

Medycyna i zdrowie

Nie wszystkie owoce Zawierają witaminę C

Brak witaminy C wywołuje szkorbut

Brak witaminy C w pożywieniu wywołuje chorobę zwaną skorbutem. Choroba ta objawia się obrzękiem i krwawieniem dziąseł, chwiejaniem się i wypadaniem zębów, wybroczynami krwi w mięśniach, bólami w stawach i wysypkami skórnymi. Na skorbut chorują ci wszyscy, których pożywienie pozbawione jest surowych, świeżych składników, jak np. owoców jarzyn, surowego mleka, świeżych jaj i mięsa.

Dawniej skorbut był bardzo rozpowszechniony wśród załóg statków, odbywających dalekie podróże, w więzieniach, wśród żołnierzy w czasie wojny, u członków wypraw polarnych, zesłańców syberyjskich i t. p. Był on uzależniony od konieczności żywienia się konserwami, suszonymi jarzynami i sucharami. Oddawna zauważono, że sok zórawinowy, cytrynowy (w stanie surowym), oraz pomidory surowe nie tylko zapobiegają powstawaniu tego cierpienia, ale znakomicie i szybko go leczą. Przy obecnym stanie wiedzy skorbut zdarza się znacznie rzadziej. Przynajmniej umiemy go zwalczać. Stalki i wyprawy polarne zaopatrują się obecnie w produkty bogate w niezbędne witaminy, toteż wśród członków ich załóg obecnie skorbutu się nie spotyka.

Tak zwana choroba Barlow'a objawiająca się, między innymi, krwawieniami w kościach, bólami w miejscu wybroczyn, krwawieniem z dziąseł i kiszki, spotykana u dzieci do lat 2-3-4 i przez niektórych autorów nazywana skorbutem dziecięcym, zaliczona być powinna również do rzędu awitaminoz. Pierwszy zwrócił uwagę na to ciekawe schorzenie lekarz krolewiecki Möller, ale dopiero Barlow (Anglik) zbadał je i opisał dokładnie. Wielką zasługą Barlow'a jest opracowanie metody leczenia tej choroby, polegającej na zastosowaniu odpowiedniej diety. Nie jeszcze wówczas nie wiadomo o witaminach. Mimo to Barlow na drodze doświadczeń doszedł do wniosku, że podając chorym surowe mleko, jedynie zagrzane trochę, surowe soki owocowe i jarzyny (np. z marchwi i rzepy),

wreszcie starszym dzieciom soku z mięsa, można chorobę we względnie krótkim czasie zupełnie wyleczyć bez uciekania się do środków farmaceutycznych, które zresztą, jak się przekonano, całkowicie zawodzą.

Nie wszystkie owoce zawierają witaminę przeciwskorbutową. Najbogatsze w nie są poziomki, pomarańcze i cytryny. Maliny i agrest zawierają mniej tych wi-

tamin. Jeszcze mniej znajduje się witaminy C w mandarynkach i porzeczkach. Spore ilości tych witamin zawarte są w świeżo zerwanych jabłkach, pozbawionych w skórce, morelach i śliwkach. Zupełnie ich nie ma, jak się przypuszcza, w jabłkach zimowych, gruszkach, owocach suszonych (z wyjątkiem suszonych w dymie siarkowym) i winogronach.

Brak witaminy C może powodować, prócz skorbutu, stany osłabienia nerwowego, zaburzenia w trawieniu, a nawet, być może, uspasabiać do cierpień reumatycznych.

Dr. A. R.

Witaminy w rydzach

Witamina D zapobiega rachityzmowi czyli krzywicy u dzieci. Brak tej witaminy w pożywieniu dziecka powoduje niedostateczny rozwój tkanki kostnej i opóźnia kostnienie. Pałkowato wygięte nogi są najczęstszym i najsilniej rzucającym się w oczy objawem krzywicy, niekiedy pozostawiającym ślady na całe życie. Skrzywienie następuje wskutek tego, że stosunkowo miękkie kości dziecka rachitycznego nie wytrzymują ciężaru ciała już przy

pierwszych próbach chodzenia. Najwięcej witamin D zawiera tran, sałata, jajo kurze. Produkty, zawierające witaminę D, bogate są jednocześnie w witaminę A (witaminę wzrostu). Większość jarzyn witamin D nie zawiera, w owocach również jej nie ma. Natomiast dużo jej znajdujemy w rydzach i dlatego w pewnej porze roku, kiedy rydzy są świeże, należy je mieszać z grochem, marchewką i innymi jarzynami.

Dr. A. R.

Dieta a zęby

Badania lekarskie mieszkańców wysp Tristan d'Acunha, leżących na Atlantyku, w pobliżu Przylądka Dobrej Nadziei, dały bardzo ciekawe wyniki. Krzywica, czyli choroba angielska jest tam całkowicie nieznana. Poza tym nie stwierdza się tam prawie zupełnie próchnicy zębów, pomimo, że ludność nie pielęgnuje i nie czyści zębów. Zaledwie 1—2

procent ludności ma zęby zepsute. Przypuszczają, że ten świetny stan zdrowotny układu kostnego w znacznej mierze jest uzależniony od sposobu odżywiania się ludności. Mieszkańcy wysp Tristan d'Acunha żywią się wyłącznie rybami i kartoflami, jajami i mlekiem, a więc spożywają mało stosunkowo węglowodanów (chleb, mąka, cukier). Zdawałoby się, że taki sposób odżywiania sprzyja zdrowiu zębów. Tymczasem badania kontrolne przeprowadzone w Europie nie dały spodziewanych rezultatów. Z tego wynika, że na zdrowie zębów wpływać muszą tam inne jeszcze czynniki, a jednym z najważniejszych jest niewątpliwie silniejsze nasświetlanie promieniami nadfioletowymi.

S. A. R.

Przewód gazowy na pole mokotowskie

Przewód gazowy, który ma zasilać w gaz balony na polu Mokotowskim podczas międzynarodowych zawodów o puchar Gordon - Bennetta, wychodzi już spoza terenów gazowni na Woli i przeprowadzony będzie przez szereg ulic do ul. Grójeckiej, a stamtąd na pole zawodów. Omawiane roboty wykonane będą na czas, t. j. przed 1 sierpnia (terminem zawodów).

Podróżuj samolotem

Przed krótkimi

E f e k t

Jeszcze w ubiegłym stuleciu sprawa Galdzika contra Piórkiewicza byłaby trudna do wytłumaczenia. Dziś jednak, dzięki podważeniu zasady przyczynowości, staje się jasna i zrozumiała. Ongiś sadzono, że to same przyczyny wywołują te same skutki i było to źródłem wielu nieporozumień. Pamiętam, lat temu coś ze sześć czytałem w gazetach taki opis:

W podziemiu bilardowym pewnej kawiarni grał jakiś Moniek (nie pamiętam nazwiska) z jakimś Bełkiem (też nie pamiętam nazwiska). W pewnej chwili Moniek rozgniewał się o coś i uderzył grubym końcem kijka w ścianę. Wedle zasady przyczynowości albo kij powinien pęknąć, albo nie i na tem powinien być koniec. Tymczasem stała się rzecz całkiem nieoczekiwana. Uderzenie kijka dało absolutnie inny efekt, niż w tysiącu innych podobnych wypadków.



Oto, co się stało: ze ściany trysnęła nagle strumień wody tak potężny, że w mgnieniu oka w podziemiu powstał popłoch. Goście, brodząc po kolana w wodzie z krzykiem rzucili

się do ucieczki. Poprzez piwowalę krzesła, kłębzące się bałwany wody pierwszy uciekał blady, jak trup, Moniek. Wypadł na ulicę i rwał przed siebie, jak oszalały. Trzy dni ukrywał się, nie pokazując na miejsce.

W kawiarni, przy pomocy straży ogniowej i pogotowia wydziału wodociągów opanowano potop. Przy tej okazji wyszło najaw, że rura była pęknięta, cała ściana podmyta i lekkie uderzenie wywołało groźną katastrofę. Moniek jednak, w przesadzie zarozumiałości wyobrażał sobie, że to on narobił całego bigosu.

Sprawa p. Piórkiewicza miała podobny charakter. Szedł sobie pewnego dnia, pod dobrą datą, ulicą Emilji Plater. Czuł dziwną energię i chęć czynu. Rozpierało go porostu uczucie, aby coś zrobić. Dał więc w ucho p. Galdzikowi, który szedł naprzeciwko. Spodziewał się zwykłego skutku: awantury.

Tymczasem p. Galdzik, otrzymawszy w szcękę, zamyślił się głęboko. Stał chwilę, pomyślał, wsadził palce do ust, wyjął ząb, schował do kamizelki i poszedł.

Dziwne zachowanie się ofiary tak zdenerwowało p. Piórkiewicza, że dogonił Galdzika i zbił na kwaśne jabłko. Zato stał wczoraj przed Sądem Grodzkim XI okręgu i otrzymał dwa dni aresztu.

Przy okazji jednak wyjaśniło się zachowanie p. Galdzika. Oto boląc go ząb tego dnia i to wprost piekielnie. Nagle, gdy dostał w ten ząb od Piórkiewicza, ból jakby ręką odjął. To go tak oszołomiło i ucieczyło zarazem, że machnął ręką na resztę.

A może kto zechce twierdzić, że oba wypadki są właśnie w zgodzie z zasadą przyczynowości? Proszę bardzo. Ostatecznie, nie mi na tem nie zależy.

Very.

Japonia w Maroku

roka i to w takiej ilości, że miejscowy przemysł zaczyna się tem niepokoić.

W ciągu roku zeszłego import japońskich towarów do Maroka wyrósł się w imponującą cyfrę 65 milionów. Japonia zajęła tedy drugie miejsce po Anglii, która doniedawna była głównym dostawcą (obok Francji) Maroka.

Na ogólną cyfrę 65 milionów — 60 milionów stanowią towary bawełniane, jedwabne, reszta zaś to najrozmaitsze artykuły, począwszy od zgrabnych lodowni, używanych do konserwowania owoców i nowalij, aż do płyt gramofonowych, naczyń kuchennych, wyrobów papierniczych, nawet rowerów, noszących markę „Słońce wschodzące”. W pierwszym zaś kwartale b. roku Anglia pozostała w tyle za Japonią i zajęła trzecie miejsce, a Francja widzi ze zgrozą, jak maleją jej dochody.

Przemysł japoński zagraża nie tylko przemysłowi europejskiemu — pisał „Le Petit Marocain” — zagraża on w równej mierze przedsiębiorstwom, prowadzącym przez Marokańczyków. Konserwy i przetwory owocowe japońskie, konserwy rybne oraz piwo, dostarczane są po cenach konkurencyjnie niskich — jarzyny i owoce, hodowane w Maroku, wypadają znacznie drożej od wspaniałych konserw japońskich. Wpływa na to przedewszystkiem taniejsze robocizny w Japonii.

Oto kilka przykładów: metr bawełnianej tkaniny japońskiej łącznie z cłem kosztuje 1 frank 25 centymów, zaś metr takiej samej tkaniny, fabrykowanej we Francji, kosztuje, nie licząc cła, 4 franki 75 centymów. Szaliki ze sztucznego jedwabiu sprzedawane przez Japończyków mieszkańcom Maroka po 36 franków, kosztowałyby w Ljonie 60 franków.

Jak wiadomo, marokańskie obuwie, safjanowe pantofle i buty, były doniedawna bezkonkurencyjne pod względem jakości i taniejsze, tymczasem Japończycy zarzucili Maroko nieestetycznymi ale nadzwyczaj tanimi pantoflami, które wypadają o połowę taniej od miejscowych. Malownicze warsztaty szewców marokańskich w sukach (sukienkach) Marrakeszu, Fezu i Rabatu znikną niebawem i ustąpią miejsca sklepom przepelnionym wyrobami „Made in Japan”. W odwiecznym cechu pantoflarzy Fezu i Marrakeszu panuje konsternacja, ludzie, którzy z dziażdzą prądziada trudnili się szlachetnym rzemiosłem, zmuszeni są zwinąć odziedziczone po przodkach warsztaty i przystają do tragicznej armii bezrobotnych.

Krótko i wglądowo. Japonia odbiera kupcom marokańskim około sześciu milionów franków, nie chce zaś importować towarów tamtejszych, co byłoby w tym wypadku jedną kompensatą. Maroko produkuje fosfaty i wino, konsumowane również i w Japonii, ale Japonia omija Maroko i z innych krajów sprowadza te produkty, toteż działalność japońskich kupców w północnej Afryce staje się wysoce szkodliwa.

Kurz na letniskach

Jedną z największych plag naszych letnisk podstołecznych, przekreślających w wielu wypadkach korzyści osiągnięte z pobytu na „wsi”, jest kurz. Kurz ten powstaje wskutek gorliwego kultu wyprawiania dróg gruntowych w najbardziej uczęszczanych nawet letniskach, do których corocznie przybywają dziesiątki tys. letników (jak naprz. Świder). Letnicy ci opłacają za pobyt w tych miejscowościach znaczne kwoty tytułem podatku na rzecz gmin, do których letniska te są przyłączone, nie otrzymują jednak w zamian prawie żadnych świadczeń, co wywołuje wielkie rozgoryczenie wśród zainteresowanych.

Pearl S. Buck

SYNOWIE

Powieść

A gdy zaspokoili pierwszy głód pokruszyli gliniane pieczęcie na dzbanach z winem i jeli rozlewać ożywczy płyn do czarek, które przyniesli ze sobą. Krzyżowały się wesołe okrzyki i toasty na cześć młodego dowódcy.

W cieniu bambusowego gaju biedny pustelnik, niepełna rozumu, śledził osłupiałym wzrokiem nieznanych ludzi a z ust ciekła mu ślina, ilekroć spojrzął na udźce, buchające parą. Przekonany był, że te ciche ustronie nawiedziły demony. Nie śmiał więc wyjść z ukrycia. Od lat trzydziestu nikt nie zakłócił tu spokoju, mieszkał tu samotnie i uprawiał kawał ziemi. Ale jeden z żołnierzy, najadłszy się do syta odrzucił na bok wielką kość wołową, którą ogryzał. Pustelnik wyciągnął wyschlą rękę, schwył kość i, podniósłszy ją do ust, jął ogryzać resztki mięsa. Drżał przystem na całym cieple, gdyż od lat nie wziął do ust pieczonego mięsa i zapomniał, jak ono smakuje. Jęczał jednak żałośnie, bo zdawał sobie niejasno sprawę, że popośnia ciężkie wyrocznienie.

Skoro się najedzono do syta Wang Tygrys porwał się z miejsca i wskoczył na płaski kamień, podobny do zółwia, sterczący powyżej tarasu pod rozłożystym jałowcem drzewem. Ten zółw kamienny stanowił ongi wieko grobowca, dźwigał wówczas na grzbiecie wysoką kamienną tablicę, sławiącą cnoty jakiegoś nieboszczyka.

Drzewo rozrosło się z latami i odepchnęło tablicę

na bok, aż wreszcie zwała się na ziemię, a wiatry i deszcze zatarły napis.

Wkroczył tedy Wang Tygrys na kamiennego zółwia i przez chwilę stał na jego grzbiecie, spoglądając po wojakach, z rękami wspartymi na głównej szabl, z nogą prawą wysuniętą naprzód. Oparł ją na głowie zółwia i patrzył zgóry na swoich ludzi wzrokiem przenikliwym. Pod nawisłymi brwiami błyszczały czarne oczy i zdawały się rzucać skry.

— To są moi ludzie — pomyślał nagle, a serce zaczęło mu rosnąć w piersiach i rozpychać je, jakby je chciało rozsądzić. — Ci ludzie pójdą za mną. Zwiążali się przysięgą. Godzina moja wybiła...

Krzyknął na całe gardło, a rozbudzony las odpowiedział mu echem i echem odpowiedziały ruiny świątyni.

— Dobrzy moi bracia — wołał Wang Tygrys — znamie mnie, wiecie kim jestem. Jam człowiek prosty, pochodzę, jak wy z gminu, ojciec mój był dzierżawcą, narodziłem się na wsi, lecz pisane było, że mam coś więcej uczynić, aniżeli uprawiać rolę. Uciekłem z domu jako mały chłopiec i przystąpiłem do armii rewolucyjnej starego generała. Bracia moi... Marzyłem o szlachetnej wojnie z podłym władcą, ale zwycięstwa przychodziły zbyt łatwo naszemu wodzowi... Zmarł w nim duch! Wiecie o tem sami. Nie byłem w stanie służyć mu długo. Rewolucja nie wydała spodziewanych owoców, albowiem każdy dziś walczy tylko z myślą o sobie, więc postanowiłem zwołać tych towarzyszy broni, którzy, jak ja, pragnęli czegoś więcej. Przeznaczeniem mojem jest poprowadzić ich w świat. Nie potrzebuję wam mówić, że niema dzisiaj uczciwego rządu, lud jęczy i buntuje się pod przemocą okrutników, którzy powinni być ojcami dla swego ludu. Za dawnych dobrych czasów, lat temu pięćset i więcej dobrych i dzielnych tworzyli gromady, które sły karać złych bogaczy, a wspomagać biednych. My to samo uczynimy. Wzywam was dzielni i zac-

ni towarzysze broni, abyście poszli za mną tam, dokąd ja się wybieram. Przysięgnijcie, że razem żyć i razem umierać będziemy!...

Wang Tygrys krzywał głosem doniosłym i głębokim, a jednocześnie ogarniał wzrokiem zbłątą ciżbę wojowników. Brwi jego wznosiły się, to znów zniżały, jak rozwinęte sztandary.

Gdy skończył mówić z piersi tłumu wyrwał się gromki okrzyk:

— Przysięgamy! Tysiąc lat, tysiąc lat! niech nam żyje nasz wódz!...

Jeden z żołnierzy, śnać śmielszy od innych, wrzasnął piskliwie:

— Wygląda, jak czarnobrewy tygrys...

Wang był w istocie podobny do dzikiego zwierza, gors miał smukły i gibki, ruchy miękkie a pewne, twarz szeroka a zważająca się ku podbródkowi, oczy czujne i błyszczące. Gdy sięgnął gęste, czarne brwi zdawało się, że te oczy spoglądają z mrocznej jaskini, a gdy je uniósł, cała twarz nagle rozjaśniała się, jak gdyby tygrys gotował się do skoku.

Wszyscy żołnierze, jak jeden mąż wybuchli śmiechem i zaczęli wołać:

— Ma rację. Czarnobrewy Tygrys!... Tygrys!...

Obłąkany pustelnik przeląkł się wielce, gdy padło słowo tygrys, gdyż po sąsiednich wzgórzach wlewały się nocą tygrysy, budzące w nim nieopisaną trwogę. Jął więc rozglądać się trwożnie, wreszcie uciekł i schował się do mrocznej kryjówki na tyłach świątyni. W tej komóreczce zwykły był sypiać. Zasnął ciężkie rygle, włożył do łóżka i naciągnął na głowę podartą derkę. Leżał drżący i pełen niepokoju, popłakując się i wymawiając sobie, że się złakomiał na mięso, które mu przyniosło nieszczęście.

(D. c. n.).

Ceny ogłoszeń:

za miejsce wysokości 1 milimetra przez szerokość jednej szpal-ty (na wszystkich stronach po 6 szpal-ty): na 1-iej stronie — 1 zł. w tekście (wśród artykułów) — 70 gr., w reklamach (wśród ogłoszeń) — 50 gr., na ostatniej stronie — 60 gr. Notatki reklamowe — 1 zł. Komunikaty (specjalne) — 1.50 zł., lekarskie — 30 gr. Nekrologia po 30 gr. Drobne po 20 gr. za wyraz, duże litery w ogłoszeniach „drobnych” liczy się za oddzielne wyrazy, a tłusty druk — podwójnie. Notatki reklamowe oznaczają się cyfrą (N.), a komunikaty specjalne wyrazem (Kom.). Za terminy druku ogłoszeń Administracja nie odpowiada.

Wydział ogłoszeń: Zgoda 1, tel. 691-56 — biuro czynne od godz. 9 rano do 6 wiecz.

Kierownik: Tadeusz Ucieszyński.