

# Niedopałki w organizmie sprawdzą na nas choroby

Na minutę człowiek zdrowy robi 17 oddechów. Średnio przy jednym oddechu wciąga się pół litra powietrza a zatem w ciągu minuty pochłaniamy po 8 i pół litra, a na dobę 12-240 litrów.

## GŁÓWNE POŻYWIENIE

Czy to się wydaje wiele? Mały pokój zawiera trzy razy tyle powietrza, człowiek więc, zamknięty w małym pokoju, pochłania przez dołę trzecią część zawartej między ścianami powietrznej przestrzeni.

Komu taka ilość powietrza, pochłanianego przez płuca, nie może zaimponować, niech weźmie pod uwagę, że jeden litr powietrza waży przeszło 1 gram (1.29 gr.) a cała nasza konsumpcja dobowa waży 15,83 kilograma, czyli około 16 kilogramów! Pokarmów stałych nie zużywamy nawet kilograma (bo około 800 gramów), płynów w postaci zupy, kompotu, herbaty nie więcej, jak 1 i pół kilograma. — Czy w tych warunkach nie staje się jasne, że człowiek żyje głównie powietrzem?

## SPALANIE

Ogromna ilość powietrza, jaką codziennie wciągamy do płuca, potrzebna jest do tego procesu w organizmie, który nazywamy spalaniem. Ten podstawowy proces jest właśnie źródłem naszej energii życiowej — jemu też zawdzięczamy ciepłotę naszego ciała. Powietrze, wciągane do płuca, oddaje tlen czerwonym ciałkom krwi. Nasz układ krwionośny jest więc układem transportowym. Czerwone ciałka niosą tlen do komórek organizmu. W komórkach oddają go i tam zachodzi proces spalania substancji dla organizmu już nieprzydatnych. Proces ten jest właśnie podstawą tego zjawiska, które nazywamy przemianą materii.

W potocznej mowie używamy terminu „dobra przemiana materii”, lub „zła przemiana materii” i rozumiemy, że dobra przemiana jest warunkiem zdrowia. Za to rzadko zastanawiamy się nad tem, że dobra przemiana materii zależy od właściwego procesu spalania.

## RUCH FIZYCZNY

Chłopiec redakcyjny, nieustannie będący w ruchu i przykuty do biurka redaktor nie mogą mieć jednakowych procesów przemiany materii. Obliczono, że człowiek siedzący zużywa przeszło sześciokrotnie mniej energii, niż idący bardzo szybkim krokiem. Organizm wykonujący bardzo małą pracę nie może mieć też tych samych potrzeb, co organizm człowieka pracującego fizycznie.

Sportowcy mają świetną przemianę materii, gdy nieruchawo biuralista cierpi na ospałość w tej przemianie. Ale też sportowiec jakże pracuje płuca! Jakże ilości powietrza musi wciągać przy głębokich wdechach. Jaką ilość tlenu transportują do jego komórek czerwone ciałka krwi!

## PRZEMIANA MATERII

Pokrótkie zastanówmy się, na czym polega przemiana materii. Organizm nasz zużywa energię na funkcje życiowe takie jak trawienie (kolosalna praca!) ruch. Poza tem organizm zużywa się, pewne komórki obumierają, muszą rosnąć inne. Potrzeba

## Obieg pieniężny w Polsce

Jak zestawia tyg. „Polska Gospodarka” (zesz. 51 z dn. 21 grudnia r. b.) całkowity obieg pieniężny (bilety bankowe i bilon) wzrósł od końca listopada 1934 r. do końca listopada 1935 r. z 1.323,9 milj. zł. do 1.446,6 milj. zł. Wzrostowi obiegu w dużym stopniu odpowiadał obieg lokat żywych z Banku Polskiego. Suma obiegu łącznie z lokatami żywymi (stanowiącemi gros natychmiast płatnych zobowiązań Banku Polskiego) wynosiła w końcu listopada r. b. 1.555,5 milj. zł., niewiele różniąc od stanu sprzed roku, t. j. z końca listopada 1934 r. który wynosił 1.530,7 milj. zł.

nam więc materiału na zachowanie energii życiowej i na uzupełnienie luszczącego się naskórka, rosnących włosów i paznokci i t. d. i t. d. Materiał ten czerpiemy z pożywienia.

Idealna przemiana materii polegałaby na tem, aby nasze pożywienie zapewniało nam dostateczną ciepłotę i rozwój potrzebnych komórek.

## 2 PROCESY

Na proces przemiany materii składają się właściwie dwa procesy: proces wydalania i proces przyswajania. Proces wydalania odbywa się przy udziale tlenu: jest

to proces spalania, źródło naszej energii życiowej. Harmonia między procesem rozkładu a procesem przyswajania jest warunkiem dobrej przemiany materii.

W okresie dzieciństwa proces przyswajania góruje nad procesem rozkładu, toteż waga ciała rośnie. Przy wielkich marszach — podczas manewrów proces wydalania góruje w organizmie żołnierza nad procesem przyswajania, toteż ciało opada. Ten sam obraz będziemy mieli podczas t. zw. kuracji głodowych.

## ZŁE SPALANIE

Rzadko ludzie chorują spowo-

du z tego procesu przyswajania. Najczęściej chorujemy wskutek niedostatecznego procesu wydalania. Proces ten polegający na spalaniu zależy od ilości zużywanego tlenu. Kto mało używa powietrza przed czy później musi za to zapłacić. Zaległości w spalaniu (niedopałki) upomną się o swoje prawa.

Ten, kto używa dość ruchu, a przytem nie przejada się nieudzielną, na bunt niedopałków czekać nie potrzebuje, bo ma dostateczny rozwinęty proces wydalania. Kto jednak używa mało ruchu, cierpi na niedostateczne pochłanianie tlenu, nagromadza w swoim organizmie zaległości, które muszą znaleźć przecież jakieś ujście.

Otyłość, a więc odużenie się z pasów niespalonego tłuszczu, artrytyzm i dna, a więc zamagazynowanie w komórkach soli, które powinny być wydalone — to przecież typowe objawy złej przemiany materii.

## RACHUNEK

Natura zaległości nie znosi. Prędzej, czy później dopomni się ona o proces rozkładu. Będzie to wtedy proces przyspieszony. Zauważymy szybki oddech, wskazujący na zwiększone zapotrzebowanie tlenu. Temperatura ciała podniesie się (gorączka), co najlepiej będzie wskazywało, że spalanie odbywa się intensywnie. Puls będzie przyspieszony, co jest dowodem, szybszego krążenia krwi, która musi przecież napełnić z transportem tlenu, oraz z odnośnikiem substancji spalonych. Uryna jest wtedy zazwyczaj ciemna, bo też ilość wydalanych soli wybitnie wzrasta. Czasami nawet praca nerek nie może sprostać wydalaniu i sofe wyrzucane bywają przez skórę wraz z potem.

## RÓWNOWAGA

Aby nie nagromadzić w organizmie niedopałków, trzeba zwracać uwagę na tryb życia i pamiętać: bezruch jest szkodliwy. Kto pracuje przy biurku, powinien codziennie zażywać spaceru. Dobrego spaceru, paru kilometrów jednym ciągiem, energicznym krokiem. Wtedy tylko uruchomimy dostatecznie płuca.

Kogo nie stać na codzienny wysiłek fizyczny, niech pamięta, że naruszanie równowagi między procesem przyswajania i wydalania może mieć poważne konsekwencje i że wobec ograniczenia ruchu należy ograniczyć — jedzenie. Ilość pokarmu powinna odpowiadać ilości ruchu. Kto lekomyślnie o tem zapomina rozpęta prędzej czy później w swoim organizmie proces wydalania.

M. S.

## Kpt. Sadowski na stanowisku kpt. Kominkowskiego

Jak słyhać, szefem biura personalnego w Ministerstwie Komunikacji mianowany został kpt. Sadowski z biura personalnego M. S. Wojsk. Stanowisko szefa biura personalnego w Ministerstwie Komunikacji zostało opróżnione przez usunięcie kpt. Kominkowskiego.

## Na marginesie

## Oplatek wigilijny

W jednym z pism kobiecych „Kobieta w świecie i w domu”, w numerze 24-ym z dn. 15 grudnia b. r. zamieszczono m. in. nowelę świąteczną p. t. „Oplatek wigilijny”. Nowela — jak nowela, słabiotka i sznonesowa, nagięta gwałtem do koncepcji wigilijnej. Ale najciekawsze, że tę nowelę z nastrojem wigilijnym i takim tematem podpisał autorka wymownym nazwiskiem: Blanka Kutnerówna.

Nie dziwimy się wcale wstrząsającemu zakończeniu noweli „chwile wśluchiwały się w te słowa, jakby oczekując, aż się należyce ostają. Potem Wanda wstała. Poprosiła, aby zdjął pako i kapelusz. Uczynił to. Wtedy uroczyste, z oczyma na jego oczach, wyciągnęła ku niemu otwartą rękę:

# Ostatnie echa dyskusji amnestyjnej

W dyskusji nad amnestją, która tak silnie zainteresowała całą opinię, przebrzmiały ostatnie echa: refleksje na temat obrad nad tą sprawą w Senacie.

„Warszawski Dziennik Narodowy”, zestawiając z sobą przemówienia senatorów Malinowskiego i ks. Radziwiła, pisze:

„Sądzimy, że nie trzeba przeprowadzać moralnej kwalifikacji tych dwóch przemówień. Socjalista, czy wogóle demokrat, słuchający ich, był zadowolony przy pierwszym, za kłopotany przy drugim. A każdy wogóle słuchacz zadumał się nad ewolucją duchową, jaką przechodzi obecnie ludzie, wyzwoleni ze sztucznych powiązań p. Stawka.

Biorąc rzecz z politycznego punktu widzenia, stajemy wobec takiego paradyksu, że obszar — konserwatyści, ks. Radziwiłł, lepij widzi i ocenia rzeczywistość polityczną, lepij wie, co się dzieje w masach, aniżeli dawny trybun robotniczy Wojtek-Malinowski. Wprost uwierzyć trudno, co się stało ze starymi pilsudczykami, — jak daleko odeszli oni od swej młodości.

„Kurier Poranny, zauważa, że „z niesłychanym zacięciem w wystąpieniu przemówienia sen. Janusza Radziwiła, w którego wywodach brzmiała wyraźnie nuta zdecydowanej opozycji wobec projektu rządowego. W zestawieniu z tą mową o akcentach mocnej krytyki pod adresem krepowania wolności prasy, obozu izolacyjnego i pozbawienia więźniów brzeskich dobrodziejstwa amnestji — tem dziwniej brzmiały wywody sen. Marjana Malinowskiego, dawnego członka P. P. S. i sen. Wacława Sieroszewskiego, którzy wypowiadali się kategorycznie przeciwko wszelkim poprawkom, mającym na celu rozszerzenie amnestji.”

W katowickiej „Polsce” pisze m. pos. St. Stronicki, zajmując się dyskusją amnestijną w Sejmie:

„Sejm pokazał, co jest wart. Znałazł się w tym Sejmie nie tylko wiekszość, ale poprostu przytłaczająca większość posłów polskich, których hasłem stało się: — Niechaj nadal więzienie, wygnanie i obóz odosobnienia będzie losem naszych przeciwników.”

„Depsza”, zaś, występując przeciwko zacieśnieniu amnestji do polityki tylko kryminalnej, podnosi znaczenie racji stanu, jakie się w tej sprawie przejawiało: „Ośmiemnastu członków Senatu przeszło jedna piąta jego część wypowiedziała się w różnych formach głosowania przeciw wypaczeniu intencji amnestyjnych.”

Poczynania rządu nie mogą być stale zarzewiem goryczy. Represja jest jawnym przejęciem. To, czego nigdy w pełni nie osiągnie represja, musi być dopełnione dziełem pojednania. Tylko silniejszemu przystoi zapoczątkowanie pojednania, gdyż upokorzenie staje się watkami nowych zawistnych namietności. Amnestja pełna wobec więźniów brzeskich, wobec Ukraińców, wobec wszystkich innych narodowych, czy nienarodowych przestępców, amnestja, dana bez targów kramarskich, z gestem serdecznego zapamiętania, miałaby niezawodnie skutki uzdrowieńcze, byłaby naprawdę wielkim aktem racji stanu.”

# Nędza „ludzi niepotrzebnych” i sposoby jej usunięcia

— Co zrobić, by nieprzeliczonemu mrowiu „niepotrzebnych ludzi” zapewnić egzystencję? — za pytuje „Warszawski Dziennik Narodowy” i podnosi, że jeśli nawet zostanie zrealizowane zdobycie dla Polaków nowych miejsc pracy kosztem żydów, otworzenie nowych możliwości dla wytwórczości krajowej i zwiększenie dochodu społecznego, to:

„Wszystko to jednak nie osiągnie celu — jeśli nie będzie połączone z wielkim wysiłkiem i inicjatywą samych owych „niepotrzebnych ludzi”, którzy mają się stać potrzebni... Coż z tego, że wkrótce może się w Polsce zjawić olbrzymie pole działania, skoro liczne rzesze bezrobotnej młodzieży wiejskiej, robotniczej, a nawet pochodzącej z warstwy rzemieślniczej, siedzą beczynnie i żądają zniżenia się nie uczą?”

To nie dość — stworzyć w Polsce zewnętrzne, korzystne warunki dla procesu pomysłowej przemiany gospodarczych, oraz w wielkim stylu po-

myślana gospodarczą politykę. Trzeba jeszcze nowe ramy wypełnić treścią. I nowe pola pracy zapewnić nowym, mającym dostateczne zalety, materjałom ludzkim. Nikt nikomu możliwości stworzenia sobie egzystencji wprost do ręki nie daje. Heczone gotówki same nie wpadają do gąbki. Pola działania nie nie otrzymuje, — pole działania i pracy i zarobkowania się zdobywa.”

Dziennik stwierdza, że w Polsce musi się dokonać wielka „kolonizacja wewnętrzna” i że ci, którzy mają ją przeprowadzić, muszą mieć zalety kolonizatorów:

„Głowe na karku, energię, inicjatywę, umiejętność zawziętej pracy i wiarę w swoje siły. Taki element trzeba z dzisiejszych „niepotrzebnych ludzi” wychować. Jeżeli elementu tego zabraknie, jeśli „niepotrzebni ludzie” nadal pozostaną „niepotrzebnymi ludźmi” — nie i nikt z nędzy ich nie wydobędzie.”

Wychowanie zatem młodego pokolenia — oto najważniejszy problem naszej przyszłości.

# Lekarze powiatowi i personel szpitalny szczepieni przeciw tyfusowi

Ministerstwo Opieki Społecznej wydało okólnik dotyczący akcji ochronnej przeciw tyfusowi planistemu wśród lekarzy powiatowych, personelu szpitali, pielęgniarek i innych osób mających bezpośredni kontakt stały z cho-

rymi. Do końca r. b. władzom centralnym przedstawione mają być sprawozdania o dokonaniu szczepień na tyfus planistyczny systemem prof. Weigla wyżej wymienionym pracownikiem Służby Zdrowia.

# Samobójstwo żydówki spowodu 30 groszy

LUBLIN, 23. 12. (tel. wł.). — O niezwykle wypadku samobójstwa donoszą z Hrubieszowa. Zamieszkała przy rodzicach 18-letnia Dina Reichman zamierzała kupić parę pończoch, które kosztowały 80 gr. Ponieważ miała tylko 50 gr., zwróciła się do ojca, prosząc o brakujące 30 gr. Ojciec

odpowiedział, że pieniędzy nie ma, a gdy córka z uporem nalegała, skrzyczyła ją, wołając, że choćby się nawet zarzęła, to pieniędzy nie dostanie.

Reichmanówna zrozumiała te tak dosłownie, że w oczach ojca wbiła sobie nóż w serce. Desperackę próżnię zdołała do szpitala, gdzie zmarła.

## Ferje szkolne

W ubiegłą sobotę rozpoczęły się w sobotę rozpoczęły się we wszystkich szkołach powszechnych i średnich ferje zimowe. Wobec przypadającego zakończenia pierwszego półrocza szkolnego, w ostatnim dniu zajęć w szkołach rozdawane były świadectwa z postępów, w nauce i odbyły się konferencje z rodzicami.

## Ochrona niskich cen w budownictwie

Czynnik rządowy przygotowują zarządzenia, aby w r. 1936 utrzymać koszty na niskim poziomie.

Minister Przemysłu i Handlu zwracać ma specjalną uwagę na rozwój cen podstawowych materjałów budowlanych. Stosowane będą specjalne środki w celu obniżenia względnie niedopuszczania do nieuzasadnionej zwyżki cen materjałów budowlanych.

# Morderca dziewczyny przed sądem Zabójstwo uszło bezkarnie spowodu przedawnienia sprawy

Na wokandzie Sądu Okręgowego w Warszawie znalazła się w dniu wczorajszym niezwykła sprawa. Na ławie oskarżonych zasiadł p. Józef Mamot, oskarżony o zabójstwo, którego dokonał 11 grudnia 1920 r. Wówczas dwoma strzałami zastrzelił Janinę Wójcikiewicz, poczem siebie lekko zranił.

Mamot poznał ś. p. Wójcikiewicz w 1919 roku. Wobec tego, że oboje zapalali do siebie wielką miłością, postanowili się poobrać. Jednak okazało się, że Mamot był zony i rozwodu nie mógł uzyskać. Wówczas rodzina wywarła presję na Wójcikiewicz i nastąpiło formalne zerwanie.

Tymczasem rodzina Wójcikiewiczówny udzieliła Mamotowi większej pożyczki, postanowione więc, że decydując zerwanie nastąpi dopiero po jej zwrocie. Tak też się stało. Mamot, który w dalszym ciągu nie mógł pogodzić się z myślą ostatecznego zerwania, w dalszym ciągu starał się utrzymywać kontakt z ś. p. Wójcikiewiczówną. Tymczasem znalazł się no wy konkurent do ręki ś. p. Wójcikiewicz. Kiedy też Mamot dowiedział się, że ś. p. Wójcikiewiczówna łączy bliższe stosunki z nowym konkurentem, postanowił targnąć się na życie. W silnym zdenerwowaniu, nie mając, jak mówi, zupełnie zamiaru zastrzeżenia ś. p. Wójcikiewiczówny, oddał do niej dwa strzały, kierując trzeci w własną głowę. Jak orzekł biegły, uniknął tylko przypadkiem śmierci.

# Pod przewodem soltysa krwawa masakra na zabawie pod Grodziskiem

W Książenicach odbywała się zabawa na straż pożarną. Oprócz licznych gości z Książenic na zabawę przybyli mieszkańcy Grodziska Mazowieckiego.

Między ludnością Książenic a Grodziska Mazowieckiego oddawa istniały antagonizmy. W trakcie zabawy powstało nieporozumienie w związku z niestosownym zachowaniem się jednego z gości grodziskich. Dla uniknięcia awantury poproszono soltysa, który miał gości uspokoić. Interwencja jednak jego zakończyła się ogólną bijatyką, w której udział wzięł sam soltys. W wyniku jej został ciężko poturbowany ś. p. Tomaszewski, który w kilka godzin później wyzionął ducha.

Po przeprowadzonym dochodzie niu postawiono w stan oskarżenia trzech braci Olewińskich z Książenic, oraz dwóch braci Rutkowskich i Zygmunta Stanisławskiego z Grodziska Mazowieckiego, za udział w bójce z wynikiem śmiertelnym.

Sąd Okręgowy uznając, że winna oskarżonego Józefa Olewińskiego (soltysa) została udowodniona, skazał go na dwa lata więzienia, pozostałych dwóch braci Olewińskich po jednym roku więzienia, Rutkowskiego również na jeden rok więzienia, z zawieszeniem wykonania kary.

Pozostałych oskarżonych Sąd uniewinnił.

# Przykładne ukaranie zabójcy bociana

Liga Ochrony Zwierząt w Warszawie otrzymała wiadomość o surowym ukaraniu sprawcy zastrzelenia bociana. Jak wiadomo wypadek ten szeroki echem odbił się w całym kraju ze względu na bezprzykładne barbarzyństwo. Mieszkaniec Pilicy, niejaki Aleksander Izaak, zastrzelił bociana z karabinu i dobił kolbą konającego ptaka.

Zabójca ptaka tłumaczył się tem, iż bocian czynił mu szkody w gospodarstwie rybnym. Sprawę skierowano do Sądu Starościnśkiego w Olkuszu. W b. tygodniu Sąd Starościnśki skazał Izaaka na miesiąc bezwzględnej aresztu.

# Bezpłatne upomnienia podatkowe roszyła wydział wojskowy

Wydział wojskowy Zarządu Miejskiego wprowadził inowację w dziedzinie podatkowej. Płatnikom podatku wojskowego roszyta się imienne upomnienia, o ile nie uiszcili oni w terminie podatku woj-

skiego za rok 1935. Upomnienia te są bezpłatne i nie pociągają za sobą dodatkowych kosztów. O ile w wyznaczonym w nich okresie dwutygodniowym uiszczenia zaległości nie nastąpi, egzekucja podatku będzie przekazana władzom skarbowym.