

Co robić w upały?

Kilka praktycznych wskazówek

Nastał okres gorąca, a meteorologowie wróżą upalne lato. Jak radzić sobie z przykrościami, jakie nam przynioszą upały? Chodzi o czynniki przedewszystkiem o tych, którzy muszą siedzieć w mieście, zwłaszcza o mężczyzn. Lekkie bowiem suknie kobiece, ułatwiające transpirację skóry, pozwalają na lepsze przetrzymywanie upałów; natomiast mężczyźni są nieraz męczennikami lata w swych szablonych, niehygienicznych ubraniach.

POCENIE SIĘ

Chodźmy po ulicach zlanymi potem. Ale nie uważajmy pocenia się za objaw ujemny. Jest to naturalna reakcja organizmu, prowadząca do jego ochłodzenia. Każda przecież maszyna, która się przy pracy silnie rozgrzewa, wyposażona jest w aparat chłodzący, a zasada jest tasama co i w ciele ludzkim: pod wpływem otaczającego ją zimna maszyna się „poci” i w ten sposób obniża swą temperaturę.

Im się zatem więcej pocimy, tem bardziej spada nadmierna temperatura ciała. Chodzi jednak o to, aby się móżd pocić. Mówimy przecież „gorąco jak w łaźni”, mając na myśli łaźnię parową, wiadomo bowiem, że w oddziałach z rozgrzanym suchym powietrzem możemy znośić bez przykrości o wiele wyższe temperatury. Skąd ta różnica? Oto gorące powietrze jest suche i wchłania bez trudu wydzielaną z ciała wilgoć, a zatem do pewnego stopnia (choć to wygląda na paradoks) działa chłodząco.

Stąd takie wielkie znaczenie ma lekka, przewiewna, odzież. Jeśli zaś ubranie jest nieprzewiewne, dokoła ciała wytwarza się warstwa powietrza przesyconego parą i już niezdolnego do wchłaniania potu: wtedy narzekamy, że „trudno wytrzymać od gorąca”, czujemy duszność.

SWOBODNA SZYJA!

Przedewszystkiem zaś odczuwamy tę duszność w szyi i karku. Dlaczego? Bo rozgrzana warstwa powietrza dokoła ciała, zgodnie z prawami fizyki, dąży do góry — tymczasem tu właśnie spotyka zapórę w postaci kołnierzyka i krawata, naszych największych wrogów w porze letniej. Dlatego najważniejszym przykazaniem dla mężczyzn powinno być: o ile możności przez jaknajwiększą część dnia (a najlepiej na stałe) mieć szyję wolną.

PICIE WODY

A picie wody? Utarło się przekonanie, że im się jej więcej pije, tem jest człowiekowi goręcej, gdyż się poci. Tymczasem, jak wspomnieliśmy wyżej, pocenie się to właśnie fizjologiczna reakcja ochładzania ciała. Słyszysz się nieraz: I cóż mi z tej szklanki wody, którą wypilem, kiedy ją już po pięciu minutach wypociłem? To jest również złudzenie: wypocił się nie tę ostatnią porcję wody,

ale przedewszystkiem te płyny w organizmie, które tam już najdłużej zalegały. Taką bowiem właściwość, jak wykazały niedawne badania, ma picie wody. A zatem: pić można dowoli, gdyż to nie tylko pomaga ochładzaniu, ale także stanowi najlepszy i najtańszy sposób oczyszczania tej maszyny, jaką jest dla człowieka jego organizm.

PARĘ PARADOKSÓW

Ala jaką wodę? Otóż pod żadnym warunkiem zbyt zimną, gdyż wtedy łatwo o przeziębienie żołądka i kiszki oraz wynikiem stąd stanów kataralnych i zapalne, powtórę zaś ciało nasze odznacza się tą, na pozór paradoksalną, właściwością, że na zbyt gwałtowne ochładzanie reaguje wzmocnieniem (i to przez czas dłuższy) wytwarzaniem ciepła. Oczywiście, woda musi mieć pewną dość niską temperaturę (normalnie 8 do 10 stopni), gdyż woda np. 15-stopniowa nie orzeźwia i nie zaspakaja pragnienia. Lepsza już jest gorąca herbata.

Jest to bowiem jeszcze jeden paradoks fizjologii, że najlepszy, bo najdłużej działający, środek na gorąco stanowi właśnie... gorące napoje. Pod wpływem gorącej otrzymanego zewnątrz organizm wstrzymuje mianowicie dalsze produkowanie gorąca własnego i wkrótce już odczuwamy występujące automatycznie jego ochłodzenie.

KĄPIEL W RZECIE

Warto również zdać sobie sprawę z kilku praktycznych zasad, jakich przestrzegać należy przy kąpielach rzecznych. Pod tym względem bowiem grzeszymy bardzo często i bardzo wiele.

Zatem przedewszystkiem, nie kąpmy się po bezsennej nocy, po silnym zdenerwowaniu czy przemęczeniu lub bezpośrednio po jedzeniu. Dwie godziny przed obiadem lub po obiedzie, to pora najlepsza. Następnie należy wystrzegać się zbytniego ochłodzenia ciała przed kąpielą. Powinno ono bowiem znajdować się w stanie pewnego rozgrzania i lepiej nawet wchodzić do wody będąc lekko spocnym, niż będąc rozebrany zwlekać z kąpielą, gdy jest chłodną. Po przysięciu nad rzekę najlepiej parę minut poleżeć w ubraniu, a potem rozebrawszy się rozpocząć odrazu kąpiel wodną, nie powietrzną, która właściwie jest po wyjściu z wody — oczywiście przy pogodzie słonecznej. Lepiej unikać skoków na głowę,

bo to działa szkodliwie na słuch. Natomiast wskazane jest używanie dużo ruchu w wodzie. Czas kąpiei zależy od organizmu i od pogody. Osoby słabszej konstrukcji nie powinny siedzieć w wodzie dłużej niż 5 — 10 minut. Wogóle zaś należy bezwarunkowo wychodzić z wody, gdy tylko stwierdzimy choćby nieznaczne uczucie zimna. Nie jest również właściwe nadużywanie kąpeli słonecznych, natomiast warto pamiętać o tem, że najdrowsza po kąpeli jest przechadzka. Stanowczo szkodliwe jest używanie alkoholu, w jakichkolwiek postaciach — zarówno przed kąpielą, jak i po niej. Wogóle zaś trzeba mieć stale na uwadze, że zarówno woda jak i słońce działają dodatnio jedynie wówczas, gdy odpowiednio jesteśmy już na to działanie zahartowani — przez stopniowe przyzwyczajanie.

Burze i grady w całym kraju

Zalane pola — częściowo zniszczone zbiory

Niebywałe huragany przeszły w ostatnich dniach nad Polską. W Drohobyczu przeszła gwałtowna burza z oberwaniem chmury. Spadł obfity deszcz, a w czasie burzy grad, który w wielu miejscach pokrywał ziemię grubością dwu centymetrów. Cały szereg ulic w mieście został zalany wodą, jak ul. Mickiewicza i Narutowicza.

W Kieleckim przeszły silne burze z gradami i piorunami. W niektórych miejscach zasiewy i warzywa zostały zupełnie zniszczone.

Również w Zbąszyniu przeszła ulewa z gradobiciem. W Nowym Tomysku ulewa była tak silna, że ulice miasta przemieniły się w pewnym momencie w jeziora. Pod wpływem siły fali wodnej, owoce ogrodowe, zboża i rośliny okopowe zostały częściowo zniszczone. Pioruny w czasie burzy porządkowały znaczne szkody, zabijając bydło i niszcząc dobytek.

Również nad Paprocią przeszła burza, przyczem deszcz spadł tak obfity, że łąki okoliczne stanęły miejscami pod wodą, blisko półmetrową.

W Wilnie również przeszła silna burza, przyczem nad Głębokiem burza połączona była z silnymi wyładowaniami elektrycznymi. W wielu miejscach burze przerwały połączenia telefoniczne.

Podobnie nad Kobylą Górą i powiatem kępińskim przeszła gwałtowna burza, wywracając szereg drzew, przyczem masy wody zalały duże pola i łąki, zamieniając je niemal w stawy. Woda zalała znajdujące się w Kobylgórce młyny wodne, które trzeba było ewakuować. Ludność miejscowa, która przed deszczem udała się na nabożeństwo do kościoła, musiała przez kilka godzin pozostać w kościele i czekać, aż wody opadną.

Jasnowidz w roli detektywa

Mapa narysowana na podstawie przeczucia

Jak wielką rolę w kryminologii może odgrywać pomagający do wykrywania zbrodni dar jasnowidztwa, o tem najlepiej wiemy w Polsce — jednym z tych krajów, gdzie najczęściej spotyka się osób obdarzonych medjumicznymi właściwościami. Znanie są przecież zdumiewające, nieraz wręcz niesamowite, wypadki jasnowidztwa inż. Osowieckiego. Da rem jasnowidztwa — i to specjalnie w kierunku detektywistycznym — obdarzony jest również dziennikarz węgierski Jan Kele, który pracuje w jednym z wielkich dzienników budapeszteńskich, dzięki zaś swemu darowi niejednokrotnie oddawał już poważne usługi władzom policyjnym.

To też na biurku redakcyjnym Kelego jest stale pełno listów z całego kraju, proszących go o wyświetlenie rozmaitych tajemnic. W grudniu 1935 w pocztę dziennik znalazł się list, który sprawił go w stan nadzwyczajnego podniecenia. Koledzy widzieli, jak ukrył twarz w dłoni i nie mógł przysięść spowrotem do równowagi. Wreszcie zwierzył się jednej z koleżanek, pokazując jej wycinek z gazety i fotografię:

Przysłała mi to rodzina Jana Gecsei, młodego wieśniaka, który 15 listopada pojechał rowem do miasteczka Győr, w odwiedzinach do siostry, a potem przepadł bez śladu. Samobójstwo jest wykluczone. Proszę mnie o wyjaśnienie, co się z nim stało, a ja... nie wiem, jak im to napisać. Dałby Bóg, aby sprawa nie wyglądała tak źle, jak ją odczuwam.

Po paru dniach jednak przyszedł list drugi, nalegający o odpowiedź. Po jego odczytaniu Kele poczuł gwałtownymi ruchami pióra kreślić na kartce — papieru mapę okolicy, w której nigdy nie był i co do której nie miał również żadnych danych z listu. Domy, chaty, drogi, kilka rzek i mostów, nawet kopalnia znalazły się na mapie. „Tędy musiał on wracać z miasteczka — oświadczył — a tu (wskazał ołówkiem na jeden punkt na mapie) leży jego trup...”

Koleżanka radziła mu, aby swe przypuszczenia zakomunikował rodzinie zaginionego, ale Kele nie chciał być zwiastunem nieszczęścia. Podał więc w liście kilka

miejsc, w których radził dokonać poszukiwań, a dołączając skreślone przez siebie mapę, prosił o odpowiedź, czy odpowiada ona rzeczywistości.

Upłynęło kilka miesięcy. Kele zapomniał już o tym wypadku, gdy 28 kwietnia b. r. otrzymał od rodziców Gecsei list ze smutną wiadomością, że właśnie przed paru dniami wyłowiono z Dunaju zwłoki ich syna. Nie widzieli ich nawet, bo zostały tymczasem pochowane. Odpisując, dziennikarz poprosił o odesłanie mu narysowanej przezeń mapki i o poprawienie na niej ewentualnych błędów. W kilka dni później nadeszła żądana odpowiedź: mapa była najzupełniej dokładna, w najdrobniejszych szczegółach, a zaznaczona przez rodziców miejsce znalezienia zwłok odpowiadało jaknajściślej temu właśnie punktowi na który Kele wskazywał parę miesięcy przedtem w rozmowie z koleżanką.

Teraz zrozumieli jego koledzy redakcyjni, dlaczego tak się ościagał z zakomunikowaniem rodzinie o swym odkryciu, widzianem oczyma duszy. Odczuwał, że rodzice byłiby nie przeżyli widoku trupa ukochanego syna.

Lody „PINGWIN” w opakowaniu WSZEDŁE

MARJAN MALKOWSKI

25)

TAJEMNICA

ZA KAŻDEMI DRZWIAMI

Powieść

— Matki pani niema w domu? — zaczął, wyjmując notes i sadowiać się w fotelu nawprost Felicji.

— Wyszła — odpowiedziała krótko.

— Tem lepiej, chciałem z panią pomówić... Westchnęła.

— Niech mnie pani zrozumie. Wiem, że moje indagacje nie sprawiają pani przyjemności, ale ja muszę wiedzieć prawdę i będą ją wiedział... Im prędzej się pani zdecyduje mówić, tem prędzej się to wszystko skończy.

Pochylił się ku niej, jakby chciał zajrzeć w szczeliny spuszczonej powiek.

— Nie mam panu nic do powiedzenia — odezwała się Felicja drewnianym, bezdźwięcznym głosem — mogę tylko, powtórzyć to, co już mówiłam.

— Dobrze więc — komisarz Pietraszek zagryzł wargi i zmarszczył brwi — ale uprzedzam panią, że ja będę wiedział wszystko, absolutnie wszystko i nie będzie to z korzyścią dla pani, jeśli do- wiem się prawdy z innych źródeł.

— Ja nie ukrywam.

— Ukrywa pani — głos komisarza był szorstki, prawie niegrzeczny. — Czy przypuszcza pani, że wierzę w tę wyuczoną bajeczkę, którą mi pani recytuje za każdym razem? Nie jestem tak naiwny! Wyszła pani z matką przed piątą a wróciła około siódmej...

A może wyszła pani umyślnie, by uniknąć czyjeś wizyty, no proszę, niech pani mówi... w taką wersję prędzej uwierzę!

— Wyszłam z mamą do miasta po sprawunki, żadnej wizyty nie oczekiwałam ani nie pragnęłam uniknąć, nie wiem, czego pan chce... powiedziała Felicja machinalnie nie zmieniając pozycji i nie podnosząc oczu.

— Znała pani Juliana Cholyńskiego?

Powieki Felicji drgnęły, ale się nie podniosły.

— Pyta mnie pan o to już trzeci raz.

— I będę pytał, dopóki nie powie pani prawdy.

— Nie usłysz pan odemnie nic innego. Nie znałam Cholyńskiego, nie znałam, nie znałam!

Głos jej przeszedł w krzyk, palce splecione na kolanach zacisnęły się kurczowo.

— Być może zapomniała pani, pozwól sobie odświeżyć jej pamięć, proszę... niespodzianym ruchem podsunął jej fotografię...

Nie była to piękna, gabinetowa fotografia Cholyńskiego złożona przez panią Martenową w policji dla ułatwienia śledztwa. Było to zdjęcie głowy trupa z zapadniętymi powiekami i czarnym wężykiem krwi, ciekącym z ust. Felicja wzięła machinalnie podawany kartonik, spojrziała, fotografia wypadła jej z palców... Krzyknęła... zakryła twarz rękami i poczęła szlochać spazmatycznie. W tej chwili stuknęły drzwi; komisarz się obejrzał. Pani Westen w płaszczu i kapeluszu stała w progu.

— Co pan jej zrobił?

Głos jej był ostry, brzmiał groźbą.

Przeszła przez pokój z szumem rozwianych pół płaszcza; schyliła się, podniosła z ziemi upuszczoną przez Felicję fotografię, spojrziała na nią i odrzuciła ze wstrętem.

— Ohyдне! fotografować trupa i pokazywać taką okropność nerwowemu stworzeniu... barbarzyństwo! Ona to może odchorować, czy pan wie!

Chwyciła córkę za rękę, oderwała je od twarzy i potrząsnęła nią silnie.

— Felicjo! uspokój się Felicjo!...

Felicja przestała szlochać, tylko zęby jej się szczękały głośno i drżały skulone ramiona. Pani Westen objęła ją wpół i przycisnęła do siebie. Potem oczy szare, stały polyskujące na komisarza podniosła.

— Jak śmie pan tu przychodzić i dręczyć nas? Nie zrobiliśmy nic złego, gdzie ma pan dowody? Pan przekracza swoje kompetencje... Myśli pan, że można się znęcać nad nami bezkarnie, dlatego, że jesteśmy bezbronne i słabe!... Ale się pan myli!... Mecenas Wysebor potrafi zapoznać pańskich zwierzętników z metodami, jakie pan stosuje. A teraz proszę stąd wyjść!

Komisarz Pietraszek bez słowa opuścił pokój. Stał chwilę przed drzwiami, medytując z czołem nachmurzonym i zasępioną twarzą. Czuł, że należało się śpieszyć...

Wszedł na trzecie piętro i zadzwonił do Tulewiczów. Pani Tulewiczowa zdziwiła się trochę na jego widok, zdziwiła się jeszcze więcej, gdy oznajmił, że pragnie mówić z panną Magdą, ale nie oponowała. Zaprowadziła go do jadalni, posłała Karolka po Magdę, a sama wróciła do swych zajęć.

Panna Magda wkroczyła do pokoju z miną, która miała być obojętną i wyniosłą, ale w gruncie rzeczy zdradzała żywe i z trudem hamowane zaciekawienie.

— Miałam przeczuć! — wykrzyknęła — Wybierałam się dziś do kina, bardzo ciekawy film: „Morderstwo o północy”, był pan może? nie, szkoda! Ja uwielbiam kino, no ale na szczęście nie poszłam; musiało to być przeczuć; pan wierzy w przeczuć? Ja bardzo i wtedy też miałam przeczuć, gdy schodziłam ze schodów, wtedy w dzień zbrodni...

—Właśnie o tem chciałam z panią pomówić...

— Bardzo mnie to wszystko interesuje... coś jakby błysk niepokoju zamigotał w piwnych źrenicach Magdy. — Czy już pan wie, kto jest mordercą?

(D. c. n.).

REDAKCJA: Warszawa, Nowy Świat 22. Telefon: 666-68 (redaktor naczelny), 666-68 (sekretariat), 666-99 (ogólny). Sekretarz redakcji przyjmuje interesantów codziennie z wyjątkiem niedziel i świąt w godz. 12—13.
ADMINISTRACJA: Warszawa, Al. Jerozolimskie 121. Telefon: Zarząd 691-64, Prenumerata 691-66, Księgo-wiść i Kasa 220-30. Dział Ogłoszeń Zgoda 1, tel. 691-56, Kantor — Zgoda 1, tel. 230-00. Skrzynka pocztowa 745. Adres telegraficzny — ABC Warszawa, Konto P.K.O. Nr. 15-798.
PRZEDSTAWICIELSTWA: Piotrków Trybunalski, Słowackiego 8, tel. 59, Włocławek, Cyganki 24, tel. 136.
PRENUMERATA: miejscowa (z odnoszeniem do domu) i na prowincji zł. 2.30 miesięcznie; wydanie B wraz z dziełami Sienkiewicza zł. 3.30 miesięcznie.

Ceny ogłoszeń: za miejsce wysokości 1 milimetra przez szerokość jednej szpalty (na wszystkich stronach po 6 szpalty): 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 i wyjaśnienia — 1.50 zł., opisy „specjalne” — 3 zł., leka-rskie — 30 gr. Nekrologia po 3 gr. Drobne po 20 gr. za wyraz, duże litery w ogłoszeniach „drobnych” liczy się za oddzielne wyrazy, a tłusty druk — podwójnie. Notatki reklamowe oznaczają się cyfrą (N.), a komunika-ty i wyjaśnienia cyfrą (K.). Za terminy druku ogłoszeń Administracja nie odpowiada.
Wydział ogłoszeń: Zgoda 1, tel. 691-56 — biuro czynne od godz. 9 rano do 6 wiecz.