

RODZINA

PISMO POŚWIĘCONE WYCHOWANIU I NAUCE DOMOWEJ.

Numer 22.

Sobota, dnia 29-go Października.

Rok 1910

BOŻEK MILION.

Powieść przez Waleryę Marrene (Morzkowską).

(Ciąg dalszy.)

Spotkałem orszak żałobny wychodzący z kościoła, i przyłączyłem się do niego. Było tam wszystko, na co świat zdobyć się może, by otoczyć okazałością ten ostatni pochód człowieka. Ośm koni ciągnęło wóz żałobny poprzedzony niezliczonym szeregiem księży; dym pochodni ćmił światło dzienne, żałobne pieśni zmieszane z odgłosem dzwonów, głużyły wszystko. Stryj mój, w grubej żałobie, wraz z Wilhelmem szedł tuż za ciałem. Zbliżyłem się, spostrzegł mnie, bo jego kose oczy biegały nieustannie wkoło z widocznym niepokojem. Napróżno stroił twarz w wyraz boleści, wzrok zdradzał go. Spostrzegł mnie, i licom jego nagle zabrakło krwi zachwiał się i wsparł na ramieniu syna. To trwało zaledwie mgnienie oka; obecni pomyśleli pewno, że żał po bracie zwyciężał siły jego. Ale po chwili odzyskał panowanie nad sobą; krwisty rumieniec oblał mu czoło, i nie zatrzymując się, wyminał mnie, jakby obcego człowieka stojącego mu na drodze; a w przelotnym spojrzeniu, które mi rzucił, było zdziwienie; wstręt, trwoga, i nawet coś, co chciało być pogardą. Potem szedł dalej, niby nie zważając na obecność moją; tylko gromnica drżała mu w ręku.

Zrazu nie zrozumiałem tego; wszakże w tym smutnym dramacie śmierci, pierwsze miejsce mnie się należało prawem nieszczęścia. Cóż stanąć mogło pomiędzy mną a ciałem ojca? kto śmiał mnie od niego oddzielać? Ale wówczas ujrzałem tysiące spojrzeń skierowanych ku mnie, tysiące szeptów przebiegło powietrze. Wkoło mnie były wprawdzie twarze znajome; tylko wyraz tych twarzy tak różnym był od tego, z którym zwykli mnie byli witać, żem nie wiedział, czy otaczało mnie grono przyjaciół, czy też obcych ludzi. Z kolei spojrzełem po sobie; wówczas dopiero spostrzegłem, żem nie był w żałobie. Ja jeden osierocony, nie nosiłem widomego znaku sieroctwa. Czyż to wystarczało, by odłączyć mnie od grona krewnych, by pozbawić współczucia przyjaciół? A zresztą, jeśli tu uchybiłem formom przyjętym, czyjaż w tem była wina? Czy dlatego serce moje mniej zakrwawionem było?

Wówczas miałem jeszcze ośmnastoletnią naiwność; sądziłem, że świat może patrzeć w istotę rzeczy, a nie na zewnętrzną formę. Nie wiedziałem, że ludzie widzą to tylko, co chcą zobaczyć, to, co im jest wygodnem i poręcznem. To wszystko leżało dopiero w przyszłości mojej, tego wszystkiego nauczyć mi się trzeba było.

Tak odprowadziłem zwłoki ojca do grobu. Pierwsze wrażenie opuszczenia ominęło mnie szybko; w tym smutnym pochodzie zapomniałem o ludziach, co mnie otaczali, o wszystkim, co ojcem moim nie było. W sercu mojem, wobec tylu niechętnych, świeciła wielka miłość zmarłego, i w sierocym żalu stopiły się wszystkie inne uczucia.

I już nie wiem, czy hrabia Feliks ustąpił mi z drogi przy grobie, czy odsuwano się, czy zbliżano się do mnie, w czasie gdy na własnych barkach niosłem trumnę ojca z żałobnego wozu na ostatni spoczynek. Wobec boleści mojej świat i ludzie istnieć przestali.

Dopiero gdy się obrzęd zakończył, gdy przebrzmiały żałobne mowy i zamknięto ciężkie drzwi rodzinnej naszej kaplicy, gdy tłum znajomych i ciekawych opuścił cmentarz, obejrzałem się — byłem sam jeden. Wówczas uczucie osamotnienia ogarnęło mnie straszne, nieublagane, i opierając czoło o marmur kaplicy, zapłakałem palcami łzami.

Długo tak zostawałem, nie mając siły oderwać się od martwego kamienia, który w tej chwili mniejszym mi się wydawał, niż ludzie otaczający mnie tak niedawno. Nie miałem odwagi pomiędzy nich powracać, czułem instynktownie, że ze śmiercią ojca zerwał się jakiś łańcuch, łączący mnie ze światem; ale zdać sobie z tego sprawy dokładnej nie mogłem jeszcze. Nie wiedziałem, że ja, syn jego jedyny, dziedzic ogromnego majątku, zaręczony sercem z ukochaną kobietą, naraz jeden straciłem więcej, niż to wszystko, stałem się wyrzutkiem społeczeństwa, przestałem mieć rodzinę, nazwisko i dach nad głową — jeśli go zawdzieczać nie chciało litości ludzkiej, lub okupywać podłością.

Powróciłem do domu machinalnie. Dotąd nie wiem, jak i kiedy znalazłem się znowu w pałacu. Słudzy wszyscy przybrani w żałobną liberyę, zapomnieli powstać, gdy przechodził; nie byłem w stanie zważać na to. Serce moje przepelnione, wezbrane, potrzebowało współczucia lub samotno-

ści przynajmniej. Znalazłem ją w apartamencie moim. Ani stryj, ani nikt z rodziny nie przyszedł podzielić rozpacz moją; jam ich też nie szukał.

Nad wieczorem dopiero, zastukano do drzwi moich, i niemeldowany wcale, wszedł prawnik, zajmujący się interesami ojca mego. Znałem go zdaleka, wiedziałem, że prawość jego powszechnie cenioną była. Wszedł, i popatrzył chwilę na twarz moją bladą i znękaną, z głębokim smutkiem; a potem, jakby pchnięty mimowolnym uczuciem, wyciągnął rękę, i ścisnął dłoń moją szczerze, gwałtownie. Był to dla mnie pierwsza oznaka współczucia; serce moje zmiękło, i gotów byłem rzucić się jak dziecko na piersi tego obcego człowieka, który przecie okazał mi twarz ludzką i ludzkie uczucie.

Wyraźnie miał on coś do powiedzenia mi, bo stosunki nasze nie były dość poufale, by upoważniały go do prostych odwiedzin. Chociaż mało obeznany z biegiem interesów materyalnych, miałem jednak jakieś wyobrażenie, że majątek każdy wymagał dopełnienia pewnych formalności; dlatego wskazałem miejsce gościowi memu z pewną wdzięcznością, że przy suchych formach prawnych potrafił zostać i pokazać mi się człowiekiem.

Prawniki usiadł, a ja czekałem w milczeniu, aż mnie sam objaśni o powodach przyścia swego. Widocznie jednak przychodziło mu z trudnością rozpocząć rozmowę, bo przez czas jakiś spoglądał po kolei na mnie i na portret ojca, wiszący na ścianie, jak gdyby badał twarz moją i twarz zmarłego.

— Przebacz mi pan — rzekł w końcu niepewnym głosem, jakby zdziwiony, że go przyjmował milczeniem, i nie domyślał się, z czym przyszedł do mnie; — przebacz mi pan, jeżeli poważę się uczynić kilka niezbędnych pytań.

— Mów pan — odparłem.

— Przysłany tutaj jestem od hrabiego Feliksa, — mówił dalej powolnie, wyraźnie badając wrażenia, jakie słowa jego czyniły na mnie, ale wrażeniem jedynym było zdziwienie. Badania zdawały mi się nie na czasie, nie w miejscu; jednakże słuchałem dalej w milczeniu.

— Czy pan byleś przytomnym ostatnim chwilom ojca?

Na te słowa krew gwałtownie uderzyła mi do twarzy, bo te minuty ostatnie, które mi ukradzione zostały, ciążyły mi na sumieniu.

— Nie, — odparłem — nieszczęśliwy przypadek zrzucił, że przybył za późno.

Twarz prawnika zaszepiła się nieznacznie.

— Tak stało się i ze mną — mówił dalej; — hrabia Juliusz czując zgon bliski, przysłał po mnie; fatalność chciała, że nie znalazł mnie w domu.

Nie pojąłem wcale całego znaczenia tych słów, ale wspomnienia jakie one budziły, były mi tak bolesne, że zakryłem twarz rękami.

— Czy pamiętasz pan matkę swoją? — pytał znów prawnik po chwilowej przerwie.

— Nie — odrzekłem — odumarała mnie dzieckiem; oto medalion z jej wizerunkiem zapewne, który znalazłem na piersiach zmarłego.

Pochwycił medalion i obejrzał go skwapliwie; obracał na wszystkie strony, jakby szukając daty jakiej lub imienia. Medalion otwierał się rzeczywiście; był w nim promień kruczonych włosów, i nic więcej.

— Matka pana była Hiszpanką, — mówił patrząc się minjaturze: — wszak prawda?

— Ja nie wiem nic o matce mojej — wyrzekłem, — ojciec nie wspominał o niej nigdy.

— Jakto! nawet panu?

— Nawet mnie.

Nastąpiła chwila ciszy. On zdawał się ważyć myśli i słowa, ja czułem coś nadzwyczajnego w obejściu i badaniu jego; ale rzeczywistość tak daleką była od pojęć moich, że nawet najdalszy jej odbłysek nie przeraził mnie ani na chwilę.

— Czy ojciec nie zostawił panu jakich zapisów, papierów, jakich zleceń na przyszłość?

— Nic wcale — odparłem ze spokojem niewiadomości.

Prawniki milczał czas jakiś, nie pojmując może spokojności mojej.

— W takim razie — wyrzekł z wolna, przychłym głosem — pozostaje mi objaśnić pana, że hrabia Juliusz zmarł bez testamentu.

Nie rozumiałem wcale, co znaczyć miały te słowa, ta solenność i ostrożność z jaką wymówione zostały, i patrzyłem w oczy tego człowieka, snać wymownym wzrokiem, bo spuścił głowę. Teraz przyszło mi na myśl, że zapewne stryj mój, od którego mienił się być przysłany, lękał się o dalsze zamiary moje, lękał się, by ze śmiercią ojca mego nie stracił zajmowanego stanowiska. Tym sposobem nawet tłumaczyłem sobie niepojęte dotąd obejście się jego ze mną, i dlatego pospieszyłem z odpowiedzią:

— Ojciec mój nie potrzebował zostawiać na piśmie woli swojej, wiedział dobrze, iż dla mnie ona zawsze świętą będzie. Powiedz pan ode mnie stryjowi, że dla niego nic się tutaj nie zmieniło.

Ale na te słowa prawnik z kolei podniósł na mnie wzrok zdumiony.

— Ależ pan nie rozumiałeś mnie! — hrabia Juliusz zmarł bez testamentu.

— Rozumiem — odparłem zniecierpliwiony, — ale cóż to mnie obchodzi może, mnie jedyne syna?

Tutaj widocznie nieświadomość moja, czy brak pojęcia położenia, przyprowadziły mecenasa do ostateczności, bo zawołał z wybuchem, w którym prawnik zwyciężał człowieka.

— Bardzo dobrze, jeśli pan to udowodnić możesz; co do mnie, będę w takim razie prawdziwie szczęśliwym.

— Udowodnić co? — zapytałem zdumiony; bo myśl sama, by ktoś mógł zaprzeczyć synostwa mego, zdawała mi się tak bezsensowną, że patrzyłem na człowieka, który mówił do mnie, jak na waryata.

Ale on mówił dalej poważnie:

— Udowodnić prawa swoje do nazwiska i majątku ojca.

— Jakto? — zawołałem powstając śmiertelnie blady na te słowa, które zdawały mi się obelgą, — pan śmiałybyś...

Nie mogłem skończyć. Niepohamowana południowa krew zagrała we mnie, i gotów byłem rzucić się na człowieka, który poważał się wymawiać takie wyrazy; głos zamarł mi w piersi. Ale on nie zmieszany wcale powstał także, i wyrzekł łagodnie:

— Panie Kiljanie, byłem przyjacielem twojego ojca.

Te wyrazy uspokoiły mnie cudem, gniew mój stopił się w żal; podniosłem wzrok na portret zmarłego, który zdawał się spoglądać na mnie ze ścian smutnymi oczyma, i wyrzekłem to jedno słowo

skargi: „Mój ojciec“... jak gdyby on mógł odpowiedzieć mi i obronić mnie.

Prawnik patrzył na mnie z prawdziwym wzruszeniem.
(Ciąg dalszy nastąpi)

Niewiasta katolicka w życiu kościelno-społecznym.

Dla naszych matek i sióstr

napisał ks. Władysław Pudalewski.

(Z „Dzwonka Częstochowskiego“).

(Ciąg dalszy).

Święty Grzegorz miał szczęście szczyścić się bratem Cezarym, który będąc na dworze cesarza Juliana, gdy ten stał się apostatą, urząd swój porzucił z narażeniem się na gniew tyra. Siostra Gorgonia, śladami idąc matki, zaliczona została w poczet wybranych. Cała więc rodzina, ojciec, matka i dzieci, to grono świętych — przez niewiastę katolicką!

W życiu wspomnianego Bazylego, jakże wielkie usługi oddawły mu niewiasty! Matka wraz z ojcem zesłani zostali do prowincji Pontu i tam w ciężkich robotach życie zakończyli, ciotka Makryna cudownie ocalała z tej ciężkiej próby i ona też zajmowała się początkowem wychowaniem swego krewnego.

Później sam św. Bazyli uznaje tę opiekę za największe dobrodziejstwo. Boże i chępi się, że był przez tak znaną niewiastę wychowywanym.

Do rozgłosnej sławy mogą dochodzić różnego rodzaju artyści, rzeźbiarze, malarze, ale wychować dobrego człowieka potrafi tylko matka. Oby o tem pamiętały niewiasty katolickie! A chociaż nie stawiają im wszystkim pomników, wdzięczne słowa zasłużonych synów nie małą im przynoszą pociechę i cześć jedną.

Święty Chryzostom, inaczej Złotousty, miał matkę Antuzę. Ta zostawszy w młodym wieku wdową, nie chciała wstępować w powtórne związki, pragnąc zająć się wychowaniem syna.

Starala się najpierw obeznać go z zasadami religii, zaszcześcić dobre obyczaje, nie budząc chęci uganiania się za dobrami ziemskimi. Odmawiała sobie wszystkich wygod, ażeby wystarczyć na opłacanie lekcyi retoryki, filozofii i innych nauk, w których się młodzież ćwiczyła. Późniejszy biskup konstantynopolski w liście swoim (124 do Ital) mówi: „niewiasty mogą brać udział tak dobrze, jak mężczyźni w walkach o sprawę Bożą i Kościoła“, a tego nauczyły go doświadczenie. Wykształcenie swoje winien był matce, wyniesienie swe, na jakie wprawdzie zasługiwał, po większej części niewiastom zawdzięczał; one też zechęcały go, aby dobrowolnie ustąpił raczej ze stolicy, aniżeli miałby się dopuścić czynu niezgodnego z obowiązkiem biskupa katolickiego (Ep. 137).

Za czasów Chryzostoma, mieszkała w Konstantynopolu wdowa po Nembrydynszu, prefekcie stolicy, Olimpia. Wysoko wykształcona, bogata, liczyć mogła na sukcesy światowe. Tymczasem poślubiła Panu Jezusowi swe wdowieństwo, ubogich przyjęła za swe dzieci, nawet zapisała się na służbę kościoła, jako dyakonisa.

Cesarz zażądał jej ręki dla swego krewnego.

— Gdyby Bóg chciał, abym żyła w małżeń-

stwie, nie byłby mnie odszedł ten, któremu ślubowałam — odpowiedziała.

Rozgniewany cesarz polecił odebrać młodej wdowie zarząd majątkami, oddać ją w kuratelę (tym sposobem zmusić do uległości jego woli).

Ale i to nie pomogło. Podziękowała, iż ją zwolniono od kłopotów połączonych z administracją dóbr ziemskich, że uniknie próżności z okazji pochwał za jej szczodrobliwość.

Zarządzenie zostało odwołane.

Olimpia prowadziła życie skromne, jadła tylko jarzyny, pokorę łączyła z miłosierdziem dla wszelakiego rodzaju biedy.

Dawała szczerze jałmużny na kościoły, szpitale, na więźniów, dla wygnańców. Łączyła ją przyjaźń z wieloma biskupami, szczególnie św. Chryzostom miał w tej niezwyklej niewieście i ucznia sobie oddanego, obrońcę swej prawowierności i pomocniczkę w spełnieniu uczynków dobrych.

Pozbawiony dochodów, codziennie otrzymywał pożywienie i mógł się wyłącznie zajmować sprawami duchownymi.

Jednocześnie Olimpia budziła gorliwość w duchownych, nauczała niewiernych, czuwała nad postępem działaniem heretyków, odślaniała ich intrzygi.

Przed czujnym jej okiem nie uszły kiełkowania błędów, wskazywała swemu pasterzowi miejsca, na które bacniejszą trzeba było zwracać uwagę, napomnieć, lub użyć powagi swej władzy.

Nie potrzebujemy chyba dodawać, iż aby taka przysługa była użyteczną i prawdziwie chwalebną, musiała pochodzić z czystej intencji, kierować się roztropnością i miłością bliźniego. Nie lada też ktoś tego rodzaju usługi będzie umiał spełniać.

Działalność Olimpii była owocną, gdyż w św. Chryzostomie mamy jednego z wielkich Ojców Kościoła. Olimpia spełniała jakby macierzyńską rolę nad wiernymi.

Nektariusz szukał jej porady w sprawach Kościoła; jej też św. Chryzostom, udając się na wygnanie, polecił swoje owieczki, gdy stolicę biskupią zajął intruz i odstępcę.

Pomimo, iż w wielkiej tajemnicy trzymano, dokąd będzie zesłany wygnaniec, Olimpia sekret ten przeniknąć potrafiła i to sprawiła, iż podczas długiej podróży i gościnę znajdował i okazywano mu należne honory. Opatrzyła go funduszem, iż mógł i ubogich ratować i więźniów wykupić.

Kiedy zaś z przyczyny niesprzyjającej pory roku i nieludzkiego obchodzenia się stróżów, cierpieć począł na zdrowiu, Olimpia wyprawiła dyakonisę Sabinianę, aby św. wygnańcem się zaopiekowała. Jakóż równocześnie zdążyła na Kaukaz, na pustynię, pod góry Taurus, po 70 dniach uciążliwej podróży. W ten sposób niewiasty katolickie zabiegały o zachowanie życia prawego pasterza, którego ściagała zaciętość niewiasty heretyckiej, cesarzowej Eudoksyi i w obronie którego stanąć, zabrakło odwagi płci męskiej, zwanej mocną. Wyznawcy prawdziwej wiary zawsze na swej drodze spotykają niewiastę katolicką, gotową do niesienia im wszelkiej pomocy.

Bóg jej wyznaczył obok innych tę szlachetną i budującą misję.

Po wydaleniu św. Jana Chryzostoma wynikł pożar w mieście. Odstępcy oskarżyli wiernie stojących przy prawym Pasterzu, iż podłożyli ogień.

Panieważ Olimpia znana była ze swych przekonań, więc stawiono ją przed trybunałem razem z Pantalją. Sąd odbywał się publicznie.

— Życie moje — mówiła Olimpia — nie pozwala nikomu posądzać mnie o czyn tak niegodny, zabiegam o budowę i naprawę kościołów, dlaczego miałabym je podpalać?

Plomaczenie to usunęło niegodziwe oskarżenie. Urząd uciekł się do namowy, aby uznała biskupa intruza. Na to odpowiedziała:

— Czegobyście nie próbowali dla pozyskania mnie, nigdy nie uczynię tego, czego mi religia wzbrania.

Święta Pantalja i inne niewiasty z równą odwagą i stałością odrzuciły przedłożenia odstępców.

Tymczasem Akazyusz, przywłaszczyciel stolicy patryarchalnej, nie przestawał prześladować nieznających jego władzy.

Heretycy nie mniej od pogan prześladowali katolików, a nawet przewyższali ich w chytrności i obłudzie.

Wielka liczba mężczyzn duchownych i świeckich kobiet, została uwięziona i poddana różnym próbom wody i ognia; nie wszyscy mogli przenieść te męki.

Olimpia i jej pomocnice odwiedzały więźniów, dostarczały im żywności, pocieszały, broniły wszelkimi możliwymi sposobami. (C. d. n.)

Czy wykształcenie naukowe potrzebne jest kobiecie?

Cokolwiekbyś pisać i mówić o postępie kultury, o coraz wyższym stopniu oświaty, wyznać trzeba, że dużo jest jeszcze wśród nas ciemnoty i zafobania.

Dotyczy to szczególnie kobiet.

— Co mi tam nauka! — myśli sobie siedemnastoletnia panienka. — Umieć szyć, pracować, gotować się jeszcze nauczę, pomagając mamie w kuchni, czegoż mi więcej potrzeba! „Uczoną“ być nie potrzebuję, a napisać list i przeczytać gazetę, to mi zupełnie wystarczy.

— Na co tam takie wysokie wykształcenie! — myśli niejedna matka dorosłych córek. — Dziewczęta urodziwe, szykowne, pracowite, to i za mąż wyjdą z łatwością! Na co im tam ta mądrość z książek? Chłopcu to więcej potrzebne, ale dziewczęciu w głowie tylko zawróci.

Podobnie myśli, mówi i postępuje wielka liczba kobiet. Umysł ich zacieśniony obrębem domu rodzinnego i wsi, lub miasteczka, myśli wyłącznie zajęte sprawami codziennymi, drobnymi obowiązkami. Co się tam dzieje w szerokim świecie, w naszym kraju, wśród naszego narodu, o tem kobieta nieoświecona nic nie wie, bo gazet i książek nie czyta. Nie ma czasu na czytanie, powtarza, uważając czytanie za nieużyteczną rozrywkę.

Smutnie to wyznać, ale potrzeba czasem wyznać i napiętnować to lenistwo myśli, tę niepojętą obojętność wielu naszych kobiet.

Gnuśność ta i obojętność sprawiają, że osoby więcej oświecone i ożywione zapalem i ofiarnością dla spraw społecznych, pomimo wielkich wysiłków,

nie wiele zdziałać mogą, bo nie znajdują pomocy i poparcia.

Gnuśność i lenistwo myśli wielu kobiet jest przyczyną plotkarstwa, obmowy i wszelkich grzechów mowy. Mowa osoby wykształconej, szlachetnej jest i miła, odbija się w niej umysł oświecony, serce szlachetne. Mowa osoby, prostej, ciemnej, szorstka jest i przykra, obrażająca drugich, brzydkimi przezwiskami albo nieprzyzwoitemi żartami.

Nietylko mowa, ale i postępkі osoby wykształconej inne są zazwyczaj, niż osoby nieoświeconej. Gdzie oświata, tam właściwy takt w postępowaniu, tam umiarkowanie, chętne wybaczenie win drugim, szlachetną wyrozumiałość. Nie słyhać wśród ludzi wykształconych kłótni, obelg i kłamliwej obmowy, nie widać, żeby matka małe dzieciątko biła niełitościwie za maleńkie przewinienie, żeby przeklinała i wyzywała sługę, kłóciła się z mężem.

Jeżeli więc oświata, jak czysta woda obmywa duszę naszą z plam i przywar ciemnoty i nieokrzesania, jeżeli nas pokrzepia i umacnia w walce z losem, w trudach życia, jeżeli jak słońce przenika ciemne głębie głupoty i przewrotności i topi lody obojętności i przytępienia — czemuż kobieta nie ma zaczerpnąć tej ożywczej wody, czemu nie ma się ogrzać w dobroczynnym świetle słońca oświaty, aby się stała wyższą umysłem, sercem szlachetniejszą, lepszą w postępowaniu, miłszą w obejściu, ofiarną dla wyższych celów, jakimi są: religia i narodowość!

M. G.

PRAKTYCZNE RADY.

Jarzyny zdrowem pożywieniem.

Brukiew, cebula, kapusta, kalafior, rzerzucha i chrzan zawierają siarczan, czyszczący krew.

Szpinak zawiera najpożyteczniejsze składniki, mianowicie sole potasowe i żelazo.

Kapustę, kalafior i szpinak jeść powinni ludzie anemiczni (bezkrwiści).

Pomidory regulują czynność wątroby.

Szparagi dobre dla chorych na nerki; selera dla cierpiących na reumatyzm.

Salata dobra na osłabienie nerwowe; marchew czyści krew i nadaje skórze piękną cerę.

Zbawienny wpływ owoców.

Owoce dojrzałe wywierają zbawienny wpływ na ustrój organizmu ludzkiego. Pierwsze miejsce pod tym względem zajmują winogrona, szczególnie zaś grona o barwie ciemno-błękitnej, które są arcy-pożywne i wpływają znacznie na oczyszczenie krwi.

Dalej idą brzoskwinie; wpływają one dodatnio również na organizm, gdy je spożywamy rano na czczo w stanie nieprzejrzałym. Zalecane także bywa spożywanie codziennie rano pomarańczy, przez co ułatwia się znakomicie proces trawienia, a często chorego zupełnie uzdrawia. Gotowane jabłka są dla małych dzieci środkiem wprost nieporównanym. Sok jabłek rajskich jest wyborym środkiem przeciwko cierpieniom wątroby i kiszek, a sok arbużów przynosi ulgę w atakach febry i chorobach nerkowych. Sok cytrynowy, zmieszany z czarną kawą znakomitym znów jest środkiem na ból głowy. Sok malinowy wpływa uspokajająco w napadach kaszlu.