Сторінка Робітничого Запомогового Товариства

ЗАГАДКОВА МЕХАНІКА.

Найбільш загадкове в людському житті це — саме життя, найскладніша машина — сама людина.

Хто ж керує цією машиною, хто завідує основними процесами людського життя — ростом, живленням, розмноженням, старінням? Особливі залози людського організму, що звуться залозами внутрішньої секреції.

Секрецією зветься виділення будь-яких соків. В людському тілі є багато великих і малих органів, так званих залоз, що виділяють і виводять через спеціяльні протоки й ходи ті чи інші соки або рідину. Наприклад, слинні залози виділяють слину, потові залози — піт, залози шлунку — шлунковий сік, печінка — жовч, нирки — сечу і т. д. Але є в тваринному організмі зовсім маленькі утворення, залозки, іноді не більші за шпилькову головку, що не мають, як інші залози, вихідного протоку.

Виділювані ними соки, що роблять іноді кольосальний вплив на ввесь організм, всмоктуються безпосередньо в кров, що тече по жилах у цих залозах. Ці маленькі залозки, що виробляють дуже важливі для життя тварини й людини соки, так званий "секрет", і не мають виходу назовні для своєї секреції, звуться залозами внутрішньої секреції.

Ті соки, той секрет, що їх ці залози виділяють у кров, звуться гормонами.

Ці гормони дуже потрібні для нормального життя людини. Вони регулюють правильний ріст усіх тканин і всіх органів нашого тіла, вони регулюють витворення і надходження в кров та розподіл потрібних для тіла будівельних матеріялів, потрібних для життя поживних харчових речовин, вони спонукають всі частини, всі органи, всі клітини тіла до взаємної допомоги, до підтримання рівноваги в організмі до так зв. біотонусу. Ми знаємо тепер, що головна контроля що керування і розподіл всіх робіт в людському організмі без залоз внутрішньої секреції неможливі. Залози внутрішньої секреції завідують найважливішими — процесами життя; від них залежить зріст людини: коли вони виділяють мало секрету — виростають карлики, коли секрету надто багато — виростають велитні; від них залежить правильне живлення організму: надмірне відкладання жиру, надмірне схуднення й виснаження; вони визначають стать людини; вони регулюють нормальне положе життя і зародження людини; нарешті вони ж спричиняються до передчасного зношування організму, ранньої старости; завдяки їм стало можливим тимчасове, так зване, відмолодження організму.

Загалом, зародження, ріст, харчування, обмін речовин, старіння, цебто основи життя, — все це залежить від рівноваги, від гармонії залоз внутрішньої секреції.

А тимчасом ще зовсім недавно яких небудь 40 років тому гадали, що людським тілом та всіми його рухами і всіма його життьовими функціями, цебто всім життям керує нервова система. Тимто всі хороби розмноження, росту, живлення й старіння ставили в залежність від захорування нервової системи. Коли немає такого місця в людському тілі, де-б не було нервів, де-б не проходили їхні галузі й галузі, що мають проводи до головного стовбура спинного й головного мозку, — значить, мозок і нерви керують людським тілом.

Але людські знання ростуть, ширшають. Багато нових відкрить зроблено в медичній науці за останнє десятиріччя. І тепер певно дізналися, що сама нервова система не може керувати людським тілом, що ціла низка життєвих процесів не залежить від діяльности нервової системи і що тільки обидва ці апарати: нервова система й ендоктрина поділили владу над людським організмом.

Відомий популяризатор природничих знань Лункевич, доводив ці тези оповіданням про двох близняток дівчат, що зрослися в куприку при народженні: жили вони обидві окремим життям: одна могла сміятися — друга — плакати; одній було болюче, друга не відчувала болю. Одній було холодно, друга не відчувала його, але, коли одну штучно запліднили, друга на девятому місяці почала виділяти молоко, — цебто нервова система була у кожної з них самостійна, незалежна, але звязок був по кровоносній системі, там вони обмінювалися гормонами росту, живлення й розмноження.

Отже ці маленькі залозки творять чудеса, це вони стежать, щоб правильно й гарно проходило людське життя, це вони дають людині пізнати і життя і любов.

ХАРЧУВАННЯ ТУБЕРКУЛЬОЗНО ХОРИХ

На 4-му всесоюзному туберкульозному з'їзді в Тифлісі, разом з іншими важливими питаннями, порушено було і в основі вирішено справу харчування туберкульозних хорих.

Справа раціонального харчування взагалі тепер набуває актуальности по всіх країнах, а в науково-дослідницьких установах переводиться велика наукова робота, зокрема ї в Харківському Біохемічному Інституті. Справа ж харчування хорих і спеціяльно туберкульозних посідає почесне місце в цій проблемі.

Ще не так давно, а подекуди й тепер, навіть у санаторіях для сухітних надмірне харчування було головним і стало вже звичкою хорих, щоб як найбільше споживати їжі та набути "фунтів". Уже давно помічено було, що надвишка ваги у туберкульозних хорих як певний покажчик поліпшення здоровля не завжди виправдує себе. Звичайно така надвишка поверх фізіольогічних норм нестійка, безкорисна, тоб-то перегодування як лікувально-профілактичний засіб знецінюється. Зокрема, звичка боятися недоїдання, за малого споживання мяса приводить до ріжних хронічних недуг, як наслідок довгого впливу неправильного харчування, а надто збільшення проти потреб білковинної (здебільшого мясної) їжі. Товщі також можна й слід вживати в певних нормах, хоч вони взагалі легко в організмі асимілюються (засвоюються) і вкладуються в товщеві резерви організму. Зайвини товщу безкорисні, як що вони не злагатковуються за побільшеної діяльности організму, і шкідливі, бо вони порушують правильну діяльність кровообігу, вражають елястичність мязової тканини та функціональну повноцінність паренхиматозних органів, спричинють розлади в роботі серця, печінки, нервової системи тощо. В середньому 1 грам товщу на кільограм ваги людини буде нормою споживання в день для дорослої людини.

Основним продуктом харчування як по легкості асиміляції, так і по енергетичному значінні, є вуглеводани. Їх не важливе значіння стверджується відомим життьовим фактом здорового існування цілих народів, що харчуються здебільного рослинною їжою та стійкістю до деяких заразливих недуг вегетаріянців. Нормальна потреба вуглеводанів повинна дати не менше ½ кальоражу добового — тобто біля 1.750 кальорій, що дасть 5-6 грамів на кільограм ваги.

Тепер уже відходить у минуле давання 5000—6000 кальорій туберкульозному хорому, бо спостережено, що при цьому вага не збільшується, а зменшується. Це зниження, як результат інтоксикації, вирівнюється у більшості туберкульозних хорих за умов правильного індивідуалізованого і загально-гігієнічного режиму, тренуванням серцево-судинного і мязового апаратів і помітно-лостиленого харчового режиму. Таким чином, ялно фізіольогічну потребу здорової людини виразовуємо 2.400—2.700 кальорій, то для туберкульозного хорого слід вважати в середньому 3.500 кальорій, при чому окрім достатности, їжа повинна бути смачною, середньою по обемі і температурі. Велике значіння має й метод готування їжі; треба дбати за найменшу втрату мінеральних солів і вітамінів, бо за довгого кипятіння, особливо в соленій воді, ці корисні чинники значно зменшуються. Правильний дієтичний стіл у санаторіях для туберкульозних хорих окрім повноцінности та смачности повинен бути добре сервірованим і правильним з наукового боку — певний розподіл білковинних, жирових і вуглеводних компонентів, з достатнім солевим і вітамінним ефектом. Власне за помірного харчування туберкульозних хорих треба особливу увагу звернути на овочі та городину в їжі хорого. Через це харчування туберкульозних хорих у санаторіях і дома повинно бути в руках лікарів-фтізіятрів (спеціялістів на туберкульозу), які мусять бути докладно ознайомлені з дієтетикою та дієтетичною кулінарією.

Др. А. Журавель.

Сьогодня ви ще здорові, завтра можете впасти жертвою визиску вашої праці. Зробіте самі для себе добро, коли ви забезпечитеся перед слабістю й каліцтвом, вписуючися в члени Робітниче-Запомогового Товариства.

ПОЛАГОДЖУЙМО ВСІ СПРАВИ СПІЛЬНО.

Здається, критика повинна наладнати працю, а це тому, що коли зробимо помилку в якій небудь організаційній праці, то тільки розумна самокритика може направити її і навчити нас втеретігатися подібних помилок в майбутньому.

В "У.Р.В.", на сторінці Р.З.Т. з дня 11. червня, тов. Кирило критикує поведінку голови і прот.-секр. нашого відділу. Критика ця є на місці і против неї нема чого обурюватись. Годиться тут навести причину, чому якраз члені Р.З.Т. бояться політики. А це тому тов. Кирило, що політика свідоміших членів відділу ТУРФДім, так виховала членів Р.З.Т. Самі члени відділу ТУРФДім роблять ріжницю між собою а відділом Р.З.Т. Місто єднати членство, агітувати, показувати йому шлях до клясової свідомости, то тов. Кирило виливає свою злість на сторінках газети. Найвищий час, тов. Кирило, щоб ми зрозуміли вагу і значіння спільної праці і поставили справу так, щоб в майбутньому не вважати членів Р.З.Т., як чужих, несвідомих.

На приклад: коли голова відділу Р.З.Т. читав звіт 5-ої конвенції, а опісля запитав, чи членам все зрозуміло, то чому фінансовий секретар ТУРФДім заявив, що він зрозумів "трошки", а потім взявся читати наново? Це значить, що голова відділу Р.З.Т., який аж надто виразно пояснював звіт, помимо того мітав зігнорований лише тому, що хтось хотів мати сяку таку причину на загаєння зборів і витрачування марно часу замісць передискутувати звіт, та вирішити щось корисного. Багато можна ще сказати про ріжні помилки деяких одиниць, які роками стоять в наших відділах, а активність їхня фігурує тільки на папері.

Товариші, час занехати таку роботу! Ми краще сходімся більше на дискусійні вечері, критикуймо себе в вічі, всі справи полагоджуймо спільно, та ведім працю пляново. А найголовніше придержуймось точности і організаційних правил, тоді не будемо продовжувати зборі до 1. години в ночі і не будемо носити резолюцію протесту в кешені аж 3 дні, а залагодимо її на час. А то бачите до чого доводять особисті непорозуміння. Голова відділу вніс пропозицію, щоб протестаційне віче відбулось в неділю підчас представлення, а це тому, що буде більше людей, а товариш, який хотів конечно поставити своє "я", домагався таки нині. Його домагання сповнено, але цей поспіх був безпотрібний, бо протест був висланий аж в понеділок для того, що переслати було пізно в суботу, а в неділю почта не урядує. Шкода, що тов. Кирило напав на секретаря, який "висунувся" перед часом.

Член Р.З.Т.

Веланд, Онт.

ЗА АКТИВНІСТЮ ЧЛЕНСТВА В РЗТ.

РЗТ — це найбільша масова й одинока українська робітнича запомогова організація в Канаді. Членство цієї ще молодої організації сягає поверх 7 тисяч. Але разом зі зростом Р.З.Т. зростає й байдужність членства до тих обовязків, які організація поклала на них. Пята конвенція Р.З.Т. застановлялась над цим і винесла чимало корисних ухвал, яких членство повинно придержуватися.

Та чи придержується воно їх в життю? Ось, хоч-би взяти наш відділ у Форт Вил'ям. Він числить поверх 150 членів і членкинь. Збори відбуваються що місяця, але на них приходить останніми часами половина, а то й менше членів. Правда, кільканадцять членів працюють в той час. А де ж решта? Вони десь байдакують поза організацією.

Візьмім справу плачення місячних вкладок. Деякі члени і членкині через байдужність не платять вкладок по три місяці і секретар-скарбник мусить ходити по хатах і збирати вкладки, щоб заслати рахунок до головної каси, бо після ухвал конвенції ті члени і членкині, що не заплатять вкладки через три місяці, не подавши причини до місцевого заряду, тратять членство і право на запомогу. Щоби оминути непорозуміння, секретар-скарбник мусить пускатись в мандрівку за членами й членкинями. Цьому треба покласти раз кінець. Треба пригадати всім мандрівникам, що Р.З.Т. має статут, якого ломати ніяк не можна. На збори треба приходити всім на час, а вкладки приносити секретареві найменше годину перед зборами, щоби він справився до зборів.

Наш заряд на найблишім своїм засіданні має поговорити над цією справою і придержуватись точно статута, який активне членство розуміє і домагається його точного виконання. Коли член чи членкиня не прийде на збори через три місяці і не заплатить вкладок, такого члена чи членкиню треба проголосити на зборах відпавшим. Хай не думають мандрівники, що Р.З.Т. існує лише для того, щоби використовувати його. О, ні! Хто так думає, той помиляється, а опісля жалуватиме. Адже ж є такі члени та членкині, що одержали сотні долярів запомоги, а в організації нічогісінько не зробили. Такі члени руйнують Р.З.Т. А раз так, то треба організацію забезпечити від такого членства, або заставити його до роботи.

Дуже практичне й корисне рішення винесла конвенція Р.З.Т. що-до запомоги. До цього часу паперові члени хорували по 2, 3 й 4 дні, а решту долежували, щоби дістати $10.50 за тиждень. (Це не відноситься до тих, що були дійсно хорі.) Тепер треба, лежати 14 днів. Тяжко пролежати здоровій людині 14 днів в ліжку. Встати ніяк, бо сподіється кожної хвилини опікунів хорих. Не дивно отже, що з такої ухвали паперове членство невдоволене, а деякі навіть покидають, але таких мало. За те такою ухвалою є дуже вдоволене активне членство, що дбає про матеріяльне забезпечення Р.З.Т. на майбутнє. Завдяки тій ухвалі за останній квартал відділ у Форт Вил'ям виплатив запомоги лише $39.00. Ця цифра говорить сама за себе.

Щоби покінчити раз на завжди з зазначеними проявами, що переходять в хронічний стан, треба вжити рішучих на підставі статута заходів і поставити організацію краще. Треба щоби Р.З.Т. було святою організацією для всіх членів та щоб закони її виконувалися всі однаково. Попускаючи одним, треба попускати всім, а коли так, то організація не виконає того завдання, що стоїть перед нею. Коли це зробиться, тоді й освітня праця буде розвиватись, тоді збільшиться членство не лише скількістю, але й якістю. Якість членства це запорука організації, або її упадок.

Форт Вил'ям, Онт. *Робкор Я. С.*

С. ГОПНЕР

ПІД ПРАПОРОМ СВІТОВОЇ ПРОЛЄТАРСЬКОЇ РЕВОЛЮЦІЇ

(Продовження.)

Таку оцінку сучасної стадії "стабілізації" капіталізму дав VI. конгрес Комінтерну. Цілком протилежно оцінює поточний момент міжнародня соціял-демократія.

В рості тростів і синдикатів, в розвитку форм державного капіталізму, в процесі єднання тростівського капіталу з державним апаратом соціял-демократія вбачає ознаки переродження капіталістичного ладу з ладу, де в економіці панувала анархія—на лад, де буде більше пляновости й організованости.

Таким чином, раз назавжди попрощавшися з гаслом пролєтарської революції та завоюванням соціялізму, соціял-демократія ступає ще крок, займає становище палкої оборони капіталізму та прищеплює масам думку, ніби "організований капіталізм" є нічим не гірший від соціялізму. Бо, за словами соціял-демократії, цілком здійснима, мовляв, така перспектива (і при тому близька), коли "організований капіталізм" сам відмовиться розв'язувати свої конфлікти збройними методами, а значить зникнуть і війни.

Звідси один крок до хвальних пісень "мирові в промисловості", до гасла "господарчої демократії", що означає цілковиту відмову від революції й від соціялізму. Звідси дальше звеличування капіталістичної системи, її "переваг" перед соціялізмом, що будують більшовики. Звідси пророкування нової ери розвитку капіталізму, захоплення "тревалою" капіталістичною "стабілізацією" та гаряча її підтримка.

Це прикрашування капіталізму і запевнення про тривкість капіталістичної стабілізації б'є в очі вдумливій людині, іде всупереч з упертими фактами живого життя.

Не зважаючи бо на "стабілізацію", на її основі з новою силою спалахують клясові бої в країнах Заходу. Вже вибори 1928 року пройшли під знаком найгострішої клясової боротьби, що відбилася й на підсумках політичної роботи.

В Німеччині, у Франції та Польщі ці підсумки показали на зміцнення "крайніх бігунів": явно контрреволюційних буржуазних партій — з одного боку, і революційної партії пролетаріяту — з другого. Цей підсумок говорить про загострення клясової боротьби, про непопулярність проміжних гасел, про полівіння мас.

Вся виборча доба ознаменована неухильним посиленням економічних страйків, що набувають у процесі боротьби характеру найгостріших сутичок і переходять у політичну боротьбу, де на одним боці стоїть робітництво, а на другім — троїстий бльок капіталістів, буржуазної держави та реформістів.

Успіхи стабілізації, осягнуті наслідком невидано хижої експльоатації в формі капіталістичної раціоналізації, не тільки не поліпшили стану робітничих мас, але й не охоронили їх від страти мізерних здобутків бурхливої доби пролетарського наступу 1918—19 років.

Майже цілковита ліквідація 8-мигодинного робочого дня, систематичне зниження життєвого рівня широких мас, загроза щораз більшого безробіття, кількісно та якісно куди жахливішого своїми лихами, ніж будь-коли до цього часу — все це штовхає робітничу масу на рішучу боротьбу. Провокаційна політика тростівського капіталу, що вибрала собі за улюблену методу льокавти, систематичні зради проводирів реформізму, що нав'язують робітникам примусовий арбітраж, репресії економічні та політичні, скеровані на ліво настроєних робітників і, насамперед, на комуністів — прискорюють процес полівіння мас.

Перебіг і наслідки останніх страйків (корабельно-будівельних робітників у портах Німеччини, металістів і текстільників там же, гірників у Франції, текстільників у Чехословаччині та Польщі) скрізь дають картину упертої героїчної боротьби мас, активнішого опору їх реформістам і зріст впливу комунізму. В цих умовах Комінтерн, в особі свого VI. конгресу, мав повні підстави сказати: "коли початок стабілізаційного періоду і загальний наступ капіталу по всіх країнах покликали до життя величезні оборончі бої, то нова смуга так само ознаменувалася величезними проявами масової боротьби..." "...Таким чином відтворення продуктивенств капіталістичної стабілізації, щораз більше загострення клясової боротьби призводять, не зважаючи на контр-заходи з боку буржуазії та соціял-демократії, до ідеольогічної диференціяції, до зросту революційних сил у лавах робітничої кляси і до зміцнення позицій комунізму в міжнароднім робітничім русі".

А все це значить щось протилежне всій установці соціял-демократії, дійсність глузує з ідилічного гасла "миру в промисловості", що означає не що инше, як мовчазний клясовий мир. Його нема тепер, а в перспективі ми бачимо не пом'якшення, а загострення клясової боротьби, перехід пролетаріяту від оборони до наступу, перетворення теперішньої клясової боротьби на громадянську війну.

Перспектива нової хвилі пролєтарської революції та громадянської війни тим реальніша, що знову над світом витає примара нової, грандіознішої за всі минулі війни, світової різні.

Пісня, що її слідом за імперіялістами наспівувала трудящим масам соціял-демократія, запевнення, ніби після знищення імперіялізму Німеччини війнам прийде кінець, не могла не стати дурною брехнею.

Англьо-німецька конкуренція, що була головною причиною минулої війни, змінилася тепер конкуренцією англьо-американською. Господарчий центр світу перенісся до Злучених Держав. Злучені Держави загрожують англійській могутності в кольоніях. Вони підтримують Німеччину проти Англії та Франції.

(Далі буде.)

НА СКЛАДІ РОБІТНИЧО-ФАРМЕРСЬКОЇ КНИГАРНІ

ви завжди дістанете найкращі і найновіші книжки: оповідання, повісти, романи, наукові, економічні, соціяльні і ин.

У НАС Є:

Багатий вибір театральних підручників для великих і малих драмгуртків;
Найновіші журнали з Радянської України;
Ріжні ноти для хорів і сольоспівів;
Ріжні музичні інструменти;
Перуки, мальовидла, все потрібне для драмгуртків;
Грамофонні рекорди й грамофони.

ЖАДАЙТЕ нашого катальоґа.

Разом з книгарнею міститься ІНФОРМАЦІЙНЕ І ФІНАНСОВЕ БЮРО, яке дає всякі поради, виконує ріжні припоручення, пересилає гроші до старого краю, вибирає афідейвіти, продає шифкарти.
Обслуга ТОЧНА Й ДЕШЕВА.
Можете самі переконатися.

Пишіть на адресу:

WORKERS AND FARMERS BOOK STORE
або
INFORMATION & FINANCIAL BUREAU
550 Selkirk Ave., Winnipeg.