



Św. Michał Arch.

Organ Towarzystwa

Powściągliwość i Praca

WYCHODZI RAZ NA MIESIĄC.

Prenumerata roczna wynosi:

W Austro-Węgrzech	1 kor. 20 h.	W Ameryce	1/2 dolara.
W Niemczech	1 mrk. 40 fen.	W innych krajach	2 franki.
W Królestwie Polskim i Rosyi 75 kop.			

Dla członków Towarzystwa „Powściągliwość i Praca“ za darmo.

Wszelkie przesyłki i listy pieniężne prosimy adresować:

Ks. BRONISŁAW MARKIEWICZ,

p. Miejsce Piastowe (Austria, Galicya).

Szanownym Członkom Towarzystwa i Czytelnikom naszym zasyłamy najserdeczniejsze życzenia wesolych w Panu Świąt Bożego Narodzenia i wszelakiego błogosławieństwa z rąk Boskiego Dzieciątka.

Lekarstwo na uchylenie najgorszego nieszczęścia.

Wiara nas uczy, iż najgorszym nieszczęściem człowieka jest grzech śmiertelny czyli zabijający duszę. Lekarstwem zaś na to nieszczęście od Boga ustanowionem jest pokuta, zapomocą której odwracamy się od grzechów popełnionych z żalem i obrzydzeniem a nawracamy się do przedmiotu godnego najwyższej miłości — do Boga z chęcią, czynienia Jego woli i zadośćuczynienia odpowiedniego. To nawrócenie nasze musi się odbyć wewnątrznie w sercu a zewnątrznie przez wyznanie grzechów i przez zadośćuczynienie. Ktoby żałował i bolał za swoje grzechy i je wyznał przed kapłanem szczerze, ten dopiero zaczął pokutować. Jeśli zaś chce zupełnie uchylić nieszczęście najgorsze od siebie; musi jeszcze przyjąć na siebie karę należną za zniewagę wyrządzoną Istocie najwyższej i nieskończonej. Wolą, słowy i uczynkami należy za winy popełnione żałować. Gdy na ciele się zranimy cierniem, nie wystarcza wyciągnąć z rany kolce, potrzeba jeszcze ją obwiązać

i z wielkiem staraniem chodzić około jej zagojenia. Kto tedy grzechy swoje wyznał żałośnie na spowiedzi, powinien jeszcze za nie zadośćuczynić, przyjmując w duchu pokuty różnego rodzaju cierpienia na duszy i na ciele. Do takiej pokuty wzywa Pan Jezus dorosłych ludzi nieochrzczonych (Jan 3. 5.) „zaprawdę powiadam wam: jeśli się kto nie odrodzi z wody a z Ducha świętego, nie może wnieść do Królestwa Bożego“. Tudzież do takiej pokuty wzywa Boski Zbawiciel wszystkich, którzy po chrzcie zgrzeszyli, mówiąc (Łuk. 13. 3.): „Jeśli pokutować nie będziecie, wszyscy zginiecie“. I bardzo słusznie, albowiem już sprawiedliwość sama żąda od nas, abyśmy oddali Bogu, co Jemu się należy. Od nas, którzyśmy robotą rąk Jego, należy Mu się cześć najwyższa i pokuta na wieki; a nadto, dziękczynienie nieskończone, iż za winy nasze nas nie zatracił jak złych aniołów, ale użytył nam łaski pokuty, za którą otrzymamy Królestwo niebieskie na wieki trwające i przywrócenie do utraconej godności synowstwa Bożego. Błogie skutki tej pokuty najwyraźniej wykazuje nam Pan Jezus w przypowieści o synu marnotrawnym (Łuk. 15. 11): Najpierw widzimy go na drodze do grzechu: „syn odjechał w daleką krainę“. Potem w grzechu: „I rozprószył tam majątność swą, żyjąc rozpustnie“. Za winą następuje kara: „począł niedostatek cierpieć... pasł wieprze. I radby był napełnić brzuch swój młótem, które jadały wieprze, a nikt mu nie

dawał“. Przychodzi do siebie i rzecze: „Ja tu głodem umieram“. Budzi się w nim nadzieja i męstwo potrzebne do pokuty i rzecze: „Wstań i pójdę do ojca mego i rzekę mu: Ojcze, grzeszyłem przeciw niebu i przed tobą“. Skrucza serdeczna porusza jego duszę, gdy powiada do siebie: „Jużem nie jest godzien być zwan synem“ mego ojca. Chce przyjąć na siebie wszelkie upokorzenia i karę należną: niech mnie uczyni „jako jednego z najemników“ swoich: Wreszcie idzie „do ojca swego“. Bóg miłosierny pragnie nawrócenia grzesznika i uprzedza go łaską swoją: „A gdy jeszcze był daleko, ujrzał go ojciec jego i miłosierdziem wzruszony jest, a przybieżawszy upadł na szyję jego i pocałował go“. A syn żałośnie wyznaje: Zgrzeszyłem przeciw niebu i przed tobą“, i oświadcza pokornie, iż gotów na wszelką karę i na zadosyćuczynienie: „jużem nie jest godzien być zwan synem twoim“. Za pokutę nakoniec następuje nie tylko zupełne odpuszczenie grzechów, ale nawet przywrócenie do synostwa utraconego: „Rzekł ojciec do sług swoich: rychło przynieście pierwszą szatę, a obleczcie go i dajcie pierścień na rękę jego“. Bóg nadto darzy nawróconego grzesznika nową łaską za czyn nawrócenia: „I przywieźcie cielca utoczonego i zabijcie; a jedźmy i używajmy. Albowiem ten syn umarł, a ożył, zginął był, a znalazł się. I poczęli używać. A starszy syn jego był na polu. A gdy przybliżał się do domu, usłyszał muzykę i taniec. A przyzwawszy jednego ze służebników, spytał go, coby to było. A on powiedział: Brat twój przyszedł; zabił ojciec twój cielca utoczonego, iż go zdrowego zaś dostał. I rozgniewał się i nie chciał wniść. A ojciec jego wyszedłszy, począł go prosić. Lecz on rzekł ojcemu swemu: Oto tak wiele lat służę tobie, i nigdy nie przestąpił rozkazaniam twych, a nigdyś mi nie dał kozłęcia, żebym używał z przyjaciółmi moimi“.

Jeśli tedy człowiek ochrzczony upadnie w grzech ciężki, to potrzebuje osobliwego środka, ażeby z upadku się dźwignąć. Tym zaś osobliwym środkiem od Zbawiciela ustanowionym jest sakrament pokuty. Zapomocą niego właśnie spada z człowieka upadłego związek grzechowa, skoro wymówi kapłan Chrystusów słowa Boskie: „Ja cię rozgrzeszam“. Lecz nie tylko z więzów grzechowych uwalnia duszę grzesznika sakrament pokuty, ale jeszcze przywraca jej przyjaźń Bożą, odpuszcza jej karę wieczną, a nadto przynajmniej część kary doczesnej stosownie do stopnia skruchy, i oddaje jej

utraconą łaskę poświęcającą, w nią niejako w szatę najprzedniejszą ją przyoblekając jako dziecko od Boga umiłowane. Co więcej zwraca jej wszelkie ozdoby duchowne, wlewając w nią wiarę, nadzieję, miłość, roztropność, powściągliwość, sprawiedliwość, męstwo i siedem darów Ducha świętego, zwraca jej prawo utracone do spóldziedziectwa Chrystusowego; zwraca jej zasługi zniweczone przez grzech śmiertelny i ku powszechnej radości niebian stroi ją jakby w pierścień, przypuszczając ją nieraz do najściślejszej miłości oblubienicy Bożej. Cieszą się Aniołowie i Święci, gdy podziwiają nieskończone miłosierdzie Boże zdziałane nad człowiekiem, który przed chwilą był nikczemnym bosym niewolnikiem największego wroga nieba czarta, a naraz stał się Bożem panieńcem, strojnem na wzór niebian i żyjącem nie życiem zmysłowem wierzącem, ale życiem łaski nadprzyrodzonym na chwałę Bożą.

Przypatrzmy się teraz Świętym, jak się objawiają na nich skutki świętej pokuty. Opowiada święty Łukasz (7. 48.): Jezus rzekł do Magdaleny, „która była w mieście grzesznica... odpuszczają się tobie grzechy... idź w pokój“. Oto wiara Magdaleny połączona z miłością, skruczą i duchem pokuty sprawiła, iż Bóg ją do łaski przywrócił. Gdyby była przystąpiła do nóg Faryzeusza, w którego domu Pan Jezus był u stołu, z pewnością usłyszałaby z ust gospodarza: idź precz, kobieto. Tymczasem Zbawiciel przyjął ją łaskawie i odpuścił jej grzechy, nie zadawszy jej nawet małej pokuty; a nadto przypuścił ją do Swojej przyjaźni do tego stopnia, iż wyjąwszy Najświętszą Maryję Pannę, żadna z niewiast wówczas na ziemi żyjących nie miała do Niego większego przystępu. Zmartwychwstawszy, Magdalenie okazał się pierwsi, anizeli Apostołom. I dzięki łasce Bożej od Zbawiciela danej trwała przez całe życie w surowem umartwieniu i w miłości Chrystusowej, aż do śmierci. — Podobnie dzieje się z Piotrem, który trzykroć się zaparł Zbawiciela. Gdy zapiał kur, a Pan Jezus obróciwszy się wejrzał na Piotra“. Było to wejrzenie łaski uprzedzającej, bez której żaden grzesznik nie może się nawrócić. **Potrzeba koniecznie, aby Bóg sam wszczął dzieło prawdziwej pokuty.** Tem miłościwem wejrzeniem Zbawiciela jakoby promieniem słonecznym Piotr zagrzany bez zwłoki wychodzi, opuszcza towarzystwo złych, porzuca sposobność do grzechu, zaczyna żałować i płakać i płakać gorzko nie przestaje. Każdej nocy, jak mówi pobożne podanie, za pierwszym

odezwaniem się piania kurów zrywał się z posłania swego, przypominał sobie grzechy swoje i nowe wciąż nad nimi łzy wylewał, aż w końcu łzy bruzdy wyryły na jego policzkach. A wszystko swoje życie pełne niewysłowionych trudów, upokorzeń i cierpień różnorodnych poświęcił na pokutę i zadośćuczynienie za grzechy swoje. Piotr smucił się i płakał, nie tracąc jednak ani na chwilę nadziei i ufności w miłosierdzie i łaskawość Pana Jezusa, albowiem patrzył na to wiele razy, jak Boski Mistrz jego odpuszczał nawet największym grzesznikom, jaką dobroć i miłość okazywał Magdalenie, celnikom a nawet Judaszowi. Teraz czekał strapiony i upokorzony Apostoł tylko tej sposobności, aby mógł rzucić się do Stóp Zbawiciela i otrzymać przebaczenie od Niego. Ta gorzka pokuta miała być zbawiennym środkiem, jakoby ogniem czyszczącym tej ognistej duszy do uczynienia go łagodnym ojcem i rządcą Kościoła składającego się z grzeszników. Do zmartwychwstania Pańskiego siedział Piotr w jaskini jednej przez trzy dni rzewnie oplakując śmierć Pana swego i swój upadek. Świadczy o tem zmartwychwstanie Chrystusowe, w którym Pan Jezus nie pokazał żadnemu uczniowi większej łaski, aniżeli jemu. I tak pokutował Piotr przez lat 35, a nawet umierając prosił o jedną łaskę, aby przybiwszy go do krzyża obrócili głowę ku ziemi, na co kaci, którzy męki przyczyniają radzi, chętnie się zgodzili.

Św. Paweł, apostoł narodów, który pierwotnie nazywał się Szaweł i jako faryzeusz nie nawidził nauki chrześcijańskiej i prześladował w okrutny sposób wyznawców Chrystusowych, w podróży do Damaszku powalony z konia, z nieba usłyszał głos: Szawle, czemu mnie prześladujesz? — Na co zdumiony Szaweł rzecze: Ktoś jest Panie? — Na co otrzymał odpowiedź: Jam jest Jezus, którego prześladujesz? — Tedy Szaweł rzecze: Panie, co chcesz, abym uczynił? — A Pan Jezus rzekł do niego: Wstań, a wnijdź do miasta, a tam ci powiedzą, co będziesz miał czynić. — I patrzcie ten zaciekły grzesznik tknięty łaską Bożą i duchem pokuty prowadzony za rękę przez towarzyszków przyszedł do Damaszku trzy dni tam przepędził na modlitwie i na rozmyślaniu, nie **nie jedząc ani pijąc** a ochrzczony przez kapłana Ananiasza, tegoż dnia zaczął w synagogach Damaszku gorliwie opowiadać Jezusa. Udaje się potem na pustynię do Arabii, gdzie **w milczeniu i umartwieniu trwa** na modlitwie a pokrzepiony na duchu powraca do Damaszku i tam tak śmiało

opowiada słowo Boże, iż żydzi poczęli godzić na jego życie. Tożsamo czyni niezadługo w Jeruzolimie, dokąd się udał, aby oglądać Piotra i uznać jego najwyższą w Kościele władzę. Toż czyni potem w Cezarei, w Tarsie i w Antyochii Syryjskiej. Gdzie z natchnienia Ducha świętego otrzymawszy od Apostołów konsekracją biskupią, udał się na opowiadanie Ewangelii narodom, narażając się na różnego rodzaju **niebezpieczeństwa, trudy i zelżywości**, jak sam o sobie pisze: „W pracach rozlicznych, w ciemnicach obficie w śmierciach częstokroć. Od żydów wziętem po pięćkroć po czterdzieści plag bez jednej (tj. 245 razy rżemienym batogiem), trzykroć byłem bit różgami, raz byłem ukamienowan, trzykrociem się z okrętem rozbił, przez dzień i noc byłem w głębi morskiej (tj. po rozbiciu okrętu); w drogach częstokroć, w niebezpieczeństwach rzek, w niebezpieczeństwach rozbójników, w niebezpieczeństwach od poganów, w niebezpieczeństwach w mieście, w niebezpieczeństwach na pustyni, w niebezpieczeństwach na morzu, w niebezpieczeństwach między fałszywą bracią, w pracy i kłopotcie, w głodzie i pragnieniu, w postach ciężkich, w zimnie i nagości“. Przez 29 lat swego apostołstwa mimo niewymownych przeszkód i nieustannej walki z pokusami zakłada wszędzie, kędy przechodzi, gminy chrześcijańskie, urządza je i utwierdza. Wreszcie staje się więźniem z miłości Chrystusa i przelewa krew za Niego.

Są grzesznicy, którzy mawiają, iż chętnie oddaliby się Panu Bogu całkowicie na służbę: że tego pragną gorąco, że za tem z upragnieniem wzdychają; ale poczuwając się do zbyt wielkich grzechów nie mają odwagi, aby dążyć do osiągnięcia świętości na ziemi. Przykłady pokuty osób, które osobiście zetknęły się z Panem Jezusem jeszcze im nie wystarczają, wydając się im za dalekie, za odosobnione i za wyłączne. Niech nikt nie traci ufności ani odwagi, choćby mu ciążyły najlichniesze i największe winy na sumieniu; albowiem Jezus Chrystus dzisiaj jest ten sam, jak wczoraj, jak za czasów swojego przebywania na ziemi w ciele śmiertelnem i jak za czasów św. Pawła apostoła.

Każdy więc człowiek i w czasach obecnych, byle tylko chciał, może otrzymać odpuszczenie wszelakich grzechów, a krom tego może osiągnąć na tej ziemi, jak największe łaski a następnie w niebie jak najwyższą godność. Ja nie mówię, jakobyście mogli tego dostąpić na podstawie siły waszej woli albo zapomocą siły przy-

rodzonej. Jeślibyście zaufali w siłę własnej, wtedy nie tylko nie wznieslibyście się na wyżyny świętobliwości, ale nawet nie otrzymalibyście odpuszczenia grzechów waszych. Jednak nie traćcie serca, czego bowiem wykonać nie możecie o własnej sile, to dokonacie w połączeniu z Bogiem, tego dokona Pan Bóg z wami. Przecież Bóg wszechmocny wszystko sprawić może. I wy oparci na Nim wszystkiego możecie dokonać. Czego zapomocą siły przyrodzonej nie możemy dokonać, to zapomocą łaski jest nam nie tylko możliwe, ale nawet łatwe. Uważcie bowiem: Gdyby kto przed przeszło tysiąc laty stanął przed Maryą Egipcyanką w Aleksandryi, kiedy ona pełna życia i próżności była bożyszczem ludzi światowych tamże, i rzekł do niej: niewiasto, słuchaj mnie, co ci powiem. Przyjdzie czas, kiedy dobrowolnie uczynisz rozbrat z wszelkimi przyjemnościami i zabawami tego świata i usunąwszy się w dziką puszczy, prowadzić będziesz życie pokutnicze w następujący sposób: Przez lat 47 nie popatrzysz na oblicze człowieka żywego; ale otoczona ze wszech stron wilkami i innymi dzikimi zwierzętami, nie będziesz sobie przykrzyła, iż nie ma pomiędzy niemi tych młodzieńców, których widokiem cieszysz się obecnie. Tylko trzy chleby zabierzesz ze sobą na puszczy i te stwardniałe i spleśniałe przez lat szesnaście służyć ci będą za pokarm. A gdy chleba braknie, żywić się będziesz trawą na wzór bydła a wodą z kałuż czerpaną, aż wreszcie zaprzestasz przyjmować do siebie pokarmu jakiegokolwiek. A potem bez dachu nad sobą, bez sukni, któraby cię okrywała, drzeć będziesz wśród chłodu przenikliwego podczas nocy zimowych a znowu w czasie letnim piec się będziesz wśród żaru słonecznego. A nieszczęsne oczy twoje, pozbawione bowiem spoczynku nocnego zmuszać będziesz rano i wieczorem do opłakiwania szaleństwa, które w tej chwili popełniasz. Tylko pozwolisz sobie na drzemkę na ostrych głazach albo na ciernistych krzakach. W piersi bić się będziesz pięścią albo kamieniem. To wszystko co ci przepowiadam, wierzaj mi, spełni się jak najpewniej co do słowa.

Czyżby uwierzyła tej przepowiedni kobieta rozwiozła i lekkomyślna, jaką była wówczas Marya Egipcyanka? — Z pewnością byłaby wysmiała podobne prorocтва i zakończyłaby słowy: raczej umrę, aniżeli bym miała przyzwolić na taki rodzaj życia. A jednak wiemy niezbiecie, iż rzeczywiście wybrała sobie ten sposób życia i za łaską Bożą uznała go nie tylko

za możliwy, ale nawet za łatwy i zbawienny, jak to sama zeznała przed śmiercią swoją wobec opata Zozyma.

Oto jako chory człowiek uważa za rzecz niemożliwą, aby mógł biegać, skakać i bawić się na wzór ludzi zdrowych: tak samo człowiek w grzechach żyjący nie może pojąć, że jest rzeczą nie tylko możliwą ale nawet łatwą i wielce przyjemną czynić pokutę odpowiednią za swoje grzechy. Łaska zaś Boża czyni pokutę znośną, a nawet przyjemną. A łaskę tę otrzymać mogą nie tylko ludzie dorośli, ale nawet dzieci, zapomocą modlitwy i zapomocą sakramentów świętych.

A zatem każdy człowiek ma możność czynienia pokuty i stać się świętym. A najlepszym na to dowodem są liczne przykłady świętych Pańskich z różnych stanów, którzy prowadzili życie w duchu pokuty i w pokucie pomarli. Ile jest milionów świętych Pańskich, tyle mamy wzniosłych przykładów pokuty. Nie ma świętego, któryby się nie odznaczał duchem pokuty. U nich pokuta była bez odwłoki, jak widzimy u świętego Piotra apostoła, który ledwo godzinę trwał w grzechu. Pokuta Świętych była czynną a nie w słowach. Oni bowiem w spełnieniu swoich obowiązków, prawie na każdym kroku umartwiali się w duchu pokuty. Ich pokuta była odpowiednią do ilości i ciężkości grzechów popełnionych, czyli surową głównie ze względu, iż obrazili Istotę nieskończoną i najwyższe Dobro; a wreszcie była pokorną, cichą i nieustającą ofiarą zadośćczynną za winy popełnione. Z ich ust nie słyhać skarg na swoje niskie położenie społeczne, na ciężką pracę w pocie czoła, na ludzi i na niedolę. Owszem wielu z nich dobrowolnie ucieka przed dostojnością i zaszczytami, opuszcza bogate mienie, a schodzi do wilgotnych suterren, do więzień i do szpitalów, by tam Bogu i braciom służyć. Do rzędu ich należy nasz błogosławiony Kadłubek urodzony r. 1160 w ziemi sandomierskiej we wsi Karwów koło Opatowa. Ukończywszy nauki w kraju i zagranicą, wstąpił do stanu duchownego i przyjął sakrament kapłaństwa. Pełka ówczesny biskup krakowski poznawszy jego wysoką, jakoteż wielką naukę, używał go do rady i do załatwiania spraw ważnych swojej obszernej owczarni. W r. 1186 uczynił go proboszczem przy kościele Przenajświętszej Maryi Panny w Kolegiacie sandomierskiej. Tam stał się wszystkim dla wszystkich, a szczególnie był ojcem ubogich i sierót. W roku 1207, gdy umarł biskup krakowski Pełka, wszyscy

kanonicy krakowscy jednogłośnie obrali Wincentego Kadłubka biskupem, lubo nie należał do Kapituły. Papież Innocenty III. zatwierdził ten wybór. Zostawszy biskupem odznaczał się łagodnością, roztropnością, gorliwością pasterską i miłością względem ubogich. Nie tylko znaczne swoje dochody obracał na cele dobroczynne, ale jeszcze nadto rozdał cały majątek, który otrzymał po rodzicach.

Tak święcie rządził swoją owieczarnią błogosławiony Wincenty przez lat kilka, kiedy przejęty wielką zacnością i niebezpieczeństwami godności biskupiej, w pokorze serca swego uznał się niegodnym tego dostojenstwa i postanowił ustąpić z biskupstwa, jednak za pozwoleniem Stolicy apostolskiej. Nareszcie papież Honorjusz III. pozwolił mu wstąpić do zakonu. Właśnie wtedy upływało dziesięć lat jego rządów biskupich. Rozdał tedy ubogim resztę swojego majątku a w ręce Kapituły złożył pastorał i infułę. A sam ubrawszy się ubogo, puścił się pieszo i boso do klasztoru Cystersów o dziesięć mil od Krakowa odległego. Cystersi przyjęli go z radością i wobec licznie zebranego ludu oblekli go w habit zakonny. Świętobliwy starzec liczący blisko lat sześćdziesiąt spełniał wszystkie prace choćby najpodlejsze z wielką wiernością. Wincenty zawsze cichy i posłuszny nosił wodę, rąbał drwa i wykonywał najniższe usługi w kuchni, w ogrodzie i przy chorych braciach ze szczególnem zamiłowaniem, nie przyjmując żadnych zwolnień, które mu dać chcieli przełożeni przez słuszny wzgląd bądź na sam wiek jego, bądź na siły stargane na usługach Kościoła. Nadto przydawał sobie jeszcze posty i inne umartwienia ponad przepisy ustaw zakonnych, atoli za zezwoleniem przełożonego, na którego każde skinienie był posłuszny. Na wszystkie obowiązki a szczególnie na pacierze w chórze odprawiane w dzień i w nocy był zawsze pierwszym. Pięć lat spędził w życiu zakonnem, budując cnotami nie tylko braci swoich, ale i całą Polskę. Wreszcie zapadłszy w ciężką chorobę, zaopatrzony świętymi sakramentami, oddał ducha Bogu 8. marca r. 1223.

Szczęśliwy człowiek, albowiem wśród tych wielkich ćwiczeń pokutniczych doznawał w duszy spokoju sumienia niczem nie zamąconego i wewnętrznych pociech duchownych niewysłowionych. I tak bywa u wszystkich ludzi, którzy czynią pokutę prawdziwą: w tem życiu spokój sumienia i pociechy duchowne są dla nich nagrodą stokrotną, o której ludzie światowi nie mają wyobrażenia. Po śmierci zaś

czeka ich szczęśliwość wieczna wszelkie pojęcie ludzkie przewyższająca. Św. Piotr z Alkantary, okazawszy się po śmierci świętej Teresie w wielkiej chwale, wyrzekł: Patrz jaką chwałę w niebie zjednała mi pokuta święta.

W numerze 10-tym naszego miesięcznika, podaliśmy sposób wyrobu win owocomiodowych. Napoje w ten sposób wyrabiane zawierają alkohol szkodliwy zdrowiu i dający powód do pijaństwa wielu osobom. Dzisiaj przeto podajemy sposób przyrządzania napojów bezalkoholowych wyjęty z dziełka p. Dr. Czarnowskiego:

Czem zastąpić napoje alkoholiczne.*)

Walka przeciwko alkoholowi, największemu wrogowi ludzkości, będzie niezupełną i nie wiele skuteczną, skoro przekonawszy kogoś o szkodliwości picia napojów wysokowych, nie zdolamy podać mu zarazem wskazówki, czem ma owe napoje zastępować, gdy uczuwa pragnienie! To też szerzyciele wstrzemięźliwości, zapatrujący się na sprawę praktycznie, zdawna starają się o to, ażeby pozyskanym zwolennikom nie dać powodu do znalezienia się pod tym względem w kłopotcie. A wcale to nie tak łatwe zadanie, jak może wydawać się niejednemu, szczególnie prawidłowo wychowanemu osobom, które wybujałego pociągu do napojów wysokowych nie uczuwały! Jest rzeczą niezaprzeczoną, że mimo coraz gorliwszego ruchu przeciw alkoholizmowi, podług obliczeń urzędowych, w krajach środkowej Europy sumy, wydawane na wysokowe napoje, w ogólności przecie wcale się nie zmniejszają. Fakt ten świadczy wyraźnie, że praca szerzycieli wstrzemięźliwości jest jeszcze niezupełną, niedostateczną, a to właśnie z powyżej wspomnianego powodu, że nie wszyscy zapatrują się na sprawę dość praktycznie, iżby poczuli obowiązek troszczenia się przez czas dłuższy o potrzeby ludzi, pozyskanych w zasadzie dla idei wstrzemięźliwości. Potrzeba tu podtrzymania krzepkiego na nowo obranej drodze, mogącej w początkach dla wielu wydawać się wprost cierniową!

Wyrwać kogoś z kleszczy alkoholizmu, lecz pozostawić go potem bez oparcia i wskazówek, jest to podobnie, jak wypuścić skazańca z wię-

*) Cena 50 feni — 60 hal. — 30 kop. w Redakcyi „Przewodnika zdrowia“. Berlin. Weissenburgerstrasse 27.

zienia, gdzie przebywał dłuższy czas za wstręt do pracy, ale nie dać mu zaraz odpowiedniego zatrudnienia!

Przyznać wypada, że praca związków przeciwalkoholicznych — lekarzy, duchownych i innych osób szerzących wstrzeźliwość — dużo zdziałała pod tym względem, iż lud odzwyczajono w znacznej mierze od pojenia się i upijania wódką. I stanowczo cyfra 3 miliardów (3000 milionów!) marek, i dotąd w obrębie państwa niemieckiego corocznie wydawanych na wysokie napoje (społeczeństwo polskie wydaje zaś na napoje alkoholiczne około 400 milionów rocznie!), zawiera z roku na rok coraz mniejszą kwotę wydatków na wódkę, podczas gdy zwiększają się wydatki na piwo! I to już stanowi niejaką pociechę dla szermierzy zdrowotnego rozwoju ludzkości — ale przyznać trzeba, że przyjaciele wstrzeźliwości nie mogą swego zadania uważać za spełnione, dopóki część społeczeństwa odzwyczajają się od nadmiernego używania wódki tylko dlatego, żeby ją zastąpić piwem. I w piwie alkohol pozostaje naszym wrogiem, niby słabszym, za to w połączeniu z nadmierną ilością wody, którą serce i nerki muszą przepędzać. Przytem drażnimy błony śluzowe w sposób wywołujący wciąż sztucznie poczucie pragnienia. Tak więc mała ilość alkoholu, zawarta w jednej lub dwóch szklankach piwa, w odwet woła niejako o towarzystwo. Po wypiciu kilku kubków nieustannie objawiające się silne pragnienie doprowadza nieraz i piwosza do przesylenia sobie ciała alkoholem...*) Jawne to wnet na twarzy mężczyzny, który w 30 roku życia już widocznie lubił „pociągnąć“, do lat 45-ciu zestarzał nie o 15, lecz o spore 20 lat, a w 60-tym roku już jest zgrzybiałym starcem, z obłąkaniami oczyma i ogólnym wyrazem człowieka, pozbawionego wszelkiej ufności w siebie, — skończonego niedołęgi! Wewnątrz odpowiednie przejścia. Żołądek, — na-przód w stanie zdrowym, potem w zapalnym i nareszcie owrzodzony. Serce, pierwotnie zdrowe, — przeistacza się w t. zw. „monachijskopiwne“, wyzute z właściwej temu pierwszorzędnemu narządowi sprężystości. Wątroba — ulega podobnemuż losowi. Nerki — przebijają postacie rozmaite: otłuszczone, nabrzmiałą, pomarszczoną.

Wprawdzie dla nadużywającego wódek jest już stosunkowo korzystnym odzwyczajenie od używania tego napoju, tak szybko upajającego

i zatruwającego ustrój, chociażby za pomocą czasowego przyzwyczajenia do piwa, lecz powinno to być drogą przejściową, środkiem tylko do celu, to jest możliwie bezwzględnej wstrzeźliwości, nie zaś samym celem.

Rozwodzimy się nad tem we wstępie i dlatego szczególnie, że w naszym społeczeństwie praca szerzycieli wstrzeźliwości, więcej niż gdziekolwiek, staje nieraz w pół drogi. Wspomnimy tylko znany ogólnie fakt, że w wielu okolicach lud wiejski, „odprzysięgłszy“ się od wódki, spija potem po handerkach i zajazdach fabrykowane przez żydków przemysłnych „wino“, wytwór sztuczny nie mający nic wspólnego z sokiem jagody winnej, a zawierający nierazko też tyle alkoholu, co porzucona śmierdziucha! Baby zaś, które odprzysięgły się od wódki, nie tylko mają możność uraczenia się na targu owem „winnem“, ale ponadto używają w domu różnych kropel, „anodynów“ itp., zawierających dużo, nieraz bardzo dużo alkoholu, a będących „niezawodnym środkiem“ przeciw różnym słabościom i boleniom „na dołyszku“ itd.! Tak tedy praca gorliwych szerzycieli wstrzeźliwości na nic się nie zdała, a nawet, rzecz można, pogorszyła zło, gdyż z „rzetelnych“ pijaków uczyniła obłudników, chlubiących się o ile możności przed sąsiadem, że się odzwyczaili od wódki, a upijających się jak dawniej! Podobnie bezowocną będzie praca nasza, skoro przyzwyczaimy kogoś zamiast wódki do piwa, lecz go doprowadzimy tylko do uważania piwa nie za mniejszego wroga, lecz za przyjaciela!... Dla rzeczywistej poprawy, trzeba widzieć i w piwie także wroga, chociaż mniejszego, i posługiwać się niem jedynie czasowo w celu zupełnego odzwyczajenia się od wszelkich napojów alkoholowych bez wyjątku!...

Pomijając zaś i tych, którzy skłonni, poróżniwszy się z przyjaciółką wódką, przyciskać zbyt do serca (czem niestety serce uciskają!) lube piwko albo inne mniej nieco od wódki szkodliwe napoje, do nadużywania w innej formie alkoholu — i od osób, które nie tylko z zasady kieliszkami alkoholu, ale rzeczywiście używają go tylko miernie, i nigdy aż do zamroczenia zmysłów, słyszeć można nie rzadko pytanie: cóż pić mamy, ażeby zastąpić zupełnie alkoholiczne napoje? Pytanie to w dwojakim kierunku wymaga odpowiedzi i rozpatrywać stosownie do dwóch głównych przyczyn, utrzymujących wciąż jeszcze rozległe panowanie alkoholu.

*) Patrz Przew. Zdr. r. 1902, str. 83 i n.

Dwie przyczyny główne, którym tyran-alkohol zawdzięcza dotąd panowanie nad tłumami ludzi są następujące.

W pierwszym rzędzie używaniu alkoholycznych napojów toruje wygodną drogę nasza, Boże odpuść, „cywilizowana“ kuchnia! Zbyt ostre przyprawy, powodowane zbyt obfitem używaniem mięsa, drażnią błony śluzowe i podniecają sztucznie pragnienie — kto je gasi piwem, tem samem znowu podnieca uczucie pragnienia w dalszym ciągu... Człowiek odżywiający się przeważnie mięsem i chlebem z małą przydawką jarzyn, z czasem nabywa coraz więcej wstrętu do niełechcących podniebienie, lekko przyrządzonych jarzyn i do owoców, któreby, zawierając więcej znacznie wody od mięsa i chleba, gasiły owe pragnienie w sposób naturalny; człowiek taki zniewolony więc coraz więcej używać wina lub piwa, by zadośćuczynić przyrodnej potrzebie wprowadzenia do ustroju odpowiedniej ilości wody, a że alkoholiczne napoje sztuczne znów wzbudzają pragnienie, więc trudno mu się wyzwolić z pęt... I choćby jak najgorętszą miał chęć nieużywania alkoholu, nie wie, jak sobie poradzić, i pyta ze szczerem zakłopotaniem: Cóż mam pić?... Trudno radzić mu, by pił wodę po tłustem mięsiwie, trudno wymagać, by pragnienie po ostrych przyprawach i podlewach gasił mlekiem, które i tak nie każdy znieść może... Cóż ma pić człowiek taki?

Odpowiadając na to pytanie, i wskazując sposoby ugaszenia pragnienia bez uciekania się do alkoholu, winniśmy mu zarazem, jak to jasno wynika z poprzednich wywodów, powiedzieć wyraźnie, że stanowczo powinien zmienić sposób życia, odżywiania się. Pytanie więc co pić zamiast napojów wyskokowych, ściśle związane z pytaniem, co **jeść** należy.

Nie potrzeba bynajmniej być zwolennikiem czysto-jarskiego sposobu życia, by potępić odżywianie się przeważnie mięsem — wystarczy zrozumieć, na co i lekarze nie zalecający wyłącznie jarskiego odżywiania jako prawidłowe, kładą nacisk, że większa część terażniejszych ludzi, szczególnie po miastach, za mało używa jarzyn i owoców. Kto zyska to przeświadczenie i postanowi stosować się do powszechnych wymagań lekarzy o mieszanem pożywieniu, to jest, kto w praktyce obok mięsa zacznie spożywać jeszcze i owoce w znaczniejszej ilości, ten z czasem zapanować może nad dążnością do używania dużo napojów wyskokowych. Oczywiście winien przytem trzymać się tej zasady, żeby

mięso, które spożywa, nie było przyrządzone ze zbyt ostremi przyprawami, przydatkami i podlewami.*)

Nie trudno dojść do takiego przeobrażenia kuchni, skoro się szczerze pragnie własnego zdrowia!

Trudniej zaiste odpowiedzieć na pytanie, co pić zamiast napojów alkoholycznych, osobom, które w domu gotoweby się odzwyczaić od nich, używając odpowiedniego pożywienia, ale które mają wielkie obowiązki „towarzystwie“. Będąc na obiedzie „proszonym“, na wieczery uroczystej, na ucztach weselnej itp., gdzie wszyscy u stołu piją wino lub piwo, wstydziłoby się poprosić o szklanekę napoju bezalkoholowego, ażeby z nich nie drwiono, ażeby się nie natrzęsano z ich „niemęskich“ zwyczajów itd.

Takim zaiste trudno poradzić. Kto nie od czuwa, iż byłoby owszem dowodem męskiej siły i odwagi, oprzeć się wymaganiom „życia towarzyskiego“, nie ugiąć się pod naciskiem przepisów o możebności spijania „zdrowia“ bliźnich szkodliwym swemu zdrowiu napojem, kto nie ma odwagi bronić jawnie przekonania, jakiego nabył dla siebie, ten niech zaczeka, aż „towarzystwo“ zmieni choć w części swoje poglądy, aż będzie wśród niego dość takich, co jak on myśleć będą i którzy razem stanąwszy, zdolni będą dać mu oparcie. Kto słaby, niech czeka. Przyspieszyć zaś dla tych słabych chwilę, gdy będą mogli otwarcie swe przekonanie głosić, mogą szermierze wstrzemięźliwości tem, że będą wpływali na mniemanie publiczne, ażeby nie wyśmiewano się z takich ludzi w „towarzystwie“, jak się to niestety dotąd zbyt często dzieje, szczególnie też w kołach młodzieży (przemądrych podrostków!).

* * *

Na co pijemy wogóle? — oto pytanie, na które odpowiedzieć pokrótce należy, ażeby zrozumieć ważność nie picia alkoholu a potrzeby zastąpienia go czem innem.

Ciało ludzkie składa się mniej więcej w $\frac{1}{4}$ części ze stałych składników, a w $\frac{3}{4}$ z wody. Kto n. p. waży 140 funtów, ma w sobie około centnara wody. Życie polega, jak wiemy na ciągłym ruchu. I w ciele naszym składniki jego w ciągłym są ruchu. Ustrój nasz bezustannie wydaje zużyte cząstki, nieużyteczne mu już nadal, a przyjmuje za to nowe. W tej zamianie

*) Patrz „Przew. Zdr.“ r. 1897, str. 75, dalej r. 1903, str. 31 i n.

materji oczywiście woda, jako największa część ustroju, odgrywa wielką rolę: w ciągu doby ustrój nasz wydaje z siebie 2,600 gramów (5 funtów i 100 gr.) wody, i to nerkami 1500 gr., skórą (wypocinami) 530 gr., płucami, wraz z wydychanem powietrzem, 450 gr., i odbytnicą wraz z kałem 120 gr. przeciętnie. Tyle więc na dobę, to jest okrągłe 2600 gramów wody, trzeba do ciała wprowadzić, ażeby pozostała równowaga pomiędzy częściami stałymi a płynnymi. Każdy brak równowagi pomiędzy wydatkiem materiałów z ciała a przybytkiem ustrój nasz oznacza poczuciem głodu i pragnienia. Skoro więc ugaszamy pragnienie, znać, że w ciele za mało stosunkowo wody. Dopóki zaś nie uczuwamy pragnienia, nierozsądkiem jest, łać w sobie płyn jakikolwiek, gdyż przez to tylko niepotrzebnie serce i nerki obciążamy pracą. O ile bowiem w ustroju za dużo wody, o tyle ciało wydać jej ze siebie musi.

Zrozumiałą tedy z góry jest przewrotność postępowania, gdy bez poczucia pragnienia wypijamy szklanekę piwa lub kieliszek wódki, wina, z radości, iż spotkaliśmy się z przyjacielem, lub gdy w gronie biesiadników pijemy dla tego, że... inni piją! Wlewamy wtedy w siebie, pomijając szkodliwy alkohol, niepotrzebną na razie ustrojowi naszemu ilość wody, z którą tylko ma kłopot zaraz, ażeby ją wydalić. Że zaś alkohol, jak wiemy, drażni błony śluzowe i wywołuje tem sztuczne poczucie pragnienia, więc pićm alkoholicznych napojów oszukujemy sami siebie...

O dalszych skutkach nadużycia alkoholu, w szczególności też o skutkach nawadniania sobie przezeń ustroju, nie tu miejsce mówić — chodziło tylko o wykazanie, że pić trzeba jedynie, gdy uczuwamy pragnienie, i że nie trzeba pić alkoholu, gdyż wywołuje sztuczne pragnienie, a więc niepotrzebne!...

Ponieważ pić należy tylko w celu ugaszania rzetelnego pragnienia, więc i wszelkie inne podniecanie się do napojów, pomijając alkoholiczne, jest niezdrowem. I tak panie, schodzące się na wypicie „filizanczki“ kawy, a wlewające potem w siebie z pół imbryka, choć się nie upajają, ale też obciążają sobie ustrój zbytkiem wody! I takie picie szkodzi! Do tego rodzaju przewrotności należy też spijanie rano, na śniadanie, „koniecznie“ jakichś płynów, kawy, herbaty itp., bez względu na to, czy mamy pragnienie, lub nie!

(C. d. n.)

Szanownych Czytelników niniejszego pisma jakoteż naszych **Członków i Dobrodziejów** upraszamy najuprzejmiej o rychłą pomoc w naturze lub w pieniądzech dla naszych zakładów w Miejscu Piastowem i w Pawlikowicach, walczących w tym ciężkim roku z niedostatkiem; zwłaszcza, że za niektóre konieczne urządzenia poczynione w nich ostatnimi czasy pozostają nam znaczne długi do spłacenia.

Zarząd Towarzystwa „Powściągliwość i Praca“.

Zakład wychowawczy w Miejscu Piastowem wykończy budynek piętrowy, w którym mieścić się będzie młyn i wszystkie warsztaty. Potrzeba nam, aby doprowadzić tę sprawę do końca, około 20 tysięcy Koron.

Prosimy tedy najuprzejmiej Szlachetnych Czytelników niniejszego pisma aby raczyli nas wesprzeć w tej ważnej sprawie.

Ofiary na zakłady dzieci opuszczonych „Powściągliwości i Pracy“.

Ks. Edward Winnicki Grabownica 10 k; ks. Wojciech Łątko Łowezówek 8 k; p. Błażej Borawa Dębinki 2 k; Gmina Zagornik 4 k; ks. J. Suwada Luszowice 25 k; Wydział Rady powiatowej Łęczut 50 k; ks. Franciszek Mróz Tarnowice 21 k 20 h; p. Józef Kalus Chorzów 7 m; p. Tomasz Dziechciowski Raba niżna 30 k; p. J. Mielchowska Dobrzechów 20 k; ks. Wojaczyński Krzemienica 5 k; p. Józef Tomechna Chnüntztütz 3 m; Gmina Radziechowy 3 k; p. Karol Brzeziński Kraków 5 k; p. Paweł Bonezyk Gazdawitz 3 m; ks. Antoni Sękowski Bachórz 10 k; p. Leonia Horodyska Kołędziany 30 k; p. I. Gałuszka Porabka 5 k; p. Jan Kost Urbanowit 10 k; Gmina miasta Doliny 20 k; p. Julia Łabaziewicz Monasterzyska 2 k; p. Eugenia Grodzka Kraków 20 k; ks. Wł. Hajdukiewicz Trembowlia 3 k; Gmina Grodzisko 26 k 70 h; p. Stanisław Stroński Sianki 20 k; p. Jan Niemiec Osiek koło Oświęcimska 2 k 50 h; p. I. Gniewosz Stara Wieś 5 k; ks. Michał Tokarski Rzeszów 4 k; Gmina miasta Sokala 5 k; p. Józefina Kacznar Drohobycz 5 k; p. Hipolit Ciciński Strzyżów 2 k; ks. Fr. Salezy Jenkner Wysoka 10 k; p. Anna Podlewska Czernichów 10 k; p. Antonina Wolff Dniestrzyk hołowiecki 5 k; ks. Z. Szmuc Krosno 5 k; Gmina miasta Wadowice 50 k; p. Julia Erker Kraków 10 k; p. Marya Markiewiczowa Kraków 250 k; p. Franciszek Tyborowicz Cło 3 k 80 h; Kasa Oszczędności miasta Nowego Sącza 50 k; p. Józef Cieplicki Kraków 6 k; p. Jan Dziadecki Rumunia 10 k; p. Wojciech Kaniuczak Bachorz 10 k; p. Jan Węgrzyn Krosno 2 k; Wydział Rady powiatowej Stanisławów 30 k; p. Amelia Woll Przeworsk 5 k; p. Edmund Erzysztoforski Kęty 5 k; Gmina miasta Kęt 10 k; Gmina Baranów 5 k; p. Anna Nowak Suchodół 5 k; p. Anna Kuśnierska Stary Sącz 10 k; p. Teodor Serwatowski Bucniów 10 k; p. Feliks Kwiatkowski Lisówek 10 k; p. E. Nikorowiczowa Zakopane 10 k; p. Dr. A. Borzemski Sarnki Górne 3 k 0 h; p. Włodzimierz Ostrowski Kołtów 5 k; p. Stanisław Pinterhoffer Winogród leśny 10 k; p. Józef Groszek naczelnik gminy Białka 8 k 50 h; p. L. Wodzieczkowa Jasło 4 k; z Handzlówki: p. Tomasz Cieszyński 4 k; p. Franciszek Magryś 1 k; pp. Aniela i Mareyanna Pilar 1 k; pp. Fr. Cieszyński i Fr. Pondel 1 k; Administracya „Czasu“ w Krakowie ze składek 49 k 87 h; p. Jan Radziejowski Kulaszne 3 k; p. Wincenty Romański Breń 10 k; ks. J. Rospond Jasło 4 k; ks. Antoni Sobczak Jagielnica 16 k; N. N. 2 k; p. Antoni Hoffmann Dziurów 3 k; p. Felicya Serwatowska Lwów 2 k.