałym ćwiczeniem gimnastycznym ale i sztuką, która w pewnych okolicznościach przyczynia się do ratowania życia sobie i innym. Niema żadnego powodu, dla którego dziewczęta nie miałyby uczyć się tej sztuki. Im wcześniej zacznie się nauka tej sztuki, tem prędzej osiągnie się w niej pewną doskonałość.



Naturalnie, że należy tu zachować daleko idącą ostrożność wogóle, a w szczególności nie oddawać się przyjemnościom sportu pływackiego bezpośrednio po jedzeniu albo podczas miesiączkowania.

#### SKAKANIE.

Skakanie uważa się za ćwiczenie karkołomne, a dla dziewcząt wogóle niestosowne. Są to przesady. Jeśli dziewczyna jest odpowiednio ubrana, jeśli przy ćwiczeniach tych kieruje się zdrowym rozumem i nie popełnia nadużyć, to nie wiadomo, dlaczego nie miałyby odnosić tych korzyści, jakie daje skakanie. Ćwiczenie to krzepi wspaniale mięśni nóg, pleców, brzucha i karku, nie mówiąc o tych ogólnych korzyściach, jakie daje każde ćwiczenie gimnastyczne. Rzecz prosta, że trzeba tu zachować miarę, jak we wszystkim wogóle. Zdrowy rozum sam powie, że nie wolno oddawać się tym ćwiczeniom po jedzeniu lub podczas przypadłości miesięcznych.

#### TANIEC.

Taniec jako taki jest pożytecznym i przyjemnym ćwiczeniem. Rozwija on siłę i wdzięk ruchu, przyspiesza krążenie i oddychanie, a dzięki rytmowi ruchu uspasabia wesoło i radośnie.

Niestety, warunki, w jakich się uprawia taniec, czynią pożyteczność jego bardzo wątpliwą. Ubiór balowy, w jakim się zazwyczaj tańczy, nie bywa

nigdy ubiorem odpowiednim dla żywszego ruchu. Następnie tańczy się w przestrzeni zamkniętej, częstokroć ciasnej, przepełnionej szkodliwymi wyziewami. Przy pewnych tańcach powstaje nadto duża poufałość między młodzieżą żeńską a męską, co miewa nieraz niepożądane następstwa. To też takich tańców niepodobna zalecić jako zdrowych ćwiczeń fizycznych.

Gdyby się tańczyło na świeżem powietrzu, w ubiorze lekkim i gdyby się unikało poufałości między tańczącymi, to taniec możnaby było zaliczyć do najpożyteczniejszych i najzdrowszych rozrywek.

#### GRA W KARTY.

Na korzyść tej gry niewiele można powiedzieć. Ani ciało, ani umysł nie zyskują na tej rozrywce. Siedzi się bez ruchu tak jak przy zajęciu całodziennym, a umysł wysiła się tylko w jednym kierunku: aby wygrać.

Nie jest to rozrywka szlachetna. Nikt nie zabiera się do niej, aby przegrać; towarzyszą jej też uczucia zawiści i nieżyczliwości, a często nieładnej chciwości. Ciekawem jest, że gra w karty nigdy nie interesuje sama przez się, jak naprzykład gra w szachy, ale interesującą staje się dopiero wówczas, gdy idzie o pieniądze.

Młoda, szanująca się dziewczyna, która chce uniknąć przyzwyczajęń złych i skłonności do na-

łogów, nie powinna interesować się grą w karty. Jedynym pożytkiem z tego może dla niej być namiętność do hazardu. Grają z sobą w karty najczęściej ludzie jednej sfery, ale co warta ta gra, widać choćby z tego, że wygrywający nie może cieszyć się, iż ograł bliźniego, a przegrywający, rzecz prosta, bywa zawsze zły, że stracił część swego zarobku na wątpliwą przyjemność.

#### TEATR.

Jest rzeczą zgoła naturalną, że interesujemy się losami i powikłaniami życia ludzkiego i że znajdujemy żywe upodobanie w przyglądaniu się tym powikłaniom, gdy ukazują nam je scena teatru. Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że teatr mógłby stać się nietylko miejscem godziwej rozrywki, ale pogładową i cenną szkołą życia.

Niestety, teatr dzisiejszy nie jest taką szkołą. Jego zadaniem jest bodaj przedewszystkiem zabawa bez oglądania się na to, czem się widzów bawi. Na scenie przedstawia się nam przedewszystkiem takie sprawy, które w życiu bezwzględnie potępiać musimy. W takich warunkach teatr staje się niejednokrotnie rozsądnikiem niemoralności, szczególnie dla ludzi młodych i bezkrytycznych.

Ubiory aktorek bywają często niebardzo przyzwoite, a w licznych wypadkach życie ich nie odznacza się moralnością. Nie twierdzimy bynaj-

mniej, aby wszyscy aktorzy i aktorki wiedli życie niemoralne, ale w warunkach życia teatralnego potrzeba wprost nadludzkiej siły, aby oprzeć się niezliczonym pokusom i złym wpływom. Wiadomo na przykład, że niejedyn znakomity aktor nie godzi się na to, aby które z jego dzieci poświęciło się sztuce aktorskiej, a nieraz nie pozwala swym dzieciom nawet na odwiedzanie teatru. To jest chyba dość wyraźną wskazówką, jak należy spoglądać na teatr współczesny.

Z tych wszystkich względów nie powinna młoda dziewczyna uważać się za pokrzywdzoną, jeśli rodzice lub wychowawcy niezawsze godzą się na to, aby bywała w teatrze. Nie straci ona nic, jeśli nie zapozna się przedwcześnie z temi mrocznemi stronami życia, z którymi teatr dzisiejszy zapoznaje nas przedewszystkiem. W teatrze może ona stracić spokój serca i czystość myśli, a to są skarby, które ocenia się zazwyczaj dopiero wówczas, gdy się je straciło. Niechaj młoda dziewczyna ufa pod tym względem życzliwości swoich rodziców i wychowawców.

## MIŁOŚĆ.

Zajmowaliśmy się dotąd fizjologią ogólną i specjalną; teraz zajmiemy się temi duchowymi i moralnymi sprawami, które cechują stosunek człowieka do człowieka. Staramy się o rozwój fizyczny i duchowy ze względu na samych siebie, ale człowiek ma obowiązki także względem innych ludzi i przez wzgląd na nich powinien starać się o jak największy rozwój wszystkich swoich przymiotów i zdolności. Całokształt obowiązków naszych względem ogółu innych ludzi możemy ogarnąć jednym jedynym słowem „miłość“.

Cóż to jest miłość? Nad tem zastanawiali się od dawien młodzi i starzy, ale pomimo tych rozmyślań „miłość“ nie znaczy dla wszystkich ludzi jedno i to samo. Dla jednego miłość jest tylko owym przyjemnym uczuciem, którego doświadcza na myśl o miłej mu osobie lub w jej towarzystwie, dla innego miłość jest tym bodźcem cudownym, który nakłania do wielkich nieraz ofiar dla osoby ukochanej.

Bardzo często mówi się o miłości wtedy, gdy chodzi wyłącznie o egoizm, to jest o ukochanie nie kogoś, lecz samego siebie. Mężczyzna kocha kobietę, ponieważ zadowala ona jego zmysł piękna, a jej obecność wzbudza w nim zachwyty. Taka

kochana kobieta tworzy dlań podstawę szczęścia i zadowolenia, co znaczy, że w niej kocha on samego siebie. Kobieta kocha mężczyznę ponieważ on ją ochrania i otacza zbytkiem. Jego obecność wprawia ją w zachwyty, a więc i ona kocha w nim samą siebie. Trzeba więc zgodzić się nato, że mamy tu do czynienia z najwyższym stopniem egoizmu.

Zgola inaczej przedstawia się sprawa, gdy mężczyzna kocha kobietę tak tkliwie, iż bezustannie szuka sposobów okazania jej swego przywiązania. Taka miłość umie się wyrzec każdej przyjemności, jeśli tego wymaga pomyślność osoby ukochanej. Jeśli dla okupienia szczęścia osoby kochanej potrzebna jest stała praca, to kochający umie zdobyć się na tę pracę choćby ona była ciężka i męcząca. Kochający myśli tylko o tem, czego potrzebuje jego ukochana i wyrzeka się chętnie własnych pragnień, aby zaspokoić pragnienia ukochanej. Miłość prawdziwa nie zna granic poświęcenia; chce ona tylko dawać, nie myśląc nawet o tem, co sama wzamian otrzyma. Rzecz prosta, że tak samo postępuje kochająca kobieta. Nie myśli ona o tem, co otrzyma od męża, ale co jemu dać może.

Emerson wyraził się tak: „Cała ludzkość kocha kochającego.“ Można odwrócić to zdanie i rzec: „Kochający kocha całą ludzkość.“ Uczucie, które budzi w nas osoba kochana, przenosi się z niej na cały świat. Życie i twórczość poetów poucza nas,



że cały świat wydawał się im piękniejszym i godniejszym kochania dla tego, że pokochali szlachetną kobietę. Człowiek kochający staje się dobrym i uprzejmym dla wszystkich. Miłość obdarowuje szlachetne serca tak bogato, że same z kolei myślą tylko o tem, aby wszystkim okazywać w sposób najuprzejmiejszy to swoje bogactwo. Tak wyraża się zawsze istota prawej miłości.

Nieraz już zadawano sobie pytanie, czy może powstać głęboka miłość na pierwsze spojrzenie. Rzecz warta jest zastanowienia. Zależy wszystko od tego, co nazywamy miłością. Można zachwycić się pięknością pewnej osoby, można zostać olśnionym jej przymiotami duchowymi, ale takie uczucie niekoniecznie musi być miłością. To uczucie, które zasługuje na nazwę miłości, może powstać tylko na tle dobrego poznania się. Jakże bowiem kochać kogoś, gdy się nie wie jakie ma przymioty i wady? Miłość nie jest przecie balonem, którym dwoje młodych, niedoświadczonych ludzi mogłoby wznosić się ponad sferę życia powszedniego w dziedzinę marzeń i snów.

Kto postępowałby tak nieopatrznie, musiałby się rychło przekonać, jak bardzo marzenia niepodobne są do rzeczywistości i jak drogo płaci się zwykle za rozczarowania. Trzeba się poznać, aby się kochać. Ale jak można się poznać, gdy naogół młodzi ludzie spotykają się z sobą w warunkach niejako odświętnych, wyjątkowych. Uwierają się dla siebie ładnie i nie postępują z sobą tak jak

zwykle. Obok pięknych słów miewają dla siebie tylko piękne spojrzenia i to ich wprowadza w błąd.

Nie chcemy powiedzieć przez to, że młodzi ludzie chcą się oszukiwać i tumanić. Bynajmniej, ale w każdym razie chcą się sobie pokazywać z najlepszej strony, a ludziom nie brak przecie także stron złych. W warunkach wyjątkowych trudno jest zdać sobie sprawę z tego, czy ktoś jest pracowity, wytrwały, bezwzględnie uczciwy, dobry, czy dba o swoje zdrowie fizyczne i duchowe, czy jest wiernym dla zasad moralności i religii.

Niestety, aż nazbyt często zdarza się, że po niewczasie ludzie oplakują swoją lekkomyślność. Niejedno małżeństwo, które stało się nieszczęśliwym, nie byłoby doszło do skutku, gdyby ludzie byli starali się o poznanie tego, z kim postanowili połączyć się na całe życie. Wina spada niezawsze na niedoświadczoną młodzież, która nie zna życia i jego powikłań, ale na jej starszych doradców i kierowników. Rodzice mówią bardzo często o konieczności wydania za mąż córki, troszczą się też o to, aby dla córki znaleźć męża z dobrem stanowiskiem i majątkiem, ale mało kiedy pouczają córki o tem, czem małżeństwo jest, jakie nakłada na małżonków obowiązki. Nieraz całe wychowanie córki pozostawia się powieściopisarzom. Córka czytuje powieści, jakie się zdarzy i podług nich urabia sobie pogląd na życie. Skutek jest taki, że myśli ona o strojach, o miłośkach, o wyjątkowych przygodach, ale nie wie nic o życiu płciowem

kobiety i o rzeczy najważniejszej: macierzyństwie. Pobudliwa, niedoświadczona młodzież wyobraża sobie tedy, że owo słodkie uczucie, jakiego doznaje kochający gdy ściska dłoń ukochanej, jest wszystkim, czego potrzeba, aby zawrzeć związek małżeński.

A tymczasem należałoby sięgnąć daleko głębiej i zastanowić się nad samą istotą miłości. Cóż to jest miłość? Czy to uczucie, które uważasz za miłość, będzie trwałe? Czy nie zawiedzie w chwili decydującej? W jaki sposób zdołasz odróżnić uczucie rzeczywiste od pozornego?

Niestety, słowem „miłość“ określa się takie mnóstwo różnorodnych uczuć, że trudno się nieraz zorientować, o co właściwie chodzi. Stosunek matki do dziecka, brata do siostry, narzeczonego do narzeczonej, męża do żony i t. d., wszystkie te różnorodne uczucia określamy tem samym słowem „miłość“. A przecież nie trzeba dowodzić, że to uczucie, które wiąże męzczyznę z kobietą, jest uczuciem zgoła wyjątkowem i jedynem wśród mnóstwa uczuć przyjaznych i życzliwych.

Prawda, że każda miłość oparta jest na stosunku dawania i otrzymywania, ale miłość męczyzny do kobiety i odwrotnie cechuje przede wszystkim wielka siła, która dźwiga ludzi niejednokrotnie na najwyższe stopnie szlachetnej ofiarności albo pogrąża w beznadziejnej rozpacz, prowadząc do szaleństwa i zbrodni.

Ta wielka potęga miłości ma swoje źródło w popędzie płciowym. Popęd ów jest prawem przyrody i w nim ujawnia się siła twórcza, zmierzająca do pewnego, określonego celu. Będąc świętą w swojej istocie, może ona zostać zdegradowaną do nędznej namiętności. Ponieważ ta namiętność prawie zawsze towarzyszy miłości płciowej, przeto mylnie bywa brana za istotę miłości. Otóż trzeba powiedzieć odrazu, że wyłączny pociąg płciowy nigdy nie może być istotą miłości. Zdarza się przecie, że ludzie czują dla siebie pociąg zmysłowy, ale bardzo daleko im do tych zdolności poświęcenia się dla siebie, które zawsze cechują miłość prawdziwą. Poświęcać się dla siebie mogą tylko ludzie, którzy poznali się nawskroś, znają swoje przymioty i wady i żywią dla siebie uczucia głębokiego szacunku.

Miłość istotna nie może opierać się jedynie na zachwycie oczu. Gdyby kobieta była kochana tylko dlatego, że w pewnym okresie życia jest piękną, to coż stałoby się z miłością, gdyby ona w późniejszym pożyciu utraciła swoją piękność? Wybuchowość uczucia nie może być uważana za trwałość i stałość i nie może tworzyć podstaw związku małżeńskiego. Miłość, mająca łączyć ludzi na całe życie, musi być oparta na równości duchowej i moralnej oraz na doborze fizycznym. Jeśli jednego z tych trzech czynników braknie, to tem samem braknie trwałych podstaw miłości. Prędzej czy później skłonności i zamięłowania



obojga ludzi pójdą w odmiennych kierunkach, a miejsce harmonji zajmą rozdźwięki.

Aby przekonać się zupełnie czy dane uczucie jest miłością, młodzi ludzie powinni poznać się wszechstronnie i całkowicie. Przy takim poznawaniu się trzeba daleko odrzucić romantyczny sentymentalizm i patrzeć przed siebie okiem trzeźwym i spokojnym. Chodzi tu przecie o szczęście całego życia. Szczególniej młoda dziewczyna musi umieć myśleć o swojej najdalszej przyszłości, jeśli nie umięją myśleć o niej jej rodzice i wychowawcy. Cóż bowiem pocznie, jeśli wybierze na męża człowieka, który przestanie ją kochać, albo człowieka, dla którego sama nie będzie miała uczucia trwałego?

Która młoda kobieta chce ugruntować szczęście swojego życia na skale, ta musi odrzucić romantyczny sentymentalizm. Nie należy nigdy wdawać się w jakieś miłostki, zgadzać się na spotkania poza domem, a już nigdy nie należy pozwalać znajomemu młodzieńcowi na jakieś poufałości czy pieszczoty. Kokieteryja może wzbudzić przelotne uczucie w sercu młodzieńca, ale mści się zawsze na kobiecie, która zaczynając igrzać z uczuciem, sama bardzo rychło staje się igraszką.

Młode dziewczęta lubią słuchać, gdy młodzieńcy prawią im grzeczności, ale nie zdają sobie sprawy z tego, że dla osób, które karmić trzeba komplementami i grzecznościami, nie można mieć uczucia rzetelnego szacunku. Kto żyje w świecie, ten musi

umieć interesować się sprawami tego świata. Trzeba umieć prowadzić rozmowę o rzeczach poważnych, o polityce, sztuce, literaturze, religii. Niechże młody mężczyzna widzi, że ma do czynienia z osobą poważną, a nie z lalką z którą można pobawić się przyjemnie i rzucić ją potem.

Jeśli młody mężczyzna odwiedzi cię w domu rodziców, to nie daj mu poznać, iż pragnęłabyś siedzieć sobie z nim zdala od wszystkich domowników. Przeciwnie, pozostań z nim w kółku całej rodziny, abyś mogła widzieć, jak będzie postępował z twojem rodzeństwem, jak będzie się odnosił do twej matki, o czem będzie rozmawiał z ojcem. W otoczeniu ludzi starszych zdobywać się będzie na rozmowy roztropne, które pozwolą ci na wytworzenie sobie zdania o jego inteligencji i wykształceniu, podczas gdy sam na sam z tobą prowadziłby może rozmowy konwencjonalne i błahe.

Sama staraj się być możliwie prostą i naturalną. Nie wysilaj się na żadne odświeżone frazesy, które bywają tak często pustemi i pozbawionemi wszelkiej treści. Nie krępuj się obecnością młodzieńca i jeśli masz jakie obowiązki, to je spełniaj. Może pomagasz matce w gospodarstwie domowem, może czytasz ojcu lub też opiekujesz się młodszem rodzeństwem. Przeproś gościa i rób swoje. Bądź szczerą, otwartą, prostą i raz na zawsze pozbądź się wszelkiej czułościowości. Jeśli będziesz taką, to z pewnością posiędziesz wielu przyjaciół,



z pośród których będziesz mogła wybrać jednego, który z biegiem czasu będzie ci się stawał coraz bliższym i miłszym. Będziesz słyszała jego słowa, wyrażające zapał dla prawdy i sprawiedliwości, poznasz stopniowo jego zasady życiowe, będziesz widziała z jaką uprzejmością odnosić się będzie do młodych i starszych, dowiesz się o jego rodzinie, jego stanowisku społecznym i t. d. Z tego dokładnego poznania zrodzi się wreszcie szczere przywiązanie i szacunek. Da ci to pewność, że wybrany twój godzien jest twego serca, które mu oddajesz.

Jeśli nie będziesz igrała z uczuciem, to przywiązanie twoje pogłębiać się będzie z dniem każdym. Będziecie mieli dla siebie szczery szacunek za to, że nie bawiliście się żadnymi przelotnymi miłośkami i wreszcie będziecie mogli przyznać się sobie, że się kochacie.

Postępując tak postrzegać będziesz jak z dnia na dzień wzrasta w nim zainteresowanie się twoją osobą i będziesz mogła być dumną, wiedząc, że ani on, ani ty nie mylicie się co do istoty swoich uczuć dla siebie. Oto widywał cię w życiu codziennym, poznał twoje zajęcia, zainteresowania i poglądy i mógł zdać sobie sprawę z tego, jak dalece odpowiadasz jego ideałowi. Jeśli spogląda na ciebie okiem tkliwym, to możesz już być pewną, że nie chodzi tu o przemijający sentyment.

Nie zakochaliście się w sobie od pierwszego wejrzenia i wiecie, że nie chodzi tu o słomiany

ogień, który wybucha jasnym blaskiem, ale rychło gaśnie, pozostawiając po sobie tylko czad i kupe popiołu. Nawet wówczas, gdy wyzna ci, że cię kocha i że pragnąłby, abyś została jego żoną, i nawet wówczas, gdy odpowiesz mu, że i ty jego kochasz, nie pozwoli on sobie na zbytnią poufałość, ale odnosić się będzie do ciebie z miłością i szacunkiem zarazem.

Tak, droga córko, miłość jest rzeczą świętą i odnosić się do niej trzeba jak do rzeczy świętej. Nie wolno ci igrać z uczuciem, jeśli sama nie chcesz stać się igraszką w bolesnych powikłaniach życia.

## ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA WYBÓR MĘŻA.

Śród przyjaciół, których z biegiem czasu posiadałaś, jeden zaczyna interesować cię osobliwie. Lubisz z nim przestawać, cieszysz się, gdy przychodzi do ciebie. Oczy jego zdają się pieścić cię swoim spojrzeniem, uścisk jego dłoni przyprawia cię o dreszcze, jednym słowem sama sobie zazwyczaj zdawać sprawę z tego, że przyjaźń zmienia się stopniowo w miłość.

Ale teraz nadchodzi dla ciebie chwila, w której powinnaś sobie jasno i wyraźnie odpowiedzieć na pytanie, czy wolno ci poddać się temu nowemu uczuciu, czy też zachować i nadal granice dotychczasowej przyjaźni. Któż to jest ów młodzieniec, który cię interesuje tak żywo? Wymieniasz mi jego imię, ale to imię nie mówi mi nic. Muszę pytać dalej: Co to za człowiek? Jaki jest jego charakter, jakie posiada zdolności, nawyki i skłonności dziedziczne? Jacy są jego rodzice? Oczywiście, nie interesuje mnie stan ich majątku, ale ich właściwości, przymioty, wady. Chodź o to, aby wiedzieć dokładnie, co ów młodzieniec odziedziczył po swoich rodzicach i dziadkach, czem stał się sam, co może przekazać swoim własnym dzieciom. Trzeba zadać sobie pytanie, czy przymioty i właściwości jego i jego rodziny

są tego rodzaju, iż chciałabyś, aby się powtórzyły w twoich własnych dzieciach.

Niema w tem nic niedelikatnego, jeśli młoda panienka zadaje sobie takie pytanie i jeśli szuka na nie odpowiedzi we wszelki dostępny dla siebie sposób. Przecież panna, wychodząca za mąż, łączy się nie tylko z wybranym swoim, ale z całą jego rodziną i dlatego nie może być dla niej obojętnem, jaką ta rodzina jest. Musi ona także liczyć się z tem, że zostanie matką i że dzieci jej odziedziczą po ojcu nie tylko jego przymioty, ale i wady, i to zarówno fizyczne jak i duchowe.

Czy rodzina owego młodzieńca jest taka, że mogłabyś pragnąć jak najściślejzego i stałego zespolenia? Może powiesz sobie, że ostatecznie obojętni są twoje uczucia dla rodziców twego przyszłego męża. Nie jest też wykluczonem, że żyć będziesz z mężem w takich warunkach, iż z rodziną jego stykać się będziesz bardzo rzadko, mieszkając od niej bardzo daleko. Ale nawet w takich razach nie może dla ciebie być obojętnem z jaką łączysz się rodziną. Jeśli to są ludzie, których nie mogłabyś kochać i szanować, to powinnaś zważyć, że połowa krwi, która krążyć będzie w żyłach twoich dzieci, pochodzić ma z tej właśnie rodziny. Przecież właśnie te wady, dla których nie mogłabyś szanować tych ludzi, mogą ożyć w twoich synach i córkach. Jakichże uczuć doznawać będziesz, widząc w dzieciach swoich te cechy fizyczne albo braki moralne, które nie mogły

ci się podobać w rodzinie męża? Czyż za braki dzieci swoich nie będziesz odpowiedzialna?

Gdy na małżeństwo spojrzysz z tej strony, to zrozumiesz, że jest ono rzeczą bardzo poważną, do której nie wolno odnosić się lekkomyślnie. Niestety, niektóre młode dziewczęta mniemają, że to nie wypada, aby o małżeństwie rozmyślać dalej, niż po chwilę ślubu. Wszystko inne ma przyjść samo przez się niby jakaś niespodzianka. Takie dziewczęta nie zostały pouczone o tem, że małżeństwo nie jest instytucją przyjemności, ale obowiązku. Z nieświadomości robi się wprost jakąś zasadę i choć się tego nie mówi, to jednak zdaje się wszystkim obowiązywać przekonanie, że młoda kobieta ma wstępować w związki małżeńskie możliwie nieświadoma i o niczem nie pouczona. Uważa się tę nieświadomość za niewinność, jak gdyby niewinność i głupota mogły być uważane za pojęcia równoznaczne.

Za nieświadomość płaci się zawsze bardzo drogo. Nie chciej być nieświadomą. Niewinność twoja polegać winna na czystości serca i myśli. Nie stracisz nic z niewinności, gdy poznasz sprawy życia, które są zawsze czyste, jeśli sami nie wnosimy do nich pierwiastka nieczystości. Któż zyska na tem, że o pewnych rzeczach nie wiesz, lub nie wiedziałas? Oto naprzykład wiadomo, że stonkowo dużo pierwotnych dzieci umiera dlatego, iż ich matki nie zostały w porę pouczone, jak obchodzić się z dziećmi. Dalsze badania

mogłyby ci wykazać, że dużo młodych ludzi schodzi na zdroże dlatego, że matki nie wiedzą, jak wychowywać młodzież pod względem moralnym.

Dziewczęta uczą się szyć, gotować, haftować, grać, w szkole otrzymują masę przeróżnych wiadomości, a matki ich dbają bardzo o to, aby wiedziały, jak się przyrządza smaczne leguminy, ale rzadko którzy rodzice dbają o to, aby ich córki wiedziały o zasadniczych obowiązkach żon i matek. Obowiązki te są zaś tak wielkie i ważne, że wdrażać do nich należy panienkę od najwcześniejszych lat życia przez przyswajanie jej pewnych przyzwyczajzeń, skłonności i myśli.

Przedewszystkiem należy nauczyć się pielęgnować własne zdrowie fizyczne, aby to zdrowie można było przekazać potomstwu. Ponieważ zaś dzieci dziedziczą po rodzicach także ich właściwości duchowe i moralne, przeto i o ich pielęgnowaniu koniecznie myśleć trzeba. Do najprzedniejszych obowiązków matki należy ten, aby młoda kobieta dbała o siebie pod każdym względem. To bowiem, co zyska sama, to przekaże jako dziedzictwo dzieciom swoim.

Ale jeśli młoda kobieta dba o to, aby była dobrą matką dla swoich dzieci, to nie będzie jej obojętnem, jakim człowiekiem będzie ojciec jej przyszłych dzieci. Sama nie mogła wybrać swoich przodków i bez względu na to, czy jej ojcowie i dziadkowie są dobrzy lub źli, musi się pogodzić



z faktami dokonanymi. Natomiast jest to jej prawem i przywilejem, wybrać jak najlepszego ojca dla swoich dzieci i uczynienia z siebie możliwie najlepszej matki przez zwalczanie w sobie wszystkiego, co jest złem i pielęgnowanie przymiotów dobrych. Gdyby widziała, że człowiek, który ma stać się jej mężem, jest człowiekiem złym, a przynajmniej, że ma on pewne złe przymioty i skłonności, to od dzieci swoich nie miałyby prawa oczekiwać, że będą one lepszymi od swego ojca. Z tego wszystkiego widać chyba dość jasno, jak wielką jest odpowiedzialność młodej kobiety przy wyborze męża.

## PRAWO DZIEDZICZNOŚCI.

W masach ludowych wszystkich narodów z ust do ust przechodzą przysłowia, które świadczą o tem, że nawet ludzie prości i niewykształceni zdają sobie dokładnie sprawę z prawa dziedziczności. Oto niektóre z tych przysłów: „Jaki korzeń, taki pień; jaki ojciec, taki syn.“ „Jaka mać, taka nać.“ „Nie ulęże sowa sokoła.“ „Natura ciągnie wilka do lasu.“

Tę mądrość dało ludom samo życie. Ogrodnik czy rolnik używa do siewu najlepszego i najczystsze ziarno, a hodowcy zwierząt domowych wybierają do rozplodu najdorodniejsze egzemplarze swoich stad. Nikt nie oczekuje, że z zasianego żyta urodzi się pszenica i nikt nie szuka na wierzbie gruszek. Prawo jest prawem i takim pozostanie na zawsze.

Takie właśnie prawo rządzi życiem ludzi i to nie tylko jednostek, ale całych narodów i ras. Tak naprzykład rasę mongolską znamionują wystające kości policzkowe, skośne oczy i żółta skóra. Po tych znamionach poznamy odrazu Chińczyka lub Japończyka, choćby mieszkali pośród nas i ubierali się jak wszyscy. Mieszkańca Afryki odróżnimy na pierwsze wejrzenie od Europejczyka lub Azjaty.

Obok uderzających znamion cielesnych mają narody swoiste cechy duchowe, które decydują o charakterze narodowym. Włocha i Hiszpana cechuje żywy, pobudliwy temperament; o Anglika mówimy, że jest flegmatyczny; Francuza znamionuje grzeczność, Amerykanina wytrwałość i energia.

Ale obok tych znamion rasowych i narodowych istnieje mnóstwo odcieni cechujących pewne grupy narodowe, rodziny i jednostki. Każdy członek danego narodu posiada właściwości narodowe, ale obok nich ma w sobie właściwości swoiste, które są własnością jego osoby. Człowiek jest ogniwem w długim łańcuchu rozwojowym i przedstawia niejako sumę tego, na co złożyły się liczne pokolenia jego przodków, ale w ciągu swego życia zdobywa on lub traci pewne rysy poszczególne, dzięki czemu nie jest wyłącznie istotą stadną, ale staje się indywidualnością. W ciągu długich stuleci dokonywa się to, co nazywamy różnicowaniem. To różnicowanie prowadzi do wytwarzania się pewnych typów charakterowych. Każdy z nas dostrzega z łatwością że istnieją ludzie, w których przeważa pewien rys duchowości. Mówimy na przykład o intelektualistach, to jest o ludziach żyjących przeważnie umysłowo, o uczuciowcach, kierujących się głównie uczuciem, a w ramach tych dwóch typów zasadniczych dostrzegamy całe mnóstwo odmian, tworzących dość wybitne typy. Każdy z nas zna ludzi wysoce moralnych i reli-

gijnych, albo przeciwnie, obojętnych względem nakazów moralności i religii. Znamy też różne upodobania i uzdolnienia ludzi. Wszystkie te właściwości wrodzone lub nabyte, upodobania, zdolności i skłonności umożliwiają rozległą klasyfikację ludzi na przeróżne typy, a zawsze widzimy, że typ jest czemś powtarzającym się z pokolenia w pokolenie. Dziedzicznym jest nie tylko szlachectwo rodowe, ale i szlachectwo ducha. Niestety, dziedziczną bywa także zbrodniczość i występność. Kroniki policyjne znają całe rody, w których zbrodnia jest fatalnym dziedzictwem, przechodzącym z ojca na syna.

Gdy spoglądamy tylko na złe strony człowieka i zdajemy sobie sprawę z fatalizmu prawa dziedziczności, to prawo to może wydać się nam okrutnym. Ale w rzeczywistości jest ono pełnym błogosławieństwem. Bóg dał nam rozum i wolną wolę wyboru. Nie możemy zmienić tego, co stało się przed nami, ale możemy przy pomocy prawa dziedziczności oddziaływać na to, co będzie po nas. Dzięki prawu dziedziczności młodzież dnia naszych trzyma w swem ręku przyszłość świata. To, co sama zdoła zrobić z siebie, to będzie przyszłością ludzkości. Wiedząc o tem, jak bardzo wiele od niej zależy, może ona odrzucić od siebie wszystko, co jest złem i lichem i pielęgnować w sobie to, co poznaje jako dobre, piękne i szlachetne.

Dotychczas konieczność pielęgnowania zdrowia i rozwijania w sobie przymiotów dobrych motywów-

wano względami pomyślności osobistej. Był w tem zdrowy i uzasadniony egoizm. Obecnie ludzkość poszła o znaczny krok dalej i usiłuje być zdrową i dobrą przez wzgląd na szczęście pokoleń przyszłych. Ludzie krótkowzroczni pragną szczęścia osobistego, zadowoleń chwilowych, bez oglądania się na skutki tych pragnień, ale ludzie szlachetniejsi, lepsi, umieją wyrzec się pozornego szczęścia, gdy widzą, że realizowanie ich pragnień w dalekiej nawet przyszłości może stać się źródłem nieszczęścia dla innych. Dziś wiemy, że nawet drobne przyzwyczajenia i nałogi, wytwarzając to, co nazywamy charakterem, przenoszą się na potomstwo. Jeśli więc nie chcemy, aby zło było wiecznym, aby powtarzało się z pokolenia w pokolenie, to oczywiście, starać się musimy tępić zło wszelakie w samych sobie i pielęgnować w sobie takie rysy charakteru, które godne są przekazania ich potomstwu. W dzieciach naszych powtarza się nasza własna istota. Rodzice często narzekają na swoje dzieci, ale w egoizmie swoim nie chcą widzieć tego, że dzieci ich są tylko takimi, jakimi byli i są oni sami.

Czasem różne przymioty i wady nie dziedziczą się bezpośrednio z rodziców na dzieci, ale przeskakując jedno pokolenie, odzywają się we wnukach. W pewnej rodzinie ojciec, matka i wszystkie dzieci mieli czarne włosy z wyjątkiem małej córeczki, która miała włosy jasne jak len. Wszyscy dziwili się temu uderzającemu wyjątkowi,

a gdy ktoś zapytał ową dziewczynkę, skąd wzięła takie jasne włosy, ta odparła:

— Włosy swoje mam po babci.

Tak było istotnie. Babka jej miała jasne włosy i przekazała je swojej wnuczce.

Prawo dziedziczności jest zagadnieniem ogromnie ważnem. W krótkim tym rozdziałku napomknęliśmy o niem zaledwie. Młoda panienka, która odnosi się do życia poważnie, nie zadowoli się tem, co tu powiedzieliśmy, ale starać się będzie uzupełniać swoje wiadomości z tej dziedziny przez czytanie odpowiednich dzieł i przez rozglądanie się w życiu, które dostarczy jej wielkie mnóstwo przykładów prawa dziedziczności.



## SKUTKI UŻYWANIA ALKOHOLU I TYTONIU.

W życiu ludów barbarzyńskich i cywilizowanych przyjmują się nieraz przyzwyczajenia i nałogi, które szkodzą zdrowiu nie tylko jednostek, ale całych społeczeństw. Do takich szkodliwych przyzwyczajeń należy bezsprzecznie dzisiejszy sposób ubierania się. Osobliwie kobiety przez wtlaczanie ciała w ciasne gorsety i obcisłe suknie, wyrządzają krzywdę nie tylko sobie, ale i przyszłym pokoleniom. Ciasne ubranie nie tylko że krępuje rozwój ciała, ale osłabia to ciało, powodując różne choroby poszczególnych narządów wewnętrznych. Rzecz prosta, że osłabione, chore kobiety nie mogą mieć zdrowego potomstwa. Dzieci takich słabowitych matek przychodzą na świat z osłabionymi nerwami, a taka słabość nerwów uspasabia do różnych zbroczeń jak na przykład do używania alkoholu, tytoniu i innych trucizn, które chwilowo podniecają, ale naogół są dla zdrowia zabójczymi.

Lekarze dzisiejsi wiedzą doskonale, że histerja, kurcze, nieuzasadnione wybuchy gniewu, stany podniecenia, przygnębienie, lekkomyślność, krańcowy sceptycyzm, nadmiernie rozwinięte życie uczuciowe, niezdolność logicznego rozumowania, to tylko niektóre objawy wyniszczonych nerwów, prowadzące do nadużywania alkoholu, tytoniu

i innych środków odurzających. Tłumaczy się to tem, że słabe, przytępięne nerwy domagają się środków podniecających.

Kto zdaje sobie sprawę ze zła, jakim jest alkoholizm i nikotynizm, ten zrozumie w całej pełni, jak wielka odpowiedzialność spoczywa na matkach, które rodzą potomstwo skłonne do oddawania się tym fatalnym nałogom. A tak niewiele potrzeba, aby temu zapobiedz! Wystarczy ubierać się odpowiednio, ćwiczyć ciało i zachować odpowiednią dietę, aby utrzymać zdrowie w dobrym stanie i przekazać ten najcenniejszy skarb swoim dzieciom. Są to rzeczy tak ważne, że zaiste warto poświęcić im trochę uwagi.

Młoda dziewczyna, która do życia odnosi się z należyłą powagą, powinna wiedzieć nie tylko o tem, co jest dla życia pożytecznem, ale także o tem, co życiu szkodzi. Do takich szkodliwości należą różne używki jak alkohol, tytoń, kawa i inne środki narkotyczne. Naogół wszyscy zdają sobie sprawę ze szkodliwości tych używek, ale nie wiedzą o nich wszystkiego. Naprzykład o pijaństwie mniema się, że jest ono złem osobniczem; pijaka uważa się za człowieka złego osobiście. Tymczasem pijaństwo jest złem społecznem, które przechodzi z pokolenia na pokolenie. Pijaństwu oddają się zazwyczaj ludzie w taki czy inny sposób nienormalni; ich układ nerwowy jest tak słaby i działający niesprawnie, że potrzebują oni różnych używek, aby osiągnąć znośne samopoczucie. Rzecz

prosta, że pijak, posiadający wyniszczone nerwy, nie może przekazać swemu dziecku nerwów krzepkich i zdrowych. Takie dziecko prędzej czy później poczuje potrzebę środków pobudzających lub odurzających i wiedzione dziedzicznym instynktem, sięgnie po szklankę wódki. Zdając sobie sprawę z takiego stanu rzeczy, młoda dziewczyna za nic w świecie nie powinna poślubić człowieka, który oddany swemu nałogowi, gubi nie tylko samego siebie i unieszczęśliwia żonę, ale staje się ojcem potomstwa, skazanego na fatalne skutki odziedziczonej słabości.

Alkoholizm mężczyzny jest niewątpliwie złem bardzo wielkim, ale daleko większym złem jest pijaństwo kobiety, a to dlatego, że wpływ matki na dzieci jest daleko potężniejszy, niż wpływ ojca. To też jeśli młoda kobieta nie ma prawa wychodzić za mąż za człowieka oddającego się pijaństwu, choćby umiarkowanemu, to jeszcze mniej ma prawa do spożywania alkoholu w jakiegokolwiek postaci i narażania się na przyzwyczajenie do tej zabójczej trucizny.

Czasem zakochana dziewczyna gotowa jest mniemać, że miłością swoją zdoła wpłynąć na swego wybranego i wyrwać go ze szponów pijaństwa. Być może, że w przypadkach sporadycznych to się zdarza istotnie, ale zważywszy, że alkoholizm jest wadą dziedziczną, nie należy odważać się pod tym względem nadmiernym złu-

dzeniem. Dobrze, jeśli się uda uratować pijaka ze szponów fatalnego nałogu. Ale jeśli się nie uda? Wówczas nad dziećmi, spłodzonymi przez takiego człowieka, wisieć będzie bezustannie wielkie niebezpieczeństwo niby miec Damoklesa, i kobieta, która chciała ratować pijaka, spostrzega po niewczasie, że przyczyniła się do pomnożenia liczby pijaków na świecie.

Ale alkohol nie jest złem jedynym wśród różnych używek. Różni ludzie przyzwyczajają się równie łatwo do opiumu, morfiny, chloralu, kokainy. Środki te bywają przez lekarzy przepisywane ludziom chorym przy różnych dolegliwościach. Gdy chory spostrzega, że opium czy morfina podziałała wprost cudownie na samopoczucie, to nieraz sięga po te środki bez osobliwej potrzeby i bez zaleceń lekarza. Niepostrzeżenie przyzwyczajają się do nich i pada ofiarą fatalnego nałogu. Środki te nie leczą żadnego cierpienia, ale powodują wyłącznie obniżenie wrażliwości, które jest zawsze równoznaczne z lekkim zatruciem. Ponieważ takie zatrucie, powtarzane często, osłabiać musi coraz bardziej układ nerwowy, przeto chory potrzebuje dla odurzenia się coraz większe dawki trucizny i doprowadza się wreszcie do takiego stanu, w którym podobnym się staje do ruiny. Ludzie tacy przy pozornym zdrowiu bywają ciężko chorzy i jako tacy nie mogą płodzić zdrowego potomstwa, ale przeciwnie obarczają dzieci swoje fatalnym dziedzictwem słabych, wyczerpanych nerwów.

Powikłania, wypływające z takiego stanu rzeczy, bywają wielorakie, a dzisiejsza wiedza lekarska nie może już wątpić, że choroby umysłowe i nerwowe, jak np. taniec św. Wita, histerja, migrena, zboczenia moralne, pijaństwo i t. d., są to sprawy, które przechodzą z pokolenia na pokolenie. Lekkie postaci tych cierpień zostają spotęgowane przez niewłaściwe leczenie trującymi narkotykami i w takiej spotęgowanej postaci zostają następnie przekazane potomstwu.

Alkoholizm jest zły, ale jeszcze gorszym w skutkach bywa morfinizm. Zdarza się, że człowiek uczciwy, pracowity, energiczny, staje się nędzarzem fizycznym i moralnym, jak tylko zetknie się z morfiną. Jest to trucizna, która zabija nie tylko ciało, ale i duszę. Nie o wiele lepszymi są inne podobne trucizny, jak np. opium i kokaina. Używanie tych trucizn daje narazie uczucie przyjemne, ale prowadzi zawsze do zwyrodnienia fizycznego, umysłowego i moralnego.

Do kategorii używek powszednich i powszechnych, ale tem niemniej szkodliwych, należy zaliczyć kawę, herbatę, kakao, czekoladę, kolę. Używki te zdają się krzepić nasze nerwy, ale w rzeczywistości podniecają je one tylko do większego wysiłku, nadszarpują ich siłę i przyczyniają się do ich zupełnego bankructwa. Ponieważ wiemy, że ludzie o osłabionych nerwach muszą dzieciom swoim przekazać zmniejszoną odporność nerwową, przeto jasnym jest, że należy

stanowczo unikać tych środków jako bezwzględnie szkodliwych.

Najbardziej zgubnym nałogiem czasów naszych jest bezsprzecznie palenie tytoniu. Pijak, morfinista, kokainista, ukrywają swój nałóg, wstydzą się zań przed ludźmi, ale za palenie tytoniu nie wstydzi się nikt, jakby to było coś najnaturalniejszego w świecie. Palą młodzi, palą starzy, palą nawet dzieci, a czasy ostatnimi coraz częściej widzi się palące kobiety. Nałóg ten uchodzi za zgoła niewinny, a palacze zdają się usprawiedliwiać nawzajem. Jeden spogląda na drugiego i uważa, że nie może być złem to, co robią wszyscy.

A jednak palenie tytoniu jest złem bardzo wielkiem. Wprawdzie wypalenie papierosa nie działa tak bezpośrednio i zgubnie jak upicie się alkoholem, ale gdy się zważy, że palacz nałogowy pali prawie bezustannie, czyli że bezustannie się zatruwa, to chyba jest jasnym, że w organizmie jego gromadzi się aż nadto trucizny, aby ten organizm mógł opierać się fatalnemu działaniu złej trucizny. To też ludzkość dzisiejsza, używająca takie mnóstwo tytoniu, płaci za swój wstrętny nałóg mnóstwem chorób nerwów, serca, krtani i żołądka.

Osobliwie smutnym jest fakt, że coraz więcej kobiet oddaje się nałogowi palenia. Młode dziewczęta sięgają po papierosy ot tak sobie dla zabawki, przygodnie wypalają jeszcze jeden i ani spostrzegają, jak stają się nałogowymi palaczkami.



Otóż trzeba wiedzieć, że nałogowi palacze, którzy codziennie pochłaniają mnóstwo trucizny, nie mogą być zdrowymi, nie mogą też przekazać zdrowia swemu potomstwu. Za nieszczęśliwe trzeba uważać dziecko, którego ojcem jest nałogowy palacz, ale daleko nieszczęśliwszem jest dziecko, jeśli i matka jego jest palaczką. Takie biedne dziecko nie dziedziczy po rodzicach zdrowia, ale chorobę, a w każdym razie skłonność do różnych chorób i skłonność do nałogu swoich rodziców i do mnóstwa nałogów innych.

Zawsze już było tak, że pewien odsetek młodzieńców okazywał się niezdatnym do służby wojskowej. Ale ostatnimi czasy, gdy nałóg palenia tytoniu wzmógł się zastraszająco, wzrósł też ogromnie odsetek ludzi niezdatnych do wojska. Związek między paleniem tytoniu a niezdatnością do służby wojskowej jest dość jasny: tytoń poderwał zdrowie młodzieży i to nietylko tytoń, wypalony przez nią, ale w bardzo znacznej mierze także tytoń wypalony przez pokolenia poprzednie. Histerję, hipochondrję, suchoty, słaby rozwój fizyczny i wogóle wszelkie charłactwo przypisują niektórzy znakomici lekarze nadużywaniu tytoniu.

Młodzieńcy i panny uważają czasem, że trzeba zrobić to, co robią wszyscy i dlatego palenie wydaje się im jakimś obowiązującym nakazem powszechnej mody czy nawet dobrego tonu. Niejedna młoda panienka mogłaby oddziaływać zbawiennie na zaprzyjaźnionego młodzieńca, aby przestał palić,

ale nie czyni tego, bo jej się zdaje, że mężczyzna niepalący jest człowiekiem niższego gatunku. To też dopiero po szkodzie staje się ona mądrą, gdy na samej sobie i na dzieciach swoich dostrzeże fatalne skutki mężowskiego nałogu. Ona sama i jej dzieci, zmuszone do oddychania powietrzem zatrutem nikotyną, zaczynają cierpieć na różne dolegliwości dróg oddechowych i wówczas spostrzeżę, jak cenną rzeczą jest czyste powietrze i jak należy szanować człowieka, który nie jest niewolnikiem nałogu.

## WPLYW ŻYCIA NIEMORALNEGO NA POTOMSTWO.

Jednym z najważniejszych czynników zwyrodnienia rasy, o którym młode dziewczęta zazwyczaj nic nie wiedzą, jest życie niemoralne. Ogólnie rozpowszechnione jest mniemanie, że młodzież musi się wyszumieć. Zdanie to powtarzają starzy i młodzi tak często, że dziewczęta uważają to wyszumianie się młodzieży męskiej za coś zgoła naturalnego. Rozumuje się w ten sposób, że dany młody mężczyzna ma do czasu małżeństwa zupełną wolność i że dopiero po zawarciu małżeństwa ma się ustatkować. Oczywiście, jeszcze chętniej stosują się do tego zdania młodzi mężczyźni, nie myśląc o tem, na jak wielkie narażają się niebezpieczeństwa. Nie mówiąc już o tem, że życie niemoralne wykoleja każdego, a tem bardziej młodzieńca, zdarza się niemal codziennie, że młodzieniec, który się wyszumiewa, jednym krokiem nierozważnym pozbawia się zdrowia na całe życie, a nieraz nabawia się choroby, która go zabija. Trzeba się zastanowić, że Bóg nie dał przecież innych przykazań mężczyznom, a innych kobietom. Czego według przykazania Bożego nie wolno czynić kobiecie, tego nie może się też dopuszczać mężczyzna.

Kara, jaka spada zazwyczaj na ludzi grzeszących przeciwko moralności, jest straszna. Ukarany zostaje nie tylko ten, kto zgrzeszył bezpośrednio, ale także jego potomstwo bliższe i dalsze ponosi straszne konsekwencje życia niemoralnego. Chodzi tu o możliwość nabawienia się choroby, którą znamy pod nazwą syfilisu. Jest to choroba, którą właściwie uważać trzeba za nieuleczalną. Objawy tej choroby mogą na pewien czas przycichnąć, ale nigdy niema pewności, że nie pojawią się na nowo w postaci zatrważającej. Najgorszem jest to, że chociaż człowiek zarażony tą chorobą odzyskuje zdrowie, to jednak wszystkie jego soki żywotne są tak zatrute, iż choroba jego przenosi się na jego dzieci, a nawet na wnuki. Nie trzeba nawet rozciągniętego życia, aby nabawić się tej choroby. Jeden błędny krok wystarczy częstokroć, aby pograżyć w nieszczęściu szereg ludzi: zarażonego, jego późniejszą żonę i dzieci.

Rok rocznie padają ofiarą tej strasznej choroby miliony ludzi. Jeśli nie zabija ona bezpośrednio, to osłabia organizm tak dalece, że gdy później pojawia się jakakolwiek inna choroba, to organizm obrany z sił, nie posiada potrzebnej odporności i podlega owej chorobie, którą byłby niezawodnie zwalczył, gdyby nie był został wyniszczony syfilisem. Zdarza się nieraz, że zarażony nie wie nawet o swoim nieszczęściu i spostrzega je dopiero wówczas, gdy już ma do czynienia z jego strasznymi skutkami. W razie najlepszym syfilityk

skazany jest na stałe niedomaganie, a w razach, gdy choroba występuje ostro, niszczy ona gardło, nos, skórę, kości, mózg. Żaden organ nie jest przed nią zabezpieczony, gdy do krwi przedostanie się choć kropelka trucizny tej choroby. W dużych miastach spotyka się nieraz ludzi o zżartym nosie i odrażających zniekształceniach twarzy: są to ofiary tej obrzydliwej choroby.

Młody mężczyzna, do którego organizmu przedostała się choćby kropelka trucizny syfilitycznej, przekaze swoją chorobę dzieciom swoim z wszelką pewnością. Tysiące poronień, powtarzających się stale, to skutki tej fatalnej choroby, bowiem trucizna syfilityczna działa tak zabójczo, iż niweczy ona płód w łonie matki, zanim on dojrzeje. Ale nawet wówczas, gdy dziecko syfilityka przychodzi na świat żywe, bywa ono skazane na to, aby po niedługim życiu skonać wśród męczarni.

Co za straszna rzecz, że jedno jedyne nieczyste połączenie się mężczyzny z zarażoną kobietą może jego, jego żonę i dzieci przyprawić o szczęście całego życia! Niech nikt nie ludzi się, że można i przy życiu niemoralnem uniknąć jego skutków. Zdarza się owszem, że ktoś uniknął zarażenia się syfilisem, chociaż żył niemoralnie, ale powtarzamy, że w największej ilości przypadków dość jednego kroku, aby zwalić na siebie niewypowiedziane nieszczęście. Kto bawi się ze straszliwą trucizną, ten musi liczyć się z tem, że prędzej czy później otru-

się musi. Wiadomo przecie, że straszną tą chorobą zarazić się można nawet za pośrednictwem kubka, z którego pił syfilityk, lub ręcznika, którym się wycierał.

Gdyby młode dziewczęta wiedziały o tem wszystkim i chciały zastanawiać się nad skutkami, to nietylko nie chciałyby wyjść za mąż za człowieka prowadzącego życie niemoralne, ale uciekałyby od niego, jak się ucieka przed jadowitą żmiją. Tacy ludzie są niebezpieczni. Obcując z kobietami marnemi, przyzwyczajają się do dużej poufałości względem kobiet wogóle: pozwalają sobie na pieścizoty i pocałunki, co miewa nieraz dla całowanych przez nich dziewcząt skutki opłakane. Pewna młoda dziewczyna, hołdująca dość swobodnym poglądom na życie, zwała na siebie wielkie nieszczęście dzięki temu, że nie wiedziała o tem, o czem tu mówimy właśnie. Zapoznała się ona z młodzieńcem z bardzo dobrej rodziny, który prowadził bardzo niemoralne i lekkomyślne życie. Był to człowiek starannie wychowany, dowcipny i wesoly. Temi przymiotami oczarował ową panienkę tak dalece, że razu pewnego, gdy odprowadził ją do domu, pozwoliła się mu pocałować. Zdarzyło się, że miała akurat maleńką ranek na wardze. Dzięki tej rance została zarażona syfilisem, który piękną jej twarz zeszpecił w sposób wprost ohydny. Przykładów takich możnaby przytoczyć setki, ale kto chce się dać ostrzedz w porę, temu wystarczy ten jeden przykład.



Ileż to pięknych, zdrowych kobiet wychodzi za mąż, jakby tylko po to, aby w krótkim czasie utracić zdrowie i piękność. Nie patrzą one na postępowanie swego wybrańca, ba nieraz pyszną się tem, że ma on powodzenie u kobiet. Dopiero po niewczasie spostrzegają, że połączyły się z człowiekiem, którego pierwszy uścisk pozbawił je na zawsze urody i zdrowia. Życie takich kobiet staje się jedną męczarnią. Wędrują one od lekarza do lekarza, tracą czas na leczenie i, rzecz prosta, nie mają nic z tego życia, które uśmiechało się do nich czarującymi obietnicami szczęścia.

Oto dlaczego uważałam za obowiązek swój ostrzedz cię, moja młoda przyjaciółko, zanim będzie za późno. Życie ma swoje prawa i obowiązki, przeciw którym wykroczać nie wolno. Jeśli widzisz młodego mężczyznę, który czaruje cię urodą, stanowiskiem, dowcipem, staraj się dowiedzieć o nim, jakie są jego zasady moralne. Gdyby się okazać miało, że prowadzi on życie niemoralne, że należy do tych, którzy się muszą wyszumieć, odwróć się od niego, gdyż zbliżenie się z nim może ci przynieść wielkie nieszczęście.

## EWANGELJA PRAWA DZIEDZICZNOŚCI.

EWangelja jest słowem greckiem i znaczy tyle, co „wieść radosna“. Gdy mówiliśmy o dziedziczeniu złych stron charakteru i wad cielesnych, to nie jeden z naszych czytelników oburzał się zapewne na okrutne prawo dziedziczności, spadające ciężkim jarzmem na istoty niewinne. Straszne jest istotnie powiedzenie Pisma świętego, że Bóg karze nieprawości ojców na synach do trzeciego i czwartego pokolenia, ale tak już jest, i na to nie zdołamy nic poradzić.

Ale tym wszystkim, którzy na życie spoglądają okiem poważnym, chcemy zwrócić uwagę na radosną wieść prawa dziedziczności, aby zachęcić ich do walki o piękne życie, które stać się może udziałem przyszłych pokoleń. Oto tysiące ludzi rodzi się dziennie z określonymi przymiotami i wadami, otrzymanymi w spadku po swoich rodzicach. Wszystko, co sobie przynoszą na świat cennego czy złego, zawdzięczają prawu dziedziczności.

Jakto? Wszystko zależy od dziedziczności? Tak jest. To, że przyszliśmy na świat jako istoty ludzkie, obdarzone rozumem, zdolnościami, wolną wolą, że posiadamy dobrze rozwinięte członki, że nie jesteśmy kalekami lub upośledzonymi umysłowo, wszystko to zawdzięczamy prawu dziedzicz-

czności. Widzimy tedy, że prawo to nie przynosi nam wyłącznie przekleństw, ale że wyposaża nas błogosławieństwami. Jeśli w oczy rzucają się nam złe strony dziedziczności przede wszystkim, to głównie dlatego, że dobre strony tego powszechnego prawa uważamy za coś naturalnego, normalnego, podczas gdy dziedziczenie stron złych wydaje się fatalnym wyjątkiem.

Gdy noworodek ma piękną twarzyczkę i zgrabne, równe członki, to nikt nie myśli o prawie dziedziczności, ale jeśli dostrzegamy w nim jakiegokolwiek zniekształcenie, to wybuchamy przeciw prawu dziedziczności, które ujawnia na dziecku skutki niewłaściwego postępowania rodziców. Gdy dziecko wyposażone jest bogato zdolnościami ducha i serca, to znowuż nie troszczymy się o prawo dziedziczności, ale gdy ma ono takie lub inne wady, to zaraz narzekamy na to nieublagane prawo.

Zaiste, mamy dużo powodów do mówienia o ewangelji dziedziczności. Zło mści się do trzeciego i czwartego pokolenia, ale dobro przechodzi na tysiące potomków tych ludzi, którzy przestrzegają przykazań Bożych. Jakież to cudowne, gdy pomyślimy, że to, co w nas jest najlepszego, pielęgnowane było w duszach niezliczonych pokoleń, które nas poprzedziły. A jeszcze radośniejszą jest dla nas myśl, że sami możemy z kolei przekazać bliskim i dalekim potomkom swoim przymioty dobre i cenne.

Niejeden człowiek bierny i gnuśny mógłby powiedzieć: Skoro tkwimy w szponach dziedziczności, to na co zdały się wszystkie nasze usiłowania? Poddajmy się nieubłaganemu prawu i przyjmujmy z jego rąk to, co nam daje: dobro i zło. Niema dla nas nadziei, bo praw przyrody zmienić nie możemy i nie zdołamy! — Na szczęście, nie potrzebujemy tak myśleć i tak mówić. Nie jesteśmy bynajmniej zobowiązani do zakładania rąk i poddawania się temu, co nam los przyniesie. Jesteśmy wprowadzie ogniwem w długim łańcuchu, ale mamy w sobie pierwiastek boski, dzięki któremu możemy przerwać krępujący nas łańcuch i zapoczątkować nowe życie dla siebie i dla tych, którzy przyjdą po nas. Może to jest trudne, ale nie jest to beznadziejne.

Przeciw prawom przyrody mamy potężne prawa poznania. Wiemy dziś, że zdrowie swoje, a więc i zdrowie przyszłych pokoleń, możemy utrzymać i wzmocnić przy pomocy przestrzegania zasad higieny. Wiemy dalej, że pewnych cierpień pozbyć się możemy razem z pewnemi ziemi nalogami. Właściwa dieta, odpowiedni odpoczynek, zdrowe mieszkanie i odzież, dobre przyzwyczajenia — oto lekarze nasi. Już nie musimy umrzeć koniecznie na suchoty dlatego, że na chorobę tę umarło jedno z naszych rodziców. Jeśli dbać będziemy o czyste powietrze dla swoich płuc, jeśli będziemy odżywiać się należycie, unikać prze-

ciążenia pracą i troskami, to możemy zachować zdrowie do późnej starości.

Przez odpowiednie pielęgnowanie swoich zdolności i przymiotów moralnych możemy spotęgować swoje życie duchowe i potomkom swoim przekazać możemy znacznie więcej, niż otrzymaliśmy sami od przodków swoich. Nie przekazemy wprawdzie potomkom swoim tych pierwiastków wiedzy, jakie sami posiedziemy, ale jeśli wykszolimy swój umysł, to potomkowie nasi odziedziczą po nas spotęgowaną zdolność i łatwość przyswajania sobie różnych wiadomości. Każdy wysiłek duchowy, każda stała czynność umysłowa przekształca korzystnie strukturę naszego mózgu i czyni go zdolniejszym do przyswajania sobie pewnych pojęć. Taka rozbudowa mózgu staje się zdobyczą nie tylko naszą, ale i szczęśliwem dziedzictwem naszych dzieci.

Tak oto w niewielu słowach przedstawia się wieść radosna o prawie dziedziczności. Gdy myślimy o tem, że dzięki potężnemu prawu dziedziczności przekazujemy potomkom swoim wiele złego i gdy myśl o tem zniechęca nas i onieśmiela, niechajże raduje i zachęca nas do wysiłków myśl o tem, że pracując nad własnem doskonaleniem się, pracujemy zarazem nad szczęściem i doskonałością tych, którzy po nas przyjdą.

Naturalnie, że z pracą nad doskonaleniem się nie wolno nam czekać aż się postarzejemy. Im wcześniej zacniemy, tem więcej osiągniemy. Młó-

dość jest wiosną życia i czasami siewu. Co w młodości posianem zostanie, to dojrzeje w czasach męskich i radować będzie serca nasze w czasach starości. Chciejmy być wolnymi! Rwijmy śmiało pęta dziedziczności, a w samych sobie i od samych siebie rozpoczynajmy nowe, piękne życie przyszłych pokoleń, które błogosławić będą prawo dziedziczności.



## JAKIM MA BYĆ DOBRY MAŁŻONEK.

Jestem przekonana, że po tem wszystkim, co powiedziałam o obowiązkach małżeństwa i niebezpieczeństwach dziedziczości, spojrzysz na wybrańca swego serca zgoła innem okiem. Śród pytań, które zadasz sobie co do jego osoby, będą (i powinny być) takie: Co odziedziczył on po swoich przodkach? Co zrobił z siebie sam? Oczywiście, że nie będzie tu chodziło o sprawy majątkowe i widoki na przyszłość, ale o to jedynie, czy ów młodzieniec pochodzi z dobrej rodziny, czy ma dobry charakter i szlachetne zasady. Czy będzie umiał sprostać zadaniom życia. Czy jego ojciec jest człowiekiem pracowitym i sumiennym, czy też leniwym i lekkomyślnym. Gdyby się okazało, że ojciec jego jest leniwy i lekkomyślny, to trudno byłoby oczekiwać, że syn lepszym będzie od swego ojca. Młodą, poważną pannę musi interesować wszystko, co będzie miało wpływ na życie jej rodziny. A więc: Czy przyszły jej mąż jest człowiekiem poważnym, czy ma zdrowe poglądy na życie i poczucie odpowiedzialności za własne postępowanie? Czy całe dążenie jego nie jest czasem skierowane ku łatwemu zrobieniu majątku bez osobliwych wysiłków i bez względu na to, jak się do tego majątku dojdzie?

Czy ma dość charakteru, aby raczej ciężką pracą fizyczną zarobić na swoje utrzymanie i potrzeby swej rodziny, niż pozwolić się utrzymywać za-  
możnemu teściowi?

Jak odnosi się do sprawy własnego ogniska domowego, które zakłada? Jak będzie traktował własną żonę? Czy będzie ona dla niego towarzyszką życia równą mu pod każdym względem, czy też odnosić się do niej będzie jak do zabawki, jak do zepsutego dziecka, które się pieści i lekceważy? Czy nie dostrzegasz w nim egoizmu, który z żony robi rodzaj pierwszej służącej? Jak ocenia on pracę domową żony? Czy pieniądze, które daje żonie na jej osobiste potrzeby, nie są w jego oczach podarkiem danym z łaski, albo gratyfikacją za wykonywaną pracę domową? Małżeństwo jest wspólnotą posuniętą do najdalszych granic, a przeto żona nie może i nie powinna być traktowana w sprawach pieniężnych niby najemna gospodyni lub służąca.

Czy ceni kobietę wogóle? Czy dostrzega w niej indywidualność, która ma pewne prawa, pewne poglądy i doświadczenia, i z którą należy dzielić się swemi myślami, wtajemniczać w swoje zamiary i radzić się jej w razach, gdy zachodzi potrzeba po temu? Czy może uważa kobietę za lichego dodatek do męczyzny, który dobry jest jedynie na to, aby starał się o jego wygody i jak najmniej mu przeszkadzał?

Jakie braki dostrzegasz w jego charakterze i jakie ułomności fizyczne? Wiem, że jeśli go kochasz, to wydaje ci się uosobieniem wszelkiej doskonałości, ale powinnaś zdawać sobie sprawę z tego, że jest on tylko człowiekiem, jak każdy inny i że miłość twoja nie powinna cię zaślepić. Jeśli zamkniesz oczy na jego ułomności i jeśli podobne one są do twoich własnych, to możesz być pewna, że odezwą się one w waszych dzieciach. Jeśli oboje skłonni jesteście do zapadania na płuca, to jest więcej niż prawdopodobnym, że dzieci wasze rozchorują się na jaką poważną chorobę piersiową. Albo jeśli oboje jesteście nerwowi, pobudliwi, przewrażliwieni, skłonni do uczuć zazdrości, melancholijni, gniewliwi, to nie powinniście dziwić się, jeśli dzieci wasze przyniosą sobie na świat wybitne skłonności do chorób nerwowych.

Jeszcze poważniej trzeba zastanawiać się nad temi sprawami, gdy chodzi o pijaństwo, epilepsję, choroby umysłowe. Tu już jest obowiązkiem względem przyszłego pokolenia powstrzymania się od pomnażania nieszczęścia, którego i tak dość jest na świecie.

Być może, iż gniewa cię to trochę, że mówię ciągle o obowiązkach twoich względem dzieci, które może wcale nie będą istniały. Oczywiście, zdarzają się małżeństwa bezdzietne. Ale może podobna jesteś do tych młodych kobiet, które wychodzą za mąż, wypowiadają się jasno i wyraźnie, że nie chcą mieć dzieci? Przecież ludzie młodzi

wyobrażają sobie szczęście małżeńskie zgoła dobrze i bez dzieci.

Jeśli tak myślisz i mówisz, to sama pewno nie zdajesz sobie sprawy z tego, co mówisz. Prawda, że może istnieć małżeństwo bezdzietne i może być względnie szczęśliwym, ale gdybyś mogła zajrzeć w serce niejednej bezdzietnej kobiety, to dostrzegłabyś, że całe ono jest wypełnione tęsknotą za dzieckiem.

Oczywiście, pragnienie poznania radości ojcostwa i macierzyństwa jest zgoła naturalnem. Przy wszystkich troskach, kłopotach i trudach, jakie połączone są z wychowaniem dzieci, szczęście ojcostwa i macierzyństwa jest tak wielkie, że żadne słowo nie zdoła je wyrazić tak wymownie, jak wypowiada się ono w ofiarnej, poświęcającej się miłości rodzicielskiej.

Dziewczyna, wychodząca za mąż, a jednocześnie zamierzająca uchylić się od obowiązków macierzyństwa, wyrządza sobie wielką krzywdę, bowiem doskonałość charakteru kobiecego ujawnia się dopiero w macierzyństwie. Kobiety, które w pożyciu małżeńskim starają się nie mieć dzieci, osiągają sztuczną bezdzietność najczęściej w sposób, który możnaby nazwać zbrodniczym. Chcą one kosztować przyjemności pożycia małżeńskiego, ale nie chcą płacić za nie dobrowolnem braniem na siebie powinności. To jest niemoralne i to paczy charakter.

Oczywiście, może się zdarzyć, że małżonkowie,



pobrawszy się, spostrzegają w sobie wady i braki fizyczne, duchowe lub moralne, które napawają ich trwogą, że przez płodzenie dzieci musieliby przekazywać światu te właśnie wady. Tacy małżonkowie mają zupełne prawo zrzec się posiadania dzieci, ale taka bezdzietność dopuszczalna jest tylko wtedy, gdy małżonkowie żyją z sobą wyłącznie w związku duchowym i nie obcuja z sobą cieleśnie. Na to wszakże potrzeba wielkiej siły charakteru i zdolności samozaparcia.

Niejedna młoda panna wymawia się tem, że wszechstronne poznanie przyszłego męża jest prawie niemożliwe. Rzeczy najważniejsze, zdaniem takich panien, poznaje się dopiero po ślubie, a wówczas bywa zapóźno. Rzeczywiście, po ślubie bywa zapóźno na wykorzystanie wiadomości, jakie się posiadało o swoim mężu. Ale cóż z tego? Oto trzeba starać się wszelkimi siłami, aby przed ślubem poznać swego przyszłego męża najwszechstronniej. Nie jest to tak bezwzględnie trudnem, jakby się zdawało. Trzeba tylko umieć obcować z danym człowiekiem w sposób odpowiedni. Nie wolno hawić się z nim flirtem, ale należy prowadzić z nim rozmowy poważne o jego interesach, polityce, religji, ognisku domowem i t. d. Takie rozmowy bywają bardzo pouczającemi. W nich wypowie się on co sądzi o tem, czy owem, jak zapatruje się na sprawy życia i jak się do nich odnosi. Jeśli po ślubie nie chcesz opłakiwać swej lekkomyślności i nieświadomości, to uczyni

wszystko, co jest w twojej mocy, abyś poznała tego, który będzie twoim mężem, i abyś sama poznać się mu dała.

Jestem przekonana, że młoda dziewczyna powinna poznać także przyzwyczajenia swego przyszłego męża. Zdaje się na pozór, że to są drobnostki, ale dobrze jest wiedzieć i o tem, czy ten przyszły małżonek lubi świeże powietrze, czy też zamyka okna hermetycznie, czy cení czystość, czy też jest mu ona obojętną. Takie pozornie drobne różnice między małżonkami prowadzą nieraz do bardzo poważnych skutków, gdyż bywają powodem niemal codziennych starć. Jedno z małżonków przyzwyczajone jest do stałego wietrzenia mieszkania, drugie domaga się, aby okna były stale zamknięte, jedno dba o czystość i porządek w mieszkaniu, drugie każdym krokiem i ruchem burzy ten porządek. A rezultat? Stałe sprzeczki.

Powie mi ktoś, że szczerą miłość umie pogodzić się z upodobaniami i skłonnościami osoby kochanej. Zapewne, że tak jest, ale jeśli upodobania i skłonności tej osoby kochanej zbiegają się z nieporządkiem, brudem, niechlujnością, to nawet najgorętsza miłość musi i powinna zbuntować się przeciwko nim. Ba, najgorętsza miłość musi ochłonać i zobojętnieć względem człowieka, który ma skłonności i upodobania nieładne. Oczywiście, ty sama musisz baczyć bezustannie, abyś była wolna od tych braków, które rażą cię w innych



ludziach. Możesz dostać za męża człowieka przyzwyczajonego do porządku, ładu, punktualności. Jeśli sama nie będziesz dość dbała o porządek, to oczywiście mąż twój nie będzie miał dla ciebie zbyt wielkiego szacunku.

Przy zawieraniu małżeństwa trzeba myśleć o wszystkim i przewidywać wszystko. Do rzeczy najważniejszych należy to, jak oboje narzeczeni odnoszą się do samegoż związku małżeńskiego, który zawrzcć zamierzają. Oczywiście, młodzi ludzie skłonni są dopatrywać się w małżeństwie przedewszystkiem tych swobód, jakie się w niem przewiduje, przeoczają zaś obowiązki stanu małżeńskiego. Młode, niecierpliwie panny sądzą, że już narzeczeństwo upoważnia do znacznej poufałości w obcowaniu między narzeczonymi. Jest to, oczywiście, mniemanie zgoła błędne.

Wszystko zależy tu od delikatności uczuć danej pary. Ludzie poważni będą poważnymi w każdej sytuacji, natomiast głowy lekko zapalne i serca płocze nie zdobędą się na powagę. Według tego, jak narzeczony zachowuje się przed ślubem, można wywnioskować, jak zachowywać się będzie po ślubie.

A jeśli istnieją wątpliwości co do poglądów na obowiązki współżycia małżeńskiego, czy nie obraża to uczuć delikatności rozmawiać o nich z narzeczonym? Jeśli się ma szlachetne ideały i rozumne poglądy, to rozmowy takie nie mogą obrażać uczuć delikatności. Zdaje mi się, że ludzie,

zawierający związek małżeński, czyli łączący się z sobą na całe życie, postępują daleko roztropniej, a nawet przyzwoiciej, gdy prowadzą z sobą poważne rozmowy o swoim przyszłym współżyciu, niż gdy po całych wieczorach prowadzą z sobą rozmowy sentymentalne, mówią sobie o swoich uczuciach i pieszczą się potajemnie. Trzeba się koniecznie dobrze poznać przed zawarciem małżeństwa, a na to niema lepszego sposobu, niż otwarte, szczere wypowiedanie się.

## NARZECZENSTWO.

O zaręczynach marzą młode dziewczęta jako o wielkim, radosnym wydarzeniu, jako o dniu przełomowym w ich życiu. Oto na palcu zabłyśnie pierścionek i nastaną dni narzeczeństwa i swobody. Teraz — mniema niejedna panienka — można już sobie pozwolić na większą poufałość w obcowaniu z narzeczonym. Będzie się przecież niebawem jego żoną!

Tak jest, będzie się jego żoną. Ale czy sądzisz, że w małżeństwie wolno się zupełnie nie krępować i pozwalać sobie na wszystko? Ludzie, którzy odnoszą się poważnie do sprawy małżeństwa, nie mogą uważać, że jest to instytucja, w której małżonkowie mogą z sobą postępować bez wszelkiego krępowania się. Tacy ludzie nie będą też uważali, że narzeczeństwo upoważnia do osobliwej poufałości w obcowaniu z sobą.

Naturalnie, sądzę, że nie należysz do tych lekko-myślnych dziewcząt, które myślą tylko o flirtach i „zaręczają“ się na to jedynie, aby mieć tem więcej swobody. Gdy im się ich partner do flirtu napyrzykrzy, to zrywają z nim równie łatwo, jak łatwo się z nim „zaręczają“. Jest to postępowanie wysoce niemoralne i trzeba przypuszczać, że takie

dziewczęta nie zdają sobie wcale sprawy ze swego zachowywania się.

Jestem przekonana, że zaręczyłaś się po głębokim zastanowieniu się nad swoim krokiem, że kochasz szczerze i jesteś kochana. Może więc powstaje w tobie pytanie, czy w takiej sytuacji nie można sobie pozwolić na pewne swobody i poufałości z narzeczonym, na pieszczoty i pocałunki. Postarajmyż się odpowiedzieć na to pytanie nieco obszerniej.

Słyszemy nieraz jak młodym ludziom udziela się rad, aby unikali zbyt długiego narzeczeństwa. Jako motyw przytacza się to, że narzeczeni muszą zdobywać się na zbyt wielkie panowanie nad sobą, że zużywa się na to zbyt wiele siły nerwowej i że wogóle długie narzeczeństwo jest niepożądane.

Inni natomiast mają zgoła przeciwne zdanie, uważając, że długie narzeczeństwo jest wspaniałą szkołą samoopanowania się i zdyscyplinowania woli. Tylko człowiek słaby może nie dowierzać sile swego charakteru, ale silny i szlachetny stanie się jeszcze silniejszym i szlachetniejszym. Człowiek dzielny i ceniący swoją godność potrafi powiedzieć swoim popędom i żądzom: Tak daleko pozwala się wam iść, ale ani o krok dalej! Jestem waszym panem i nie ważcie mi się buntować przeciwko swemu władcy!

Zadanie nie jest tak trudnem, jak zdawać się może namiętnym sentymentalnym kochankom i rozwichrzonym, romantycznym głowom. Ciężkie

walki dają wspaniałe zwycięstwa. Cóżby to byli za ludzie, którzy spostrzegając pewne trudności, obchodziliby je z daleka, zamiast zabrać się odważnie do ich pokonywania?

Długie narzeczeństwa ma bardzo wiele za sobą, a w każdym razie daleko więcej, niż przeciw sobie. Niezależnie od tego, że młodzi ludzie tylko przez dłuższe stałe obcowanie mogą poznać się dokładnie, długie narzeczeństwo wytwarza w narzeczonych uczucia, które w małżeństwie bardzo się przydadzą. Jeśli dwoje młodych ludzi kocha się szczerze, jakąż to cudowną ochroną jest dla nich ich miłość przed pokusami życia! Zdarza się nieraz, że latami całemi muszą żyć zdala od siebie, bo narzeczony kończy swoje studia i wyrabia sobie stanowisko życiowe w dalekiem mieście, ale miłość łączy ich stale i poza sobą, jak to się mówi, światła nie widzą. Niejeden młody człowiek, zaręczwszy się wcześniej z ukochaną dziewczyną, uniknął wszystkich tych niebezpieczeństw, które na młodzieńców czyhają na każdym kroku. Miłość dla słabych może być pokusą, ale dla mocnych i szlachetnych jest pancierzem ochronnym. I tutaj więc, jak w tyłu dziedzinach życia, wszystko sprowadza się do osobistej wartości człowieka. Trudno wyobrazić sobie, aby młodzieniec, który poznał piękno miłości, a który serce swoje połączył z sercem czystej dziewczyny, mógł zapomnieć o swojej ukochanej i poniżyć się do tego, co kała duszę i ciało.

Emerson powiada: „Jeśli dusza styka się zbyt często z rzeczami ziemskimi i ulegając wpływowi niskim, szuka nierozważnie uciech dla ciała, to gromadzi sobie tylko udreki i cierpienia, bowiem ciało nie może uczynić zadość potrzebom piękna.

Gdy natomiast dusza wznosi się ku sferom, które odsłania jej piękno, wówczas podziwia czystość charakteru. Gdy kochający oglądają się w swoich słowach i czynach, wówczas wkraczają do świątyni piękna, a miłość ich rozpłomienia się coraz bardziej, tak iż popędy ich ciała mierzchną w jej blaskach jako ogniska ziemi mierzchną w blaskach słońca. W duszach rodzi się wówczas czysta i święta tkliwość. Przez bliższe zapoznanie się z wszystkim, co jest wzniosłe, dobre, pokorne, sprawiedliwe i wielkoduszne, wznosi się kochający ku jaśniejszemu uczuciu, a oko jego staje się wrażliwszem dla wysokich cnót. I oto, co ukochał w pewnej istocie, to zaczyna kochać we wszystkich ludziach. Tak więc piękno staje się jedynie bramą, przez którą kochający dostaje się do społeczności wszystkich dusz czystych i szlachetnych. W bliskim obcowaniu z towarzyszką życia spojrzenie jego staje się jasnym i bystrem w dostrzeganiu każdej skazy, każdego zmacenia jej piękności przez sprawy ziemskie. Nie zawaha się on powiedzieć jej o tem i oto oboje zaczynają się radować, że mogą teraz zwracać sobie uwagę na błędy swoje, a nie czuć się obrażonymi, ale przeciwnie wspomagać się wiernie i pocieszać się



przy leczeniu swoich słabości. Tak tedy kochający, który w wielu innych duszach dostrzegł boskie piękno i nauczył się odróżniać rzeczy niebiańskie od ziemskich, wznosi się stopniowo coraz wyżej ku najwyższej piękności, ku poznawaniu i miłowaniu bóstwa.“

Gdy w duszach ludzi kochających się panuje wyłącznie myśl o sprawach cielesnych, wówczas dzień ślubu wydaje się im dniem wyzwolenia z pęt przymusu, a linja graniczna szczęścia śnionego zbiega się z linją zaspokojenia żądz. W takich warunkach czasy narzeczeństwa są czasami wyczekiwania, czasami udrek duchowych i cielesnych, które skończyć się mają z dniem ślubu.

Jeśli wszakże zdobywają się na wyższe i szlachetniejsze pojęcie o małżeństwie, jeśli popędy zmysłowe umieją podporządkować sprawom wyższym, wówczas stan małżeński będzie dla nich jedynie nowem polem ćwiczenia siły woli i dobrowolnego wyrzeczenia się uciech niższych dla spraw nieskończonego wyższych i piękniejszych. W takich warunkach czasy narzeczeństwa będą tylko czasami stopniowego przygotowywania się do ścisłego zespolenia, w którym potrzeba będzie tem więcej siły woli, ponieważ istnieć będzie tem większa swoboda.

Tacy narzeczeni będą mieli przed oczami ideał małżeństwa, opartego na tkliwym przywiązaniu, delikatnej uprzejmości, subtelnej poufałości i serde-

cznych dowodach miłości. Uczucia takie będą stałemi i nie będą się opierały wyłącznie na obcowaniu cielesnem, które daje uciechy przemijające i znikome. Niekielzane zaspakajanie pragnienia tych uciech wyradza się w najbardziej tyrańską ze wszystkich namietności, wyczerpuje ciało i ducha i zabija wszelką prawdziwą miłość.

Móglby ktoś zapytać, dlaczego tedy kobieta i mężczyzna czują do siebie taki potężny, nieprzearty pociąg, jeśli stosunek ich wzajemny nie jest oparty wyłącznie na funkcji płciowej. Odpowiedź na takie pytanie jest dość prosta. Płeć nie polega wyłącznie na ciele, ale wyraża się także, a bodaj przedewszystkiem, w przymiotach duszy. U mężczyzny znajduje ona wyraz w energii, męstwie, w przedsiębiorczości i we wszelkich śmiałych poczynaniach, w kobiecie wyraża się ona stałością, ofiarnością, zdolnością do wyrzeczeń i czarującą uprzejmością. Płciowe pokrewieństwo z wyboru nie ogranicza się wyłącznie do czynności organów płciowych, podobnie jak siła płciowa nie służy wyłącznie sprawie płodzenia. Siła ta, zamieniona w energię duchową, może stać się potężnym czynnikiem w dążeniu ku wysokim ideałom i może łączyć dwoje kochających się ludzi tak ściśle, jak nie zdołają uczynić tego żadne uciechy zmysłowe.

Wiesz już teraz, jak masz się jako narzeczona odnosić do swego wybranego. Ale wypada też pomyśleć o tem, jak powinnaś zachować się względem swej rodziny. Jeśli gorąco kochasz swego

narzeczonego, to o połączeniu się z nim myślisz z radością, a myśl o rozstaniu się z rodziną swoją nie napelnia cię zapewne takimi uczuciami, jakie odzywają się w sercu twej matki, ojca i rodzeństwa. Myśli twoje są tak wyłącznie zajęte przyszłym twoim mężem, że nawet nie masz czasu do zastanowienia się nad tem, jakie zmiany zajdą w tym domu, w którym się wychowałeś, a który oto opuścić zamierzasz. Zdaje ci się, że masz prawo żądać dla siebie miłych godzin sam na sam z narzeczoną. Macie sobie tyle do powiedzenia, zajmuje was poezja, pragniecie marzyć na jawie, bez narażania się na docinki i żarciki domowników że latacie na obłokach. Zapewne, że macie prawo do obdzielania się skarbami swego serca i że rodzina powinna wam życzyć tego szczęścia, które w sobie znajdujecie.

Ale, droga przyjaciółko, jeśli rodzina ma obowiązki względem ciebie, to i ty nawzajem masz obowiązki względem niej. Matka twoja nie jest ci już teraz tak bardzo potrzebną do szczęścia, jak ty jej. Myśli ona o tobie z całą tkliwością macierzyńskiego serca, a choć jeszcze przebywasz w domu, bywasz dla niej bardzo często jakby nieobecna i oto ta matka, która cię wyniańczyła i wychowała, zaczyna z bólem serca myśleć o konieczności bliskiego, nieuniknionego rozstania z tobą. Bądź dla niej dobrą i delikatną i daj jej poznać, że rozstanie się z nią nie nastąpi wcześniej, niż to jest koniecznie potrzebne. Poza tem rodzina

twoja musi poznać bliżej z twoim przyszłym mężem, który stanie się członkiem tej rodziny, zaś narzeczonego winien poznać się z twoją rodziną. Z pewnością nie weźmie on ci za złe, jeśli dasz mu delikatnie do zrozumienia, że nie powinien zabierać cię w wyłączne posiadanie, że poczuwasz się do obowiązków względem swej rodziny i że będziesz mu wdzięczna, jeśli i on podzieli twoje obowiązki względem bliskich twoich. W ten sposób zacznie on już jako narzeczonego uważać siebie za członka tej rodziny, do której przyłącza się dzięki tobie. Ze swojej strony musisz, oczywiście, starać się o zbliżenie się z jego rodziną i okazywać jej takie uczucia, jakich od niego żadasz dla rodziny swojej. Winnaś pamiętać, że jest on synem i bratem kobiet, które kochały go na długo przedtem, zanim ty go poznałaś, że więc nie możesz zabierać go im bezwzględnie.

Nie bądź nigdy zazdrosną o narzeczonego, jeśli okazuje on serdeczne uczucia dla swej matki i swoich siostr. Takie uczucia powinny cię raczej cieszyć: dobry syn i brat będzie z pewnością dobrym mężem. Wogóle staraj się nie poddawać uczuciom zazdrości nigdy. Zazdrość jest uczuciem brzydkim, niweczy ona szczęście i prowadzi do złego. Jeśli uważasz, że narzeczonego twój nie zasługuje na zaufanie, to najlepiej zerwij z nim odrazu. Jeśli zaś możesz mu ufać, to okaż mu zaufanie całkowite.

Wogóle nie powinnaś żądać od niego, aby



obcował wyłącznie z tobą i unikał wszystkich innych ludzi. Jeśli jest to człowiek pracy, to obowiązki jego zmuszają go do obcowania z mnóstwem ludzi i musi on myśleć o utrzymaniu dobrych stosunków z nimi. Gdybyś mu dała odczuć, że nie życzyś sobie, aby obcował z tym czy z owym, albo rozmawiał przygodnie z innymi kobietami, to odczułby to jako krępujący przymus i na pewno starałby się wyłamać z pod niego. Nie męcz tedy jego i siebie scenami zazdrości, ale pomyśl raczej, jak zachowałabyś się względem niego, gdyby nie był jeszcze twoim narzeczonym. Na pewno nie robiłabyś mu w pewnych razach gorzkich wyrzutów, nie spotykałabyś go z rzewnemi łzami, ale starałabyś się wszelkimi sposobami stać się dlań miłszą i bardziej pociągającą od każdej innej kobiety. Postępowanie twoje będzie mądrym, jeśli nie będziesz kładła zbyt dużego nacisku na jego obowiązki, ale wzbudzać w nim będziesz coraz żywsze uczucie miłości, przywiązania i szacunku. Czaruj go swoją uprzejmością, bądź miłą, dowcipną, uśmiechniętą i staraj się, aby żadna kobieta nie mogła podobać się mu tak, jak ty.

Nie bądź tak nieroztropna, abyś miała okazywać mu swoją nieufność, ale przeciwnie, darz go całkowitem zaufaniem. Czy rozmyślałaś już o tem, że nic tak nie skłania ludzi do złych uczynków, jak to, gdy się im te uczynki niesłusznie zarzuca? Powątpiewanie działa w ten sposób, iż człowiek, któremu się nie ufa, zaczyna postępować tak, aby

na nieufność zasługiwał. Trzeba sobie ufać, gdyż inaczej miłość spoczywa na gruncie chwiejnym.

Trzeba mieć dużo roztropności, aby prowadzić szczęśliwe życie małżeńskie. Przypuszczam, że zrobiłaś wybór dobry. Mąż twój jest szlachetny, moralny, uprzejmy i szczerze religijny. Ale winnaś pamiętać, że jest on tylko człowiekiem, a przeto nie może być doskonałym. Ma on niewątpliwie pewne wady, ułomności i właściwości; może jest kapryśny i drażliwy i nie będzie czekał aż do czasu po ślubie, aby te swoje wady ujawnił. Mogą powstać między wami różnice zdań, sprzeczne dążenia, odmiennie zdania. Wówczas musisz rozwinąć cały swój takt i nauczyć się wyrażać zdanie odmienne bez drażnienia miłości własnej męża, ale jednocześnie musisz także nauczyć się wyrzec się czasem własnych życzeń dla tej miłości, która winna być większą od miłości własnej. Może znasz mądre słowo Ruskina, że „kobieta musi być niezachwianie dobrą i musi mieć instynktowną mądrość serca nie dla upierania się przy swoim, ale dla wyrzekania się samej siebie.“ To jest najwyższy ideał kobiecości.

Powiesz może, że wszystkie te rady przydałyby się także mężczyznom. Godzę się na to w zupełności, ale ja mówię do ciebie, droga Córo, a nie do twego narzeczonego. Musisz być wychowawczynią samej siebie, ale jeśli wychowasz samą siebie, to bez najmniejszej wątpliwości oddziałasz wychowawczo także na swego męża.



Zawsze musisz trzymać mu przed oczami swoje najwyższe ideały, a uwielbienie twoje dla niego nie powinno być nigdy tak bezwzględne, aby mógł wyobrazić sobie, iż zdołasz wyrzec się dlań swoich zasad.

Dotychczas — może nieświadomie — dawaliście poznać się sobie ze strony najlepszej. Teraz, gdy miłość wasza pogłębia się i spoufala was z sobą, niewiecie może wrażenie, iż możecie sobie trochę pofolgować. Jest to niebezpieczny błąd. W dalszym ciągu winniście być ludźmi mądrymi, roztroprnymi i uprzejmymi dla siebie. Musicie starać się, abyście w rzeczywistości stali się takimi, jakimi byliście wówczas, gdy zabiegaliście o swoją miłość. Zbyt doskonałymi nie będziecie nawet wówczas.

Jedna pani rzekła w pewnym towarzystwie, że mężatka winna wymagać od swego męża takiego samego grzecznego i przyzwoitego postępowania, jakiego narzeczona wymaga od narzeczonego i nie może pozwalać mu na zbyt swobodny ton ani w rozmowach ani w zachowaniu się. Inna pani odparła na to, że tak wiele wymagać od męża nie można, bo mężczyźni w małżeństwie nie lubią się krępować i nie pozwolą robić sobie przepisów. Na to można powiedzieć, że dom rodzinny nie należy wyłącznie ani do żony ani do męża i że oboje mają prawo wymagać od siebie, aby w tym domu powietrze, pożywienie, woda i atmosfera moralna były czystymi. Kobieta, która pozwala na to, że atmosfera moralna jej domu zostaje ska-

łana, jest tak samą winną, jak kobieta, która pozwoliłaby na zatrucie jedzenia, które podaje domownikom swoim.

Mężczyzna podziwiał i szanuje swoją narzeczoną, gdy ta nie pozwala, aby opowiadał jej dwuznaczności; tak samo i dla tych samych powodów szanować i podziwiać będzie mąż żonę. Miłość nie karłałaby i nie zanikałaby tak często, gdyby kobiety umiały czuć nad nią i pielęgnować ją.

Ale miłości nie zachowa kobieta tam, iż dla niej poświęci swoje zasady moralne. Nie zachowa jej też wybuchami, łzami, zarzutami i wyrzutami, lecz jedynie wiernym trwaniem przy szlachetnych zasadach. Prosty rozum powiada nam, że nie jesteśmy doskonałymi i że, niestety, błędzenie jest naszym udziałem, ale ideał powiada zarazem, że z błędzenia nie wolno nam robić zasady i że ani na krok nie wolno nam ustąpić od zasad, na których spoczywa nasze życie duchowe i moralne.

Istotą człowieka jest bezustanne dążenie wzwyż. Kto nie idzie naprzód, ten się cofa, a nigdy nie można wiedzieć, jak daleko dojdzie się w tem cofaniu. W życiu duchowym i moralnym jest tak samo, jak w życiu gospodarczym: kto czerpie bezustannie ze swego kapitału, a nie uzupełnia go wysiłkami pracy, ten prędzej czy później stać się musi bankrutem. *quarant*

## WESELE.

Młode dziewczęta wyobrażają sobie zazwyczaj, że wesele jest wyłącznie widowiskiem publicznym, pokazem eleganckich toalet, przyjmowaniem kosztownych prezentów i mniej lub więcej wystawną ucztą dla sproszonych gości. To też przygotowania do wesela polegają przedewszystkiem na zaopatrywaniu się w elegancką wyprawę. Ludzie nie zajmują się też zwykle przymiotami moralnemi nowożeńców i nie myślą o tem, czy ci nowożeńcy są należycie przygotowani do swego nowego stanu, ale całe zainteresowanie obraca się zazwyczaj dokoła strojów, podarków i tym podobnych zewnętrzności. Nic więc dziwnego, że i myśli młodego dziewczęcia obracają się prawie wyłącznie dokoła tych spraw, a wszystko inne zostaje przeoczone.

Przygotowania do wesela bywają częstokroć tak absorbującami, narzeczona bywa tak wyłącznie zajęta szyciem, zakupami i pertraktacjami z krawcową i szwaczką, że dla narzeczonego nie miewa wprost wcale czasu. Narzeczona pociesza go wówczas tem, że przecież niedługo należeć będzie do niego wyłącznie i całkowicie. Pociecha niewielka, a narzeczony musi przyjąć do wiado-

mości, że stroje, bielizna i tym podobne sprawy ważniejszymi są od wymagań miłości.

Ale następstwa takiego postępowania bywają jeszcze gorsze. Wszystkie te przygotowania wyczerpują i męczą narzeczoną tak dalece, że gdy w dniu ślubu małżonek tuli swą młodą żonę do serca, to okazuje się, że przygarnia osobę formalnie chorą i zamęczoną, która przez czas dłuższy będzie musiała wypoczywać i oszczędzać się, aby wrócić do jakiej takiej równowagi. Ież to narzeczonych czuje się w dniu ślubu rozbitych, zmęczonych, chorych, zamiast odczuwać radość życia i szczęście, które chwila połączenia z ukochanym przynosi z sobą. Lęk, niepokój, troski, znużenie, a nawet choroba towarzyszą pannie młodej do ołtarza i do domu męża, który już od pierwszych chwil wspólnego pożycia zdobywać się musi nieraz na anielską cierpliwość, gdy zamiast cieszyć się swoim szczęściem z młodą żoną, musi stać się jej pielęgniarzem.

Znałam młodą, roztropną pannę, która oświadczyła, że nie ma bynajmniej zamiaru wnosić do swego małżeństwa nędzne resztki swego zdrowia, zmarnowanego na gorączkowe przygotowania do wesela. Dotrzymała swego słowa w całej pełni. Szycie, zakupy, pertraktacje, wszystko to było załatwione na kilka tygodni przed dniem ślubu. Nie pozwoliła ona na to, aby krawcowa i kupcy wtłoczyli się między nią a jej narzeczonego w ostatnich tygodniach przed weselem, których

użyła w całej pełni na pogawędki z narzeczonym. na przejażdżki i spacery przy księżycu. „Przecież dzień ślubu i to, co go poprzedza, można przeżyć tylko raz“ — mawiała ona i jej narzeczony zastawał ją zawsze gotową do udania się z nim na spacer, do pogawędki, czy przeczytania czegoś pięknego. Jej wyprawa nie była olśniewająca, a jej suknia nie należała do najwspanialszych, ale zato ona sama jaśniała urodą, szczęściem i zdrowiem.

Roztropna ta kobieta nie naspraszala też zbyt wielu gości na wesele, a tych, którzy zostali zaproszeni, uprzedziła, iż nie oczekuje od nich żadnych nadzwyczajnych prezentów. To też wesele jej nie było zbyt ciekawym widowiskiem i wystawą prezentów, które odznaczają się prawie zawsze tem, że są w najwyższym stopniu niepraktyczne i niewiadomo, co z nimi robić.

Była to osoba tak mądra, że zrezygnowała też ze zwykłej podróży poślubnej, która bywa bardzo kosztowna, a jeszcze bardziej męcząca. „Nie chcę — oświadczyła ona rezolutnie — aby się na mnie gapili obcy ludzie. Udamy się z mężem do jakiej zacisznej miejscowości w górach lub nad morzem.“ Miała dość energii i przeprowadziła te rozsądne zamiary. Po latach wielu mawiała często: „Wspomnienie tych szczęśliwych dni, spędzonych w zaciszu, nie chciałabym wymienić za nic w świecie na wspomnienie wysiadania w dusznych wagonach i tłuczenia się po różnych

hotelach. W uroczem zaciszu mieliśmy dość czasu, aby poznać swoje dusze, czego nie bylibyśmy mogli uczynić w obcym, obojętnym tłumie. I wiem, że kochaliśmy się tem tkliwiej, ponieważ w owych pierwszych dniach po naszym ślubie obcowaliśmy z sobą, z przyrodą i z Bogiem, a to jest możliwe tylko w miłej samotności.“

Nie można spoglądać spokojnem okiem na cały ten zwykły blichtr naszych wesel, bo w sercu rodzi się pytanie: Jakiem też będzie życie tych ludzi, którzy wydają tyle pieniędzy i trwoniją tyle sił na to, aby zaimponować oczom obojętnych ludzi. Chodzi przecież o rzeczy nieskończenie ważniejsze, o szczęście całego życia, które ma upłynąć na rzetelnem spełnianiu obowiązków. Życie to będzie miało niejedną chwilę trosk, zawodów, goryczy, ale nad wszystkim królować będzie miłość, jak słońce króluje nad pogodnym dniem letnim.

Nic bowiem nie dorówna potędze miłości. Nie chodzi tu o namiętność burzliwą, która przychodzi i przemija, ale o to uczucie czyste, które wyrzeka się własnych pragnień i jaśnieje cudowną zdolnością ofiarowywania samego siebie.

Miłość nie jest i nie może być rośliną egzotyczną, która potrzebuje dla siebie cieplarni i ginie na nieco chłodniejszym powietrzu. Nie, miłość jest krzewem krzepkim, trwałym, zdolnym oprzeć się niepogodzie, wichrom i burzom. Miłość egoistyczna podobna bywa do powoju, który owija się



dokoła jakiegoś pnia nie z miłości dla niego, ale dla własnej wygody, ponieważ potrzebuje oparcia. Natomiast miłość prawdziwa nie myśli o tem, co sama otrzyma, ale szuka gorliwie w sobie co by dać mogła. Nie przerazi jej żadne niepowodzenie, nie zniechęci niedola. W smutku jest pociecha, w mrokach gwiazdą przewodnią. Ale miłość jest pięknem i nie zdoła pogodzić się z brzydotą.

Niektóre kobiety sądzą, że nie należy zawierać małżeństwa z ludźmi, które wyróżniają się pewnemi niemiłemi właściwościami, mają takie czy inne idiosynkrazje i osobliwe maniery. Gdyby się trzymać ściśle tej zasady, to tylko nieliczni ludzie mogliby myśleć o małżeństwie. Na szczęście prawdziwa miłość ma to do siebie, że wyrównywa liczne nierówności.

Czasem mówi się też o miłości, że przed ślubem jest ślepa, a po ślubie spogląda przez szkła powiększające. Otóż prawdziwa miłość nie jest ślepa nigdy. Ocenia ona w sposób trzeźwy przymioty i wady, ciesząc się z przymiotów i nie zrażając się wadami. Ileż to razy spotyka się kobiety w gruncie rzeczy brzydkie, a przecie kochane przez swoich mężów całym sercem za to, że są pełne wiernej dobroci, słodyczy i wyrozumiałości. Miłość jest uczuciem przedewszystkiem duchowem i dziedziną jej jest duch. Kto dostrzegł piękno duszy choćby pod powłoką niezbyt pociągającą, ten wie, co kocha i za co kocha.

Miłość prawdziwa nie jest ślepa i nie chce być ślepa. Zrodzona z żywej potrzeby piękna, dąży ona bezustannie ku pięknu i stara się naprawiać wszystko, co pięknu przeczy. Jej spojrzenie jest jasne i przenikliwe. Od rzeczy zewnętrznych i powierzchownych przenika ona w głąb i poza ułomnościami i wadami dostrzeżga to, co godne jest uwielbienia i ukochania.

Nie szuka ona swoich rzeczy — jak przepięknie wyraził się apostoł Paweł —, jest długo cierpliwa, dobrotliwa, nie czyni nic nieprzystojnego, nie jest porywczą do gniewu, nie myśli złego, wszystko okrywa, wszystkiemu wierzy, wszystkiego się spodziewa, wszystko cierpi i — nigdy nie ustaje. To są cudowne przymioty miłości, które czynią z niej potęgę, nie mającą równej na ziemi i na niebie.

Gdy taka miłość zrodzi się w sercach, wówczas razem z nią rodzi się szczęście, radość, ufność. Kto chce szczęście swoje oprzeć na miłości, winien baczyć, aby miłość jego była prawdziwa, a nie pozorem miłości. Pozór zawiedzie i omyli, prawdziwa miłość przetrwa wszystko.

Koniec.

## TREŚĆ

Str.

### Część I

*Wartość zdrowia. Sami jesteśmy  
odpowiedzialni za swoje zdrowie*

<i>Co jestem warta . . . . .</i>	4
<i>Pielęgnowanie ciała . . . . .</i>	11
<i>Pożywienie . . . . .</i>	17
<i>Sen . . . . .</i>	22
<i>Oddychanie . . . . .</i>	28
<i>Szkodliwe skutki ciasnego ubrania . . . . .</i>	40
<i>Ćwiczenia gimnastyczne . . . . .</i>	47
<i>Kąpiele . . . . .</i>	53

### Część II

*O czem każda panna przedewszystkiem  
wiedzieć powinna. Niektóre objawy cho-  
robowe. Jak się od nich ustrzedz i jak  
im zapobiegać*

<i>Sily twórcze . . . . .</i>	62
<i>Pielęgnowanie ducha . . . . .</i>	67
<i>Dziecię Boże . . . . .</i>	73
<i>Fizjologia specjalna . . . . .</i>	78
<i>Dojrzała panna . . . . .</i>	83
<i>Przeczulenie . . . . .</i>	87

Str.

<i>Dlaczego menstruacji towarzyszą nie- kiedy bóle . . . . .</i>	91
<i>Choroby kobiece . . . . .</i>	97
<i>Jak zachować się podczas menstruacji . . . . .</i>	107
<i>Tajne grzechy . . . . .</i>	111
<i>Trzeba być dobrą dla siebie . . . . .</i>	119
<i>Przyjaźń z młodzieńcami . . . . .</i>	131
<i>Czułostkowość . . . . .</i>	138
<i>Gimnastyka . . . . .</i>	142
<i>Spacery i rozrywki . . . . .</i>	148

### Część III

*Miłość. Dziedziczność. Narzeczeństwo.*

<i>Miłość . . . . .</i>	156
<i>Odpowiedzialność za wybór męża . . . . .</i>	166
<i>Prawo dziedziczności . . . . .</i>	171
<i>Skutki używania alkoholu i tytoniu . . . . .</i>	176
<i>Wpływ życia niemoralnego na potomstwo . . . . .</i>	184
<i>Ewangelja prawa dziedziczności . . . . .</i>	187
<i>Jakim ma być dobry małżonek . . . . .</i>	194
<i>Narzeczeństwo . . . . .</i>	202
<i>Wesele . . . . .</i>	214



20  
Biblioteka Główna UMK



300048618507

*Wyszły z druku i są do nabycia we wszystkich  
księgarniach następujące książki biblioteki  
pod tytułem  
CNOTĄ A PRAWDĄ:*

KSIĄŻKI DLA MĘŻCZYŹN

- O CZEM KAŻDY CHŁOPIEC  
WIEDZIEĆ POWINIEN
- O CZEM MŁODY CZŁOWIEK  
WIEDZIEĆ POWINIEN
- O CZEM MŁODY MAŁŻONEK  
WIEDZIEĆ POWINIEN

KSIĄŻKI DLA KOBIET

- O CZEM KAŻDA DZIEWCZYŃKA  
WIEDZIEĆ POWINNA
- O CZEM KAŻDA PANNA  
WIEDZIEĆ POWINNA
- O CZEM MŁODA MĘŻATKA  
WIEDZIEĆ POWINNA

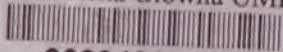
*Dalsze tomy w przygotowaniu*



Biblioteka  
Główna  
UMK Toruń

1217970

Biblioteka Główna UMK



300048618507