

Сторінка Робітничого Запомогового Товариства

ЯК ПОВИННІ ПОВЕДІТИСЯ ХВОРІ НА СЕРЦЕ.

Є різні серцеві хворі. У одних хворих серце не може виконати ті завдання, що ставить перед ним повсякденне життя і професійна діяльність. У інших спостерігаються різні розлади з боку не лише серця, а й цілого організму (задишки, набряки, опух печінки тощо). Такі хворі кінце потребують спокою. Поки не зникнуть всі ці, іноді дуже тяжкі, явища, поки не зміцніть серцева діяльність, вони повинні суворо додержувати дієти, обмежуючи своє харчування і що до якості і що до кількості їжі.

До другої групи хворих, так званих вадами серця, таких суворих вимог ставити не можна. Треба лише пам'ятати, що всякий такий хворий, носій у собі зародок майбутнього ослаблення серцевої діяльності й частого захворювання серця. Отже він не може жити, як інші, цілком здорові люди, повинен обмежувати себе.

Людам з такими серцевими захворюваннями треба насамперед обмежувати свою фізичну й розумову діяльність. Якщо такий хворий з професійної необхідності або ваганнями, то йому треба відмовитися від своєї професії. З цього зовсім не треба робити такого висновку, що всяка людина з вадою серця повинна зовсім відмовитися від усієї діяльності, зв'язаної з фізичним напруженням.

Навіть тих хворих, яким доводиться фізично працювати, ми радимо робити легкі спортивні й фізичні вправи, щоб їхнє серце не ослабло ще більше.

Відомо, що орган, який працює надзвичайно мало, той і розвивається кепсько. М'яси (м'якушки) у людей, що не роблять фізичних і спортивних вправ, стають чимраз товщі, чимраз слабші. Те ж саме буває і з серцем. А тому ми радимо серцевим хворим хоч потроху робити спортивні вправи.

Ми радимо також серцевим хворим уникати сильних психічних збуджень, бо всяка зміна настрою, а особливо всяке хвилювання й сильне збудження викликають порушення рівноваги нервової системи взагалі і зокрема відбиваються на

нервовій системі серця, яка регулює серцеву діяльність.

Ось чому ми часто - густо спостерігаємо погіршення серцевої хвороби після тяжких душевних переживань.

Якщо в серцевих хворих, опріє серцевої хвороби, спостерігається ще й ослаблення нервової системи, то таким хворим ми радимо зміцнювати їхню нервову систему лікуванням водою, електрикою, а тим, що не мають можливості вживати таких лікувальних засобів, робити хоч холодні та теплі натирання. Останні корисні ще й тому, що зміцнюючи нервову систему, ми разом із тим зміцнюємо й загартуємо весь організм, а сильний організм легше зносить всякі зарази й застудні захворювання, які можуть у значній мірі погіршити основне серцеве захворювання.

Серцевий хворий повинен обмежувати себе і що до харчування. Коли людина вживає тяжкої, ситної, гострої їжі, що її важко перетравлювати, коли вона занадто наїдається, то харчотравним органам доводиться надмірно працювати, а це відбивається і на серцевій діяльності і може спричинитися до погіршення її. Особливо це торкається тих випадків, коли людина переважає надлишок тяжкою їжею, що довго перебуває в шлунку. В цих випадках їжа розкладається, в шлунку утворюється багато газу, який піднімає грудочеревну перетинку й погіршує серцеву діяльність. А найбільше шкодить розладнення тим серцевим хворим, що схилили до нього. Коли такі хворі переїдають, вони стають ще гладші, і через це діяльність їхнього серця, і без того ослабленого, ще гіршає.

З другого боку, виснажений людині ми радимо посилене харчування. Але це харчування повинно складатися головним чином із продуктів, що легко засвоюються. До того ж людина повинна їсти часто і потроху. Загальне правило харчового режиму для серцевих хворих таке: ці хворі повинні якнайменше вживати м'яса і взагалі білкової їжі. Найкорисніші для них молочні й вегетеріанські страви. Окрім того, таким хворим ка-

тегорично забороняється вживати всяких спиртових і взагалі підготовлених напоїв (кава, міцний чай тощо). Насамкінець, зважаючи на те, що нервова система бере важливу у-

часть в регулюванні серцевої діяльності, таким хворим або зовсім не можна курити, або ж вони повинні курити дуже мало.

Проф. М. Губеріца.

ЧИ КУРЕННЯ ШКОДИТЬ?

На скорочення людського життя впливає багато чинників, до яких безумовно треба зачислити також і вживання нікотину. Хоча деякі дослідники вважають курення тютюну за нешкідливе, одначе величезна більшість учених твердить, що тютюн впливає на скорочення віку людини.

Вже 1868 р. науково стверджено, що пересічний вік курців триває 48% року, а некурців 59 1/3 р. В 1911 р. одні американські аскураційне товариство подало такі дані про 180 тисяч аскураційних членів: від 100 старих людей, що після обчислень мали вмерти до означеного терміну, вмирало:

некурців тільки 59, неналогових курців (що тільки деколи курили) вмирало 71, звичайних курців — 84, а налотових курців вмирало аж 93. Один учений задав собі праці пізнати, що старців, що мали вже понад 90 років життя. Десять з них мали понад 100 літ, а всі інші мали 90 до 100 літ. Виявилось, що того віку дожили 42 некурці, 42 ті, що зачали курити шойно на старість і 16 курців. Зауважено, що ті старі курці, які менше шкодять, як папіроси.

І чи не краще триматися того правила: Хто не курить, той здоровіший і не пускає своєї праці з димом?

Я ПЕРЕКОНАВСЯ, ЩО РЗТ Є ОРГАНІЗАЦІЯ ПРАЦЮЮЧИХ.

В першу чергу складаю подяку Головному Зарядові РЗТ. У Вінніпегу за виплати мені допомоги в сумі \$133.50 за час моєї недуги, а так само й тим товаришам і товаришам, що дали ініціативу до організування РЗТ. Я знаю, що члени й членкині ТУРФДім збудували РЗТ і їхня заслуга в тому, що вони поклали основу під це Запомогове Робітничо Товариство.

В 57. ч. "У.Р.В." вчитався я на сторінці РЗТ, що тільки 5 товаришів отримали допомогу в сумі \$313.50 за час їхньої недуги, а зі звітної п'ятої Конвенції Р.З.Т. я довідався, що Головний Заряд РЗТ виплатив за минулий рік \$11.098.77. Сума навіть дуже велика, яка допомогла не одному в його найгірший хвилини.

І мені пригадалась сльоза моїх друзинь, що раз-у-раз говорила до мене: — Не мей де поїти долара та неси на ту виласку. А подивився у ту книжечку і побачив скільки-б робити ти вже був мав, як би тримав їх у себе. Вже-б і ти мав черевки, а я капелюх за ті гроші.

Пряду сказати, що-ж з одного долара на місяць — толкував я мій дружині. Ні купити

за того, що, пі до банку йти теж не мав з чим. Та в тому я не міг так переконати моїх друзинь.

Саме завдяки отим передовим працівникам, товаришам, що на зібраннях і по домах, чи при роботі пояснювали вагу і значення робітничих організацій та закликали працюючих, щоб ставали їхніми членами, зробив і я оту заслугу (так мені тоді здавалось), випустивши в члені РЗТ. Та не довго я так думав, а скоро переконався, що РЗТ є наша робітнича організація. Вступаючи до РЗТ, я думав, що, що я все знаю, я був де довгий час членом товариства Прогресу, належав до греко-католицької церкви, ходив навіть на бади та пієніки, що їх зачасти устроювала "парохія". Та прийшов час і я залишив Прогресу, оставив і греко-католицьку. Не дістав я роботи, не мав грошей, не мав в чім і з чим ходити в церкву, бо треба було найменше дати квоту на "тану", тай залишив їх.

З часом я став членом робітничих організацій і тут аж вияв я про отой страшний членський і гнет працевтої класу капіталом і його агентами. В робітничих організаціях я побачив, скільки то треба мені вчинити, щоб стати членом РЗТ.

В майбутньому соціалістичному устрої вона буде основою господарських процесів. Тоді робітник користуватиметься не тільки з права скорочувати своє життя в процесі немислосердного експлуатування машиною, але — навпаки, весь процес праці буде побудовано в такий спосіб, що інтенсифікація відбуватиметься за рахунок скорочення необхідного робочого часу для обслуговування всіх потреб громади.

В даний час капіталістична та особливо американська раціоналізація є процесом одностороннім, який прислужується виключно інтересам капіталістичного підприємця.

Що-ж собою являє раціоналізація та яке значення вона має для робітництва? Раціоналізація — це максимум продуктів праці, що його одержує капіталіст шляхом розвитку машинізації та вдосконаленні промислової організації: цього "максимуму" досягається шляхом застосування автоматизації праці. Стрічка — го-

сподар. Темп руху стрічки визначає темп руху людського тіла. Що швидше крутиться машина, то дешевіше один оборот і дуже напружує енергію жива робоча сила. На заводі Майленд Парк в Нью Йорку транспортова стрічка тягнеться півтора кілометра. Один німецький професор вихарував, що робітник вагою в 75 кілограмів при тейлоризмі замість 50 грамів жиру потребує 339. Другий німецький професор, один з кращих знавців конвеєра, встановив, що основне значення стрічкової системи міститься не в механізації передачі, а в можливості найбільшому використанні робочої сили. "Науково" експлуатований робітник в 35 або 40 років — зовсім каліка й останнє слово Фордівської раціоналізації звучить: остаточний зріст. Зворушливу картину малює радикальний, відомий німецький журналіст Артур Голінер, що подорожував по Америці, в своїй книзі "Америка сьогодні-завтра".

"В Нью Йорку, — пише він, — мені показували робітників, що фарбують собі волосся. Вони витрачають, щонайменш 10 доларів на славетні мишаків порошки, які збуджують роботу серця підчас праці".

Стара кваліфікація вмирає, запровадження конторських машин у банках Америки викинуло на вулицю цілу армію кваліфікованих бухгалтерів та рахівників, замінено їхню працю некваліфікованими робітницями, при чому вони працюють без помилок. Те саме і з транспортною стрічкою, яка вимагає від живої робочої сили більшого вміння пристосуватися до темпу руху машини та меншої здатності до опору.

тись і працювати над самим собою, щоб знав, як вести боротьбу проти виснажувачів. І я працюю над поглибленням свого знання. Читаю книжки, читаю нашу робітничу пресу.

Ів. Пелешок.

Вестон, Онт.

ДЯКУЮТЬ ЗА ДОПОМОГУ.

ЩОБ ЗАВТРА НЕ БУЛО ЗАПІЗНО.

Оцею дорогою бажаю висловити найщирішу товариську подяку, як Головному Зарядові РЗТ, так і відділовому за виплати мені допомоги в сумі \$52.50 на час моєї слабості. Так само я кличу тих товаришів і товаришок, що ще не є членами нашої так дорогоцінної організації, ставати в її ряди вже сьогодні, бо завтра може бути запізно.

Андрій Щудло.

Веланд, Онт.

ТІЛЬКИ РЗТ НЕ ЗАБУЛО ПРО МЕНЕ.

Я отримав \$16.50 від Головного Заряду РЗТ як допомогу на час моєї слабості. Мене відвідували опікуни хорих через чотири тижні. Як Головному Зарядові, так і опікунам хорих я висказую щирі подяки за їхню допомогу й турботу.

У цій місцевості є не багато таких робітників, що не належать до РЗТ. Не один з них і мені говорив: — Що тобі з РЗТ? Та сьогодні я самий на собі переконався, що Робітничо Запомогове Товариство це організація, яка опікується нами тоді, коли в нас немає ні сил, ні здоров'я.

М. Клишчук.

Форт-Френсес, Онт.

ДЯКУЮ ЗА \$236.25 ДОПОМОГИ.

Складаю щирі подяки Головному Зарядові РЗТ за виплати мені допомоги на суму \$236.25 за час моєї невідповідності до праці. Так само складаю щирі подяки товаришам опікунам хорих, що відвідували мене в Ді-Цес-Ман, як також у Вінніпегу через цілий час моє каліцтва і потім, як дійсно товаришів.

А зараз закликаю усіх робітників ставати в ряди РЗТ і других робітничих організацій, бо тільки від робітничих організацій робітник може отримати поміч, яку я отримав від РЗТ.

Василь Сидора.

Вінніпег, Ман.

НА МАСОВОМУ ВІЧУ РЗТ.

Дня 15-го і 16-го травня відбулось в Кемсек, Саск. масове віче РЗТ, на якому говорили організатор тов. Клібановський про значіння і розвиток Робітничого Запомогового Товариства. На масовім вічу було около 60 присутніх, вони слухали промови понад 2 години.

Товариш організатор широко розказав про те, яке забезпечення приносить ця організація своїм членам і скільки вона виплатила за час свого існування допомоги хорим і померлим рідним померлих. Також пояснив тов. Клібановський різницю між РЗТ й аскураційними компаніями, які створені для бізнесу, а не для добра робітників і фермерів.

Не забув організатор розказати про прийом і сиротини, які закупило РЗТ для своїх членів-стариків і калік, та для сирот. На його заклик зголосилось 6 аплікантів. Гадаю, що можна було-б добути більше членства до РЗТ, як би Головний Заряд частіше вислав організаторів. Другого дня тов. організатор мав мати спільні наради з членством обох відділів РЗТ і ТУРФДім, але деякі члени не були присутні, а були не члени, тому тов. Клібановський пояснив значіння спільної організації ТУРФДім. У своїй промові він закликав присутніх членів до читання і освіти, домагаючись, як можна дістати тільки в робітничих організаціях.

Відтак були різні питання

по організаційним справам, на які організатор відповів вдовольно. Гадаємо, що тепер відновиться трохи праці в нас, почнуться і спільні читання, бо до цієї праці наше членство стало байдужим до освітньої праці. На запити, чому не приходять на спільні читання, все була відповідь: — Чого я там піду, я в дома прочитаю.

Гадаю, що тепер ми візьмемося щиро до освітньої праці й захопучимемо наших симпатиків до читання робітничої преси і літератури.

Б. С. Корман.

Кемсек, Саск.

ПО ЗБОРАХ РЗТ. СВЯТКУВАЛИ 1-ШЕ ТРАВНЯ.

В Брентфорд, Онт. відбулись місячні збори відділу РЗТ. 5. травня. Вже після зборів, по полудні, ми відсвяткували рівночасно день перше травня. В нас немає своєї оркестри й тому годі було встроїти концерт-мітинг на день першого травня.

Тов. С. Батріл переніс у своїй промові, як народжувалось оце міжнародне робітничче свято, закликав про шікавський страйк й про всі ті бої, що їх вели працуючі усього світу в обороні права на вулицю й демонстрації в день першого травня. І зараз потекла робітничка кров на вулицях Берліну, до-сталих членів до читання і освіти, домагаючись, як можна дістати тільки в робітничих організаціях.

Відповіли "Інтернаціоналу" закінчили мітинг.

Брентфорд, Онт.

Робкор.

НОВА ЦІННА КНИЖКА!

Накладом Робітничо-Фармерського Видавничого Товариства шойно вийшла давно очікувана й дуже цікава книжка з під пера відомого американського письменника Джіма Тула, в перекладі І. Ю. Кулика.

ЖЕБРАКИ ЖИТТЯ

(АВТОБІОГРАФІЯ БОСЯКА.)

Письменник сам казав був босяком. Він в цій книжці описує різні чудернацькі пригоди життя бродяг. В книжці 31 найцікавіших оповідань.

У Злучених Державах зміст тої книжки показують на "мувінг пікчерс". Книжку видано дуже гарно, на прекрасному книжковому папері.

КОШТУЄ ЛИШЕ 50 ЦЕНТІВ.

Замовлення разом з належністю засилайте до:

UKRAINIAN LABOR NEWS
Cor. Pritchard & McGregor Sts., — Winnipeg, Man., Canada.

ЗЛУЧЕНІ ДЕРЖАВИ ПІВНІЧНОЇ АМЕРИКИ

(Написав Л. Цукерман).

У маленьких консервних фабриках Далекого Заходу, в поважних хлібопекарнях, в ресторанах, де гості самі себе обслуговують, — принцип поковної збиральної дороги — скрізь застосовується.

У перший період існування підприємства збирання окремих частин авта відбувалося в такий спосіб: робітники з візками пересували по майстернях і приносили потрібні для кожного авта, частини до місця його збирання. Одні довозили мотори, другі — шасі, треті — вісі і т. ін. Збиральні загони пересувалися з місця на місце й досить було який-будь одиниці виявити повільність або неохайність, як затримувалась весь процес. Відтак стали розкладати окремі частини по окремих пунктах, повз які тягнули підчас монтажу — шасі на ливнях, а мотори, що дихали разом з ними, збирали по дорозі потрібні частини.

Згодом при остаточнім збиранні авточастин, зробили спробу утворення "збиральної шляхи", по якому пересувалися окремі частини та переводили роботу в механічний спосіб. Після того, як конвеєр зайняв місце в виробничому плані, з нього стали користуватися в

виробництві друго-рядних частин. За конвеєром, що його застосовується для остаточного збирання, стало на черзі влаштування поковного ланцюгового шляху для моторів, для відливання чавуну й т. ін.

Форд описує роботу найвизначнішого в світі конвеєра, більш як на одну мілью заводівки, що працює на його заводах у Гайленді. Від залізничних рейок, проходячи через ливарню й головний машинний відділ, він збирає відлиті та інші частини й розподіляє їх по окремим майстерням.

За посередництва другого поковного збирального шляху збирається вже готові до вжитку матеріали й спрямовується їх до вагонів, які відвозять їх до інших відділів заводу.

Точне використання робочої сили (тейлоризм), що виявляється в найточнішому регулюванні поодиноких дій та найсуворішому контролі, є одною з основ організаційної структури американської промисловості та успіхів конвеєра.

Головною проблемою є встановлення найдоцільнішого темпу роботи. У виробничому процесі усуваються всі нерівності, всі прискорення й затримки. Система поковного збирального шляху призводить розподіл праці до останніх меж. З першого погляду на майстерню, де застосовується конвеєр, відчуваєш подив, спостерігаючи велику кількість людей, що, проте, працюють зовсім близько один від одного; окремі робітники й окремі машини перебувають на певній, точно вимірній, відстані один від одного. Так провадиться робота й у

Форда, де в ході єдиного безперервного виробничого процесу, з чавуну та інших металів, а також різних матеріалів в кінці збирального шляху виходять готові авта. Те саме відбувається і на чикагських підприємствах, де темп дії поковного збирального шляху точно розмірений — забити, знекровлену свиню спрямовують до окропу, а далі до машини, що здирає шетину; так само і в хлібопекарнях, розсілях підприємствах і в усіх інших промислових організаціях Злучених Держав поковна збиральна дорога являє собою найбільше досягнення організації виробництва.

В майбутньому соціалістичному устрої вона буде основою господарських процесів. Тоді робітник користуватиметься не тільки з права скорочувати своє життя в процесі немислосердного експлуатування машиною, але — навпаки, весь процес праці буде побудовано в такий спосіб, що інтенсифікація відбуватиметься за рахунок скорочення необхідного робочого часу для обслуговування всіх потреб громади.

В даний час капіталістична та особливо американська раціоналізація є процесом одностороннім, який прислужується виключно інтересам капіталістичного підприємця.

Що-ж собою являє раціоналізація та яке значення вона має для робітництва? Раціоналізація — це максимум продуктів праці, що його одержує капіталіст шляхом розвитку машинізації та вдосконаленні промислової організації: цього "максимуму" досягається шляхом застосування автоматизації праці. Стрічка — го-

сподар. Темп руху стрічки визначає темп руху людського тіла. Що швидше крутиться машина, то дешевіше один оборот і дуже напружує енергію жива робоча сила. На заводі Майленд Парк в Нью Йорку транспортова стрічка тягнеться півтора кілометра. Один німецький професор вихарував, що робітник вагою в 75 кілограмів при тейлоризмі замість 50 грамів жиру потребує 339. Другий німецький професор, один з кращих знавців конвеєра, встановив, що основне значення стрічкової системи міститься не в механізації передачі, а в можливості найбільшому використанні робочої сили. "Науково" експлуатований робітник в 35 або 40 років — зовсім каліка й останнє слово Фордівської раціоналізації звучить: остаточний зріст. Зворушливу картину малює радикальний, відомий німецький журналіст Артур Голінер, що подорожував по Америці, в своїй книзі "Америка сьогодні-завтра".

"В Нью Йорку, — пише він, — мені показували робітників, що фарбують собі волосся. Вони витрачають, щонайменш 10 доларів на славетні мишаків порошки, які збуджують роботу серця підчас праці".

Стара кваліфікація вмирає, запровадження конторських машин у банках Америки викинуло на вулицю цілу армію кваліфікованих бухгалтерів та рахівників, замінено їхню працю некваліфікованими робітницями, при чому вони працюють без помилок. Те саме і з транспортною стрічкою, яка вимагає від живої робочої сили більшого вміння пристосуватися до темпу руху машини та меншої здатності до опору.

НА СКЛАДІ РОБІТНИЧО-ФАРМЕРСЬКОЇ КНИГАРНІ

Вин завжди дістанете найкращі й найновіші книжки: оповідання, повісті, романи, наукові, економічні, соціальні й ін.

У НАС Є:

Багатий вибір театральних підручників для великих і малих драматургів;
Найновіші журнали з Радянської України;
Річні ноти для хорів і сольоспів;
Річні музичні інструменти;
Перуки, малюнки, все потрібне для драматургів;
Грамфонні рекорди й грамофони.

ЖАДАЙТЕ нашого каталога. Разом з каталогом міститься інформація й ФІНАНСОВЕ БЮРО, яке дає всі поради, виконує різні припорошення, пересилає гроші до старого краю, вибирає афідавіти, продає шифарти. Обслуга ТОЧНА Й ДЕШЕВА. Можете самі переконатися.

Пишіть на адресу:

WORKERS AND FARMERS BOOK STORE

або

INFORMATION & FINANCIAL BUREAU

550 Selkirk Ave., Winnipeg.

(Далі буде).