

# Сторінка Робітничого Запомогового Товариства

## ПОВІТРЯ, ЯК ЛІКИ.

Говорили про лікування властивості повітря, треба розуміти тільки відкриті, вільне повітря, а не повітря кімнат та приміщень.

Лікувати повітрям має дві мети: першу — профілактичну, щоб довести активність повітря приміщень і другу — терапевтичну, змінивши вільним повітрям розслаблені, так звані, реактивні функції організму, розраховуючи ці функції повітрям і в такий спосіб роблячи організм стійким щодо інфекційних та застудних хороб.

На організм людини повітря впливає, впливає своєю рухомістю, температурою та вологістю і меншою мірою електричними властивостями, радіоактивністю та барометричним тиском.

Сприймається вплив повітря шкорою всього тіла. Наука доводить, що шкура відгортає для організму велику роллю. Це є паніш і "могила для мікробів", як образно висловився німецький вчений Гофман. Отже, шкура сприймає вплив повітря і, як трансформатор, переробляє його на корисні впливи для внутрішніх органів людини.

Фізіологічний вплив повітря позитивний, наперед, у регулюванні тепла в організмі, щоб тримати температуру на одному рівні при всіх змінах. Потім повітря впливає на розташування шкідливих нервів і вони в свою чергу при-

мушують судини рівномірно в достатній кількості розподіляти кров у організмі та окислювати роботу адоз. Все це збуджує дихання, змінює роботу серця, поліпшує обмін речовин, поліпшує виділення чечури шкіру і легені шквар з організму, підносить самопочуття, себто примушує людини почувати себе бадьоро, детю комота дуже, у доброду психічній настрої.

Крім усього цього, від впливу повітря поліпшується склад крові: збільшується кількість гемоглобіну та червонокровців, що без них не можливе життя.

І до всього цього від впливу повітря організм людини загартується і робитиме більш здоровими властивостями, радіоактивністю та барометричним тиском.

Сприймається вплив повітря шкорою всього тіла. Наука доводить, що шкура відгортає для організму велику роллю. Це є паніш і "могила для мікробів", як образно висловився німецький вчений Гофман. Отже, шкура сприймає вплив повітря і, як трансформатор, переробляє його на корисні впливи для внутрішніх органів людини.

Фізіологічний вплив повітря позитивний, наперед, у регулюванні тепла в організмі, щоб тримати температуру на одному рівні при всіх змінах. Потім повітря впливає на розташування шкідливих нервів і вони в свою чергу при-

## ЯК ПОЛІЦІЯ ЗНУЩАЛАСЯ НАД УЧАСНИКАМИ КОМУНІСТИЧНОГО МІТІНГУ В ТОРОНТО.

(Продовження з 2-ої сторінки)

Ваші фотографії. Це є перші фотографії, які в нещодавній Дрепер, відмахнувшись рукою від фотографів, що показували йому репортаж. Загалом же Дрепер висловив велике здивування, коли він у 9-й годині особисто поїхав до парку і знайшов поліцію за виконання своїх обов'язків.

Стотні за метою Дрепера, що комуністи треба бігти, бо їм мали потерпіти деякі невдачі у Toronto. Це є перші фотографії, які в нещодавній Дрепер, відмахнувшись рукою від фотографів, що показували йому репортаж. Загалом же Дрепер висловив велике здивування, коли він у 9-й годині особисто поїхав до парку і знайшов поліцію за виконання своїх обов'язків.

## ТАКІ СПРАВИ ЗАВЖДИ МОЖНА НАПРАВИТИ В ІНШІЙ СПОСІБ.

Читаючи на сторінках "У.Р.В." допис наших робітників і до робітників, дестея забували, що майже в кожній хвилині згадується про думку, мучонок, пікані, картограф і м підібний, що під маскою чесного робітника, чи робітничого банкіра, бо

Читаючи на сторінках "У.Р.В." допис наших робітників і до робітників, дестея забували, що майже в кожній хвилині згадується про думку, мучонок, пікані, картограф і м підібний, що під маскою чесного робітника, чи робітничого банкіра, бо

повсюдені в Німеччині і що їх останнім часом починають організувати і в Радянському Союзі. В цих лісових школах, в легких будівлях хоробливі золотурні діти протягом 3-ох місяців робляться майже цілком здоровими і надалі не відстають у рості й розвитку від нормальних дітей.

Повітряні ванни корисні всім, ба брати, добре новини. Користь від повітряних ванн на довгий час може бути лише тоді, коли їх брати протягом 1 1/2 місяців, а ще краще, коли протягом всього літа й осени притримувати своє тіло до різних зміни температури і повітря. Беручи ці ванни, можна поводити себе привички до повітря протягом, корисних для організму, але яких дуже боїться незвичні люди.

Користь впливу повітря доводять дані лісових школи і санаторії, що так широко роз-

повсюдені в Німеччині і що їх останнім часом починають організувати і в Радянському Союзі. В цих лісових школах, в легких будівлях хоробливі золотурні діти протягом 3-ох місяців робляться майже цілком здоровими і надалі не відстають у рості й розвитку від нормальних дітей.

Повітряні ванни корисні всім, ба брати, добре новини. Користь від повітряних ванн на довгий час може бути лише тоді, коли їх брати протягом 1 1/2 місяців, а ще краще, коли протягом всього літа й осени притримувати своє тіло до різних зміни температури і повітря. Беручи ці ванни, можна поводити себе привички до повітря протягом, корисних для організму, але яких дуже боїться незвичні люди.

Користь впливу повітря доводять дані лісових школи і санаторії, що так широко роз-

віря, що це все можна направити на місцях.

Здалося б поситати робітників і не-робітників тих дописів, чи старались вони спільно з зарплатами і освітніми комітетами при відділах, в який буди спосіб зарплати цьому. Чи порушували вони цю справу на зборах наших організацій і чи давали вийти поучачі лекції, щоб цей елемент освіти дати йому до зрозуміння, що Р.З.Т. є робітничою організацією, якої вони не повинні безпробібно використовувати? Чи передплачують ці члени "У.Р.В."? Коли так, то чи читають вони їх? Чи відпочивають і читають во-

ни книжки з бібліотеки? Чи щодня робили себе до роботи, що так, то зробили підумом, своїй освітній праці у відділі і побачите, що зроблено, а що ні, що вдалося направити, а що ні.

Заведіть дисципліну, вичитайте свій статут і після нього поступайте. Організація без дисципліни те саме, що кіш без коші.

Щідливі елементи в організації, це справді матеріал, який, коли не дається виробити, треба виключити і не йти з ним на сторінки преси. Тоді ми будемо числом менші, а якість більшою.

Монтреал, Кве. РЗТтор

## ЗАБЕЗПЕЧИТЬ СЕБЕ ТАКИЩЕ НІНІ.

Забийте і до тутешнього ініціалізаційного хороб членів Р.З.Т. Тільки, що зачав і розмовляти з одним товаришем, але паразобінався до мене один англійський, знайомий робітник, що декілька в своїм щільку. Я лише глянув на нього і маразібний, що намагається на маразібний сухоті. Він розмовляв до мене, але та устна була вимушена.

Я спитав його, на яку люду сути терять, а він відповів, що вже кілька місяців дикити в шім шпиталі на сухоті.

На мій запит чому він не дав собі ради на самім початку хороб хороб і шови, що хотів викинути разв до різних лікарів і всі йому говорили, що він "жирний".

Забийте і до тутешнього ініціалізаційного хороб членів Р.З.Т. Тільки, що зачав і розмовляти з одним товаришем, але паразобінався до мене один англійський, знайомий робітник, що декілька в своїм щільку. Я лише глянув на нього і маразібний, що намагається на маразібний сухоті. Він розмовляв до мене, але та устна була вимушена.

Я спитав його, на яку люду сути терять, а він відповів, що вже кілька місяців дикити в шім шпиталі на сухоті.

На мій запит чому він не дав собі ради на самім початку хороб хороб і шови, що хотів викинути разв до різних лікарів і всі йому говорили, що він "жирний".

Недавно довелося мені говорити з одним робітником про робітничі організації. Цей робітник, як не виявилось, отіля до розмови, не далекі, до ініціалізаційних організацій. Він навіть ворожо ставився до мене, бо коли я йому сказав, що варто належати до Робітничого Запомогового Товариства, то він, як тримав кілька доларів в руках, так і кинув ними до відлого викривача: "Я маю тільки працювати на тих, що сидять собі в офісах? Ви мене не лайте, що я за один, а життя себто готово віддати!"

За що і за кого цей робітник готов віддати своє життя, цього він не пояснив. Я першій, що не за робітничу справу, але за капіталістичну. Віддати життя за робітничу справу може лише така людина, що належить до робітничих організацій і стверджує поширити їх. А такий робітник, що на саму гадку про робітничу організацію сміє зі злоби, це значна несподоба, яка не знає, хто вона.

Недавно довелося мені говорити з одним робітником про робітничі організації. Цей робітник, як не виявилось, отіля до розмови, не далекі, до ініціалізаційних організацій. Він навіть ворожо ставився до мене, бо коли я йому сказав, що варто належати до Робітничого Запомогового Товариства, то він, як тримав кілька доларів в руках, так і кинув ними до відлого викривача: "Я маю тільки працювати на тих, що сидять собі в офісах? Ви мене не лайте, що я за один, а життя себто готово віддати!"

За що і за кого цей робітник готов віддати своє життя, цього він не пояснив. Я першій, що не за робітничу справу, але за капіталістичну. Віддати життя за робітничу справу може лише така людина, що належить до робітничих організацій і стверджує поширити їх. А такий робітник, що на саму гадку про робітничу організацію сміє зі злоби, це значна несподоба, яка не знає, хто вона.

## НЕ ХОЧЕ РОБИТИ НА ДРУГИХ.

Недавно довелося мені говорити з одним робітником про робітничі організації. Цей робітник, як не виявилось, отіля до розмови, не далекі, до ініціалізаційних організацій. Він навіть ворожо ставився до мене, бо коли я йому сказав, що варто належати до Робітничого Запомогового Товариства, то він, як тримав кілька доларів в руках, так і кинув ними до відлого викривача: "Я маю тільки працювати на тих, що сидять собі в офісах? Ви мене не лайте, що я за один, а життя себто готово віддати!"

За що і за кого цей робітник готов віддати своє життя, цього він не пояснив. Я першій, що не за робітничу справу, але за капіталістичну. Віддати життя за робітничу справу може лише така людина, що належить до робітничих організацій і стверджує поширити їх. А такий робітник, що на саму гадку про робітничу організацію сміє зі злоби, це значна несподоба, яка не знає, хто вона.

Недавно довелося мені говорити з одним робітником про робітничі організації. Цей робітник, як не виявилось, отіля до розмови, не далекі, до ініціалізаційних організацій. Він навіть ворожо ставився до мене, бо коли я йому сказав, що варто належати до Робітничого Запомогового Товариства, то він, як тримав кілька доларів в руках, так і кинув ними до відлого викривача: "Я маю тільки працювати на тих, що сидять собі в офісах? Ви мене не лайте, що я за один, а життя себто готово віддати!"

За що і за кого цей робітник готов віддати своє життя, цього він не пояснив. Я першій, що не за робітничу справу, але за капіталістичну. Віддати життя за робітничу справу може лише така людина, що належить до робітничих організацій і стверджує поширити їх. А такий робітник, що на саму гадку про робітничу організацію сміє зі злоби, це значна несподоба, яка не знає, хто вона.

Недавно довелося мені говорити з одним робітником про робітничі організації. Цей робітник, як не виявилось, отіля до розмови, не далекі, до ініціалізаційних організацій. Він навіть ворожо ставився до мене, бо коли я йому сказав, що варто належати до Робітничого Запомогового Товариства, то він, як тримав кілька доларів в руках, так і кинув ними до відлого викривача: "Я маю тільки працювати на тих, що сидять собі в офісах? Ви мене не лайте, що я за один, а життя себто готово віддати!"

За що і за кого цей робітник готов віддати своє життя, цього він не пояснив. Я першій, що не за робітничу справу, але за капіталістичну. Віддати життя за робітничу справу може лише така людина, що належить до робітничих організацій і стверджує поширити їх. А такий робітник, що на саму гадку про робітничу організацію сміє зі злоби, це значна несподоба, яка не знає, хто вона.

Недавно довелося мені говорити з одним робітником про робітничі організації. Цей робітник, як не виявилось, отіля до розмови, не далекі, до ініціалізаційних організацій. Він навіть ворожо ставився до мене, бо коли я йому сказав, що варто належати до Робітничого Запомогового Товариства, то він, як тримав кілька доларів в руках, так і кинув ними до відлого викривача: "Я маю тільки працювати на тих, що сидять собі в офісах? Ви мене не лайте, що я за один, а життя себто готово віддати!"

За що і за кого цей робітник готов віддати своє життя, цього він не пояснив. Я першій, що не за робітничу справу, але за капіталістичну. Віддати життя за робітничу справу може лише така людина, що належить до робітничих організацій і стверджує поширити їх. А такий робітник, що на саму гадку про робітничу організацію сміє зі злоби, це значна несподоба, яка не знає, хто вона.

## "КРАСІН" В ПОЛЯРНИХ ЛЬОДАХ.

НАРИС М. ШПАНОВА

(Продовження)

Від цього вона не робилося смідишим. Коли їй м'ясо полярного собаки, в роті в тебні перекометується з боку на бік шматок м'яса автомобільної шини — покусеш-покусеш та так і проковтеш цілим шматком.

4 днів ми дсталися Фойна. Тут на Фойні після того, як ми випалили вважу, і впоперек його сірі скарі, ми вперше виснажились як слід. Все-ж незамінна штука тверда земля. Особливо коли потрапили на неї після будяку на плавучій кризі. Ніколи не вірте кризі, навіть коли товщина її була на кілька метрів. Це зрідниця штука.

Запаси наших харчів вичерпувались, але я наважился, хоч що будь, пробити якомога до північного сходу від Фойну і зробити все, щоб відшукати групу Мальмгрена. Крига розкодилася де-далі дужче, і не було ніякої рації брати з собою собак. Тягти нарти з собою дек не

було змоги. Отже ми пішли з Ван Донгеєм лише з мисками за спиною. Для мене було цілком ясно, що запас наших сил ось-ось вичерпається. Треба було економити кожну калорію. Я заборонив навіть говорити.

Всє йшло гаразд аж доти, поки запаси харчів не зменшилися до кількох огризків собачого м'яса. Тут мій молодий друг не витримав. Спочатку, наче так, між іншим, він заговорив про те, щоб повернутися. Потім мова його стала перекопавінішою і, нарешті, із слізами, на очах він став на мене кричати.

Важко було слухати цей жестикуляційний крик, якого я туг на смерть. Але крига не лише жалю. Люди, що хочуть боротися з кригою, не повинні мати цього почуття.

Ван Донген починав знесилюватися. Він сів на кригу і в розпачі сказав, що буде спати, що йому не обходить його дальша доля. Пожальте в що мій Ван Донгена — значило його занепасти. Нависне злим голосом я вилаяв його найпоганішими словами, на що він не звернув ніякої уваги. Тоді я вдарив його ногою, взяв за комір і стар підняти. Очак і не думав, що це були мої останні сили. Він розплачав очі і, пригодуменши, підвівся, а я, коли-б у що мить він не став на ноги, мабуть, сам ліг би поруч з ним, і ми разом назвали би дитину, а ми не могли зоставитися на півночі в кризі, може бути, всього

за кілька миль були люди, що не знають дороги до землі, безпорадні як діти.

Минуло майже дві доби відтоді, як ми покинули Фойну. Я став розуміти, що почував бідолага Ван Донген, коли я трусив за комір. Мої повікві здалися, і треба було час-від-часу піднімати окуляри і терти очі кулаком для того, щоб очі не заляпоувалися.

Другої доби нашої подорожі від Фойну ми потрапили на кригу, що її дуже швидко дрейфувало. Лижі весь час хлюпали у воді. Треба було йти назад.

Дві доби ми перемогали кригу, на третю крига перемогла нас. Ми відступили. Може бути, ми відступили трохи пізно. Крига розкодилася у нас на очах. Ніколи я не знав, як перебороти розколони. А проте, не зважаючи на мало не цілковите виснаження, шлях, який ми пройшли за 40 годин, ідуци від Фойну, повертаючись до нього, ми пройшли за 30 годин.

Я не стану вас жалувати, що не відчув шалених радощів, коли в мене під ногами заколивалася остання людина тоді, коли стирив на берег Фойна. Ван Донгена я встиг штовхнути до берегу ще раніш, і тепер він лежав у мертвому сні. Він не чув, як собака, один з тих, що ще держалися на ногах, лизав його сухим гарчачим язиком. Інші собаки так знесилили, що нерухомо дежали коло нарт.

Я теж не витримав і за кілька кроків від

спальних мшків ліг на землю. Я не знаю, скільки ми спали. Прокинувшись, ми розвели вогонь на останній чарці спирту і підсмажили кілька шматочків шкарбючого собачого м'яса. Надалі ми мали їсти його сирим.

Я вирішив уявляти собі нашу долю. Нас відризло на Фойну. Від берегу нас відділяли широкі розливи, в яких вилисувалася на сонці чорна поверхня води. З боку моря плях для кораблів загорджувала важка плаваюча крига. Отож ні партия Нойса, ні "Браганца" з моря не зможуть до нас підійти.

Ван Донген, сказав я своєму товаришеві, ви молоді і вам хочеться жити. Але не завжди життя триває стільки часу, скільки цього хоче людина. І той може вважати себе людиною, хто спокійно зустріне смерть не тоді, коли він хоче її, а тоді, коли вона приходить сама. І той не може вважати себе за людину, хто вмирає в розпачі і жагі. Це не значить, що не треба віддаляти від себе смерти. Ми будемо зматися до краю. У нас є ще чотири собаки, чого може вистачити на місяць і ми ще подивимось, хто кого перемаже — ми кригу, чи крига нас. Чуйте, Ван Донгене, ми будемо боритися за життя.

(Кінець буде)

## ПЕРЕДПЛАЧУЙТЕ!

ЧИТАЙТЕ І РОЗПОВСЮДИНОП-ТЕ ТАКІ ЧАСОПИСИ І ЖУРНАЛИ:

"УКРАЇНСЬКІ РОБІТНИЧІ ВІСТІ" одиний український робітничий часопис в Канаді, виходить три рази на тиждень. Передплата: \$4.00 на рік, \$2.00 на півроку.

"ФАРМЕРСЬКЕ ЖИТТЯ" одиний діясно фармерський український часопис в Канаді, що боронить інтереси пращогоного фармерства. Передплата: \$2.00 на рік, \$1.00 на півроку.

"РОБІТНИЦЯ" одиний журнал в українській мові для працюючого жіноцтва, виходить два рази на місяць. Передплата: \$1.50 на рік, \$0.80 центів на півроку.

"СВІТ МОЛОДІ" одиний журнал в українській мові для української роб.-фарм. молоді, виходить раз на місяць. Передплата лише 50 центів на рік.

Передплату на повні часописи й журнали посилайте або на ім'я кожного часопису окрема, або на ім'я й адресу:

WORKERS AND FARMERS PUBLISHING ASS'N Ltd.  
Cor. Pritchard & McGregor St.,  
Winnipeg, Man.

Товариші! Відновляйте передплату одиний робітничий газети "Укр. Роб. Вістей"!