

Wszystkim Czytelnikom i Przyjaciołom naszego pisma,
składa życzenia **WESOŁYCH ŚWIAT**

REDAKCJA.

BOŻE NARODZENIE

Boże Narodzenie jest świętem wspólnym całego świata aryjsko-chrześcijańskiego. Tradycja chrześcijańska skojarzyła się w nim harmonijnie i szczęśliwie z prastarą tradycją aryjskich szczepów rolniczych i pasterskich, które na przełomie doby astronomicznej witaly radośnie zwycięstwo dnia nad nocą, światła nad ciemnością, utajonego w bylinie zboża ozimego, życia nad pozorną martwością i śmiercią.

Nie jest to jeszcze wiosna, nie jest budzenie się nowego życia, ale — jego zapowiedź i nadzieja, której urzeczywistnienie zbliża się z dniem każdym. W miarę tego, jak słońce, dawca radości i życia, coraz wyższym łukiem na niebie wznosi się będzie.

Religia chrześcijańska, która ducha ludzkiego wznosi ku nadziemskim wyżynom, wiała nową treść żywą w tradycje ludów aryjskich. Boże Narodzenie — jest to dzień przyścia na świat Zbawiciela świata zapowiedź Jego trudów i męki ziemskiej, ale zarazem — zapowiedź Jego Zmartwychwstania i naszego — Odkupienia. A więc, w świecie moralnym — pewność spełnienia się tego, co na przełomie zimy dokonywa się w świecie fizycznym: pewność zwycięstwa Dobra nad Złem, Miłości nad nienawiścią, Sprawidliwości nad krzywdą. Dlatego święta Bożego Narodzenia w całym świecie chrześcijańskim — to święta radości, dlatego wieczera wigilijna — to uczta braterska, dlatego opłatek, którym się dzielimy nawzajem — to chleb anielski miłości.

Tegoreczne święta Bożego Narodzenia nie przychodzą dla świata aryjsko-chrześcijańskiego w warunkach pomyślnych. Na obydwóch półkulach naszego świata sroży się straszliwa, nieznaną dotychczas w tak olbrzymich rozmiarach klęska bezrobocia. — Nie widać jeszcze jasnego i bezpiecznego wyjścia ze światowego kryzysu gospodarczego. Nawet te państwa, które najdłużej zdolały się opierać fatalnym jego wpływom obecnie zaczynają je odczuwać. A jednak i tegoreczne święta Bożego Narodzenia winny być świętami radości. Stwierdzają to wieści o nastrojach społecznych jakie dochodzą nas ze stolic świata.

Ca va mal — il faut rire! (złe jest więc śmiać się trzeba!) — oto najnowsze hasło Paryża. W Londynie, gdzie wstrząsy walutowe pochłonęły piątą blisko część dochodów i majątku oby-

wateli, już w tygodniu ub. zaczęło się ożywienie przedświąteczne w magazynach i na ulicach. To samo, niewątpliwie dzieje się i w Stanach Zjedn. Człowiek kultury współczesnej mocniejszego ma nerwy, aniżeli sam przypuszczał.

Cypr płaci kary

Larnaca, 24.12. — W związku ze szkodami, spowodowanymi przez niedawne rozruchy na Cyprze, miasta i miasteczka wyspy zapłacą karę, wynoszącą ogółem 4.000 funtów szterlingów.

Kary te będą spłacane w formie podatków przez wszystkich chrześcijan z wyjątkiem funkcjonariuszy państwowych. — Nicoza, która była głównym teatrem zająć, zapłaci 14.00 funtów szterlingów.

Perfidie sztuczki niemieckie Krzyczą o polskim niebezpieczeństwie

Królewiec, 23.12. [Związek Wschodnioprusaków w Berlinie wystosował do kanclerza Brüninga jako ministra spraw zagranicznych memorjał, w którym wskazuje na rzekome niebezpieczeństwo militarne, jakie zagrażają Prusom Wschodnim ze strony Polski.

W memorjale tym związek domaga się rezbrojenia Polski do poziomu uzbrojenia Niemiec.

Pod gruzami biblioteki watykańskiej.

Citta del Vaticano, 24.12. W ciągu nocy z pod gruzów biblioteki watykańskiej wydobyto zwłoki 2 robotników. Prace nad usuwaniem gruzów prowadzone są w dalszym ciągu.

Rzym, 24.12. Komunikat, wydany przez bibliotekę watykańską w sprawie wczorajszej katastrofy stwierdza, iż ogółem zniszczeniu uległo około 15 000 tomów, z których tylko część będzie mogła być zastąpiona przez istniejące duplikaty.

Splonęła wieś.

Z nieustalonej przyczyny splonęła doszczętnie wieś Nadmokrowo, pow. łuckiego. Straty sięgają 100.000 zł

Gen. Dawes przedstawicielem U. S. A na konferencji rozbrojeniowej

Waszyngton, 24.12. Prezydent Hoover ogłosił iż przedstawicielem delegacji USA na konferencję rozbrojeniową został mianowany generał Dawes. Nominacja ta wywołała w kołach politycznych Waszyngtonu wielkie zdumienie; Ogólnie bowiem sądzono, że przewodnictwo obejmie Simson

Potrąfił znieść czteroletnie ich napięcie podczas Wielkiej Wojny, potrafił dziś dobie niebywałego kryzysu gospodarczego bronić się z radością i śmiechem przeciwko oblegającym go z morom smutku i przygnębienia.

Podpisanie umowy z Niemcami o ułatwieniach w małym ruchu granicznym.

Warszawa, 24. 2. Wczoraj podpisana została w Min. Spraw Zagran. umowa z Niemcami o ułatwieniach w małym ruchu granicznym, która zastąpi dotychczas obowiązującą umowę z roku 1924-go;

Umowę podpisali ze strony polskiej dr. Wł. Rosiński, ze strony niemieckiej minister pełnomocny Paul Ekart.

Po zamknięciu kroniki

Nabożeństwo w Bazylice

Boże Narodzenie należy do największych świąt kościoła katolickiego. Przypomina nam ten wielki fakt w historii, niezem nie zaprzeczony i nie obalony, mimo nawet prób ku temu, narodzenia się Chrystusowego. W dniu tym każdemu kapłanowi wolno odprawić trzy Msze św. Jedną na uczczenie odwiecznego narodzenia Syna Bożego na łonie Ojca. Drugą narodzenie się w czasie z Najsw. Panny i trzecią wreszcie tajemnicze narodziny Boże w sercu ludzkim przez łaskę uświęcającą.

W Bazylice katedralnej sumę o g. 10 i pół przed północą odprawi Arcy pasterz. On też wygłosi słowo Boże, po sumie zaś udzieli Papieskiego błogosławieństwa do którego jest przywiązany odpust zupełny.

Wioślarze przygotowują się do Olimpiady.

Polski Związek Towarzystw Wioślarskich polecił klubowi Poznań 04 przygotowanie do Igrzysk Olimpijskich dwójki i czwórki, przyczem zaprawę prowadzi trener Reinhard.

Mimo przejścia jednego zawodnika na profesjonalizm, czwórka wioślarzy K. W. 04 Poznań może być jednym z najpoważniejszych atutów olimpijskich Polski z Los Angeles.

Biała kurpatwa.

W majątku Jana Krajewskiego Koleczyn pow. sierpeckiego, woj. warszawskiego, ujęto niezwykle rzadki okaz białej kurpatwy, która umieszczona będzie prawdopodobnie w warszawskim ogrodzie zoologicznym.

Polska wraz z innymi narodami chrześcijańskimi wypogodzi swe oblicze, gdy gwiazda Betleemska zabłyśnie na niebie. Mamy ku temu prawo, bo jakkolwiek nie ominęły nas ogólnoswiatowe nieszczęścia i troski, dotknęły nas one jednak w mniejszym aniżeli inne państwa stopnia.

Odporność i żywotność naszego organizmu gospodarczego okazała się większą, aniżeliśmy przypuszczali sami. Sprzyja to utrwaleniu powagi i znaczenia Polski w świecie stosunków międzynarodowych. Bez przesady i samochwalstwa, ale zgodnie z istotnym stanem rzeczy przy tegorocznym opłatku twierdzić możemy, że w grze sił międzynarodowych, jak to stwierdził święto jeden z poważnych polityków zagranicznych, karta polska nabrała walorów poważnego atutu.

Dlatego większe bodaj, aniżeli inne narody, mamy prawo dzisiaj, w dniu świąt Bożego Narodzenia, które tradycyjnie są świętami dziatwy, a więc — przyszłości naszej — skrzepić ducha naszego mocnym, radosnym uczuciem nadziei na lepsze jutro Polski.

Sarsum Corda! — Bóg się rodził
ASPER.

Konkurs Wystaw Sklepowych

Z okazji postoju Wystawy Ruchomej Przemysłu Krajowego w Płocku, Komitet Miejskowy organizuje Konkurs Wystaw Sklepowych z racjonalnym oświetleniem, który będzie miał na celu:

- a) propagandę wyrobów krajowych;
- b) reklamę firm, biorących udział w Konkursie.

W konkursie mogą wziąć udział firmy, które zgłoszą swój udział, zostaną przyjęte przez Komitet i opłacą niewielkie wpisowe.

Firmy biorące udział w Konkursie zobowiązują się 1) do dekoracji używać wyłącznie wyrobów krajowych, 2) w oknie umieścić, jako część dekoracji napis: „Popierajmy przemysł krajowy”; 3) wywiesić w oknie plakat z numerem, dostarczony przez Komitet, stwierdzający, że okno zostało zgłoszone do Konkursu; 4) okna konkursowe uprzystępnienie publiczności w godzinach od 9 do 21 m. 30 oraz oświetlić wieczorem w czasie trwania konkursu.

Nagrody za Konkurs wystaw bardzo cenne. Zgłoszenia do Konkursu składane należy do Magistratu (Pokój, 25).

Dorobek naukowy Płocczanina

W tych dniach ukazała się w Płocku książka kategarska rozprawa doktora p. Mirosława Orłowskiego pod tytułem „Żelazny przemysł hutniczy na ziemi polskiej do roku 1914.” — P. Mirosław Orłowski ukończył w roku 18 Gimnazjum im. króla Władysława, gdzie, potem wstąpił na Wydział Prawny Uniwersytetu Warszawskiego i tu się doktoryzował — Owocem jego pracy jest wydana obecnie wspomniana rozprawa, przyjęta przez Radę Wydziału Prawnego Uniwersytetu Warszawskiego, którą omówimy obszerniej.

Dr. med. H. JAROCKI
powrócił
Choroby weneryczne i skórne
przyjmuje od godz. 3-ej do 6-ej
UL. PIŁSUDSKIEGO № 2.

Boże Narodzenie na Mazowszu

w roku 1914 i w latach następnych

Gdy promień Gwiazdy Betlejemskiej rozżłoci się i nad Mazowszem Płockiem rozdzwoni w duszach radosnym Hymnem Pojednania nowe rozżarzy nadzieje, umocni siły i serca ufnością napełni, niechże w serdecznym pogwarze świątecznym przewinie się wyblakła wstęga wspomnień, niech rozedrgają się echa, epepei, jaką tu właśnie przed kilku nastu laty przeżywalimy, przy podwójnej, lecz jakże w innych warunkach odbywającej się uroczystości.

Huragan dziejowy, który rozpętał się w 1914 roku od samego niemal początku, przez długie, długie miesiące przewalał się w całej swej groźbie i przez naszą część kraju, zostaliśmy w jego wir porwani, odcięci prawie zupełnie od reszty świata: z zachodu i ze wschodu, z południa i północy.

Pola nasze poryte były okopami, wiele miast i miasteczek, jak Przesnysz, Janów i inne — na póły już zbombardowane lub spalone, wiele wsi w gruzach, a przez wszystkie miejscowości Mazowsza, nie omijając i jego perły cennej — Płocka, przelewały się spiętrzone z sobą w zaciętej walce fale wrogich nam potęg: pulki syberyjskie, turkiestańskie, wschodnio-pruskie i t. p.

Atmosfera przesycona była szczęściem broni, przy wtórze ognia działowego, jednym słowem panowała wszechwładnie w ziemi naszej wojna z wszystkimi jej ciężarami i następstwami.

W czasie świąt Bożego Narodzenia w pierwszym roku wojny, fala niemiecka na Mazowszu znowu posunęła się naprzód; rosjanie trzymali się jeszcze na linii: Przasnysz—Ciechanów, wzdłuż rzeczki Łydyni, następnie Raciąż—Sierpc Dobrzyń n.-w., mając silne oparcie o twierdzę modlińską i ufortyfikowaną rzekę Narwę. Do Płocka prusacy dochodzili od strony Radziwiwa, rejon wysozgodzki ostrzeliwany był pociskami armatnimi z pozycji niemieckich nad Bzurą.

Płock znajdował się wówczas pod władzą wojskową komendanta pułk. Pietrowa; z brakiem władz cywilnych: administracyjnych i sądowych, znakomicie poradziło sobie społeczeństwo polskie, tworząc komitety i milicje obywatelskie: gubernialne, powiatowe i lokalne. Na ulicach wiozorem a tembar-dziej nocą nie wolno było się pokazywać, jednakże w Wigilię Bożego Narodzenia, na tą jedyną noc, zakaz ten w Płocku został cofnięty, nadal tylko wzbronione było przejście przez rogat-

ki oraz chodzenie po Tumskich Górach i nad Wisłą.

W samo Boże Narodzenie zajęte zostało przez wojska niemieckie Lipno, okolice Sierpca, jak również i Mława. Na wieść o ponownym wkroczeniu zastępów germańskich, ludność mławskiego, która dotkliwie już odczuła na sobie kilkakrotne inwazje armji von Galwita, wschodnio-pruskich pułków, opuściła swe siedziby, udając się na tułaczkę niemal w przeddzień Wigilji. Opuszczone domostwa ich rabowali w tym czasie doszczętnie i niszczyli „kulturtragerzy“ niemieccy, świątynie pańskie bezceśli, zamieniając je na garaże, jak w Mławie, na stajnie jak w Żmijewie, na lazarety, jak w Grudusku itp. W Lipnie, w pierwszy dzień świąt wkraczający prusacy aresztują cały komitet obywatelski.

Smutno więc było na Mazowszu Płockim, gdy w r. 1914 zabłysła na niebie Betlejemka Gwiazda. Zatraskane dusze, serca targane niepokojem zwracały się tęskliwie do Dziecięcia Bożego, do Matki Jego, promiennej łaskami, pragnąc usłyszeć z tamtąd odpowiedź na dręczące pytania, na nurtujące nadzieje i oczekiwania. I spłynęła w łaknącą wiara w ucieleśnienie niepragnień najdroższych, dusze umocniły się.

Gdy tylko huragan dziejowy przeto-czył się z ziemi naszej, choć wojna trwała jeszcze nadal, a wroga ze wschodu zmienia wróg zachodni wziął się na ród do pracy twórczej i czegoś to miły Boże, nie dokonał, aby wy woleń chwilę przybliżyć, być na nią przygotowany. Jakież ukryte moce wtęły przejawiały się w nas, jakżi dokonał się cnd! I w dziedzinie organizowania samopomocy społecznej, w tworzeniu szkolnictwa, w budowie samorządu i państwowości polskiej i w rozprawie politycznej i w przygotowywaniu czynu zbrojnego, gdy nadszedł czas.

Z pewnej oddali tylko, w perspektywie lat coraz to jaśniej błyszczeć będą złote głoski historii lat ówczesnych. Dziś już, w świetle dokumentów i czynów, dokonanych na Mazowszu płockim, ogrom tych wysiłków ogarnąć, można i wyczuć Ducha Dziejów, który ponad wszelkimi orientacjami politycznymi przeszedł, złościąc sobie drogę w sercach wszystkich Polaków. A w każdym z nas, za wyjątkiem zaprzędanych lub zatrutych do cna obcemi miazmatami, znalazł serdeczne ukocha nie Ojczyzny.

I przeszedł rok 1915 16 i 17 ty, a gdy w 1918 tym rozżłociła się na niebie Gwiazda Betlejemka, byliśmy już wulnym narodem. Choć krwią utwardła trzeba było granice, wytyczać je bagnetem, choć organizacyjna więź wewnętrzna nie była jeszcze ustalona.

Okres odradzania się narodu polskiego trwa nadal, z ufnością więc

trzeba patrzeć w Betlejemską Gwiazdę i pragnąć aby duch nasz, co roku w blaskach Jej skąpany, wychodził coraz doskonalszy, coraz mocniejszy i wytrwalszy w dążeniu do Dobra moralnego i materialnego, w dążeniu do budowania potęgi Państwa Polskiego, w którym jaknajwiększa liczba obywateli czułaby się szczęśliwie. F. Wybalt.

Ostatnia świeczka na choince

Takie to zwykle, takie zdawałoby się powszednie, że chyba nie nowego o choince, o tem drzewku Bożem, które co roku w wieczór wigilijny zdobimy i oświetlamy rzęsiście, powiedzieć się nie da. Tembardziej, że to przecież temat swojski, nawskroś krajowy. Choinek wszakże nie sprowadzamy z zagranicy. Odwrotnie, sami możemy zaimponować niemi obcym i imponujemy, jeśli zdarzy się w tę uroczystość gościć w domu cudzoziemca jakiegoś Francuza czy Włocha.

Zastanówmy się jednak nieco. Czy to strojenie i zapalanie choinek na Boże Narodzenie należy istotnie do obyczajów rdzennie polskich? Otóż nie. Miły ten zwyczaj do wieku osiemnastego jeszcze był w Polsce zupełnie nieznanym. Dopiero w roku 1795, podczas okupacji pruskiej, poraz pierwszy zapłonęły w Warszawie różnobarwne świeczki na gałęziach choinek, przystrojonych przez żony oficerów, kwatrujących wówczas w naszej stolicy pułków „starego Fryca“. Zwyczaj, wprowadzony przez najeźdźców spodobał się mieszkańcom Warszawy i przetrwał okupację pruską, szerząc się po całym kraju. Choinka pozostała odtąd u nas na stałe, zakorzeniła się niejako i przyjęła już jako nieodłączny atrybut świąt Bożego Narodzenia.

Niewiadomo tylko skąd się wzięła jej nazwa dziwaczna i nieodpowiednia. No tak. Właśnie nieodpowiednia, bo wszakże choinka, inaczej chojina czy chojak lub chojar, to przecież tylko zwyczajna sosna, jednym słowem drzewko, które nie może służyć i nigdy nie służyło dla tych celów. Wszystkie „chojinki“ przecież, których takie mnóstwo zwozi się rok rocznie do stolicy i innych miast Polski niedługo przed świątami Bożego Narodzenia, to wyłącznie młode świerki, dogodne do zdobienia i oświetlania ze względu na swoistą konstrukcję ich gałęzi. Ale mniejsza zresztą o to. Nazwa przecież nie odgrywa tu wielkiej roli. Tak czy inaczej chojina przyjęła się w

Polsce. Zna ją dobrze i lubi zarówno miasto jak i wieś. Obyczaj dawny, polegający na ustawianiu w tym dniu w jednym z rogów pokoju biesiadnego dużego snopka, zdobionego girlandami sztucznych kwiatów, oddawna już został zapomniany i to tak doszczętnie, że bodaj nigdzie chyba się nie utrzymał. Pozostał jeszcze tylko zwyczaj rozrzucania siana, na pamiątkę faktu, że Zbawiciel ujrzał światło dnia w stajence, pośród bydlatek, które pierwsze Mu hołd złożyły. To siano niegdyś, a może i teraz jeszcze tylko w dalekich zakątkach wiejskich rozrzucano po całej izbie, gdzie domownicy spożywali „wieczerzę“. Po miastach, gdzie o siano trudno, podkładali je tylko cienką warstwą pod obrus, co i dotąd jeszcze wiele domów zachowuje.

Wróćmy jednak do właściwego tematu. Otóż, jak powiedzieliśmy, chojinka zajmuje w wieczorze wigilijnym stanowisko poczesne w każdym domu polskim. Zrozumiałe. To drzewko, całe błyszczące ol wszelkich ozdób, płonące dziesiątkami światełek, daje mnóstwo radości, zwłaszcza dzieciom, dla których przeważnie bywa urządzone. Jakże smutne muszą być święta Bożego Narodzenia dla tych najmłodszych obywateli, którzy z tego innego powodu pozostaną bez „chojinki“ i bez upominków „gwiazdkowych“, które, ułożone treskliwie pod drzewkiem nabierają jakiegoś szczególnego znaczenia i szczególnej, bezcennej wprost wartości. Pociśmy się jednak!

Takich wyjątków bywa bardzo niewiele. Są jednostki ofarne i całe organizacje społeczne, które w dniu tym myślą o działwie najuboższej, przygotowując dla niej upominki i zapalając „drzewka Boże“ w salach publicznych, świetlicach i nawet na placach miejskich. Ten ostatni zwyczaj ustawiania wielkiej chojinki na placu publicznym datuje się u nas od niedawna zupełnie. W Warszawie wprowadziła go przed paru laty inicjatywa pani Dawey, małżonki byłego doradcy finansowego na

Jak się odżywiać?

Wypadkowo w jednej z cukierni płockich byłem świadkiem gorącego sporu, powstałego na tle zagadnienia: czy zdrowiej jest dla człowieka jadać więcej mięsa czy też spożywanie jego w dużych ilościach jest szkodliwym dla zdrowia? Mimo, iż faktycznym źródłem tematu, przypuszczam, były upodobania kulinarne interlokutorów, a nie dociekanie praw naukowych, to jednak dyskusję starano się utrzymać na poziomie naukowym, a zamilowanie do znaczących potraw starano się pokryć płaszczkiem wiadomości z nauki lekarskiej. Oczywiście jest mi obojętne, czy p. X. lub Y. jest jaroszem, czy zwolennikiem mięsa, ale naukowa argumentacja sporu pociągnęła mnie.

Z wyteżonym więc słuchem starałem się chwycić światła i błyski myśli naukowej dysputantów, by je potem rzucić na potrzeby zdrowotne obywateli grodu Konradowego. Niestety, nie sądzonem mi było wtedy zaczerpnąć głębszych wiadomości lekarskich z tej dyskusji, gdyż stanęła temu na przeszkodzie męt na melodja jakiejś pieśni cygańskiej, która porwała mnie całkowicie. Podstuchany temat jednak rozbudził we mnie pewne refleksje, które chciałbym podzielić się z czytelnikami „Dziennika Płockiego“.

Zagadnienie konsumpcji mięsa, czy też wyłączne spożywanie potraw bez-

mięsnych jest zagadnieniem nie tylko smaku lub przyzwyczajenia, lecz sięga głębiej, bo w sprawy zdrowia osobistego i spraw gospodarczych ogólnych. Sprawą odżywiania się zajmuje się głównie medycyna, która stara się odnaleźć tą ilość składników odżywczych w ich minimum i maximum, jaka by odpowiadała najbardziej potrzebom zdrowia człowieka. Wbitnym przedstawicielem tej gałęzi wiedzy lekarskiej, twórcą norm odżywiania się był dotychczas Voit. Teoria jego, określająca normy ilościowe spożycia białka, niezbędnego dla odbudowy zużywających się przez życie i pracę tkanek organizmu ludzkiego, dla wytwarzania energii, potrzebnej przy wykonywaniu pracy wewnętrznej samego organizmu i zewnętrznej człowieka, głosi, że cyfra tej ilości waha się od 118 do 250 gram na dobę.

Cyfrы te dotychczas obowiązywały i starano się ich trzymać, to jednak stwierdzano, że po spożyciu dużej ilości białka, szczególnie mięsnego, człowiek staje się ociężałym, leniwym, często odczuwa bicie serca, zawroty głowy, — są to ni mniej, ni więcej jak tylko objawy zatrucia się białkiem.

Wreszcie coraz częściej zdarzające się choroby nerek, wczesne stosunkowo pojawiające się skleroza artretyzm i inne choroby przemiany materji — zwróciły uwagę naukowego świata lekarskiego na niewłaściwe sposoby odżywiania się. Początkowo badania były skierowane głównie na jakość białka. Przypuszczano, że szkodliwym jest białko mięsne, a inne gatunki jego, jak np. z mleka, z roślin, z jaj, są absolutnie

nieszkodliwe, ale jednocześnie nie oporniano przeciw normom, nakreślonym przez Voita. Dopiero w ostatnich latach przedwojennych i pierwszych latach wojny stwierdzić się daje zwrot zasadniczy ku ograniczeniu w spożywaniu białka.

Dr. Karnecki poddł i szczegółowej analizie sposoby odżywiania się, oparł swe dociekania na normach białka spożywanego przez niemowlę w pierwszym miesiącu życia i znajdującego się w najidealniejszym pokarmie dla niemowlęcia w mleku matki. W konsekwencji swych rozumowań odnalazł granice ilościowe najbardziej odpowiednie dla spożycia przez ludzi i odpowiednio do wykonywanej przez nich pracy, wieku, wagi i mocy ciała.

W ten sposób spożycie zostało indywidualizowane i uzależnione od „gatunkowej powierzchni ciała“, stanowiącej stosunek wagi człowieka do jego powierzchni. Okazało się wtedy, że ilościowe dotychczas spożycie białka jest za duże, znacznie przekracza granice rzeczywistych potrzeb człowieka i waha się od 25 — 39 gram za dobę. Wszelkie zaś potrzeby naszego organizmu, nie mogące być pokryte powyższą ilością białka — zastąpione być w inny odpowiednią ilością tłuszczów, węglowodanów, soli mineralnych i wody.

Zresztą potwierdzenie słuszności tych wywodów znajdujemy bijącym w oczy przykładem z życia naszego i narodów egzotycznych. Szerokie uboższe warstwy naszej ludności miast i wsi pomimo, iż potrawa mięsna jest dla nich w pewnym stopniu zbytkiem świątecznym są

zdolni do pracy fizycznej ciężkiej, stanowiącej ich zawód. Albo czyż w podobny sposób nie wprowadza wytrzymałość w pracy fizycznej kulisów japońskich i chińskich? Nowe teorie szybko znalazły dla siebie praktyczne zastosowanie w niektórych krajach kuli ziemskiej. W Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej po wojnie spożycie mięsa spadło o 30 proc. a wzrosło znacznie spożycie jarzyn i owoców.

Taki przewrót w sposobach odżywiania się nie mógł nie pozostać obojętnym dla rolnictwa, szczególnie dla jego gałęzi hodowlanej, gdzie daje się już tam zauważyć spadek cen bydła, trzody, ptactwa i t. p., pocagając jednocześnie za sobą kryzys zawodów rzeźniczego, masarskiego i handlu mięsem oraz jego produktami. Dla nas, jako kraju rolniczego ten przewrót szczególnie ma doniosłe znaczenie, gdyż rolnictwo nasze nastawienie swe gospodarcze kierowało również na hodowlę.

Cały szereg naszych większych miast w nadziei na zyski pobudowało wielomiljonowe rzeźnie na potrzeby wewnętrzne, eksportu, licząc na frekwencje uboju i eksport bekoniów do Anglii.

Tyle mych refleksji z cukierni, za które mi Czytelnik Szanowny wybacz, jeśli mi temi swemi wywodami zepsułem nastrój świąteczny, chociaż ładuję się nadzieją, że mimo wszystko, ryby, zające i białko innych kategorii mięsa będzie spożyte na ten raz jeszcze całkownie.

szego rządu. Pani Dewey opuściła Polskę, ale inicjatywa jej, podjęta przez organizację społeczną, pozostała i co roku płonie na rynku staromiejskim olbrzymia choinka, przeznaczona dla najuboższej dziatwy tej dzielnicy.

Jak widzimy, dużo w tej dziedzinie zawdzięczamy cudzoziemcom. Są to jednak wszystkie rzeczy dobre, pożyteczne. Było jednak i coś innego jeszcze, co „zawdzięczaliśmy“ do niedawna obcym. Oto ozdoby choinkowe, wszystkie te błyszczące kule, świecące cacka, figurki i świeczki nawet do niedawna sprowadzaliśmy z Niemiec. Tak, z tego kraju, który zaszczylił nam zwyczaj urządzania choinki. Za te błyskotki, lamliwie i, powiedzmy sobie otwarcie, nieładne, zdradzające poczucie złego smaku, ciężkie pieniądze co roku przepłacaliśmy fabrykom niemieckim, tak, jakby tego samego nie można było wykonać w kraju. Dopiero wojna celna, bojkot naszych towarów przez Niemcy i wzrastające uświadomienie gospodarze społeczeństwa sprawiło tu wyłom prawdziwy. Przypomniame sobie, że przecież tak samo ładnie zdobią choinkę łańcuchy, wykonane z barwnego papieru — produkty wytwórni polskich, że po wsiach niektórych wyrabiają śliczne ozdoby z barwionych słomek, że skorupki od jaj i przechowanych z lata jaskrawo żółtych kwiatów — nieśmiertelników, że wreszcie świeczki równie dobrze można wyrabiać w kraju, a w razie potrzeby nasze huty szklane mogą również sporządzić te barwne dęte kule i błyszczące wisioriki.

Od tego czasu ustał import z Niemiec ozdób choinkowych. Ledwo gdzie niedgdy jeszcze można spotkać w sklepach wyroby obce. Teraz błyskotki na Bożym drzewku aż do ostatniej świeczki pochodzą z wytwórni polskich, z rąk polskiego robotnika.

Echa Płockie

GRODZIEŃ
24
Czwartek

Dzisiaj
Wigilijny
Jutro
Narodzenie
Chrystusa Pana

DYŻUR NOCNY W APTEKACH

DZIS — Śmigielski
JUTRO — Śmigielski

Apteka czynna od g. 7 wiecz. do 9 rano

DYŻUR NOCNY LEKARZA

DZIS w porze nocnej przyjmuje
dr. NETZER

RADJO - KONCERTY

Program na dziś

11.40 Przegląd Prasy Krajowej (PAT)
12.10 Płyty gramofonowe.
16.00 Ostatni tom pism Józefa Piłsudskiego.
16.25 Koncert z płyt gramofonowych.
17.00 Program dla dzieci.
20.30 Kolędy.
20.55 „Wigilia samotnych”.
21.25 Kolędy z Krakowa
21.50 Słuchowisko p. t. „Narodziny Świata”.
22.20 Koncert kolendowy.
22.55 Słuchowisko z Katowic.
23.25 Kolędy ze Lwowa.
24.00 Hejnał.
Transmisja Pasterki z Kościoła Najśw. Marji Panny w Krakowie.

Polskie Jasełka — H. Zbierchowski

Teatr Miejski wierny tradycjom świątecznym, daje w dniu 26 i 27 bm. o godz. 4 m. 15 po poł. piękne misterjum Betleemskie p. t. „Polskie Jasełka” w wykonaniu miejscowych sił fachowych z łaskawym współudziałem sił amatorskich naszego miasta.

Niebywale niskie ceny (od 50 gr do 2 zł), niewątpliwie ściągają tłumy publiczności i uczącej się młodzieży, żądnych godziwej i kulturalnej rozrywki. Reżyseruje kierownik teatru M. Mieczyski.

Teatr Miejski — „Noc w Kairze.”

Oto tytuł operetki, jaka będzie wystawiona w teatrze miejskim dnia 26 i 27 grudnia o godz. 8 m 15 wieczorem, w wykonaniu czołowych sił operetki Warszawskiej ze znanym śpiewakiem Marcelim Sowilskim na czele. J. Gilbert, kompozytor „Nocy w Kairze” znany w całej Europie z przepięknych kompozycji, odznaczających się lekkością i cudownym dźwiękiem harmonji, daje gwarancję że i „Noc w Kairze” zdoła sobie zdobyć unanie, tembardziej że na całość składa doskonałe libretto Jakobs: na dowcipie i ze smakiem przeprowadzona od początku do końca.

Operetkę urozmaicają tańce: Tango Nocy i najnowszy przebój sezonu „Rumba” w wykonaniu primabaleriny teatrów warszawskich J. Grabowskiej.

Akcja Charytatywna

Dnia 12 grudnia b. r. Katolickie Towarzystwo Dobroczynności w Płocku na walnym zebraniu uchwaliło rozszerzyć swoją działalność na teren całej diecezji, a J. E. Ks. Arcybiskup, raczył przyjąć protektorat nad Towarzystwem.

Ustawa rozszerzonej działalności Towarzystwa przewiduje, że każda parafia lub też instytucja dobroczynna na terenie diecezji płockiej może należeć jako członek do Towarzystwa.

Towarzystwo już posiada swoje biuro „Caritas” które może służyć informacjami w sprawach miłosierdzia chrześcijańskiego.

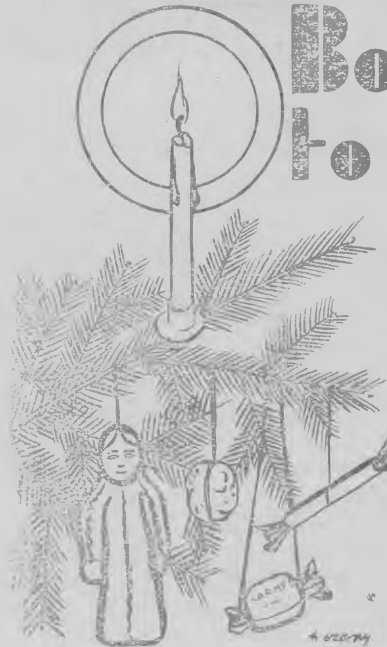
Buro „Caritas” obecnie w Płocku zajmuje się rozdawnictwem w Komitecie dla głodnych i prowadzi, po porozumieniu się z władzami, opiekę nad żebrakami. Każdy dawny żebrak ma już opiekę nad sobą na równi z innymi ubogimi i żebrak już nie potrzebuje jałmużnę powinno się dawać albo do „Caritas”, albo do skarbon w kościołach. Skarboney to z napisem dla ubogich, albo na chleb św. Antoniego za stępują żebraków, którzy już nie potrzebują siedzieć na mrozie, na deszczu w błocie i wzbudzać litość w przechodniach ani chodzić od domu do domu. Kto dzisiaj daje takiemu żebrakowi w Płocku, ten popiera chciwość w żebraku, a krzywdzi, prawdziwie ubogich, którzy nie zebrać a ktorymi opiekują się biuro „Caritas”. Biuro „Caritas” opiekujące się ubogimi i przyjmujące wszelkie jałmużny mieści się przy ul. Sienkiewicza № 14.

Z wokandy sądowej.

Dnia 21 stycznia 1932 r. prz. d. Sąd Okręgowy w Płocku rozpoczął sprawę o rozruchy lipcowe w naszym mieście. Będzie to jeden z nielicznych procesów tego rodzaju nie tylko w Płocku, ale całej Polsce. Na ławie oskarżonych zasiadnie 57 osób. Proces został rozpisany na sześć dni.

Wymowne cyfry.

Codziennie zamieszczamy wykaz ofiar na Komitet Obywatelski w Płocku. Sumy są dosyć poważne, choć stosunkowo nieznaczne; wpływają ofiary od poszczególnych osób. Piąta część pra-



Boże Narodzenie to święto słodczy

staropolska choinka
była obwieszona łań-
kociami

e u k i e r
k r z e p i

wie składek miesięcznych wpływa od duchowieństwa m. Płocka. — O. Zemanian i rolników średnich wpłynęło około 800 metrów kartofli i 133 metrów zboża. — Komitet Wojewódzki wyznaczył 2.000 korcy węgla i obiecał wysygnąć znaczniejszą zapomogę w gotówce, która dotychczas nie wpłynęła. Na co zaś obracane są wszystkie ofiary?

Oto ciekawe informacje otrzymane na powyższe pytanie od niejącego Komisji rozdawniczej. Do 23.12. 1931 r. zarejestrowano ogółem 1951 rodzin; licząc przeciętnie po 4 osoby na rodzinę, wynosi to ok. 7800 osób.

Z zapisanych dotychczas rodzin zakwalifikowano, po szczegółowych badaniach, 1185 rodzinom wydawano produkty, 86 rodzinom przyznano dodatkowo tylko opał, 236 osobom wyznaczono codzienne obiady. Przeszło 450 rodzinom odroczone wydawanie zapomóg w naturze już to dlatego, że mają jakieś takie zarobki, lub że oczekują na fundusz bezrobocia, który rzeczywiście został wypłacony 23 grudnia r. b.

Dotychczas Komisja rozdawnicza wydała kwity na produkty w następujących normach:

Obiadów z Taniej Kuchni na rachunek Komitetu wydano 14.380, licząc po 30 groszy porcję z chlebem na sumę 4.314 złotych.

Kartofli 1211 50 kilogramów, licząc po 5 i pół grosza za kilo — 6663 zł. 25 groszy.

Kaszy około 4.000 klg. po 35 gr. 1.400 zł.

Słoniny 120 klg. po 1.80 zł. — 2.160 zł.

Węgla wydano 1068.50 mtr. licząc po 5.50 — wartość wynosi 5.874 zł.

Na chleb do Nowego Roku wydano kwitów na 17342 klg. po 35 gr. — 6076 zł. 60 gr.

Strucli na święta wydano dla 1068 rodzin 90 klg. po 80 gr. — 73 zł.

Mydła 320 klg. po 1.30 — 416 zł.

Dla dzieci wydano 500 klg cukru na poczet przyznanego dla Komitetu kontyngentu bez akcyzy.

Ponadto wypłacono Stacji Opieki nad dziećmi za 7367 porcyj mlecznych 559 zł. 20 gr.

Ogółem wydatki rzeczowe (nie licząc cukru i odzieży) wyniosły do 24 b. m. ok 28 000 złotych.

W niektóre dni przez Biuro Komisji rozdawniczej w lokaln. kal.

interesanci używają się nieluz, jak mówią, tyle osób załatwić w ciągu 6 — 7 godzin dziennie. Nie wszyscy jednak wiedzą, że oprócz stałego personelu członkowie Komisji rozdawniczej pracują również wieczorem po 3—5 godzin, aby ułatwić wydawanie kwitów na produkty w ciągu dnia następnego.

Tylko z tą przy udziale i ofiarności całego społeczeństwa można będzie podjąć zadaniem, jakie wkladane są na Komitet Obywatelski w Płocku.

Lecz o tem pomówimy na innym miejscu, bo, jak się dowiadujemy dyskretnie, kasa Komitetu narazie jest pusta.

OFIARY. I

Na Komitet Pomocy Najbiedniejszym — zamiast życzeń świątecznych i noworocznych — składa doktor Sz. Chrostowski z synem złotych 15.—

Zamiast życzeń świątecznych i noworocznych składa Antoni Baranowski złotych 30.—

Zamiast życzeń świątecznych i noworocznych składa inżynier B. Fiszer złotych 10.—

Zamiast życzeń świątecznych i noworocznych składa Stanisława Betleyowa złotych 10.—

Zamiast powinszowań świątecznych i noworocznych składają:

Władysławostwo Kozakiewiczowie zł 10.

Ludemirówstwo Grabowsy — zł. 15.

Witesławowstwo Cichoccy — zł. 5.

Zamiast życzeń świątecznych i noworocznych składają R. Zochowsy:

Na „St. Stanisławówkę” — zł. 5.—

Na „Przyjaciele Dzieci” — zł. 5.—

Na Komitet Pomocy Najbiedniejszym — złotych 5.—

Zamiast życzeń świątecznych i noworocznych składają Stefanostwo Zieliński

Na „Zakład Anioła Stróża” — złotych 10.—

Na „Ochronkę Parafialną” — złotych 10.—

Z okazji świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku składa ksiądz prałat A. Modzelewski:

Na „Ochronkę Parafialną” — złotych 10.—

Na Ochronę św. Wincentego — złotych 5.—

Na Ochronę na Pow. Ślu — złotych 5.—

Na „Zakład Ss. Passionistek” — złotych 5.—

Zamiast powinszowań świątecznych i noworocznych składa:

Na ochronkę św. Winc. ks. prałat I. Lasecki 10 zł.

Czy reumatyzm i podagra są uleczalne?

Jak ogólnie wiadomo jest, reumatyzm podagra i pokrewne cierpienia mają za przyczynę nagromadzenie się kwasu moczowego w organizmie ludzkim. Kwas moczowy zaś stanowią ostre jak igielki drobne kryształki, które sadwiają się w mięśniach lub innych częściach ciała wywołują już przy najmniejszym ruchu straszliwe bóle. Szczególnie w stawach mogą te ostre kryształki wywołać niebezpieczne zaburzenia czyniąc z chorego nieszczęśliwego kalekę, który dręczony uporczywie bólami stopniowo traci władzę w członkach. Również p. A. Hoeflich, Łódź, Rokocińska 25 wiele przecierpieć musiał, zanim znalazł właściwą drogę do uzdrowienia. Piszemy nam m. in.: przed czterema laty miałem pierwszy napad reumatyzmu. Po gorących kąpielach poczułem początkowo pewną ulgę, lecz wkrótce bóle wróciły jeszcze w silniejszym stopniu i od tamto czasu stale już dręczyły. Prawe kolano opuchło silnie i zupełnie zeszy-

wniało tak, że przy wchodzeniu na schody włożyłem tę nogę. Gdy siedziałem przez pewien czas, nie mogłem powstać z miejsca. Wówczas to wyczytałem w gazetach, że pewien pan we Lwowie uleczył się skutecznie przy pomocy Togału z tych dolegliwości. Również i mnie te tabletki tak wspaniale pomogły, że teraz chodzę jak dawniej i nie odczuwam żadnych bólów, jakdybym nigdy nie cierpiał na reumatyzm. Podobnie świadczy wiele tysięcy cierpiących, którzy przyjmowali Togał przy reumatyzmie, podagrze, rwaniu w stawach, łamaniu w kosciach, bólach nerwowych i głowy, przeżębieniach i pokrewnych niedomaganiach. Nawet w chronicznych wypadkach osiągnięto przy pomocy Togału pomyślne rezultaty, ponieważ lek ten w zarodku zwalcza owe cierpienia. Nieszkodliwe dla serca, żołądka i innych organów. Jeśli ponadto tysiące 1-karzy Togał ordynuje to przecież każdy z zaufaniem zakupić go może. We wszystkich aptekach.

Kino-teatr

„Nowości“

Płock, Kościuski, 5.

Rozmównica telefoniczna
Nr. 361.

PROGRAM ŚWIĄTECNY!

Dnia 25 grudnia

„Królewski Jeździec“

Dnia 26 grudnia

„JEJ PIEPRZYK“

Początek reansów o godz. 5-ej, 7-ej i 9-ej wieczorem.

Przedświąteczną sprzedaż

Radjoodbiorników

już rozpoczęliśmy

Płockie Biuro Techniczne
inż. A. MICHAŁSKIEGO

Płock, Sienkiewicza 12, tel. 145.

NAJTANIEJ

W SPÓŁDZIELNI ROLNICZEJ PŁOCKIEJ

Spółdzielnia z ograniczoną odpowiedzialnością w Płocku
wszelkie artykuły potrzebne p. p. Rolnikom:Żelazo — Podkowiaki — Hacele — Gwoździe
— Węgiel — Cement i narzędzia rolnicze —
jak i wszelkie wyroby żelazno-galanteryjne.KINO
SFINKS

PROGRAM ŚWIĄTECNY!

Dnia 25 grudnia

„BUNT KAWALERÓW“

Dnia 26 grudnia

SERCE NA BRUKU

Początek seansów o godz. 5-ej, 7-ej i 9-ej wieczorem.

DZIEŁA. — BROSZURY. — TYGODNIKI. — NUTY. — AFISZE.
ULOTKI. — KOPERTY FIRMOWE. — KARTY REKLAMOWE.
ZAPROSZENIA. — BILETY WIZYTOWEORAZ
WSZELKIE ROBOTY DRUKARSKIEWYKONUJĄ
szybko, starannie, po cenach umiarkowanych

PŁOCKIE ZAKŁADY GRAFICZNE

KOLEGIALNA Nr. 8.

Na Gwiazdkę!

— Poleca —

W dużym wyborze perfumerję i kosmetykę
krajową i zagraniczną po cenach niższych

Skład Apteczny

R. ŻOCHOWSKIEGO

— Płock, Kolegjalna Nr. 5 tel. 209 —

ZAKŁAD MEBLOWY

KAZIMIERZA WARMIŃSKIEGO

Płock ul. Królewlecka 15

WYKONYWA WSZELKIE ROBOTY STOLARSKIE
I TAPICERSKIE.CAŁKOWITE URZĄDZENIA MIESZKAŃ, SZKÓŁ, BIUR ORAZ
POJEDYŃCZE SZTUKI. — ODNAWIANIE I OPAKOWANIE
MEBLI. — DUŻE ZAPASY SUCHYCH MATERJAŁÓW
DRZEWNYCH, DAJĄ GWARANCJĘ SOLIDNEJ ROBOTY
— Firma egzystuje od 1900 roku. —Nauczyłeś się pisać?
Nauczysz się rysować?

Umiejętność rysowania staje się dostępną dzięki naszej metodzie, dla wszystkich. Nie zapomnij, że rysunek będzie dla Ciebie nie tylko przyjemną rozrywką, ale może również być dużą pomocą w Twojej pracy zawodowej lub nawet źródłem olfitych zarobków, (Portrety, karykatury, grafika, ilustracje, dekoracje wnętrz). Żądać bezpłatnych prospektów w Instytucie Rysunków i Kreśleń, Warszawa, Hoża 50 m. 9.

Dział kreśleń technicznych.

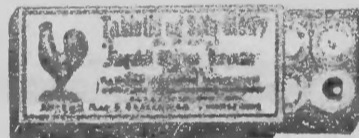
Naucz się kreśleń, a zdobędziesz pożyteczny fach, podniesiesz swe zarobki i poziom życia. Kreślenia budowlane, drogowe, maszynowe i t. p. Kurs 8 miesięczny — 96 zł. płatne w ratach miesięcznych.

Do sprzedania — działki budowlane, w Płocku z planem i uregulowaną czystą hipoteką. Wiadomość ni. Sienkiewicza 10 m. 5 tel. 200.

ZIGŁA LECZNICZE według przepisów sławnych lekarzy przeciw chorobom żołądka, kiszki, płuc, nerwów, wątroby, nerek, pęcherza, hemoroidom, upławom, obstrukcji, kamieniom żółciowym, kaszlowi, astmie, blednicy, sklerozie, artretyzmowi, reumatyzmowi, etc. Żądajcie bezpłatnej broszury pouczającej!!! Adres: LISZKI APTEKA.

WŁOSÓW

wypadanie łupież, łysienie usuwa „Esencja” Chłnowo-Chmielowa i „Mydło Chłnowo-Chmielowe” (z Kogutkiem). Sprzedają apteki i skład apteczne. Główny skład Apteka Gąseckiego, ul. Preta Nr. 15.



Osoby, dla których przyjąć ważne proszków stało w pewną trudność, mogą używać proszek „KOGUTEK” „MIGRENO - NERVO SIN” w formie tabletki. Opakowanie po 20 tabletek w pudełko. Cena zł. 1.50 gr. Żądać tabletek Gąseckiego z odbitym „KOGUTKIEM” na każdej oryginalnej naszej tabletki.



Chcąc nabyć proszki od bólu głowy z „Kogutkiem” „Migreno Nervosa” należy żądać takowych w oryginalnych opakowaniach Gąseckiego znanych od lat trzydziestu. Przy zakupie proszków z „Kogutkiem” „Migreno - Nervosa” zwracajcie uwagę na opakowanie i odrzucajcie uparczywie polecane proszki ludzko do naszych podobne, oryginalne opakowania po 5 proszków — pudełko 75 groszy.

CHOROBY SKÓRNE

analizy krwi

Dr. MED.

T. Jasiobędzki

przyjmuje

w niedziele od 1 1/2 — 2 1/2

w Płocku, Sienkiewicza 35 m. 5.

w Warszawie poniedziałki

i czwartki od 6—7. Piękna 16 b.

ODMROŻENIE

Oryginalna maść z (kogutkiem)

„MROZOL“

leczy i goi ranki powstałe od odmrożenia.

Sprzedają apteki i skład apteczne.

Na gwiazdkę!

PAPIEROSY

Na gwiazdkę!

„OBSTALUNKOWE“

w efektownym pudełku

poleca HURTOWNIA TYTUNIOWA

SZCZEPANA PRASZKIEWICZA

PŁOCK

KOSCIUSZKI № 9

TEL. 183.

MATKI!

Żądajcie w aptekach i składach aptek higienicznej przyypki dla dzieci

Puder Dwidzi

(z kogutkiem)

utrzymującej ciało dziecka w zdrowiu i czystości.

Pudełko 50 gr



Cena ogłoszeń:

Za wiersz milimetrowy lub jego miejsce zwykłe — 10 gr., drobne za wiersz 8 gr. i (bilans) o 50 proc. drożej.

Nadesłane przed tekstem 1 str. — 40 gr. w tekście 2 i 3 str. 35 gr. za tekstem, 4 str. — 20 gr. Wyrasy tłustym drukiem w dziale ogłoszeń drobnych — podwójnie.

Najmniejsze ogłoszenie zł. 1. Fantazyjne tabele nekrologi — 15 gr.

Redakcja i Administracja: Płock — ul. Kolegjalna Nr. 8. — Tel. 168. — Administracja otwarta od godz. 9 do 14; Redakcja od godz. 9—11 rano i 5—6 pp.

Komitet Redakcyjny Redaktor odpowiedzialny: Jan Perkowski — Płockie Zakłady Graficzne, Sp. z ogr. odp. — Płock, Kolegjalna, 8. — Tel. 168