

Сторінка Робітничого Запомогового Товариства

АЛКОГОЛЬ ШКОДИТЬ ХАРЧУВАННЮ.

Ще й досі серед широких мас населення алкоголь зберіг за собою славу корисної речовини, потрібної для перетравлення їди. Несвідомі люди гадають, що вживати алкоголь дуже доцільно при достатній масній їді. Але ж це зовсім не так.

Скоро їда потрапляє до шлунку, як відразу ж починають діяти шлункові залози, які виділяють шлунковий сік, який оброблює харчову речовину так, що вона після того переходить (всмоктується) у кров. Кроваві розносить ці харчові речовини по всьому тілові й починає їм всім органам тіла, а в тому числі й головному мозку.

Людині здається, що під впливом міцних напоїв вона почала краще їсти, а в той же час у середині її тіла готується руйнація, яка швидко починає давати взнаки неприємними відчуттями.

У того, хто п'є, слизова оболонка шлунку змінюється, а ця зміна порушує надалі правильне харчування. Коли вживають алкоголь у великій кількості, особливо тоді, як шлунок порожній, то це викликає так званий гострий катар шлунку.

Іди не перетравляється в шлунку, вона не буває підготовленою до того, щоб увійти в кров. Далі, їда своєчасно не виходить зі шлунку, вона затримується в ньому, розкладається, загниває. Від того утворюються гази й кислоти, які негарно пахнуть, а тому й з'являється відриг, іноді дуже смердючий, згага, нудота, а часом і блювота. Поволі людина знесилюється, виснажується, її загальна вгоданість зменшується. Такий хворий почуває втому після найменших напружень і часто скаржиться на біль у голові, запаморочення та інше. Часто й тусто зміни слизової оболонки, про які ми щойно згадували, тривають далі й переходять на слизову оболонку кишків. Від цього порушення правильного харчування ще підсилюється. А алкоголь починає мучитися від упертих шлунково-кишкових розладів, що їх не можна ніяк вилкувати, і які знесилюють людину.

А алкоголь, якщо він усмоктується через стінки шлунку й кишків, потрапляє насамперед до печінки. З усіх черевних

органів кров тече в серце через печінку, отже зрозуміло, що печінка перша знає, на собі діїна тої чи іншої отрути, яка є постійно в крові.

В печінці-ж вироблюється особлива речовина — жовч — яка потрібна для правильного харчування. Жовч виробляється в жовчійковці, а з нього особливим протоком потрапляє в кишків, де вже й бере участь у травленні їди.

Найтяжчим захворюванням печінки під впливом алкоголю є зморщування печінки або так званий цироз печінки. І наслідок цирозу гинуть найголовніші частини печінки, які вироблюють жовч. Кров затримується в печінці, а потім і в інших черевних органах. З крові через шпаринки кровоносних судин просочується рідина й набирається в черевній дуслі. Розвивається водна хвороба. Нема чого й казати, що через недостатнє вироблення жовчі хворий знесилюється й має цілу низку тяжких почувань.

Зрозуміло, що руйнівний вплив алкоголю не минає й широк. Нирки — дуже важливий орган у тілі людини. Вони допомагають організму звільнитися від непотрібних та шкідливих для нього речовин. З тієї страв, що її їда людина, одну частину організм використовує для утворення сил і теплоти та на те, щоб поповнити витрати, зроблені під час роботи. Друга-ж частина, використана й уже не потрібна, викидається з організму за допомогою особливих приладів у шкірі та через нирки з сечею. Ці непотрібні речовини є дуже сильні отрути для організму. Якщо нирки захворіли й не можуть провадити своєї роботи, тоб-то в достатній мірі звільнити організм від шкідливих речовин, то у людини настає тяжке самопочуття, а іноді навіть це закінчується уремією (отруїння сечею). Алкоголь шкодить також і тому приладу шкіри, яке провадить вихідну роботу, викидаючи з потовими шкідливими речовинами, які це залишилися в організмі через недостатню діяльність нирок. Алкоголь і тут стає наперешкоді, ослаблюючи діяльність потових залоз.

Найбільше-ж шкоди завдає алкоголь кровоносним судинам та серцеві. Кровоносні су-

дини втрачають свою пружність, і тим самим порушується їхня важлива роль в пересуванні крові. Алкоголь має здібність зменшувати напруження стінок кровоносних судин, особливо дрібних. Ці судини розпросторюються, кров тече ними під меншим, ніж звичайно, тисненням, а тому й зрозуміло, що тече вона повільніше. Цим пояснюється те, чому після вживання алкоголю, навіть уже після одної чарки, обличчя червоніє. За хронічного (довготривалого) алкоголізму кровоносні судини не тільки розпросторюються, а навіть глибоко змінюються. Ці зміни мають назву артеросклерозу. Кров тече повільніше, а подекуди навіть утворюються застої і зв'язані з ними тяжкі відчуття. Тканини-ж через повільний кровообіг не одержують в достатній кількості крові, і це, цілком зрозуміло, шкідливо відбивається на їхній діяльності.

В серцеві теж відбуваються великі зміни. Серце здорової людини завбільшки приблизно з її кулак і має однаковий по всій своїй поверхні рудуватий колір. За хронічного-ж алкоголізму серце значно збільшується. Воно вже не колір жовте, бо на його поверхні і в самих м'ясневих волоконках позаростає товщина тканини. М'яси здорового серця пружні, а в такому серці, де сталося товщення передодня, вони шуплі, м'які. Отже зрозуміло, чому таке серце не може мати досить сили, яка була потрібна для притягання харчовими соками всіх клітин і тканин нашого організму.

Алкоголь сам незабаром згорає в організмі. Але-ж в горніні (окисненні) білків, товщів та вуглеводів не вистачає кисню, і тому всі зазначені харчові речовини зберігаються в організмі. Але-ж це — однадність жадібного скуп'яги, що відмовляє собі у всьому й, голодний та одержаний, нагромаджує запаси, з яких він і не скористається. Горніні алкоголю не дає потрібної енергії людині, а харчові речовини, які могли-б стіти за джерело цієї енергії, не мають змоги згоріти через відсутність кисню, витраченого вже алкоголем. Як-ж наслідки? З одного боку, не стає сил, енергії, розвивається нехоть до праці, а з другого боку, — нарастають товщі, що

іх так нерозумно ошаджено, і вони стають великим тягарем для тіла. І справді, порушення виміни речовин, розладнення, здебільшого спостерігається в алкогольників. Великі запаси товщів збираються не лише в серці й інших середових органах, але й під шкірою обличчя, черепа й кінцівок. Безперечно, що нагромадження великих запасів товщів спричиняється до малої рухливості. Така людина все прагне спокою й уникає всякого напруження.

У наслідку зміни середових органів та загального розладнення, алкоголь порушує виміну речовин, зменшує так фізичну, як і розумову працездатність, впливаючи через кров на мозок людини.

Алкоголь, навіть і в невеликій кількості, кепсько впливає на розумову працю. Проф. Крелелін та його учні численними дослідженнями довели, що алкоголь робить біг думки повільнішим, що він зводить на нівець розумові успіхи, яких було досягнуто за допомогою вправ, що він не дає змоги людині скористатися з наслідків дальших вправ. Також різуче висловилися проти алкоголю й учені Йоган Мюлер, коли спостерігали дії вина на самому собі. "Я з певністю можу сказати, — говорив Мюлер, — що навіть невеличка кількість алкоголю зменшує гострість розуму, затуплює зір і заважає думати працювати".

Таку-ж послугу, що й алкоголь, робить людині й інші наркотики: морфін, опій, кокаїн та ін. Ріжіння лише в розповсюдженні, як алкоголь. Наркомани — це люди з хворобливо невротичною властивістю. Вони вживають алкоголь, щоб подолати свою дражливості, або-ж тоді, як під впливом будь-яких негод чи хвороб вдаються в тугу і втрачають волю. У таких людей від наркотиків, опріч цілком низької шлунково-кишківної розладненості, ослаблення діяльності серця та великого виснаження, надто зменшується й моральність.

Всі вчійки наркоманів бувають насичені брехнею, безсоромною облудою. Всеке почуття відповідальності, обов'язку та правди зникає у таких людей.

І. Істомін.

ЧОМУ ДЕЯКІ ЧЛЕНИ СКРИВИЛИСЯ НА РІШЕННЯ V. КОНВЕНЦІЇ Р.Т.

(Мова йде тут не про одну місцевість, але говориться загальною.)

Робітниче Запомогове Товариство вступило в свій рік свого існування. Першим відділом й батьком Р.Т. був Вінніпег. Гурток товаришів і товаришів у Вінніпегу зійшлися на зібрання в місяці жовтні 1922 року, широко обговоривши справу зі всіх боків, винесли рішення організувати Р.Т. Майже цілий рік існував самий вінніпегський відділ. Членство ТУРФДім на провінції ще не було так добре познане, як в інших місцевостях. ТУРФДім порушував справу поширення Р.Т. Треба було багато говорити, переконувати делегатів, бо багато із тих делегатів, навіть передових членів, тяжко було переконати про потребу такої корисної допомогової організації серед українських робітників і фермерів, якою є зараз Р.Т.

Але всі труднощі покрано. Гі самі передовики, що на з'їздах ТУРФДім стояли в опозиції до організування Р.Т., стали відтак найкращими працівниками в Р.Т. Членство Р.Т. протигом шість років свого існування досягнуло до 7,400 добре стоячих членів і членкинь. Зроблено лише одну помилку: приймаючи членів і членкинь до Р.Т. майже без ніяких застережень, людей з ріжкими й ніякими переконаннями. Не було таких людей дуже багато, але вони появлялися по одному-двох в кожній місцевості. Отже поприходив такий елемент, якому ніколи не стояло на душі добро цієї організації, а лише особисті інтереси. Вони вписалися, щоб використати організацію для своїх особистих цілей. Вони все відказували від моральної праці в організації, а лише платили свої вкладки і коли були хорі вибурали вложені гроші з великим процентом.

Так ці елементи держалися в організації до того часу, доки не почули звітів своїх делегатів на П'яту Конвенцію Р.Т. (робітничої преси ніколи вони не читали). Почувши, що змінено в статуті точку на допомогу, вони таки зараз скривилися на рішення П'ятої Кон-

венції. Тут вони найкраще показали, хто вони такі. Скільки в них робітничої свідомості, як вони розуміють робітничу справу. Знаючи, що вони безсилі боротися з такою "несправедливістю", ім оставалось лише хіба одно: виступити з організації. Деякі так і зробили. "Баба з воза, коням аекше" — говорить народна приповідка. За ними нема чого жаліти. Це були ті елементи, які все виступали навіть проти того, коли організація давала з каси фонди на піддержку нашої робітничої преси. З втраченням цих одиниць, організація багато здобуде. Вони не спинять поступу і зросту членства в Р.Т. Кожного засідання Г.З. Р.Т. приймається десятки нових апликацій. Членство, як зростало до П'ятої Конвенції своїм числом, так само зростає і зараз. Зараз воно зростає не лише своєю численністю, але й свідомістю. Членство Р.Т. чим день все більше і більше прямує на класовий шлях в своїй самоосвіті, прочищая свої ряди з шкідливих елементів.

Ми розуміємо, що нічого на світі немає вічного, незмінного, тому й віримо, що й ухвала П'ятої Конвенції Р.Т. не останеться раз на все незмінною. Зміняться загальні відносини в нашій державі, зміняться й попередні ухвали відповідно до відносин, які наступлять. Шеста Конвенція, можливо уневажить рішення П'ятої Конвенції що до виплати допомоги, а дальші конвенції, можливо, вирішать так, що замість \$10.50 тижневої допомоги, будеться виплачувати \$15.00 і більше. Замість тижня слабувати, будеться виплачувати допомогу від першого дня слабости і так далі. Все можливе й коли захочуть які змни в організації, то лише з тим вирахуванням, щоб ці змни принесли якнайкращі користі для загальної добра нашої організації. Зміна в статуті цього року зайшла не тому, що комусь цього хотілося, але в інтересі цілої організації. В цьому переконаніся кожний розумний член і членкиня, старанно перчитавши звіт П'ятої Конвенції Р.Т.

М. С.

Ось як воно буває.

Наш відділ Р.Т. в Брендфорд організувався 1927 року. Тоді я був його секретарем. Вже з початку почав наш відділ працювати дещо на організаційному й освітньому полі, давав підтримку, допомагав своїй пресі та "У.Р.В." в Торонто. Того часу я не працював ніде, а це дало нагоду нашим ворогам казати, що жию не коштом організації. Нічого-ж собі з тих балакол не робив. Одного разу грали ми представлення. Підходить до мене один робітник і каже, що бажав би стати членом Р.Т. Він недавно прийшов з Галциниці. Я сказав йому, щоб він прийшов в невідло на мітинг. Він згодився. Але я запитав, де він мешкає, а відучи в невідло на мітинг, вступити до него по дорозі. Та бачу, він вже непохоже. Що-ж, не хоч, так і буде, ми нікого не сидуємо.

Прошло довго часу, як це діялось. Вернувшись з П'ятої Конвенції Р.Т. й пішов до шпінгала відділати товариша хорого. Дізнаюся, дежить в тому самому шпінгалі той робітник, що пару років тому хотів вступити до Р.Т., але не вступив. Приступую до него й питаю, що з ним. Він, тяжко схоропаний, відповідає, що вже шість тижнів лежить в шпінгалі, маю операцію на нирки. Одну шпирку лікар вилкував. Працював він в контрактора, простудився і от — біда. Коли-б я, каже він, належав до Р.Т., то мав би тепер допомогу. Зараз треба платити за операцію й хто знає, коли я зможу піти до роботи. Хотів я колись вписатися до Р.Т., а брат мене відтрачував. Брат його був тоді старшим братом в церкві. До тнх, хто є членом Р.Т., приходять відвідувачі, і тут нікого не маю, брат виїхав з місцевости. Голосар, в якого я мешкав, за шість тижнів раз відвідав.

Таке то оповідав мені той робітник, який думав вступити до Р.Т., до якого я заходив, щоб інформувати, заходив і до него ще кілька разів, записав газети, журналі, щоб хоч трохи зменшити його.

Отже то є в нашому житті, товариші. Тому-то ми повинні за здоров'я дбати, щоб забезпечити себе в чорну годину. Тому-то ставали членами Р.Т. і не слухаємо наслідків верогів та несвідомих одиниць.

Робкор Р.Т.

Брендфорд, Онт.

ЖИТТЯ І ВЧЕННЯ ДАРВИНА.

(Продовження.)

Потім нас охоплює чуття спокою й гармонії, тоді "росядуть морщини на чолі" і ми готові думати, що цей спокій і гармонія дійсно падають на землю і в небесах (і як же не вірити в спокій і гармонію, коли так чудово све сонце, ласкаво хлопощаються і граються хвилі, так безтурботно шпирівають пташки й безтурботно шпирівають коники).

Але досить замислитися на хвилину, щоб вся ця спокійна й гармонійна картина розвіялася, як мильна бульбашка.

Не спокій, а відвічна війна, не гармонія, а найжорстокіша боротьба на життя і смерть — от що паує в той чудовий літній ранок.

А боротьба й війна ця провадиться за дуже звичайну річ, за їду, за живлення — це найперше. І хоч чимало тої їди на утгноній чорноземі, в багатій на риби воді, на плодovitих деревах, та це більше в тисячу й сотні тисяч разів тих, що бажують, шукають її, що боряться за цю їду. І то так скрізь рішуче на всій земній кулі, на землі й під землею, у воді і в повітрі.

Відляж-ж ці численні претенденти, що ведуть боротьбу за їду? Від розмноження. Основна ознака, одна з найголовніших властивостей всякої живої істоти полягає в тому, що вона намагається розмножуватися, залишити після себе нащадків. За загальним прави-

лом (що паує у всій природі) кожна істота здатна вивести й залишити після себе декількі нащадків, іноді-ж сотні й тисячі. І не тільки вона здатна на це. Завдяки могутньому, непереможному, несвідомому і владному інстинктові розмноження кожна істота, якщо вона тільки дожила до зрілого віку, відшукує іншу стать і дійсно розмножується, себто справді залишає після себе декількі, а іноді дуже багато нащадків.

Є рослини і тварини, які розмножуються безстатевим способом, — шляхом простого поділу або брунькуванням, инші-ж — статевим спаруванням. Але в обох випадках непереможне прагнення до розпліднення і дійсне розпліднення є безсуперечний, загальний закон у всьому органічному царстві. І от кожне покоління живих істот, — байдуже чи це цвіль, папороть, тополя, червк, пацюк, цука, людина, — кожне покоління залишає після себе величезну кількість спор, насіння і зародків.

Все це на сьогодні це маленькі організми, а завтра, чи через деякий час уже готові, живі істоти. І ці живі істоти хочуть і повинні жити. Вони вимагають для себе повітря, води, променів сонця, білків і жирів — живлення, їди — вимагають свого місця на землі. А місяці і дні вже для першого покоління всіх живих істот, коли-б вони жили, не вистачає. Бо вже це перше покоління нащадків всіх рослин і тварин в багату сотню і тисяч разів перевищує до-б те перше заселення земної кулі. Простий і маленький розрахунок вияснить нам як-найліпше це твердження.

Ми знаємо кульбабу з її настовбурченим насінням, що доволі маленького вітерця, і воно розлітається по наших дупках і садах. Кожна така насінника — це майбутня рослина, це майбутня кульбаба, якщо їй понастить найти своє місце, коли вона зуміє перевицувати в землі, одержати достатньо вогкості, повітря і променів сонця для зросту й досягнення. В майбутньому році, вона в свою чергу дасть такі-ж насінники, якою вона була сама в минулому році. Таких насінників вона дає за зменшеними підрхунками не менш сто штук (але часто буває в кульбаби декількі головок). І от уявимо собі на одну хвилину, що на всій суходолі земної кулі нічого, крім цієї одної маленької насінники, не існує — ані трав, ні дерев, ні тварин. Вся величезна поверхня нашої земної кулі в її повному і неподільному розпорядженні.

"Плодись і розмножуйся!" І от вона починає плодитися і розмножуватися, тихо і просто, за зменшеним підрхунком 100 штук насіння у рік. До кінця другого року насіння буде 100 штук. Простору доволі, всі 100 штук приймуться і кожна з них у наступному році дасть теж по 100 штук насіння, себто до кінця третього року їх буде вже 100×100=10 тисяч. На четвертий рік їх буде вже 1,000,000 (мільйон). На п'ятий рік — 100,000,000,000 і так далі. На десятій рік за цим підрхунком буде вже 1,000,000,000,000,000.

Коли вважати, що кожна кульбаба вимагає для себе один квадратний цаль землі, то для десятого покоління вже не вистачить місця на землі, а саме — потрібна буде площа в 15

разів більша від усієї земної поверхні. Це значить, що при вільному без усіхких перепон розпліджуванні одного лише насіння маленької кульбабки через 10 років тісно буде на землі одній уже цій маленькій рослині.

Спробуймо продовжити цю нашу думку далі. Що-ж далі? На землі виявиться в 15 разів менше їди, квартир, ніж мешканців. З кожних 15 нових мешканців 14 неминуче повинні загинути, а виживе лише один. Але хто буде цей один? Хто буде цей обранець, хто йому виграє щасливий жеребок? Випадок? Природа не знає випадків.

Виявляє найбільш пристосований до навколишніх умов.

Його долю вирішують його власні якості. Ми не можемо точно знати, в чому вони будуть полягати. Може це бути м'якша шкурка, бо тоді легше всмоктувати вогкість. Може це бути й товща шкурка, бо тоді легше витримати морози. Може це бути здібність до раннього проростання весною, бо швидше можна захопити місце; може це бути і здібність до пізнього проростання, — бо іноді важно терпляче дочекатися тепла. А то те й инше разом. Себто виживуть кульбаби з дуже тонкою шкурою і з дуже товстою, здібні до надто раннього і надто пізнього проростання. Кожна з цих пар матиме свої переваги в боротьбі. А решта 14 з 15-ти — засуджені на загибель — це найшвидше пересічені типи, що не мають будь-якої яскравовиявленої переваги в той чи инший бік.

(Далі буде.)

НА СКЛАДІ РОБІТНИЧО-ФАРМЕРСЬКОЇ КНИГАРНІ

ви завжди дістанете найкращі й найповніші книжки: оповідання, повісті, романи, наукові, економічні, соціальні і ин.

У НАС Є:

- Багатий вибір театральних підручників для великих і малих драматургів;
- Найновіші журнали з Радянської України;
- Річні нотти для хорів і сольоспівів;
- Річні музичні інструменти;
- Перуки, мальовидла, все потрібне для драматургів;
- Грамофонні рекорди в гравофоні.

ЖАДАЙТЕ нашого каталога.

Разом з кингарнею міститься ІНФОРМАЦІЙНЕ І ФІНАНСОВЕ БЮРО, яке дає всім поряд, виконує ріжні припорушення, переписує гроші до старого краю, вибирає афідейніти, продає шифарти. Обслуга ТОЧНА І ДЕШЕВА. Можете самі переконатися.

Паміть на адресу:

WORKERS AND FARMERS BOOK STORE
або
INFORMATION & FINANCIAL BUREAU

550 Selkirk Ave., Winnipeg.