

Gość niedzielnny

Dodatek tygodniowy do Orędownika Śląskiego.

Niedziela, dnia 14. sierpnia 1921.

Rok I. * * Numer 24.

Ewangelja niedzielna

św. Łukasza rozdz. XVII., 11—19.

W on czas, gdy szedł Jezus do Jeruzalem, przechodził środkiem Samarii i Galilei. A gdy wchodził do niektórego miasteczka, zabieżeli Mu dziesięć mężów trędowatych, którzy stanęli z daleka, i podnieśli głos, mówiąc: Jezusie, Nauczycielu, zmiłuj się nad nami! Które ujrawszy, rzekł: Idźcie, ukażcie się kapłanom. I stało się, gdy szli, byli oczyszczeni. A jeden z nich widząc, że był uzdrowiony, wrócił się, głosem wielkim chwając Boga, i padł na oblicze u nóg Jego, dziękując: Ażaliż nie dziesięć jest oczyszczonych? a gdzie więc kędy są? Nie jest naleziony, któryby się wrócił, a dał Bogu chwałę, jedno ten cudzoziemiec. I rzekł mu: Wstań, idź, bo wiara twoja cię uzdrowiła.

Lekcja:

św. Pawła do Galatów rozdz. III., 16—22.

Bracia! Abrahamowi opowiedziane są obietnice i nasieniu jego. Nie mówi i nasieniem, jakoby w wielu, ale jako w jednym: i nasieniu twojemu, który jest Chrystus. A to powiadam, testamentu przedtem od Boga utwierdzonego, zakon, który po czterech set i trzydzieści lat dany jest, nie wątki ku zepsowaniu obietnice. Albowiem jeśli z zakonu dziedzictwo, już nie z obietnicy. Lecz Abrahamowi przez obietnicę Bóg darował. Cóż tedy zakon? Postanowiony jest dla występku, ażeby przyszło nasienie, któremu obiecał rozrządzony przez anioły w ręce pośrednika. A pośrednik nie jestci jednego, lecz Bóg jeden jest. Zakon tedy przeciwko obietnicom Bożym? Nie daj Boże! albowiem gdyby był dany zakon, któryby mógł obżywiać, prawdziwieby z zakonu była sprawiedliwość. Ale pismo zamknęło wszystko pod grzechem, aby obietnica z wiary Jezusa Chrystusa była dana wierzącym.

Nauka.

Trąd, z którego Pan Jezus dziesięciu mężów cudoownie uzdrawia, jestto straszna i zaraźliwa choroba. Tworzy on rany gnijące na całym cieku, także powoli ogniłe członki odpadają. Oprócz trądu ciała istnieje także trąd duszy, a jest nim grzech śmiertelny. Złość grzechu polega najpierw na tem, że jest ciężką obrazą

Boga. Bóg jest najwyższym Panem, bo on uczynił wszechmocą swoją wszystkie stworzenia z niczego i on je też utrzymuje tak długo, jak mu się podoba. Bóg stworzył i człowieka i od niego jesteśmy zależni w każdej chwili życia naszego; w jego ręku jest nasze życie i nasza śmierć. Ten stwórca i najwyższy Pan dał nam przykazania swoje, które sumiennie mamy przestrzegać. Na górze Sinai przemówił Bóg niegdyś wśród huku gromów i błyskawicy: „Jam jest Pan Bóg twój. Nie będziesz miał bogów cudzych przedemną.“ „Pana Boga twego będziesz się bał i Jemu samemu służył.“ Cała natura spełnia też wolę stwórcy swego; tylko sam człowiek, któremu Pan Bóg dał wolną wolę, wypowiada posłuszeństwo najwyższemu Panu i Bogu, i w zaślepieniu swoim powiada tak jak niegdyś egipski Faraon: „Któż jest Pan, żebym słuchał głosu jego?“ I choć nie słowami, ale za to więcej uczynkami swemi grzesznik mówi do Boga: „Nie chcę ci służyć!“ Piłat postawił niegdyś obok niewinnego Jezusa zbójcę Barabasa i zapytał żydów: „Którego chcecie, abym wam wypuścił?“ licząc na pewno, że żydzi nie odważą się wybrać owego zbójcę, który był postrachem całej okolicy. Stało się jednak to, czego ani poganin się nie spodziewał. Żydzi wybrali zbójcę, a wzgardzili Jezusem. Każdy odczuwa, jak wielką obrazę i zniewagę zadali przez to Jezusowi. A czyż grzesznik inaczej postępuje, kiedy mu przychodzi wybierać między Bogiem a grzechem? Oto i on gardzi Bogiem a wybiera to, co mu przynosi chwilowy zysk albo sprawia mu jakąś grzeszną przyjemność. Grzech jest sromotną niedzięcznością względem Boga. Oto pewien pan bogaty przyjmuje do domu swego ubogie i opuszczone dziecko, które niemal z głodu umiera. Pielęgnuje je potem i wyświadcza mu wiele dobrego, obsypuje je poprostu dobrodziejstwami. Gdy to dziecko dorosło, obraża swego dobroczyńcę często i ciężko, czycha nawet na życie jego. Czy to nie sromotna niedzięczność? Pan Bóg wyświadcza człowiekowi jeszcze większe dobrodziejstwa, obsypuje go codzien to nowymi dobrodziejstwami, bo daje mu nie tylko życie, ale i zdrowie i powodzenie, a przez łaskę przyjmuje go za dziecko swoje i chce go uczynić uczestnikiem szczęśliwości niebieskiej. I mimo to obraża człowiek ciężko i zuchwale. Czyż to nie straszna i czarna niedzięczność? O jak boleśnie żali się Pan Bóg: „Wychowałem syny i wywyższyłem, a oni mnie wzgardzili.“ Czyż i nadal chcemy się odplacać tak sromotną niedzięcznością?

O wychowaniu.

Czego dzieci słyszeć i widzieć nie powinny?

Nieostrożność i nieuwaga, z jaką często starsi w obecności dzieci rozmawiają o rzeczach poufnych, albo drażliwych, lub wręcz nieprzyzwoitych, bywa często przyczyną wielu wad i uchybień dzieci.

Jeśli starsi mówią złośliwie lub szyderczo o znajomych i krewnych, jeżeli nawet ułomności ich fizyczne lub moralne omawiają — można być pewnym, że dzieci, obecne takiej rozmowie, pochwycają te słowa, zachowują je w pamięci i na swój sposób zużytkują. Nauczyły się krytykować i lekceważyć drugich, zanim pojęły, co znaczy poznać i krytykować samego siebie. Niech raczej uczą się w każdym człowieku dopatrzeć stron szlachetniejszych, uznać je i uszanować.

Grzeszą także rodzice i starsi, mówiąc w obecności dzieci o występkach przeciw moralności, rozwodząc się nad rozmaitymi rodzajami rozpusty i jej skutków. — Nie powinny słyszeć takiej gorszącej rozmowy uszy dziecięce, przez uszy bowiem owe słowa nierozumiane, lecz na wpół uczuwane wyobrażnią dostają się do umysłu, wytworzą w nim gorączkowe zaciekawienie. Żywa i bujna wyobraźnia dziecka zaczyna pracować, odgaduje, domyśla się i mały człowiek staje się przedwcześnie dojrzałym w tych rzeczach właśnie, które mu powinny pozostać nieznanymi.

Jeżeli zaś w rodzinie zdarza się okazja, że koniecznie dziecko potrzeba objaśnić, co się dzieje, np. urodzenie dziecka, chorobę matki, jej boleści, wtedy uczynić to należy z całą powagą i prostotą jak przystoi rzeczom wielkiego znaczenia. Niewłaściwe tu będą zatem owe żartobliwe opowiadania o bocianie, który przynosi dzieci itd. Kłamstwo bowiem zawsze jest naganne i szkodliwe, — chociażby nawet, jak w tym razie, cel jego był szlachetny, a forma tak niewinna i ponętna. — Wystarczy dzieciom powiedzieć — że Bóg dał ludziom dzieciątko, że rodzeństwo bardzo kochać je powinno, że mama bardzo zmęczona płaczem dziecka, karmieniem i czuwaniem zachorowała, lecz wkrótce wyzdrowieje itd.

Takie objaśnienie uspokoi na razie ciekawość dzieci, ale powtarzam, zachować tu należy koniecznie dużo powagi, aby zapobiedz wszelkim żartom i niewczesnym uwagom. Sama przyzwoitość wymaga, aby dzieci nie widziały czynności spełnianych przy położnicy, obowiązkiem zatem rodziców dzieci oddać z pokoju — zajęć czemkolwiek, co się da uskutecznić nawet w bardzo ciasnym mieszkaniu. Jeżeli zaś dzieci starsze, jak to nieraz się zdarza — próbują pouczać młodsze, udzielając im wiadomości, pochwyconych w rozmowach starszych, nie należy tego karcić zbyt surowo, a tem mniej karać, gdyż tu niema w dzieciach złej woli, lecz poważnie skierować myśli i uwagę dzieci na jakiś przedmiot ciekawy i poważny.

Wogóle w tych rzeczach, z natury swej tak delikatnych, które będąc naturalnymi i koniecznymi, nie mogą być czemś zdrożnym, potrzeba wielkiej roztropności rodziców i osób starszych. Dużo się wprowadzie mówi i pisze o potrzebie uświadamiania młodzieży i w kołach nauczycielskich zastanawiano się obszernie nad tą sprawą, dlatego uważamy za stosowne zabrać głos w kwestji uświadamiania i zaznaczyć, że przeciwni jesteśmy wszelkim przedwczesnym objaśnieniom, lecz nie uważamy za dobre osłanianie prawdy życia i tajemnic natury naiwnymi bajkami i dowcipami.

Wielce niestosownymi są także takie uwagi rodziców: „ach, gdybyśmy dzieci nie mieli, o ileżby nam było łatwiej!”

Dziecko więcej rozwinięte i myślące, zastanawiając się nad taką uwagą, dojdzie do wniosku, że dzieci są nieszczęściem dla rodziców. Myśl ta oczywiście, nie przyczyni się do spotęgowania jego miłości i szacunku dla rodziców — a nawet, co gorsza, może w nim zrodzić gorycz i niechęć do życia. Jakże wielkiem przeto jest złem niebaczne, niestosowne słowo rodziców w wychowaniu dzieci.

Zabawa.

Zdrowi i młodzi ludzie muszą się bawić. Żadne rozumowanie, żadne narzekania, ani bieda nawet naj-sroższa tej żądzy zabawy z młodego człowieka nie wypłeni.

A skoro zabawa istnieć musi, a skoro zabawa jest rzeczą ludzką, to trzeba też pomyśleć o tem, aby ta zabawa najlepszą i najgodniejszą człowieka była. Nie można sobie powiedzieć: „Ano jak się bawić, to się bawić! — niech się młodzi bawią, póki potrafią.” Jeżeli tak sobie lekko zabawę potraktujemy, jak ten wiatr w polu, na który żadnego wpływu mieć nie umiemy, tak też i ta zabawa, jak wiatr, dzika będzie i nigdy naprzd o niej nie wiadomo, czy złem, czy wstydem się nie skończy.

Czem to się najwięcej młodzież nasza bawi? — pijanstwem i luźnem obyczajem. Gdzie się bawi? — w karczmie. Jak się bawi? — głupio się bawi i nie zabawnie!

Zabawa dobra ma być: 1) wesoła, 2) trzeźwa, 3) obyczajna, 4) nie nad stan i możność, 5) rozumna, 6) swojska, 7) dla wszystkich dostępna.

W Szwecji, Anglii, Ameryce — zabawa jest przedmiotem rozmyślań całego szeregu ludzi uczonych i fachowych. Istnieją tam specjalne instytuty (szkoły dla dorosłych), które kształcą nauczycieli specjalnie do nauczania rozumnej i pożytecznej zabawy w całym kraju.

To też młodzież tamtejsza czerpie z zabawy nie tylko wesołość, ale oprócz niej wiele cnót wielkich i każdemu narodowi potrzebnych; młodzież w zabawie kształci się do życia publicznego.

Taka młodzież, nauczona bawić się wspólnie, ma też potem wielką skłonność do robienia poważnych rzeczy wspólnie i, co najważniejsza, karnie. Z dobrej woli, bez przymusu wypełnia młodzież swą zabawę karnie i sprawnie, jak wyćwiczone wojsko, — a potem w publicznem działaniu, nawykła do karności, nie rozbija najpoważniejszych i najślusniejszych spraw dla byle pozorów, jedynie dla postawienia na swoim.

Trzeba też, aby na wsi polskiej umiano się bawić, trzeba, aby ludzie dobrej a silnej woli troszczyli się nie tylko o znane już urządzenia jak Kółka Rolnicze, czytelnie i spółki, ale żeby też pomyśleli o młodzieży, o dostarczeniu tej młodzieży zabawy pożytecznej.

Ostrzegam przy tej sposobności, że nie należy z zabawy robić rzeczy nudnej, bo jak tylko zabawy wprowadzane przez starszych będą nudne, to młodzież całą tę próbę będzie uważała za nowy wymysł i chęć ukrócenia swojej swobody — i tak się rzecz cała rozejdzie, nic pożytecznego nie sprawiwszy.

Wszędzie na wsi uważają muzykę i tańce za naj-pierwszą zabawę i zapewne będą zawsze tak uważali.

Nie powstrzymujmy młodzieży od tej zabawy, tylko się starajmy, aby była właśnie taką, jak poprzednio pisa-
liśmy: niech się zaczyna wcześniej i przeciąga niezbyt
długo, — niech się odbywa w izbie dobrze zamieconej
i przewietrzanej, aby nie było zaduchu i kurzu, niech
nie leje się na tej zabawie wódka strumieniem, owszem
zmniejszyć jej użycie jaknajbardziej, niechaj mężczyźni
nie palą fajek i papierosów w tej izbie, gdzie tańczą,
ale przed domem młodzi, a w innej izbie starzy, —
niech całej zabawie przewodniczy jeden starosta, który
przypilnuje aby się bawiono składowo i wesoło — ale
najbardziej dążyć trzeba do tego, aby się zabawa od-
bywała nie w żydowskich karczmach, szynkach, gdzie
szynkarzowi o nich nie chodzi, tylko o to, aby naj-
więcej wódki sprzedał, — bawić się należy, o ile we
wsi jest rzecz taka, w domu ludowym, w spółkowej
piwiarni, lub u kogoś z gospodarzy, co ma chęć oddać
na zabawę swój dom.

Taka zabawa będzie dostępna dla wszystkich, nie-
tylko dla znanych we wsi zabijaków i zbytników,
łatwiej na niej wszystko się będzie działo obyczajnie i
trzeźwo, bo większa będzie łączność między starymi
i młodymi.

Ale oprócz muzyki i tańców starzy ludzie pamię-
tają inne zabawy, dziś zarzucone i zaniedbane, — te
trzeba przypomnieć i młodych nauczyć, niech nie giną
bez powodu. Są też te stare zabawy gromadne, ludne
i wesołe. Zajmą one młodzieży czas wolny, a może i
od kart ją odciągną, bo nie starczy na nie czasu.

Stare zabawy tak zostały zapomniane, że dzisiaj,
aby wiedzieć o nich, różni uczeni świat objeżdżają i od
starców wspomnienia zapisują bo by niedługo świa-
domość zaginęła, jak się ojcowie i dziadowie nasi ba-
wili, bo z tego, jak człowiek pracuje — wiemy jaki
ma rozum, a z tego jak się bawi — wiemy jakie ma
serce.

—oOo—

Hygiena osobista.

Pracownik zajęty umysłowo, czy też fizycznie, po-
winien ćwiczyć członki i mięśnie, a najwięcej ci, którzy
najmniej podlegają pracy fizycznej.

Ze szlachetne ćwiczenia ciała, a także i przechadzki
stanowią znakomity środek zahartowania ciała, o tem
wiemy wszyscy, tylko nie powinno ćwiczenie fizyczne
przedzierać się w sport zgubny. Potępić należy
zwłaszcza wszelkie niepotrzebne szafowanie siłami.
Rzadko kiedy siłacz popisowy dochodzi do starości,
wszyscy umierają przedwcześnie z powodu rozdęcia
serca. Kto nie ma sposobności do gimnastykowania,
ten niechże za pomocą kilku ćwiczeń na świeżem po-
wietrzu usunie z ciała nagromadzony w niem osad i
poruszy znowu żywiej zatrzymujący się obieg krwi.

Doskonałym środkiem, by ciału pracownika za-
chować odporność ogólną, są dalej kąpiele połączone
z pływaniem. Niestety, tak niewielu korzysta z tych
środków hartujących, pomimo, że nadarzają się ku
temu rozliczne sposobności.

Wielu z nas musi pracować siedząc. Niechaj tedy
każdy stara się o to, aby powstrzymana, wolno i leni-
wie krążąca krew powróciła znowu do szybszego
tempa, do zwawszego obiegu po za godzinami pracy.
W chwilach wolnych niech się porusza, gimnastykuje
i kąpie się. Właśnie zimna woda i zimny natrysk orze-
źwiają wszystko, co ospałe i ociężałe, dodają krwi ruchu
und życia.

Co do pielęgnowania oczu, to wielu jest tak nie-
rozsądnych, że wrywają rzęsy, które mają oczy chro-
nić od pyłu. Ponieważ widzimy, że nadmiar krwi w
głowie, a tem samem i w oku sprowadza wiele chorób
ocznych, przeto należy starać się o powstrzymanie tej
krwi od uderzenia do głowy. Najskuteczniej dokony-
wamy tego za pomocą kąpieli oczu. Można je robić
dwa razy dziennie w następujący sposób. W miednicy
pełnej zimnej wody, zanurza się twarz z otwartymi
oczyma i mruga się nieco powiekami, aby wprowadzić
wodę do oka. Zostaje ona tam 5 sekund. Tę mani-
pulację można powtórzyć dwa do trzech razy z rzędu.
To się nazywa kąpielą oczu. Więcej wzniecająco
działa na oczy domieszanie do wody wysokoku z świtlika
lekarskiego lub naleosu. Jeżeli oczy wieczorem mocno
pieką, wtenczas doskonałe przysługi oddaje im przy-
łożony na noc okład z siadłego mleka. Mleko wchła-
nia w siebie gorączkę i wysycha wskutek tego przez
noc. Oczywiście nie należy w ten sposób leczyć cho-
roby oczu. Jeśli kto czuje niedomaganie oczu, powi-
nien pospieszyć do lekarza. Przy stałym życiu bardzo
dobremi okazują się przemywania oczu odwarem z
włoskiego koperku. Szare lub błękitne okulary niechaj
noszą ci, których oczy bardzo raz światło reflektorów.
Nadto nie należy siedzieć długo bardzo pochylonym,
lecz trzeba częściej wstawać z miejsca i przeciągać się
kilka razy, a także unikać pobliża gorącego płomienia,
lub rozgrzanego pieca.

—ooOoo—

Łosprowa Petroneli Maćkowej Obłeciświatowej.

Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus!

Wyboczcie moi złoci ludkowie, że dzisiaj nie
Maciek ale Maćkula się do was odzywo, bo popierwsze,
że on wyleciał znowu do Paryża, bo uwoził, że bez
niego tam do skutku nie przyjdą, a po drugie, już też
ciągle listy jeden za drugim przychodziły do Maćka,
żeby zaś też mnie pozwolić coś napisać. Ostatni list
z Nowycheiduków był taki:

Mój złoty, kochany Macioszku! Być tak dobry a
ustęp zaś też choć raz twojej babie, niech łona zas też
jako łosprowa napisze, bo ty to tam najwięcej o poli-
tyce, o karabinie, o powstańcach piszesz i tem się za-
chwycaj a my kobiety, wołałyby się z kobietą połospra-
wiać a przede wszystkim rade słuchamy twojej Pe-
troneli, bo to ciente kobieta, łona lepij językiem wy-
macha, niż ty twojem sękatem. Musza ci też napisać,
jak to tu na Nowycheidukach taka ropucha hodziła łod
jednego łogrodka do drugiego a prosiła ludzi ło
kuloryba a cyganiła, że już cały tydzień dzieciom
łogniszka warzy, przytem przeżywo Poloków i po-
wstańców a wychwoło niemiecki faterland, jak to tam
wszystko tanie a ta cygana można ani nie zno ło-
gniszczki, ale to tak naswol godo, coby się nazywało,
że w Polsce nie bydziemy mieli co jeść, bo łona już na
samym początku polskich rządów z zielskiem zaczyna,
choć my wszyscy mamy dość pięknej, jasnej mąki i
wszystkiego oprócz cukru. Ale takie mały zapomniały
już, jak to o 12-tej w nocy już po 100 gramów szperki
abo mięsa chodziły a stoły aż do 10, abo i dłużej a
dzieci to jim sniadanie pod drzwi masarskie przyniosły.
Abo, wiele plew, trecin a gipsu podczaswojny zjadły?
A teraz podczas powstania te załedwie kilka dni nie
mogą wytrzymać, choć się jeszcze lepiej mamy jak Wiluś
w Holandji. Szkoda, że cie tu nie ma, bobyś mógł

twojem sękatem takiej gembalnej zębska wybić, bo więcej nie godna. Jak tu kjedy przydziesz, to ci więcej powiem. Spodziewom się, że mojej prośbie nie odmowisz a Petronela polnie chnet porzomną łosprowom.

Hażbieta Kręcidło, w czerwcu podczas powstania.

No i łobejrzejcie ludkowie, jaki tez to te chłopiska zaskrośliwe, nic mi o tem liście nie powiedział, ani mje też do napisania łosprowy niedopuscił, aż dopiero teraz, jak mu się zachciało do Paryża palnąć, to mje prosił bych go zastąpiła. No i poczlach zaroz w jego pismach kramować i znalazłach wszystkie listy i ten od Kręcidlinej, który Wam tu dosłownie podała a te inne później. Co tej to za powsinoga ztego mojego Macka, wszędzie musi być, chociaż mu ból szłapami kręci, to w Paryżu ze sękatem być musi, ciekawoch bardzo, kto mu też tam będzie piosek w torbkach ogrzewał a na spuchnięty kostki przykładół. Nie moga dzisiaj bardzo dużo pisać, bo bymi też trzeba trocha porządku w hałpie zrobić, zani go nie ma, ale na drugi raz to więcej.

Tymczasem więc pozostańcie z Bogiem aż za tydzień
Wasza

Petronela Maćkula Obłeciświatowa.

Rozmaitości

Złudzenie małej nogi.

Polka, chwała Bogu, nie cierpi na „wielką nogę“, którą los obdarzył kobiety rasy anglosaksońskiej i germańskiej, ale że i u nas zdarzają się panie, „żyjące na wielką stopę“, więc powtórzę im rady, które w „Daily Mail“ daje nam ekspert dla pozornego umniejszenia wielkiej nogi, nadania jej wysokiego podbicia i wogóle pielęgnowania jej wyglądu. Kto ma wielką stopę a cienką kostkę i niezbyt grubą łydkę, temu jasna ponczocho z czarnym lakierowanym półbucikiem lub pantofelkiem umniejszy stopę. Gęsto tkana, biała jedwabna ponczocho nadaje się najlepiej do tego celu. Obcasy odmiennego koloru, a zwłaszcza złote, również przyczyniają się do podtrzymania tego złudzenia. Kokarda lub klamra na zgięciu daje wrażenie wysokiego podbicia, a do wysokich bucików używa się watanego jęczyczka. Nigdy nie powinno się siedzieć z palcami nóg, skierowanymi ku górze; palce skierowane w dół zaokrąglają podbicie. Pantofle bez obcasów, noszone w domu „odmładzają“ nogę, która, jak i reszta ciała, podlega starzeniu się. Obuwie zmieniać powinno się często, gdyż noga, podlegająca zawsze ciśnieniom na tem samem miejscu, łatwo choruje. Po długich spacerach zboliała i opuchnięta noga przychodzi do siebie po mlecznej kąpeli. Godzinę dziennie powinna noga mieć możność „oddychania“ przez chodzenie, boso lub w sandałach. Duża zależy od starannego utrzymywania obuwia; zaniedbany bucik wygląda zawsze większy, niż starannie utrzymany.

Zgon wybitnego działacza we walce przeciw-alkoholowej.

Przed kilkoma dniami zmarł w Finlandji najwybitniejszy badacz sprawy alkoholizmu, Dr. Matti Helenius, prof. uniwersytetu w Helsingforsie. Niespożyta zasługą Heleniusa jako badacza kwestji alkoholizmu pozostanie to, że ujął on sprawę ujemnego wpływu

alkoholizmu na organizm społeczny z punktu widzenia socjologicznego. Wynikiem wieloletnich, wszechstronnych badań Heleniusa była epokowa praca p. t. „Kwestja alkoholizmu. Badania socjologiczno-senzytyczne“ (r. 1902), przełożona w krótkim czasie na wszystkie języki europejskie. (Polski przekład roku 1910.)

Helenius prowadził ożywioną działalność społeczną, zakładał stowarzyszenia i pisma przeciwalkoholowe, został prezesem centrali związków abstynenckich. W ciągu swej działalności wygłosił do 3000 odczytów i przemówień w sprawie alkoholizmu, napisał wiele prac i artykułów. Propagandę swoją rozszerzył i na inne kraje: wygłaszał odczyty w krajach skandynawskich, Anglii, Niemczech i Austrii, w Stanach Zedn., Szwajcarji i Rosji. W r. 1903 był wraz z żoną (również znaną działaczką przeciwalkoholową) w Krakowie, gdzie wygłosił w uniw. Jagiell. odczyt p. t. „Alkoholizm a prawodawstwo“. W przekładzie polskim wyszła broszura Heleniusa i jego żony p. t. „Przeciw alkoholowi“ (Kraków 1907), oraz „W walce z alkoholizmem“ w r. 1920 streszczenie pracy Heleniusa „O zakazie w Ameryce“.

Finlandja, należąca w pierwszej połowie XIX. wieku do krajów najbardziej pijackich stała się pod wpływem działalności abstynentów i specjalnego ustawodawstwa przeciwalkoholowego krajem najtrzeźwiejszym w Europie. W dziele tak ogromnego przeobrażenia niespożyte zasługi położył Helenius. Rząd socjalistyczny fiński powołał Heleniusa na naselnika wydziału walki z alkoholizmem przy ministerjum pracy. — Po upadku czerwonych, rząd narodowy zatrzymał Heleniusa na tem stanowisku.

W międzynarodowym ruchu trzeźwości, Helenius pracą, talentem i życiem ofiarnem zapisał się niezatartymi zgłoskami.

—ooOoo—

Dla dzieci.

Niedojrzały owoc ludziom bardzo szkodzi,
Bo wielkie choroby i boleści rodzi.
Tak mówiła matka, Julcia nie słuchała,
Jadła owoc nie dojrzały i zachorowała.
Kupiono lekarstwa, wezwano doktora,
Wszystko nie pomaga, coraz bardziej chora.
Z biedą wyzdrowiała, teraz słucha matki,
Z jej więc doświadczenia korzystajcie dziatki,
Nie jedźcie owocu, który nie dojrzały,
Byście za łakomstwo gorzej nie cierpiali.

Humorystyka

Dzika pretensja.

— Wczoraj kupiłem w pańskim sklepie kapelusz, ale jest dziurawy, więc odnoszę.

— He, he, ileż to razy ja kupowałem od pana ser szwajcarski, który miał jeszcze większe dziury, a nie robiłem z tego awantur.

—oOo—

Cudowne dziecko.

Ojciec: Co ty tam robisz, Józiu?

Józio: Ja się bawię w inżyniera!

Ojciec: Baw się kochanku, tylko nie dłub w nosku.

Józio: Kiedy ja właśnie kopię tunel do mózgu.