

Witamina czy befsztyk? Nastawienie psychiczne jest najważniejsze przy racjonalnym odżywianiu

Czy nauka potrafiła już rozwiązać tak ważne dla dzisiejszej ludzkości pytanie: jaki sposób odżywiania się jest najracjonalniejszy i najzdrowszy? Sami biologowie nie są pod tym względem wolni od sceptycyzmu i na niedawnym zjeździe lekarskim w Dreźnie jeden z najpoważniejszych specjalistów w dziedzinie racjonalnej diety, Ragnar Berg, oświadczył wręcz: „Nie wiemy do dziś dnia, kiedy i w jakich warunkach ta lub inna forma żywienia jest bezwarunkowo zdrowa”.

SKĄD TEN SCEPTYCYZM?

Mimo bowiem licznych badań laboratoryjnych i bardzo sumiennych eksperymentów nauka ciągle staje w praktyce przed kłopotliwymi wypadkami, gdy najlepszym wynikiem uwieńczone doświadczenia kliniczne zawodzią zupełnie w stosunku do innych osobników, albo też gdy wskutek dłuższej diety następują w organizmie nowe zaburzenia, których nie można usunąć nawet forsownym aplikowaniem leków.

W bardzo ciekawy sposób oświećta przyczyny tych niepowodzeń diety na gruncie praktycznym artykuł, jaki się świeżo ukazał w jednym z niemieckich czasopism naukowych, a w którym zwrócono uwagę na nienależyte dotąd uwzględnienie przez medycynę czynników psychicznych.

SILY WEWNĘTRZNE CZŁOWIEKA

Sama bowiem dieta to jeszcze nie wszystko, a bardzo często — to tylko stosunkowo niewielka część całości, w której rolę głów na należy się ogólnemu samopoczuciu człowieka, jego trybowi życia, jego przekonaniu wewnętrznemu o skuteczności danego rodzaju pokarmu, wreszcie jego woli. Od tego bowiem zależy pozytywne rozwiązanie skomplikowanego i dotąd nawet dla fachowców bardzo jeszcze niejasnego pytania: w jakich warunkach organy trawienia działają najsprawniej?

INSTYNKT

Normalnie najlepszym przewodnikiem człowieka, tak jak i zwierzęcia, jest instynkt i bardzo często możemy to obserwować na dziecicach, iż instynktownie wybierają lepszą drogę, niż biadają cy nad ich brakiem apetytu lub „grymasami” starsi. Dopiero gdy instynkt został wynarowiony wskutek różnych nabrań z życia nawyków i nałogów, gdy uległ osłabieniu wskutek choroby lub anormalnego trybu życia, powstaje konieczność dopomożenia osłabionemu organizmowi przez kierownictwo zewnętrzne.

I tu rozpoczyna się rola lekarza. Ale lekarz może liczyć na skuteczność swej pomocy tylko wówczas, jeśli posiada wrodzony i stopniowo rozwijany dar wniknięcia intuicyjnego w to, co się dzieje w organizmie chorego, a nie opiera się tylko na teoriach i ślepej wierze w formułki. Chodzi bowiem przede wszystkim o to, aby u pacjenta wzmocnić jego zanikający instynkt, wyrobić przekonanie w skuteczność zaleconej metody i doprowadzić jego wolę do odpowiedniego czynnego napięcia. Jeśli n. p. ktoś nie ma apetytu, a tylko pod wpływem namów otoczenia przyjmuje pokarm, to nic z tego dobrego nie wyniknie: postępuje wbrew swemu wewnętrznemu przekonaniu, że nie jest głodny, wbrew swej woli, że nie chce jeść — a w rezultacie organy trawienia, pozbawione niezbędnego oparcia w psychice człowieka, funkcjonują marnie i ze spożytego pokarmu więcej jest szkody niż pożytku.

SOK CZOSNKU

radzimy używać chorem przy przewlekłych niżytach oskrzeli, artretyzmie, reumatyzmie, sklerozie, dusznicy, wyczerpaniu. Butełeczka soku czosnku wystarcza na 2 tygodnie. Apteka Mazowiecka, Warszawa, Apatowska 10. Prospekty wysyłamy na żądanie.

POWRÓT DO NATURY

Bardzo do niedawna rozpowszechniona zasada „Jedz dużo, abyś miał siły i był zdrow” prowadzi tylko do niestrawności, zwłaszcza jeśli jest człowiekowi zewnątrz narzucona. A tak samo skomplikowane coraz bardziej sposoby kulinarne przyrządzania potraw „smacznych”, które im więcej dodają przypraw do naturalnej substancji potrawy, tem bardziej zabijają w niej te siły odżywcze, jakie miała pierwotnie. Stąd powstała tendencja do „powrotu do natury”, potraw surowych, wegetarianizmu, w której jednak wiele jest przesady. Istotnie zdobyć nową naukę jest odkrycie ogromnego znaczenia, jakie mają dla organizmu zawarte w naturalnych produktach ziemi witaminy i sole mineralne. Ale popadają w szkodliwą przesadę ci wszyscy, którzy w tem widzą już alfę i omegę.

Samolaboratorium i eksperymenty w specjalnych warunkach przeprowadzane rozwiązują tylko stronę materialną sprawy, a pozostawiają na uboczu kwestię współdziałania samego człowieka w trawieniu pokarmu. Lekarze, którzy jedynie wierzą w potęgę swoich doświadczeń a psychologię pacjenta uważają za rzecz podrzędniejszego znaczenia, będą zawsze spotykali się z zawodami.

ROLA PSYCHIKI

Materiałowa bowiem część potraw daje tylko podkład dla organizmu, ale sposób, w jaki on z

tego skorzysta, zależy od jego psychiki. Jeśli kto nie posiada głębokiego przekonania o skuteczności zaleconej mu diety, jeśli jego wola nie zespoliła się z tem przeświadczeniem tak silnie, że całe ciało współdziała należytemu strawieniu pokarmu, to i z „najracjonalniejszych” pokarmów będą pozostawały coraz potężniejsze niestrawione resztki — organizm będzie podobny do zanieczyszczonej coraz bardziej maszyny. Niejedna potrawa, którą moglibyśmy doskonale trawić, tylko dlatego nam szkodzi, że tak sobie zasugerowaliśmy. A podobnie wegetarianin, nie mogący jeszcze zapamiętać o mięsie, lepiej zrobi jeśli od czasu do czasu zje dobry befsztyk, niżby miał gwałtem się przymuszać i... chorować.

Powrót do natury, rozumiany w sensie umiarkowanego jedzenia pod względem ilości i wybierania przedewszystkiem potraw przyrządzonych w sposób bardziej prosty (w których sztuka kulinarna nie zabiła jeszcze ich naturalnych wartości odżywczych), to podstawy materialne racjonalnej diety. Ale siłę motoryczną, dzięki której odnosi ona należyte skutki, daje jej dopiero odpowiednie nastawienie wewnętrzne człowieka.



Zarząd „Jedności Inwalidzkiej” przed sądem za sprzeniewierzenie

Wkrótce Sąd Okręgowy przystąpi do rozpatrzenia sprawy członków zarządu spółdzielni „Jedność Inwalidzka”, którzy roztrwonili majątek tej pożytecznej instytucji.

Akt oskarżenia obejmuje 15 osób z Janem Wacławkiem, b. prezesem Zarządu i z Zielińskim, ostatnim kierownikiem tej instytucji na czele.

Spółdzielnia powstała w roku 1925 i miała nieść pomoc inwalidom wojennym w ten sposób, że zajmowała się hurtową i detaliczną sprzedażą wyrobów tytoniowych, które dostarczała do budek z papierosami. Pożyteczna ta placówka chyliła się jednak do upadku, albowiem na czele jej stali ludzie, którzy nie dorobili do prowadzenia instytucji. Skarbnik, Józef Falkin, przywłaszczył sobie 18.000 zł., co nadwyrężyło bardzo spółdzielnię i pozbawiło ją płynnego kapitału, umożliwiającego jakiejkolwiek obroty. Członkowie zarządu również myśleli o swoich tylko korzyściach osobistych i bez zgody walnego zgromadzenia członków spółdzielni wyplacali sobie wysokie gratyfikacje. W jednym roku, kiedy zysk ze spółdzielni wyniósł około 19.000 zł., członkowie pobrali po 3.000 zł. gratyfikacji. Ponieważ zaś było ich siedmiu, gratyfikacje wyniosły więcej, aniżeli czysty dochód spółdzielni.

W r. 1931 rewident państwowej rady spółdzielczej badał gospodarkę „Jedności Inwalidzkiej” i stwierdził poważne uchybienia i nadużycia. Okazało się, że spółdzielnia, aczkolwiek miała uchwalony coroczny budżet, nie trzymała go się wcale, gospodarując od wypadku do wypadku. Falkin nie umiał się wyliczyć z 18.000 zł. i po radę zwrócił się do drugiego członka zarządu, Kazimierza Szotta. Dał on genialną radę, która wyglądała mniej więcej w ten sposób:

Umówiono się, że Falkin weźmie teczkę i wypcha ją starymi papierami, poczem wsiaśnie w dorożkę. Szott miał zająć się zorganizowaniem napadu na skarbnika. Pomyśl był doskonały, albowiem Falkin był ubezpieczony od kradzieży. Przypuszczano więc, że skoro podniesie on alarm, walając, że został okradziony, toważyście asakuracyjne wypłaci mu premję i za posługę do pokrycia niedoboru. O projekcie tym dowiedział się ówczesny prezes

zarządu, Zieliński, który udaremnił wprowadzenie go w życie, oświadczył bowiem, że jeśli napad zostanie sfingowany, on o wszystkich zawiadomi władze.

W ten sposób kwestia niedoboru w kasie nie została rozwiązana. Falkin wydał 18.000 zł. na piąstka i kobiety oraz na grę na wyścigach, był on bowiem namyślnym zwolennikiem totka.

Druga postać tego procesu, Zieliński, zasłynął także z nieprawdopodobnych pomysłów, mających uratować konającą spółdzielnię. Przerobił on skład tytoniowy na kawiarnię, przypuszczając, że prowadzenie cukierni lepiej się opłaci, niż sprzedaż detaliczna i hurtowa wyrobów Polskiego Monopoli Tytoniowego. Impreza nie powiodła się i kawiarnia dała grube straty, które znowu zmniejszyły majątek spółdzielni.

Po ostatniej rewizji gospodarki „Jedności Inwalidzkiej” przez państwową radę spółdzielczą sprawa trafiła wreszcie do prokuratora.

Oskarżonych członków zarządu spółdzielni bronią adwokaci Ignacy Ettinger, Ryszard Kuratowski i Malewicz.

Wielkie polskie święto artystyczne Jubileusz 60-lecia pracy Ludwika Sołkiego

Już za kilka tygodni Warszawę oczekuje niezwykła uroczystość, która stanie się świętem artystycznym całej Polski.

Oto w sobotę, w dniu 13 kwietnia, w Teatrze Polskim odbędzie się jubileusz — jeden z najrzadszych w kronikach teatralnych w ogóle — 60-lecia najchlebniejszej działalności mistrza i senjora polskiego aktorstwa, niezmiernie tytanu pracy scenicznej, reżyserskiej i kierowniczej, Ludwika Sołkiego.

Jubileusz, odbędzie się pod protektorem pp. Marszałków Sejmu i Senatu, pp. Światłowskiego i Radeckiego oraz p. Ministra Oświaty Wacława Jędrzejewicza. W Komitecie honorowym oraz jubileuszowym znajduje się około 150 osób, reprezentujących sfery rządowe, społeczne i literacko-artystyczne. Na swój jubileusz Ludwik Sołki wybrał jedną z najświetniejszych swych kreacji — tytułową rolę w jednym z arcydzieł polskiej literatury dramatycznej, „Judasz” Karola Huberta Rostwo-

Każdy może znaleźć dla siebie właściwy sposób odżywiania, jeśli tylko potrafi wyzbyć się narzuconych zewnątrz nałogów i sugestii, a zmobilizować siły psychiczne, pod wpływem których cały organizm, współdziałając z wartościami odżywczymi przyjmowanego pokarmu — nie tylko je, ale i trawi.

Czy wyrok śmierci na Czechurę będzie wykonany czy nie?

Dzienniki wczorajsze doniosły o niespotykanym dotychczas u nas przypadku przerwy w wykonaniu wyroku śmierci.

Jak wiadomo, niejaki Gabriel Czechura skazany został przez sąd przysięgłych w Rzeszowie za zamordowanie s. p. sędziego Krzosa na karę śmierci. Sąd Najwyższy wyrok ten zatwierdził. P. Prezydent z prawa łaski nie skorzystał, wyrok wyznaczono na piątek rano.

Gdy Braun wraz z pomocnikami doprowadził Czechurę pod szubienicę i miał już założyć pętlę na szyję — skazany dostał drgawek nerwowych, upadł na ziemię i stracił przytomność.

Wobec tego kat zameldował prokuratorowi, że według regulaminu ustawy wykonywanie wyroku śmierci na nieprzytomnym jest niedopuszczalne. Wezwani przez prokuratora lekarze orzekli, iż skazany uległ atakowi nerwowemu tak silnemu, że stopień zamroczenia w tej chwili ustalił się nie da i że skazany przed upływem dłuższego czasu świadomości nie odzyska.

W wyniku tego orzeczenia prokurator kazał przerwać egzekucję, szubienicę rozebrać i zwolnić kata od dalszego pełnienia obowiązku. Kat wraz z pomocnikami plac egzekucji opuścił.

Ponieważ jest to zupełnie wyjątkowy, a więc i nieprzewidywany wypadek, zwróciliśmy się do adw. Hofmoka — Ostrowskiego o wyrażenie poglądu na dalsze konsekwencje tego wypadku. Zapytany wyjaśnił nam, że przed kilku laty w jednym ze stanów Ameryki Północnej zaszedł wypadek, który pewne powinowactwo faktyczne łączy z losem Czechury.

Oto, kiedy skazańca posadzono na fotelu elektrycznym i miało włączyć prąd przewody zawiodły — w celi śmierci zapanowała ciemność. Przy zapalonych świecach rozluźniono rzemień i skazańca odestano do celi. Okazało się, że uderzenie pioruna uniemożliwiło wykonanie egzekucji na więcej, niż 24 godziny.

Rodzina skazanego zwróciła się do gubernatora tego stanu, który po wysłuchaniu opinii lekarzy i sądowników ułaskawił skazanego, zamieniając mu karę na dożywotnie więzienie.

— O ile mnie pamięć nie myli — ciągnie dalej nasz rozmów-



ca — ogłoszone w prasie ówczesnej motywy zarządzenia gubernatora koncentrowały się w rozważaniach, że wyrok śmierci niezem obciążać nie wolno. Ponieważ skazaniec najwyższy stopień kary, a mianowicie lek śmierci już przeszedł — ponieważ żadne prawo nie pozwala wyroku śmierci wykonywać wielokrotnie — dodatkowa sankcja dożywotniego więzienia musi być w obliczu prawa uznana za dostateczną. Czy u nas motywy tego rodzaju zadecydują o życiu

Czechury — w ramach ustawy przewidzieć nie można. Pamiętam jednak z mojej praktyki wyrok śmierci, wydany na niejakiego Franciszka Blechę, którego to wyroku nie można było wykonać, gdyż zdołano udowodnić, że oskarżony między popełnieniem morderstwa a wyrokiem, kiedy był jeszcze na wolności, skazany został na 24 godziny aresztu za obrazę czci. To wstrzymało wykonanie wyroku śmierci, który zamieniono na 20 lat więzienia.

Nie wszyscy jeszcze wiedzą...

Cała Polska już wie o tem, że 11 kwietnia odbędzie się ciągnięcie 3-ej klasy 32-ej Loterii Państwowej, w której wygrać można: 100.000, 50.000, 20.000, 10.000, 5.000 zł. i wiele, wiele mniejszych kwot.

Natomiast nie wszyscy jeszcze wiedzą, że w przyszłości, gdy rozbiśnie gwiazdka wigilijna — czeka grających na Loterii prawdziwy upominek gwiazdkowy, jaki Dyrekcja Loterii przygotowała dla nich. A jest to rzeczwiście podarek niebywały, mianowicie bezpłatne „Dodatkowe Ciągienie Gwiazdek”. Udzielił w niem weźmie każdy, kto przegrał w normalnych ciągnięciach 32-ej Loterii, bo tylko te numery będą rozlosowywane, na któ-

re w ciągu całej 33-ej Loterii nie padnie żadna wygrana.

Termin gwiazdkowego ciągnięcia wyznaczony jest na 20 grudnia b. r., a wygrane w ogólnej sumie 370.000 zł. wypłacone zostaną już następnego dnia za okazaniem losu 4-ej klasy.

Największą wygraną stanowi kwota 20.000 zł., jednak i inne nie są do pogardzenia, a mianowicie: sześć wygranych po 5.000 dziesięć po 2.000, sto po 1.000, pięćset po 200 i aż tysiąc po 100 zł.

Niech więc każdy pamięta o tem, żeby starannie przechowywać niewylosowany bilet 4-ej klasy 33-ej Loterii, bo wygraną sumę będzie mógł otrzymać tylko okaziciel losu.

1.000 zł. za flirt

Zazdrość atamana Fiedora

Na granicy polsko - sowieckiej, w Sarnach, żyło małżeństwo S. On był dawnym atamanem kozackim i posiadaczem pięknego imienia: Fiedor. Ona odznaczała się dużą urodą, wdziękiem i zamiłowaniem do flirtu.

Małżeństwo żyło jednak spokojnie, albowiem młodzi ludzie unikali atamana Fiedora, który był zazdrośny o swoją żonę i obiecywał, że za najmniejszym podejrzeniem okrutnie zemści się na rywalu.

O wojowniczym nastawieniu atamana nie wiedział Adam Kruk, technik dentystryczny, który na kilka tygodni przyjechał do Sarn. Zaczął on bywać w domu atamana i podkochiwał się. Młoda niewiasta, spragniona towarzystwa, nie pozostała nieczuła na zalewanki. Niestety, zazdrośny mąż przerwał idyllę i, spostrzegłszy flirtu żony, zagroził dentyście, że poderżnie mu gardło. Dla pokazania, że gotów jest każdej chwili dopuścić się tej okropnej zbrodni, Fiedor założył kindżał i paradował w nim po domu.

Jak tylko Kruk dowiedział się o morderczych planach kozaka, nie czekał na dalsze rozwinięcie się wypadków i uciekł do Warszawy. W ślad za nim podążył ataman, który pewnego dnia od-

nalazł go na ulicy.

Spotkanie to było tragicomiczne. Na widok kozaka, Kruk chciał ratować się ucieczką, lecz ataman zastąpił mu drogę. Drżący z przerażenia dentysta, nie wiedział co ma czynić: błagać o litość, czy też wolać o ratunek, i pełen wahania stał bezradnie. Jak się okazało, ataman miał zupełnie pokojowe zamiary. Wręczył mu tylko list w zaklejonej kopercie, polecając przeczytanie go w domu.

Kiedy Kruk otworzył kopertę, znalazł tam krótką tylko notatkę. Kozak żądał 1.000 zł. tytułem wynagrodzenia za flirt z jego żoną i groził, że jeśli nie otrzyma pieniędzy, zmuszony będzie wykonać pogróżki i poderżnąć gardło rywalowi.

Niewiadomo, jakby się dalej potoczyły wypadki, gdyby nie to, że dentysta zdołał ochłonąć z pierwszego wrażenia, spowodowanego niemiłym dla siebie spotkaniem. Po namyśle, doszedł do wniosku, że najlepiej będzie zwrócić się o pomoc do władz państwowych.

Epilog sprawy rozegrał się w 17 oddziale Sądu Grodzkiego, gdzie Fiedora S. skazano na szafazę i groźby na 3 tygodnie aresztu.

Potworna zemsta

Otruł konia, by zaszokować konkurencji

Wczoraj inspektorzy Polskiej Ligi Ochrony Zwierząt pp. A. Fels, W. Nowak i T. Kaczorowska wezwani zostali do zjazdu przy ul. Grzybowskiej 38, gdzie zastali dogorywającego konia, wijącego się na ziemi w strasznych męczarniach i krwawiącego sobie łeb o kamienie w ataku konwulsyj. Pomimo zastosowania natchemniast środków doraźnych, koń padł po upływie 10 minut. Tymczasem wezwany przez inspektorów lekarz udzielił pomocy drugiemu koniowi, również zdradającemu oznaki choroby, lecz jeszcze trzymającemu się na nogach.

Śledztwo ustaliło, że obydwa konie, należące do Perli Szpeizer, za-

mieszkały w m. Warka, po przyjeździe z wozem trzciarskim z Warki do Warszawy, zachorowały w podejrzanych okolicznościach. Podejrzane o otrucie koni padło na Joska Szwarekopfa, zamieszkałego również w Warce, który podług zeznań świadków odgrażał się podobno, że konie to daleko nie zajadą. Szwarekopf, jadąc w ślad za wozem Szpeizer, podobno dosypał koniom na postoją truciźny do obroku.

Polska Liga Ochrony Zwierząt skierowała martwego konia do Kliniki Uniwesyteckiej na Jerozolimie dla dokonania sekcji i ustalenia przyczyny zgonu.

Dalsze śledztwo w toku.