

Dobrodziejstwa lata

Kąpiel rzeczna — radość ludzi zmęczonych

Jak używać kąpeli rzecznej

Lato. Każdy człowiek pracujący, winien znaleźć trochę czasu wolnego na kąpiel w rzece. Nie odświeża lepiej zmęczonego organizmu od kąpeli rzecznej, pływania, wypoczynku na plaży. Kąpiel, pływanie dla zdrowych jest najlepszym sportem. Wzmocnia hartuje, uspakaja nerwy, pobudza apetyt.

Jednakże błogosławione skutki kąpeli wtedy tylko dają się zauważyć, jeśli jest ona stosowana racjonalnie. W przeciwnym razie można tylko sobie zaszkodzić. Przy braniu kąpeli rzecznej nie zawiadź pamięcią o możliwości porażenia słonecznego, o którym wiele razy już się pisało. Jeśli chodzi o samą kąpiel, to należy przestrzegać pewnych zasad, o których wkrótce powiemy.

Nie należy się więc kąpać zaraz po spożyciu posiłku, a więc nie wcześniej jak w 2 — 3 godziny po obiedzie. Przed zanurzeniem się do wody należy najprzód zwilżyć twarz i głowę, klatkę piersiową, pachy, kończyny. Wówczas dopiero można skakać do wody. Pierwsza kąpiel nie powinna trwać dłużej, jak parę minut. Następne mogą trwać dłużej.

W wodzie nie należy pozostać bez ruchu. Zasadniczo każdy kąpiący się w rzece powinien umieć pływać: pozwala mu to należycie wykorzystać dobrodziejstwo kąpeli i chroni przed nie-

bezpieczeństwem utonięcia.

Należy baczną uwagę zwracać na uczucie ziębnienia. W kąpeli nie powinniśmy odczuwać dreszczy. Jeśli tylko wstrząśnie nam zimny dreszcz, powinniśmy natychmiast wyjść z wody i dążyć do rozgrzania się. A osiągnąć to

możemy przez bieganie, gimnastykę szwedzką i, co najważniejsze, głębokie oddychanie, stosowane do czasu, aż pocujemy przyjemne ciepło.

Jeśli chodzi o ziębnienie w kąpeli, to specjalną uwagę należy zwracać u dzieci. Dziecko często

wtedy dopiero samo woła, że ziębnie, kiedy już jest całkiem sine. Osoba starsza, która jest z dzieckiem, winna dopilnować, by malec zbyt długo nie pluśkał się w wodzie, a wówczas można łatwo zapobiec przeziębieniu.

Dr. A. R.

Wskutek nadmiernych kąpeli słonecznych

Niezwyczajna choroba skóry

„Fotografie” roślin odbite na opalanej skórze

Korzystanie z kąpeli słonecznych przybrało obecnie charakter masowy. Dobroczynny wpływ słońca na ustrój normalny zdrowy znany jest teraz nie tylko lekarzom, ale również szerokiemu społeczeństwu. Jednakże dzięki temu, że bardzo wiele osób, idąc za popędem ogólnym, bezkrytycznie ustosunkowuje się do tego baczobądź nieobojętnego zabiegu, jakim jest kąpiel słoneczna, coraz częściej daje się stwierdzić szkodliwe działanie promieni słonecznych na organizmy słabsze, ale specjalnie wrażliwe. Często zaś ponoszą sami „kąpielowicze” dzięki niedostatecznej przezorności i nieprawidłowemu stosowaniu kąpeli.

Wrażliwość na promienie słoneczne jest indywidualnie różna. U niektórych osób istnieje specjalna nadczułość skóry na światło słoneczne, która zaliczana do rzędu anafilaksji (uczulenia) nawet pod wpływem krótkiego naświetlania palcami promieniami słońca — u osób takich powstaje wyprysk na skórze, albo pokrzywka. Takie osoby absolutnie nie powinny używać kąpeli słonecznych i powinny się zadowolić jedynie, równie bardzo zdrowymi, kąpielami powietrznymi w miejscach słabo zacienionych drzewami.

Ciekawe cierpienie opisał w r. 1926 Oppenheim, które było spotręzione u osób, które się obsu-

szały po kąpeli, leżąc na słońcu w trawie. Stwierdzano w takich wypadkach nieraz zacierwienie skóry, na którym tworzą się pęcherzyki, przyczem powstają na skórze zacierwienie jakby odbitki roślin. — Łodygi i liści — przylegających do skóry. Otóż, takie schorzenie skóry nie jest bynajmniej wywołane roślinami, jak np. oparzenie pokrzywą, lecz przez promienie słoneczne i przez substancję na światło słoneczne. Substancją uczulającą w tym wypadku jest chlorofil w roślinach zielonych zawarty.

W ostatnich czasach dzienniki u nas i zagranicą coraz częściej notują wypadki porażenia słonecznego. Z czynników sprzyjających porażeniu wymienić należy zmęczenie, posiłek obfity, wypicie dużej dawki alkoholu, brak okrycia głowy i karku, jednym słowem wszystko to, co zwiększa prze-

krwienie mózgu i podnosi ciśnienie wewnątrzczaszkowe.

Gorący, upalny dzień, odznaczający się dusznym powietrzem jest czasem, w którym porażenia są najczęstsze. Porażenie występuje nagle. Porażony pada i traci przytomność. Twarz wówczas ma kolor czerwony. Czasem zjawiają się drgawki.

Jeżeli natychmiastowa pomoc nie uratuje chorego, następuje śpiączka, a potem śmierć. Przyczyną śmierci w takim wypadku jest silne przekrwienie i wybroczyny krwawe w mózgu i oponach mózgowych.

Zanim wystąpi porażenie, zagrożony osobnik odczuwa palenie i suchość skóry, wzmożone pragnienie i potrzebę częstego oddawania moczu. Poza tem ogólny stan charakteryzuje się zmęceniem i osłabieniem ogólnym.

Dr. A. R.

40-lecie wynalezienia kinematografu

Złoty medal dla Ludwika Lumière

Na ratuszu paryskim odbyła się uroczystość wręczenia wielkiego Złotego Medalu miasta Paryża znakomitemu uczonemu Ludwikowi Lumière, wynalazcy kinematografu. Obecni byli na tej uroczystości liczni akademicy oraz przedstawiciele władz, sfer literackich i artystycznych stolicy Francji.

Znamienne przemówienie wygłosił Georges Contenot, prezes paryskiej Rady Miejskiej, podkreślając wielkie zasługi Lumière'a, którego imię zabył się o „me w wszystkich krajach cywilizowanych, w czasie obchodów z okazji czterdziestolecia istnienia kinematografii. Również Belgja złożyła hołd wielkiemu uczonemu

Katalog zbiorów amerykańskiego milionera

Najdroższym katalogiem na świecie

W Londynie wyszedł z druku katalog dzieł sztuki sporządzony pod kierownictwem znanego estety i historyka sztuki dr. Williamsona. Katalog ten jest unikatem w swoim rodzaju. Zawiera on spis i opis, zbiorów arcywłoskich, amerykańskich, bankiera J. P. Morgan'a.

Katalog ukazał się tylko w 30

egzemplarzach, ale koszty druku wynoszą aż 650.000 franków. Jest to więc najdroższy katalog na świecie. Tak wysokie koszty katalogu powstały stąd, iż wszystkie reprodukcje dzieł sztuki są własnoręcznie akwarelami znakomitych artystów, którym Morgan powierzył wykonanie kopii.

Zegarek z węgla

Inwalida wojenny, Burssak, zamieszkały w Heidelbergu, z zawodu mechanik, wykonał zegarek, którego wszystkie części składowe są z węgla. Zegarek funkcjonuje precyzyjnie i bez uszkodzeń tak, jak gdyby był wykonany z metalu. Osobliwość ta budzi zrozumiałe zainteresowanie wśród fachowców i laików, którzy podziwiają benedyktyńską pracę inwalidy.

Douglas Fairbanks wyproszony z kasyna gry w Monte Carlo

Douglas Fairbanks Jr. i Laura la Plante, bawiąc na Rivierze, wstąpili w Monte Carlo do kasyna. Tu Doug chcąc spróbować szczęścia przysiadł się do ruletki.

W tej chwili podszedł jednak do niego inspektor kasyna i oznajmił aktorowi, że regulamin

kasyna nie pozwala mu na branie udziału w grze.

Zakaz ten opiera się na przepisie, który mówi, że osoby pracujące zawodowo na terytorium ks. Monako nie mogą grać w kasynie. Fairbanks zaś i Laura la Plante istotnie kręcą film na tle Lazurowego Wybrzeża.

Antoni Marczynski

121

Zemsta Hindusa

Powieść egzotyczna

— Żeby taką hołotę wpuszczać do porządnego lokalu!
— Widocznie lokal przestał być porządnym i pora go zmienić!
— Człowiek przychodzi w smokingu, a takie indywiduum... skandal!
— Gdzie maître d'hotel, proszę go zawołać do mnie.
— A ci dwaj, nie przeczuwając, jakie chmury gromadzą się nad nimi, gawędzili sobie miło o dawnych, dobrych czasach.
— Te czasy nie wrócą już nigdy, — westchnął Robert.
— Wróć, wróć i to niebawem, wojna musi się skończyć w maju.

— W maju? Sądziś, że Niemcy złamią nas tak prędko?
— Czy złamią, czy nie złamią, wyciągną rękę do zgody, bo zrozumieci już napewno, że dzisiejsza wojna zawsze musi skończyć się klęską obydwoh walujących stron. By uniknąć ostatecznego wyczerpania, proponują rozejm zaraz po ukończeniu tej ofensywy, poczem nastanie błogosławiony pokój na zasadzie status quo ante, który przetrwa to stulecie.
— Oby tak było!

— Będzie, Robercie. Bolesna nauka, jaką ludzkość otrzymała teraz nie pójdzie w las i nastanie szczęśliwa era pokojowego współżycia wszystkich narodów, era, jak mówią pacyfiści, braterstwa ludów. Ze to nie jest mrzonka, niechaj świadczy korzystny zwrot, jaki niedawno nastąpił w ustosunkowaniu się rządu twojej ojczyzny do nas, Hindusów. Przed wojną naszym marzeniem był samorząd...

— Podobno macie dostać ten wasz udragniony Home Rule.
— Znaczenie więcej mamy dostać, przyjacielu i to dzięki szlachetności twoich rodaków, którzy w swoich wspaniałomyślnych

obietnicach poszli daleko poza nasze dawne żądania. Montagu, wice - król Chelmsford, a nawet sam Lloyd George dał nam wyraźnie do zrozumienia, że zupełna niezawisłość Indji jest kwestią najbliższych miesięcy po zawarciu pokoju. Och, Robercie, jakże powinienem być dumnym, że jesteś członkiem tak szlachetnego narodu!

— Obawiam się... — zaczął Robert, lecz urwał natychmiast; nie chciał psuć radosnego nastroju Prakasowi wypowiedzeniem swojej opinii o wartości obietnic takiego lisa i krętacza, jak Lloyd George... — A to co?

To pytanie skierował do kelnera, który dyskretnie „podrzucił” na stół świstek papieru.

— Rachunek, panie kapitanie.

— Rachunek? Ja bynajmniej nie prosiłem o...

— Pan kapitan przed chwilą wykonał taki ruch palcami, jak przy liczeniu pieniędzy, więc myślałem...

— Zabawne nieporozumienie. No, ale skoro pan już zrobił rachunek, to zapłać.

Zapłacił i siedzieli dalej, ku bezsilnej rozpacz kelnerów, którzy murowanie liczyli na swój naiwny trick z rachunkiem. Po chwili wydelegowany piccolo zapytał Roberta z głupią fraut, o której godzinie zwolni ten stolik, gdyż ktoś-tam zamówił go telefonicznie.

— Są przecież na sali jeszcze inne stoliki niezajęte.

— Tak, panie kapitanie, ale nasz gość siada zawsze w tej łóży.

— A dzisiaj nie będzie tu siedział, rozumiesz?... Niesłychane!

Coś podobnego zdarza mi się po raz pierwszy, — rzekł do Prakasza.
— Zdać mi się, że zbyt głośno krzyknąłeś na tego chłopca, — odparł Hindus z uśmiechem, — cała sala patrzy nas ze zgorszeniem.

W pięć minut później Robert dowiedział się, jakie były prawdziwe powody tego zgorszenia. Maître d'hotel „uświadomił” go w najbardziej delikatnej formie i z tysiącami przeprosinami, ale to nie złagodziło gniewu Roberta, nader skorego do awantur po każdej libacji.



Kobieta z charakterem

— Nie zdarzyło mi się jeszcze spotkać w życiu „kobiety z charakterem” — żalił mi się kiedyś młody aktor Jerzy K. — te wszystkie panie które znam, to owszem, niektóre są miłe, inne znów ładne, ale cóż, są to przeważnie istoty o psychice perłiczek czy indyczek, poprostu barwy roztrzępotałe ptaki. Niema wśród nich tej której szukam — kobiety — człowieka z którymby można przejść razem przez życie.

To mówiąc utalentowany ten człowiek zagłębiał ponure spojrzenie w kieliszku, jak gdyby tam gdzieś na dnie majaczył obraz tej wymarzonej.

Po pewnym czasie ujrzałem go w kawiarni w towarzystwie pięknej blondynki. Był radosny i patrzył w nią jak w tęczę.

— Dobrze, że cię spotyka — zawołał — chodź przedstawię cię czarującej istocie. Pozwól Karolciu, to mój przyjaciel Adolf. A to jest ta o której dawno marzyłem — „kobieta z charakterem” kobieta — człowiek.

Usiadłem i rozmowa zeszała na tory teatralne.

— Okropne czasy — mówiła pulchna blondynka — kocham teatr ubóstwiam ale cóż, dziś poziom widowisk jest tak niski, że poprostu chce się płakać. Czy widział pan Jerzego w nowej roli?

— spytała zwróciwszy się do mnie, i nie czekając na odpowiedź mówiła dalej. — bardzo nieodpowiednia dla niego rola uważam że Jerzy bardziej nadaje się do roli amanta, albo ta opera, panie ja tak kocham poważną muzykę a tymczasem w teatrze Wielkim wystawiają lekką starą operetkę.

W ten sposób mniej więcej mówiła młoda dama, rozwodząc się długo nad upadkiem sztuki teatralnej.

W ciągu dwóch tygodni widywałem ich razem i temat obniżki poziomu teatralnego nie schodził już z ust.

Później wyjechałem na dłużej z Warszawy, a gdy wróciłem spotkałem w kawiarni pulchną blondynę w towarzystwie jakiegoś innego gentlemana. Uśmiechnęła się do mnie smutno i przywołała skinieniem głowy.

— Ma pan czas? — spytała i

nie czekając na moją odpowiedź mówiła dalej — proszę niech pan posiedzi z nami chwilę, dawno z panem nie rozmawiałam.

— Ostatni raz z Jerzym, wto-

dy... — Ach tak, to dawno czasu — przerwała — Jerzy poróżnił się ze mną i unika mnie od dłuższego czasu, obecnie towarzyszy mi pan Baleroński, znany w sferach kupieckich.

— Wiem, wiem, wędliny.

— Okropne czasy — mówiła pulchna blondynka. — Szalenie mnie interesuje przemysł wędliniarski ale, coż poziom wymagań dzisiejszej klienteli jest tak niski, że doprawdy płakać się chce.

— Właśnie radziłam panu Balerońskiemu, żeby zainteresował się aparaturą do odkwaszania szmalcu, żeby się wziął do przemysłu bekonowego, eksportu kiszek do Niemiec (na struny skrzypcowe) ale poco to wszystko. Kiedy naszej publiczności w dziedzinie wędliniarstwa, wystarcza to, co jest...

— Czy była pani w „Narodowym na „Starem Winie”? — spytałem.

— Och nie, nie mam czasu. Jesteśmy z panem Balerońskim tak zajęci oboje, że nie stać nas na żadne przyjemności, już nie pamiętam, kiedy ostatni raz byłam w teatrze, zresztą przyznam się panu że widowiska mnie trochę nużą.

Po miesiącu spotkałem ją z oficerem. Mówiła dużo o paradach, nowych mundurach galowych, manewrach i szarżach, garnizonach i manewrach, które odbyła z nim wspólnie.

Po dwóch miesiącach widywałem ją w towarzystwie kuśnierza Martwił ją kieszki zwierzęta w naszych lasach i trudności związane z hodowlą zwierząt futerkowych.

Później spotykałem ją w towarzystwie fortancerza, zwierzyła mi się, że ma zamiar napisać duży rozprawę o tańcu.

— Niech pani tego nie robi, to nie dla pani zajęcie — odrzodziłem jej szczerze. — Jest pani kobietą z charakterem i powinna pani napisać coś poważniejszego. Spojrzała na mnie dużymi błękitnymi oczami.

— Cóżby pan radził? — spytała.

— W pani warunkach radziłbym pani napisać encyklopedję.

Jur.

— Ten strój drażni? — powtórzył fortissimo. — Kogo drażni?! Proszę mi wskazać tego błazna, durnia, którego...

— Ależ, panie kapitanie...

— Proszę mi wskazać, powiedziałem!

Zerwał się i wyzywającym wzrokiem omiótł całą salę, którą od kilkunastu sekund zalega grobowa cisza.

— Proszę państwa, — zawołał, — oświadczone mi właśnie, że kogoś na sali oburzyło to, iż mój przyjaciel wszedł tutaj w takim stroju. Żadam, aby ten jegomość wystąpił i powtórzył mi to do oczu!

— Robercie, zostaw, chodźmy stąd...

— Pójdziemy, ale w pierw załatwię porachunki z tym kabotyńcem!

Na sali rozległy się pomruki, sykania, wreszcie okrzyki protestu. Maître d'hotel widząc, iż nic nie wskóra z tym wstawionym Anglikiem, pobiegł do budki telefonicznej, by wezwać patrol oficerską.

— Panie i panowie, — ryczał Robert, — ten oto mój przyjaciel ocalił mi życie na froncie! Gdy mój samolot spadł między zasieki okopów, on...

Opisując bohaterkie wyczyny Prakasza, każde zdanie kończył uderzeniem pięści w stół, aż dzwięczało szkło. Słuchano go spokojnie, dopóki jakiś dowcipniś nie zaczął przedrzeźniać jego anglosaskiej wymowy: Francuzi nazybty lubią się śmiać, by mogli pominąć taką okazję. Ten śmiech wytrącił Roberta z równowagi do reszty, wywołał żądę odwetu jak najbardziej brutalnego. Z zaciśniętymi pięściami i z miną zapaśnika, który ma rozpocząć decydującą rundę na ringu bokserkim, wyruszył w stronę pobliskiego stołu, gdzie siedział sześciu mężczyzn, najwięcej rozbawionych jego twardą francuszczyzną. Ale służba czuwała. Mur kelnerów wyrósł przed rozsierdzonym oficerem, a równocześnie błady maître d'hotel półgłosem wymieniał mu nazwiska owych sześciu panów, sądząc, że to ostudzi jego bojowy zapal.

(D. c. n.)

REDAKCJA: Warszawa, Nowy Świat 22. Telefony 6.66.99 (sekretariat, dodatkowy red. naczelny); 6.66.62 (dział polityczny i ekonomiczny); 6.66.61 (dział miejski i liter.-art.); 6.66.53 (międzynarodowy). Sekretarz redakcji przyjmuje interesantów codziennie z wyjątkiem niedziel i świąt w godz. 12—13.
ADMINISTRACJA: Warszawa, Zgoda 1. Telefony: Administracja i Zgoda 691-64. Prenumerata 691-66.
Wydział ogłoszeń 691-56. Skrzynka pocztowa 745. Adres telegraficzny: — A B C Warszawa. Konto P. K. O. Nr. 13550.

PRZEDSTAWICIELSTWA: Kalisz, Aleja Jędrzejki 11, tel. 209; Piotrków Trybunalski, Stowackiego 9, tel. 59; Włocławek, Cegakna 26, tel. 136.
PRENUMERATA: miesięczna (z odnośnikiem do domu) i zamiejscowa zł. 2.30 miesięcznie; wraz z dziełami Sienkiewicza zł. 3.30 miesięcznie.

Ceny ogłoszeń:

za miejsce wysokości 1 milimetra przez szerokość jednej szpalaty (na wszystkich stronach po 6 szpalat): 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 duże litery w ogłoszeniach „drobnych” liczy się za oddzielne wyrazy, reklamowe oznaczają się cyfrą (N.), a komunikaty specjalne cyfrą (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.