

Сторінка Робітничого Запомогового Товариства

НОВА ДІЄТА ДЛЯ ТУБЕРКУЛЬОЗНИХ.

Питання про харчування туберкульозних хорих має важливе значення, тому воно майже не сходить з сторінок медичної преси. Зайцев недавно опублікував повідомлення про нові методи харчування туберкульозних хорих за кордоном. Німецький лікар Герсен за допомогою особливої дієти відликує кілька тяжких форм туберкульозу. Проф. Завербрух зацікавився цією методою і почав пристосовувати її в своїй клініці.

Нова дієта полягає в тім, що з неї цілком усувається кухоль і сіль. Замість неї трічі на день по чайній ложці хороше дається особливий препарат — мінеральні, що складається з 10 ріжних солей, головним чином кальція, магнія та стронцію. Крім того, двічі на день хорим дається по 1½ стол. ложки препарат печінки фосфорлєбертран.

М'ясо дуже обмежується найбільше 600 грам, на тил. день. Консерви, ковбаса, шинка солоні та консервована риба забороняється. Потреба організма в білках задовольняється рослинним білком, молоком, яйцями та сиром. Приблизне меню цієї дієти таке: о 7 год ранку — молотий кисіль, 9 год ранку — кашка, молода або молотий кави, 10 год. — свіжі фрукти, 12½ год. — тарілку супу з невеликим шматком м'яса й не менш 120 грам. картоплі, салата, свіж. овочі, о 4 год. дня чашка молотий кави, хліб з маслом, печення з овочами, 6½ год. веч. — двоє яєць, хліб з сиром, молода кави, зелень, 8 год. веч. — молода кави або кисіль.

За такого лікування дієтою, явища в туберкульозних вогнищах зменшуються до того, що стає можливим хірургічне втручання, при туберкульозі кісток та суглобів фістули закриваються і, нарешті, у хорих

на туберкульозу шкіри, у яких щільні роками існували великі виразки на обличчі, протягом кількох тижнів всі ці явища зникали. По закінченні лікування пацієнти дишали цілком здоровими, навіть без додержання потім згаданої дієти.

ЧАСНИК В МЕДИЦИНІ.

Останнім часом почали звертати увагу на часник, як на лікувальний засіб. Визнано, що часник впливає антисептично на процеси гниття в кишківнику. Відзначено також сприятливий вплив вживання часнику при артеріо-склерозі та гіпертонії (підвищенні кровяного тиснення). Др. Тальгер вживає часник в формі настою, пригот. з 40 гр. свіжого часнику, настояного протягом 5-7 днів в спирт. Така настойка дається по 15-30 капсль 2-3 рази на день. Зберігається це препарат роками, ні трічі не мінюючи своєї чинності.

ДИХАЙ НОСОМ, А НЕ РОТОМ

Невидимі оком ріжні мікроби, а серед них і заразливі, літають у повітрі, як порох, попадають у рот, а далі в організм. Тому важливо й необхідно дихати тільки носом, а не ротом. Тільки людина, в якій носоглоточний апарат несправний, хворий, дихає ротом.

Особливо слід дихати носом підчас походів, маршів, бо порох, затримуючись у зморщках носа — через шмаркання, чхання, випльовується, викликає кашель, збивається, бо зморщкі носа загороджують шлях пороху й не пускають його в легені.

Курити підчас руху подвійно шкідливо, тому, що в цей час потрапляє порох до рота й тому, що отрута (нікотин) сушить горлову оболонку й викликає жагу.

7 РОКІВ ВЖЕ ІСНУЄ НАШЕ РЗТ.

Старанням відділу Р.З.Т. в Мелісін Гет, Алта., дня 3 листопада ц. р. в Укр. Роб. Домі відбувся святковий концерт-митинг для відзначення сьомої річниці Робітничого Запомогового Товариства.

Публіка прибуло поважне число, а це мабуто тому, що це був перший концерт осіннього сезону. В годині 8.30 веч.ром голова концерту митингу т. Д. Борис, відкриваючи концерт-митинг, пояснив присутнім значення концерту й проголосив першу точку.

Мандолинова діточа оркестра під управою молодого диригента т. Н. Киши відгала і відгала прелестяскій гимн "Інтернаціонал", а всі присутні вшедухали стоячи.

В дев'ятій точці програми т. Н. Киши переповів історію Робітничого Запомогового Товариства від початку його народження, які ведчі успішні зробило Р.З.Т. за сім літ свого існування, випльовуючи понад дев'ятьдесят тисяч запомог і

пожертвуваних членам. Той бесідник впливав присутніх, щоб ставали членами Р.З.Т., а тим самим допоможуть собі окрема й робітничій справі взагалі.

Відтак слідували музичні твори, які виконувала мандолинова діточа оркестра досить вдовольно. Коаліти їхній вступ публіка нагороджує, а доготривалими описками. Слід згадати ще про третю, яку виконали молоді товариші й товаришки з Секції Молоді з молодим скрипачем Н. Кишом. Т.т. П. Киши, Ф. Киши й М. Штема зробили гарне вступлення на присутніх, що своїми доготривалими описками викликали виконавців до вступу другий раз.

На закінчення концерту мандолинова діточа оркестра відгала і відгала "Діточий Інтернаціонал".

Весь дохід з концерту призначено на допомогу нашій пресі.

Мелісін Гет, Алта. Робкор.

СВЯТКУВАЛИ СЕМУ РІЧНИЦЮ РЗТ.

В неділю, 27. жовтня, стараним відділу Р.З.Т. відзначено сьому річницю існування Р.З.Т. Програма концерт-митингу складалась з музичних творів, мандолинові оркестри, декламації й промов.

В половині концертної програми вступили з бесідою т. В. Глуханюк. Він переповів, які були початки засновання такої важкої організації для робітників і що примусило створити її. Бесідник сплинув на місцевому відділі Р.З.Т. На початку його засновання вписалося було до 20 членів, тих 20 було через пару років, аж опісля робітників побачили, що Р.З.Т. є корисна організація і вписався своїм членам запомогу практично, тоді вже вступило біль-

ше членів й зараз наш відділ вписався понад 160 членів і членкинь. А в цілій організації Р.З.Т. нараховується до цієї пори около 9,000 членів і членкинь. Далше т. бесідник згадав за привіт і спритивець, що Р.З.Т. купило для своїх членів і членкинь, що будуть ушкоджені на здоров'я й не великі будуть заробити на своє удержання. Вони тоді не будуть чинитися пошій чужі стіни, а будуть мати свій власний куток для відпочинку. На заклик т. бесідника вписалося в того дня кілька членів до Р.З.Т.

В другій часті концерту вступили т. А. І. Смит, генеральний секретар К.Р.О.Л. В своїй промові розказав він про значення К.Р.О.Л. і її завдання. К.Р.

В ЧОМУ ЛЕЖИТЬ СИЛА РЗТ?

Обуван я недавно в шпінталі з причини нещасливого випадку, що стався зі мною під час праці на тресці. Там я маю нагоду пізнати, яку цінну цінність має робітничу солідарність, планана у відділах Р.З.Т. Мене дуже часто відвідували місцеві члени Р.З.Т. рівно-актоваріші з відділів ТУМФДім і К.П.К. Вони завжди давали мені моральну, товариську підтримку.

Ці вшелові співчуття і солідарності членів і членкинь наших організації зробили на мене дуже глибоке враження і вони заставляють мене зароз, коли я вже вийшов зі шпінталю, вшеловити їм ширшу товариську підтримку.

Згадавши відділині випивали

члени і на других хорих робітників, які не належать до робітничих організації. Вони вшеказувалися похвально про те, що наша організація так дає про своїх членів, а один з тих робітників заявив мені навіть, що він залишить патріотичну запомогу організації св. о. Миколая, бо та не опікується як слід своїми членами, і він шешеться до Р.З.Т., скоро лише прийде цілком до здоров'я.

Я думаю, що ті факти ясно говорять, в чім лежить успіх нашої організації, і я певний, що така солідарність в наших рядах спричинить до ще більшого розвитку Робітничого Запомогового Товариства.

П. Орштин.

Брукленд, Ман.

И МЕНІ ПРИЙШЛОСЯ КОРИСТАТИ З РЗТ.

У певний час при праці заходив через розмова між робітниками на великій темі. Кожен висловлює те, що в нього на думці. Чув я пераз а то й самому часто прийшлося брати участь в розмові про Р.З.Т. Робітники, які не належать до якого товариства, дуже слабо відповідають на питання, проправляються, як хто може й знає. Один говорить, що йому дуже запізно вступити до Р.З.Т., другий випльовується, що має час, бо йому тільки єврок літ минає, а є й такі, що потрапляють дати членом питання, яку верість він має з того, що він є членом Р.З.Т.

Мені, приміром, сталося та-

ке: я став скалічений при праці й був змушений переїхати в інше місце. Номимо того, що я тернів біль, я уважав себе щасливцем, бо я є один з елєтних членів, на яких я покладаю свою надію. Так само і старіше Р.З.Т. дає мені першу поміч лікарську, а опісля хорих відвідує мене в часі моєї недуги. Члени Р.З.Т. вписали мені запомогу за мій стражданий час. За це я й складаю середню підмогу Головному Заряду Р.З.Т. за випльовання мені запомоги, опісля хорих за їхні відвідини, а також вшеказую ширшу підмогу лікарів Часому за його ширшу обслугову.

Вашінер, Ман. Н. Барнелл.

ТРЕБА НАЛАДНАТИ ПРАЦЮ У НАС.

На сторінці "Робітничих Кореспондентів" багато пишеться про події вміщеностях, а про працю відділу Р.З.Т. в Брукленді, Ман., ніхто ані словом не шешє. Тому й вшекається й записання.

В нашій відділі немає шпінталі неграмотних, бо неграмотні не хочуть вшитися і не хочуть бути грамотними, спільні читання в нас не відбуваються, бо ніхто на спільні читання не хоче ходити, не хочуть слухати читання корисної книжки. Так само немає в нас Української Робітничої Діточої Школи, бо не всі родичі дають про те, щоб виховати своїх дітей в Укр. Роб. Діт. Школі. Як би всі ро-

дичі послали своїх дітей до школи, було б поважне число дітей.

Тепер з'явля пора подумати, як би то допомогти нашій пресі, бо як ми самі собі не поможемо, то ніхто інший не зможе. Так все бути не може. Неграмотні повинні стати грамотними й читати робітничу пресу.

Так само кожен член і членкиня повинні приходити на спільні читання, бо зі спільних читань ми багато діємо знаємо. Кожен член і членкиня є обов'язані посилати своїх дітей до У.Р.Д. Школи, бо діти, це наше краще завтра.

Бруклендський.

Брукленд, Ман.



ПІКНИК ВІДДІЛІВ РОБІТНИЧОГО ЗАПОМОГОВОГО ТОВАРИСТВА Й ЖІНОЧОЇ СЕКЦІЇ В ТОРОНО.

М. КОШОБІНСЬКИЙ

ТІНІ ЗАБУТИХ ПРЕДКІВ

(Продовження)

За горбком, у долині, де вітер не так дошкудив, він знайшов стаю, закопчену димом. Діра у стіні для диму чорніла холодним отвором. Загороди на віви стояли порожні, і вивчарі поралися там, щоб було де почувати при вивчар. Ватаг зайнятий був добуванням живого вогню.

Заклавши в одвірку скалку, двоє людей перетягали ремань, від чого скалка крутилась і скрипіла.

— Слава Ісусу! — привітався Іван.

— Але ному нічого не одповіли.

— Так само фуркала скалка, і двоє людей, скуплені й строгі, тим самим рухом перетягали ремань. Скалка починала крутитись, і скоро маленький вогник вископчив з неї та запалав з обох кінцих. Ватаг повожно підняв вогонь і встромив в ватру, зложену коло дверей.

— Навіки слава! — обернувся він до Івана.

— Тепер маємо живий вогонь, а доки ме він горіти, ні звір, ні сила нечиста не озмьєся маржини та й нас иршеніть...

І завів Івана до стаї, де од порожніх берісниц, путин та голих лавиць шов запах пустаки.

— Завтра приженуть нам худібку, коли б

допоміг пан-біг усе людям віддати, обізвався ватаг і розповів, що Іван має робити.

— Щось було спокійне, навіть величне в моті та в руках полонинського гасди.

— Мико! — гукнув він у двері, — а розклади борше ватру у стаї...

Тонкий кучерявий Микола, з повним жіночим обличчям, вніс в стаю вогонь.

— Ти ж хто, браичку, будеш вивчар? — зашканився Іван.

— Ні, я спузар, — одкрив зуби Микола, — маю пильнувати ватри, аби не згаса через все літо, бо була б біда! — Він навіть з жахом озирнувся навколо. — Та й пити до потоку води, та й у ліс дров...

Тим часом ватра розгоралась на полонині. Повним поваги рухом, як давній жрець, підкидав ватаг до неї сухі смерки та свіжу фюю, і синій дим легко здіймався над нею, а далі, кинувши штрим, зачепився за гори, перетинав чорну смугу лісів та стелився по далеких блакитних верхах.

Полонина починала своє життя живим негласним вогнем, що мав її боронити од всього лихого. І, наче значний це, вогонь вився гордо своїм гадючим тілом та дихав усе ному клубами диму...

Чотири сильних вивчарки, поклавши в траву свої кожухи, дивились задумливо в гори, го-тоті в одну хвилину шерсть на ноги, показати зуби та нажити шоксть.

День уже гас. Гори мінвали своє блакитне убрання на рожеві з золотом ризи.

— Ласкаво слухало щоб простосердечну молитву, добродушно хмурився Бескид, а вітер,

Тоді зійшлись до стаї всі вивчарі і сіли біля живого вогню, щоб в мирності з'їсти свою першу полонинську кулешу...

— Яка ж тота полонина по весні весела, як овецькі у ному їдуть із кожного села!

Високий ватаг, наче дух полонини, обходив з вогнем стоїще. Обличчя в нього поважне, як у жерця, ноги ступають твердо й широко, а дим з гоговешки фурки за ним крилатим змієм. На воротях стоїча, куди мають переходити вивчарі, ватаг кидав вогонь, а сам наслухає. Він чує хід полонинський не тільки вухом. Він серцем чує, як з глибоких долин, де кинять ріки та рвуть береги, з тихих осель і шарнюк, котяться угору, на поклик весни, жива хвиля худібки, і під ногами її rado здихає земля. Він чує далеке дихання отари, ричавий корів і ледве вловимий голос пєсьє.

А коли врешті показались люди і підняли угору довгі трембіти, позолочені сонцем, щоб привітати полонину серед синіх верхів, коли заблєжали вивчарі з шумливим потоком залляли всі загороди, ватаг вивчарів на коліна та підняв руки до неба. За ним схилились до молитви вивчарі й люди, щоб пригнали маржину. Вони прохали бога, щоб вивчарі мали гарче серце, як гарячий вогонь, який переступає, щоб господь милосердний заступив християнську худібку на росах, на водах, на всіх переходах од всякого лиха, звіря й припадку. Як допоміг бог зібрати худібку до купи, щоб так допоміг усе людям віддати.

— Ласкаво слухало щоб простосердечну молитву, добродушно хмурився Бескид, а вітер,

продітаючи далі, старанно вичислював трави на полонині, як мати дитячу голівку...

Полонинко, верховинко, чим-єсь так згордла, чи не тими овецьками, що-сь тільки уздріла?

— Гісь! гісь! — підгане ззаду вивчар. Вивчаринно згинають коліна, тремтять на тонких ніжках і трусять воню. — Гісь! гісь! — Голі морди, а стареним виразом зануди одкривають синини губи, щоб поскаржитись бо-зину кому: бе-е... ме-е... Два вивчарі ведуть перед. Червоні гачи мирно розтинають повітря, од руху киває на ході за кресанею квітка. — Бир-бир! — Вивчарки похвають вітер і одним оком скопа поглядують на вивчар, чи все в порядку. Третє-сь вонна об воню, біда об чорну, хвилюють пухнати хребти, як дрібні в озері хвилі, і драглие отара... — Ітруа... ітруа! — Гордий погляд все наверх краєних в отару, тримає повість у беретах. Гори голубить навколо, як море, вітер громадить на неби хмари. Тремтять кучеряві овець хвости, а голови всі нахилились, і білі плєскати зуби виризають у корінь солодку бриндушу, хрибуст або рожевий горшок. — Бир! бир! — Стелить отарі під ноги полонина свій кидим, а вона накриває її рухомим рибим кожухом. Хрум-хрум... Бе-е... ме-е! хрум-хрум... Тіні од хмар бродять по ближчих горбах, пересувають їх з місця на місце. Ходять, здається, гори, як вали в морі, і тільки далекі непорушно голубють на місці. Сонце залаяло овець воню, розклавшись весескою в ній, запалило трави зеленим вогнем, за вивчарями їдуть довгі їх тіні.

ПЕРЕДПЛАЧУЙТЕ!

ЧИТАЙТЕ І РОЗПОВІДОНОПРЕ ТАКІ ЧАСОПИСИ Й ЖУРНАЛИ:

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

"ФАРМЕРСЬКЕ ЖИТТЯ" — одиниий дієсно фармерський український часопис в Канаді, що боронить інтереси працюючого фармерства. Передплата: \$2.00 на рік, \$1.00 на півроку.

"РОБІТНИЦЯ" — одиниий журнал в українській мові для працюючого жіноцтва, виходить два рази на місяць. Передплата: \$1.50 на рік, 80 центів на півроку.

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

Передплату ви повинні часописи й журнали посилати або на імя кожного часопису зокрема, або на імя й адресу:

WORKERS AND FARMERS PUBLISHING ASS'N Ltd.

Cor. Pritchard & McGregor St., Winnipeg, Man.