НАЙНОВІШІ ДОСЛІДИ НАД ВІТАМІНАМИ, ДУЖЕ ПОТРІБНИМИ ДЛЯ ЛЮДСЬКОГО ТІЛА

Стаття едмонтонського українського лікаря Йосипа Мегаса для "Укр. Роб. Вістей".

До цего часу вчені дослідники і лікарі відкрили **пять вітамінів,** які є конечні для нормального росту, здоровля і розвитку людини і звірини. Замітною річчю вітамінів є факт, що майже кожний з них находиться **в свіжій зеленині, в свіжих овочах, цілих зернах збіжжя, у свіжім молоці, свіжім мясі** тощо.

Вітамін А (Vitamin A) є конечний для **росту звірини** або людини і для **здорових очей.** Цей вітамін находиться в таких средствах як: звіринний товщ, молоко, масло, рибячий олій, свіжа печінка.

Ще 1881 року німецький учений Люнін дійшов до заключення, що звірина не росте нормально, якщо в її поживі є брак вітаміну А. Опісля другі учені в Анґлії і Америці дійшли до того самого заключення при кормленню щурів. Брак цього вітаміну А в людській поживі спричиняє сліпоту, яку часто бачимо серед приклонників великого посту перед великоднем, коли то віруючі люде не їдять нічого "скоромного". Люде позбавлені цього вітаміну А попадають дуже легко в різні недуги і малокровність та цілковите знищення ока. Вітамін А є дуже помічний в горячкових слабостях.

Вітамін В є конечний для нормальних функцій нервової системи звіринного й людського тіла. Вітаміну В є багато в лусках зерна, в свіжім молоці і мясі. Американський вчений лікар Голдберґер, студіюючи дуже поширену в полудневих Злучених Державах недугу, що зветься пеляґра, дійшов до заключення, що ця недуга походить з недостачі вітаміну В в поживі жителів полудневих стейтів. Дослідні спроби над конечністю вітаміну В в поживі курей і звірят робили різні вчені за останніх 20 літ, головно Фонк в Анґлії, Тікман в Голяндії і Ґолдберґер в Америці. Коли виключено вітамін В з поживи курей, голубів, щурів, то ці звірята діставали скоро слабість мязів, параліж, загальну неміч і т. п. Ейкман годував курей чистим рижом без луски. Скоро після того кури ослабали, не могли стояти на ногах. **Додавши луски з рижового зерна до поживи,** кури і голуби скоро виздоровіли, могли літати та нормально стояти на ногах.

В 1914 році серед вязнів Елізабету (Ню Джерзі) вибухла слабість бері-бері (beri-beri) через це, що вязням давали поживу, в якій не було вітаміну В. Характеристичною чертою цеї недуги є серцеве ослаблення, опухання тіла, запалення нервів.

Підчас російсько-японської війни було поверх 80,000 хорих на бері-бері в японській армії, яку годовано майже виключно голим рижом. Тепер знаємо з практичних дослідів і досвідів, що **луска зерна** це специфічний лік на цю злопоживну слабість. Замітним є теж і це, що **звичайні дріжджі** мають в собі дуже багато цього конечного для нашого здоровля вітаміну В. Крім цього вітамін В є також в горосі, фасолі та в усіх зернах з лускою.

Вітамін С є тісно звязаний з діточою недугою — цинга, шкорбут, яка трапляєсь теж і в старших. Головною чертою цеї недуги є ненормальне розвинення костей, слабість кровоносних артерій і жил тіла, кровотоки в ріжних частях тіла. Дієта (їда), яка є без свіжих овочів, свіжої ярини, тобто без вітамінів, є часто причиною шкорбутної недуги серед дітей і старших. Бараболі мають в собі величезну кількість вітаміни С. Знаємо це з того факту, що коли був брак бараболь (через неврожай) в таких країнах як Ірляндія, Норвеґія, північна часть Росії, тоді шкорбут ставав дійсною епідемією не лише серед дітей, але й серед старших. Немовлята, що ссуть мамине молоко, не дістають цеї недуги. Специфічний вітамін, що лікує шкорбут, це вітамін С. Нюйорський спеціяліст діточих недуг др. Гес через кільканайцять літ студіював цей вітамін і дійшов до слідуючих висновків:

Вітамін С: варення не нищить цього вітаміну, сушене молоко не тратить цього вітаміну, однак залежані, перестарілі поживи тратять цей вітамін. Синтетика (фізіольоґічне творення) цього вітаміну в тілі звірини є неможливе — звірина може його діставати лише через поживу свіжої ярини і свіжих овочів.

Найліпшими посідачами цього вітаміну С є ось які річи: сік з помідорів, сік цитрин і помаранч, свіжа ярина всякого роду, та молоко від коров, що пасуться на свіжій зеленині. З повищого виходить, що короваче молоко зимою не має тої самої вартости щодо вітаміну С, що весняне або літне молоко, коли то корова пасеться на зеленині. Тому то добре, коли матір дає дитині (віку 9—10 місяців) щодня три або чотири ложечки помаранчевого соку так зимою як й літом. Робиться це головно тому, що сок цей має в собі багато вітаміну С.

Вітамін D. В 1918 році др. Меланбі в Анґлії доказав досвідами, що рахіт (rickets) є діточою недугою через брак вітаміну D в поживі для дітей. Англійська лікарка др. Чік була вислана по війні до Відня студіювати сильно поширену кістяну слабість серед дітей Відня, себто недугу рахіт. Даючи таким дітям рибячий товщ, який має в собі багато вітаміну D, діти рахітні скоро ставали здорові. Кромі цього лікарка Чік зробила ще одно важне спостереження, іменно, що діти рахітні вилічувалися знаменито літом самим лише соняшним світлом, навіть без рибячого товщу. В той саме час берлінський лікар Гульчинський зробив ще важніше научно-лікарське спостереження. Він лікував рахітні діти ультра - фіолетними лучами, штучно продукованими електричною машиною палення ртутної пари і знаменито вилічував дітей від рахіту. З повищих двох практичних досвідів (з рибячого товщу і з штучного соняшного світла) лікарський світ зробив заключення, що так рибячий товщ як і соняшне світло мають в собі проти-рахітний елемент, тобто вітамін D. Опісля американський професор Стінбок і др. Гес в дальших своїх досвідах дійшли до висновку, що не треба конечно виставляти саму звірину на соняшне або ультра-фіолетове світло, вистарчить освітлити цим світлом саму поживу даній звірині. Дальші досвіди учених Німеччини, Англії, Франції і Америки дійшли до відкриття хемічного складника деяких ростин і товщів, себто, ерґостерол, який переймає проміння сонця і витворює сильний проти-рахітний елемент. Один міліграм цього орґастерола, вживаний денно протягом кількох тижнів, виліковує дитину від рахіту. Ще з одного огляду вітамін D є важний, а це в лікуванні дитячих судорогів і корчів, коли дитина терпить від недостаточности вапняного елементу у своїй крові. Ця недуга називається по англійськи — Infantile tetany, а рахіт — rickets. Зверхні ознаки діточого рахіту є такі: мала горячка і нічний піт, головно на голові і шиї. Неспокійне спання, ослаблені мязж, побільшений живіт, малокровність і нидіння, конвульсії, звужені груди, побільшення чашки (голови), змякшення костей і каблукові ноги, змякшений хрищ усіх суставів.

Діточий рахіт є дуже поширений по містах і місточках усіх цивілізованих країн, особливо підчас холодних місяців зими, коли то діти змушені перебувати в хаті, позбавлені соняшного світла і свіжої зелені та свіжих овочів. Позбавлена цих вітамінів навіть звірина дістане рахіт, як це доказали в своїх дослідах учені лікарі і професори. Ці конкретні факти дослідчої медичної науки є одним з найбільших здобутків модерної медицини і позитивної науки сучасного століття.

Вітамін Е. Професор Еванс з каліфорнійського університету в 1922 році годував щурів ситетичною поживою, в якій було досить вітамінів А і В, себто тих вітамінів, що дають нормальний зріст і є проти- шкорбутні. Ці щурі росли нормально, чулися добре, **однак були неплідні.** Це значить, що в поживі, яку щурі діставали, бракувало вітаміну, який скріпляв би половий гін і плідність у щурів, особливо у самців. Ядра такого самця виказували (при мекроскопічній екзамінації) знищення насінникових клітин, а у самиць матичний плід завмирав підчас вагітности. Занотувавши повищі дуже цікаві позитивні відкриття професор Еванс почав студіювати ріжні поживи та їх вітамінні прикмети. Він переконався з дальших досвідів, що звіринне мясо має дуже мало плодоносного вітаміну, себто вітаміну Е. Рибячий товщ, який має в собі так багато вітамінів А і D, має дуже мало вітаміну Е. Дальші досвіди по тому самому питанню доказали, що звичайна печінка (сира, варена або смажена) має в собі дуже багато вітаміну Е, тобто вітаміну, який не лише збагачує і скріплює кров, але також скріпляє плодові полові органи людини. Печінка, у своїй суті, є дуже багата в залізо органічне, яке в свою чергу є дуже пожиточне в лікуванні малокровности, а також має досить багато вітамінів Е, який ділає специфічно (виключно) на полові клітини половик знарядів, скріпляючи їх фізіольоґічні функції.

В 1928 році той самий професор Еванс оголосив в науковій пресі медичній свої цікаві спостереження про ефекти поживи, в якій не було вітаміну Е. Проби робив він знову на щурах. Молоді самиці не ставали цілком безплідні без вітаміну Е, але їх молоді щурята не жили довше як 15 днів по уродженні. Передсмертні симптоми таких щурят уроджених з матерей, які не діставали взагалі або дуже мало вітаміну Е, кінчалися паралїжом мозкових нервів. Ця недуга не давалась вилічити вітаміном Е, але щурята роджені від самиць, які діставали у своїй поживі вітамін Е, не попадали в параліж і не вмирали по уродженню. Професор Еванс достаточно винайшов найбільшу кількість вітаміну Е в зерні пшениці, при помочі хемічного екстракту тих частин зерна, з яких зерно кільчиться (wheat germ oil).

Хто пильно перечитав повищі цікаві рядки на тему вітамінів і поживи, той мусів дійти до таких висновків:

1. В людській поживі знаходиться пять вітамінів, себто хемічно-органічних елементів, які є конечні для нормального розвитку людського тіла і здоровля. Вітаміни ці клясуються як вітаміни: А, В, С, D, Е.

2. Кожний з окрема з цих вітамінів є тісно звязаний з фізіольоґією людського тіла. Постійний бракт якого-небудь з них вітамінів в нашій поживі відбивається відємно на людським здоровлю. Отже:

3. Недостача або брак в поживі вітаміну А викликає застій росту тіла, нищення очей і нахил до горячкових недуг.

Брак вітаміну В в поживі викликає такі недуги: **биття серця,** запалення нервів, пухнення суставів, параліж.

Бракі вітаміну D в поживі дає змякшення костей, себто рахіт і нищення зубів.

Брак вітаміну С дає шкорбут, особливо серед дітей.

Брак вітаміну Е в поживі спричиняє половий занепад і безплідність.

Говорячи загально, свіжа ярина, свіжі овочі, свіже молоко, зерно, товщ мають в собі велику скількість повище згаданих вітамінів.

ОТАКІ ВСІ "ПРОТЕСТИ" ЖОВТОБЛАКИТНОЇ ЗГРАЇ В КАНАДІ ПРОТИ ТЕРОРУ ПОЛЬСЬКОЇ ШЛЯХТИ НА ЗАХІДНІЙ УКРАЇНІ

Лондон, Онт.

Петлюрівці розліпили в нашій місцевости свої оголошення, у яких закликали українців йти з ними протестувати проти польського терору на Західній Україні. Коли я побачив оте оголошення, пішов собі туди, щоб побачити, як виглядають петлюрівські протести проти катування українських селян цельською шляхтою.

Отой протест петлюрівський був визначений на оголошенні на 6 грудня. Зайшов я в салер тої петлюрівської орґанізації, що прикривається йменням Шевченка. В отім селеру я побачив малий гурток людей. Петлюрівці почали сходитися. Приходили й деякі робітники, що їх заманили петлюрівці своїми оголошеннями.

За якийсь час показався попина і зачав говорити, але ні словечка не згадуючи про те, що діється зараз на Західній Україні. Не заговорив за погроми польської шляхти, а повідомив, що вперед відбудеться представлення і на тому представленні усі побачуть, як правлять комуністи на Радянській Україні. Відтак став плести брехні за комуну, що від людей силою забірають усе майно, і ніхто не хоче тієї комуни, з якою тепер Сталін має клопіт.

Почалось "представлення". Петлюрівська хруніяда розтягла стару верету на сцені і почала представляти, як один мав сто десятин, записався в комуністів і до його приїхали комісарі та зажади курий, питва і паренті забрали від його отих сто десятин землі. При тому плели усої усячини, що тільки вмістилося на брехливих спінних петлюрівських ротах.

Скінчили представлення і почали співати "Ще не вмерла". Співаючи тієї пісні, петлюрівське помахайло закликало присутніх на салі робітників, щоби стали з місць. Один навіть вже підиявся, та на його скричали решта робітників і той присів. Висміваючи оту петлюрівську хруніяду і її "протест", робітники пішли додому, ще раз переконавшись в тому, що петлюрівці ніколи не запротестують проти своїх покровителів, польської шляхти, хоч би й вона вимордувала усе трудяще населення Західньої України. За те проти Радянської України зі спіненими ротами брехне уся та контрреволюційна зграя.

За якийсь час я довідався, що тутешні робітники влаштовують протест-мітинґ в Укр. Роб. Домі. Я пішов туди, щоб побачити, як будуть самі робітники протестувати проти терору польської шляхти на українських трудящих масах Західньої України. В Укр. Роб. Домі застав я вже чимало робітників і робітниць, усі вони прибули піднести свій голос протесту проти насильників. На відкриттю мітинґу заговорив промовець про усі ті страхіття, що їх переживають українські трудящі під окупантською владою.

Після того докладу прочитано резолюцію протесту. Усі робітники піднялися зі своїх місць на знак протесту проти дикунського терору польської шляхти на українських селянах і робітниках Західньої України. Мені стало ясно, що лише самі робітники обстануть за робітниками, а пани ніколи не піднесуть протесту за катування трудящих другими панами.

Це вже повинні зрозуміти робітники й робітниці Лондону і залишити орґанізації петлюрівської хруніяди та пристати до українських робітничих орґанізацій, які містяться в Українськім Робітничім Домі. Йдіть усі в ряди ТУРФДім і спільно зі зорґанізованим робітництвом ставайте проти спільного ворога, проти усіх панів чужих і своїх рідних, українських.

Присутній на обох вічах.

ГЕТЬ З КАТОМ ПІЛСУДСЬКИМ, ЩО ВИМОРДОВУЄ УКРАЇНСЬКІ ТРУДЯЩІ МАСИ!

В неділю, 14 грудня, вечером

В неділю, 14 грудня вечером відбувся в салі УРД в Енсонвил протестаційний мітинґ проти польсько-фашістівського терору на окупованих землях Західньої України. На цему мітинґу були робітники та робітниці, що засуджували гнет, який зносять наші брати та сестри на окупованих землях.

Місцеві товариші представили дійсний стан, де польська шляхта разом з українською шляхтою вимордовують робітників та селян за згодою ґрафа Шептицького. По скінченню промов перечитано резолюцію, яку прийнято одноголосно. Резолюцію мають вислати до міністерства справ внутрішних до Варшави. Також була вільна колекта, де по виплаченню розходів мається решту вислати на політичних вязнів Польщі.

Резолюція протесту.

Ми, українські робітники та робітниці, зібравшись на протест-мітинґу 14 грудня 1930 р. в місті Енсонвил, Онт., по вислуханні докладних інформацій про кровавий терор, якого допустилася шляхецька окупаційна влада над українськими робітниками і селянами на Західній Україні, пятнуємо зрадників українських панків з УНДО, УКО, УСДП та УСРП, з її ватажком ґрафом Шептицьким на чолі, які запродують та осуджують всякий визвольний рух трудящих Західньої України в часі їхньої боротьби з шляхецькою окупаційною владою. Ми домагаємося негайно відкликання карних екпедицій, які складаються з всяких негідників - бандитів, жадаємо припинення терористичних методів катування над нашими братами.

Запевняємо наших братів, що ми будемо допомагати їхнім визвольним змаганням в боротьбі з польським фашізмом, а за злукою з матірним пнем, Радянською Україною.

Ми пятнуємо злочинні методи шляхецької влади вчасі виборів до сойму та сенату, де фашізм Польщі позбавив виборчого права дійсно робітничо-селянської єдности, боячись цим самим почути дійсної правди з уст представників робітничо селянської людности.

Хай живе революційна партія робітників та селян, Комуністична Партія Західньої України в тісній звязи з польським пролетаріятом та бідним селянством, злученим в Комуністичній Партії Польщі, що бореться за соціяльне і національне визволення всіх покривджених! Хай живе влада рад робітників та селян Польщі!

Д. П—ко, голова. *А. І—ко, секретар.*

РОБІТНИКИ СОДБОРИ ПОВИННІ ГОНИТИ ГЕТЬ ВІД СЕБЕ ТАКИХ МАНТІЇВ, НЕРОБІВ

Содбори, Онт.

Вже не раз писалося про нашу місцевість і про чорну роботу тутешних попів. Ці божі слуги напосілись кожного клясово свідомого робітника відправити від праці. Оні "божі" слуги і їхні лямполизи на спілку з замотеличенимя стрільцями вже не мають кого відправляти і взялись до інших метод.

Правда, що через помилку часом і з них не один втратить працю, але це ті, що не досить заплатили за свою працю отим не нажерам.

А що тепер велике безробіття тут і люди вже немають грошей платити попові по 20 — 25 доларів, то піп зі своїм вірним ходить по хатах робітників і "колектує" на церкву. Говорить, що потрібно грошей йому на різдво. І видно, що ще є такі люди й дають по пару доларів цим мантіям, побоючись за втрачення своєї праці.

Як прийдуть такі мантії до хати робітника, питають зараз, чи господар ходить до церкви, кілько людий має на поменшканню, де роблять тощо. Все те записують.

Я є певний, що як прийде робітник голодний і обдертий і попросить хліба в таких людий, то відправлять його з нічим, а то ще й кажуть зарештувати за волокитство такого безробітного.

А ці мантії жебрають, то їм ніхто нічого не каже, а то ще їх і підтримують. Правда, що є й такі, які отих жебраків проклинають, коли вони вийдуть з хати.

А є й такі, що як втратять роботу через попа, потім йдуть до того самого попа, щоби приподобатись і по-через него дістати роботу. Та він їм говорить, що то не вистарчає лише заплатити за працю, але перше впишеться в стрільці, а потім він (піп) побачить, який з того робітника стрілець і щось буде робити.

Отаких повинні робітники гонити на зелену паншу від себе. Не коритися їм, а вступати в Товариство Безробітних і під проводом комуністичної партії йти в боротьбу за робітничі інтереси, за право на життя.

Бріденко.

ДРАМА-КАЗКА Й КОНЦЕРТ-МІТІНҐ НА РОБІТНИЧІЙ СЦЕНІ У ВЕСТ ФОРТ ВИПАЛИ ВДАЛО

Вест Форт Вил'ям, Онт.

На 13 грудня драмгурток при Укр. Роб. Домі у Вест Форт відіграв драму-казку п. н. "Страшна пімста".

Казку оповідає старий кобзар про двох братів Івана й Петра. Ідучи понад страшну пропасть, Петро трутив Івана з його сином. Коли останній пробував ратуватися, Петро кольнув його списом і він мусів таки впасти і вмерти в тій безодні. Петро зживився тоді сам на маєтку і був великим багачем. Та коли помер він, явився на суд божий то бог спитав Івана, яку кару він бажає вибрати для Петра за свою кривду. Іван видумав багато страшної пімсти для 12 Петрового покоління а останній 12 покоління, щоби був великим лиходієм. Отого лиходія представляється в драмі чарівника-батька Катерини. Батько залюблюється в дочку, вбиває свою жену, але дочка не піддається йому і виходить заміж за вожда козаків, Данила. Згодом часу в них був й Івась. Цей батько Катерини в боротьбі козаків з ляхами вбиває зятя, вкрадається до хати і ріже їх дитинку Івася, щоб цим способом мати вільну руку примусити дочку покохати його. Вкінці, коли дочка не пішла таки йому на угоду, він вбиває і її.

Цю саму драму два тижні борше від нас грали українські пани в читальні Просвіті. Грали вони її на скору руку, бо знали, що ми підготовляємо її також. Проте нам вони не пошкодили. О годині 8.30 Укр. Роб. Дім вже був заповнений, хоч тикети в нас були 10 п. дорожчі, як у панів. Робітники, котрі бачили цю драму в обох місцях, говорять таке: в Укр. Роб. Домі не те, що в просвіті. Там вчера, як відограли те саме представлення то просвіта хай сховається. Де тим "професорам" так грати головні ролі як грають робітники. І сцену мали відповідну і все, а не щось пенахляпувано на куртині.

В неділю, 14-го грудня, співацький гурток і мандолінова орхестра встроїли концерт-мітінґ. Від дня концерту саме два тижні тому, як т. Фічук почав проби співу в хорі і провадити мандо - орхестрою. Хор числить около сорок співаків і співачок, з яких майже половина нові й молоді товариші. На концерті вже відспівали чотири пісні досить добре. Побажанню було-б, щоби всі співаки трималися так дальше. Велика зміна кляєнки на українські народні пісні, що вже грається й співається, для публики має велике значіння. Правда, мандолінієтки не раді, що треба співати, але коли застановляться вони над прийняттям публикою кляєнки, а гри й співу українських народніх пісень то легко зрозуміють, що краще так і тоді щиро будуть виконувати твори народньої музики.

При кінці першої части концертової програми перечитано лекцію книжки на місяць грудень, причому товариш закликав присутних, щоб читали робітничу книжку і купували її в грудні місяці, бо лише цей місяць має велику знижку на книжки. З початку другої части програми говорив бесідник про ТУРФДім, про ворожі робітникам українські орґанізації, як шановалівські, свистунівські й інші ватажки їх на слевах плачуть за ненькою Україною, а на ділі, як в старому краю, так і тут в Канаді, ідуть рука в руку з предвічним ворогом українського народу з польським фашізмом. Бесідник завзивав, щоби робітники прийшли більше довідатися в даній справі на концерт-мітінґ 28 грудня, та щоби лучилися в свою орґанізацію ТУРФДім таки цего місяця й приходили вечерами до Укр. Роб. Дому і при помочі відповідної літератури спільно освідомляли себе, вивчували боротьбу працюючих за остаточне визволення з кіхтів капіталу.

Робітник.

Ц. К. СЕКЦІЇ МОЛОДІ ПОШУКУЄ ТОВ. Й. МИНДЮКА.

Центральний Комітет Секції Молоді пошукує тов. ЙОСИФА МИНДЮКА, який тепер мав перебувати в Кімберлей, Б. К. На лист, який Ц.К. до його написав, не дістав відповіді від згаданого товариша. Ц. К. С. М. має дуже важні справи до полагодження з тим товаришом. Просимо доконче отого товариша ради його власної справи негайно відписати на таку адресу:

CENTRAL COMMITTEE YOUTH SECTIO U.L.-F.T.A.
Cor. Pritchard and McGregor Sts.
Winnipeg — Manitoba — Canada