

Że ranisz ciągle to serce zgębione —
I życia mego zatruwasz zaranie?

Smerek łka dalej żałośnie nademną....
Przedziwne szmery z oddali gdzieś płyną,
A me westchnienia, mą skargę jedyną —
Wiatr niesie z sobą hen — nocą tajemną.
Nowy Targ 1907.

Nasze pokarmy jako środek leczniczy.

Pożywienie dostarcza materiału do budowy ciała. Im właściwszy materiał, tem trwalsza budowa. Zwierzę, kierowane instynktem, przyjmuje pożywienie, jakie mu przeznacza matka-przyroda. Ustrój ludzki, ulega przez lat tysiące wpływowi dawnej kultury i wymaga do utrzymania się przy zdrowiu świadomego zastosowania pożywienia do swoich potrzeb.

W pierwszym rzędzie pożywienie musi wprowadzić do ciała te materje, które mu są potrzebne do jego budowy i utrzymania. Każdy brak potrzebnych składników wywołuje zaburzenia, które nazywamy chorobami.

Głównymi składnikami pożywienia są: węgiel, tlen, wodoród i azot.

1. Węglowodany składają się z węgla, tlenu i wodoru. Służą one do ogrzewania machiny ciała. Im więcej człowiek wysila się fizycznie, czy to pracą czy sportem (ćwiczeniami), tem więcej powinien on używać następujących potraw: mąki, chleba, cukru, jako pożywienia roślinnego, tłuszczu, jako wytworu zwierzęcego, oleju, jako wytworu roślinnego. Przy mniejszej pracy mięśniowej nie należy używać za wiele chleba, ani też potraw mącznych. Obciążają one jelita i wymagają znaczniejszej siły trawienia, która wytwarza się jedynie przy pracy fizycznej, a nie zajęciu siedzącym. Chleb, polewka i kluski przyczyniają się w ostatnim wypadku do stłuszczenia i ociężałości. Szczególniej



J.E. DAWID ABRAHAMOWICZ
kandydat na posła do R. P.

zaraz po spożyciu tych potraw daje się uczuwać pewne znużenie.

2. Substancje, wytwarzające tkanki, jak: białko w rozmaitych swych formach, tworzą podstawę całej budowy ciała. Białko zawiera prócz trzech powyższych pierwiastków, także azot. Znajduje się ono w kościach, ścięgnach, mięśniach, krwi, limfie, jakoteż i nerwach. Otrzymujemy je, jako: mleko, ser, jaja, mięso, krew, od zwierząt; jako owoce strączkowe i klej roślinny ze świata roślinnego. Zawierają je nie tylko ziarna i nasiona (orzechy), ale także jarzyny korzeniowe i liściaste, (cebula, czosnek, szparagi, spinak) a szczególnie obfitują weń plody t. zw. mączaste.

Białka w ogólności mało potrzebujemy, gdyż służy ono tylko do odnawiania zużytych komórek ciała i krwi. Gdzie jednak składają się jeszcze do odpartej już dawno teorii białkowej i odżywiają się obficie mięsem, jajami, mlekiem i serem

w tem przekonaniu, że tylko białko żywi i wzmacnia ludzki organizm, tam ciało przerabia to białko w miejsce węglowodanów na ciepłik. Jest ono wtedy, jak mówi Niemeyer, w tym stosunku do ostatnich, jak węgiel kamienny do węgla drzewnego, lub drzewa. Wytwarza wprawdzie więcej ciepła, ale jako trudniej zapalne, wymaga tem większej czynności mięśniowej na świeżem powietrzu. Jeśli się go używa obficie przy siedzącym sposobie życia, lub silnem napięciu nerwów, n. p. podczas pracy umysłowej, osadza ono znaczną ilość zepsutych materji, które w przeciwieństwie do takichże materji węglowodanów, działają nadzwyczaj trująco, (np. amoniak, kwasy moczowe i t. d.) Te wywołują przez zmieszanie się soków cały szereg zjawisk chorobowych, znanych pod nazwą podagry, reumatyzmu, nerwowości, piasku moczowego, cierpienia na kamień i t. p.

3. Obok wspnianych czterech pierwiastków, bardzo łatwo się ulatniających, zawiera ciało nasze także cały szereg mineralów, których wysokie znaczenie dla organizmu długo zapoznawano. Uważano je powszechnie za materje pozostawiające popiół. Tymczasem stanowią one niejako silny kit, łączący ulotne gazy w trwałą budowę. Na czele stoi tu wapno. Ma ono dla ciała to samo znaczenie, co przy budowie domu, dlatego znajduje się obficie we wszystkich jego częściach.

C. d. n.

Teatr miejski we Łwowie.

Pierwszy okres działalności nowej dyrekcyi teatru miejskiego uważać można za zamknięty. Nowych rzeczy wystawiać się już teraz nie będzie, godzi się tedy zastanowić, nad działalnością p. Ludwika Hellera w r. 1906/7.

Działalność znalazła uznanie w komisyi sejmowej i w Sejmie, działalność wywołała polemikę. Trzeba jednak oddać

