

## S. p. Antonina Szumowska - Adamowska

Znakomita pianistka, profesor konserwatorium w Bostonie, zmarła 18 sierpnia r. b.

Działalność Zmarłej nie ogranicza-



ła się jedynie do artysty. Gorąca patriotka, córka powstańca - sybiraka prof. Aleksandra Szumowskiego, nieustraszenie działała słowem i czynem dla dobra swojej Ojczyzny.

Antonina z Szumowskich Adamowska była założycielką słynnego Towarzystwa Przyjaciół Polski (Friends of

Poland), w którego szeregach, jako członkowie honorowi byli: Henryk Sienkiewicz i Ignacy Paderewski, mistrz Antoniny Adamowskiej, który ją kształcił w Paryżu, gdy skończyła konserwatorium warszawskie pod kierunkiem prof. Michałowskiego.

Ta niezrównana w Ameryce szepiarka zdobywała krocie dla ofiar wojny w Polsce, zachęcając — dzięki rozległym stosunkom — do ofiar całej świat kulturalny Stanów Zjednoczonych.

Artystka podziwiana za swą subtelność i siłę wyrazu, działaczka o mężnej i ofiarnej duszy, zmarła pogodnie, znosząc ze stoicyzmem cierpienia długiej choroby sercowej, żalowana przez liczne rzesze, które wspomagała na obu półkulach.

Ognisko im. małż. Adamowskich przy ul. Czerniakowskiej w Warszawie, to żywa pamiątka po Zmarłej i Jej mężu, świetnym wiołoczele Józefie Adamowskim, również profesorem w amerykańskich nowych Atenach — Bostonie.

Gorąca wiara w nieśmiertelność ducha podtrzymywała siły wśród przeciwności. Cześć Jej świetlanej pamięci.

M. S.

# Miasto malarzy.

## Kazimierz nad Wisłą

Jest takie małe miasteczko, o którym wiele się już pisało, lecz jeszcze można napisać. Właściwie nie tyle o nim, ile o ludziach, którzy go odwiedzają i w nim przebywają, choć mogliby jechać gdzie indziej.

W Kazimierzu lato zawsze jest ciekawe. Zawsze można idąc uliczkami, przewrócić się o sztalugi i nos w farbach przeróżnych u-smarować. Brac malarzka bowiem szczególnie sobie to miasteczko upodobała i chętnie je odwiedza całymi gromadami lub w pojedynkę.

Obok starego, brodatego malarza, którego strój i włosy świadczą o tym, że niewątpliwie musi pamiętać dobre czasy monachijskie, na sąsiednim kamieniu rozwija się młody talent, o którym jeszcze dotąd nikt nie słyszał, choć w przyszłości być może usłyszy. Siedzą razem, stary i młody, jeden i drugi coś maluje, a razem sami malowniczo wyglądają. Zy-

dzi przechodzą za ich plecami nie zatrzymując się, bo w Kazimierzu nikogo nie wrusza widok malarza. Jest tu ich przecież tylu, ilu jest kupców, czy rzemieślników. Choć są ptakami przelotnymi, zalicza się ich do grona stałych mieszkańców, żyjących z miasteczkiem.

Na wysokich wzgórzach z jednej i z drugiej strony Kazimierza zaszli dwaj mistrze. Szukalski w willi ponad Wisłą i Pruszkowski niedaleko ruin zamku.

U Pruszkowskiego roboty po same uszy, bo zbliża się wystawa w Nowym Jorku. „Lukaszy” z Zamoyskim i Michałakiem na czele, pod wodzą „Pruszy” pracują nad zamówionymi projektami. Będziemy wszystko oglądać za oceanem, jeśli oczywiście wybierzemy się na daleką wystawę.

Szukalski, zamknięty w czterech ścianach swej willi, w tej chwili ma tylko projekty. Myśli o swoim „Politwarusie”. Czas za-

bija rozmowami z przyjaciółmi, którzy go odwiedzają.

Wielkie, monumentalne, projekty Stacha z Warty są w tej chwili poza zainteresowaniami oficjalnych mecenasów sztuki, którzy zmierzają swe i wysiłki skonsolidowali w około konsolidacji. Sztynny kark kowalowego syna nie pomaga mu widać w walce o zrealizowanie choć w części pomysłów i projektów.

Siedzi więc wielki rzeźbiarz i ze znalezionej na drodze wapnia ka szczyrym robi kompozycję, aby czasu darmo nie tracił. Prócz przyjaciół odwiedzają go wielkie dzieci, korzystając z jego wskazówek w lepieniu figurki.

Nie dano mu możliwości uczyć kogo innego, uczy biedne dzieciaki. Może wśród nich znajdzie jakiś talent? A może własną dziećcią dołączyć do siebie przypomina?

Ci, którzy do grona artystycznego nie należą, a do Kazimierza przyjechali dla słońca i powietrza, gapiąc się na artystyczną brzołę, zabijają czas plotkami o tym, co słychać u Stacha z Warty, lub o tym, co teraz porabia Pruszkowski.

Żydowski odłam letniskowiczów miał też swoją strawę duchową. Był sam Urke Nachalni z odczytem i prawil o literaturze czytelnikom „Wiadomości Literackich”. Tydzień Kazimierza nie bardzo się udał, choć sprowadzono góralską orkiestrę, znając upodobanie naszej mniejszości do zbojnickiego, gór i juhasów. Deszcz lunął jak z cebra, choć przed tym akurat pogoda była mrowana. Wszyscy uciekli. Bo i cóż robić w nawet tak ładnym miasteczku, jeżeli nie ma pogody? Chyba siedzieć na werandzie miejscowego hotelu i myśleć o tym, że urlop się kończy. Przed skończeniem urlopu można umrzeć z nudów, o ile oczywiście nie odpowiadają komuś dancing w towarzystwie semitów.

Całe szczęście, że deszczowych dni było w sierpniu tak mało. Przez cały prawie miesiąc piękna plaża wiślana wypełniona była spragnionymi słońca ciałami mieszkańców, którzy z reguły do południa od wczesnego ranka poczynając, opalali się pilnie, by nie tylko mile wspomnienia wywieźć z zapuszczonego, zrujnowanego, zdykowanego, lecz mimo to miłego miasta.

## Sól gasi pragnienie lepiej niż lody, kwas i lemoniada

Podczas obecnych upałów każdy z nas zadawał sobie nieraz pytanie, jaki jest najskuteczniejszy sposób gaszenia pragnienia. Gdy komukolwiek postawimy to pytanie, odpowie, oczywiście, że trzeba pić. Odpowiedź w zasadzie słuszna, ale nie rozstrzyga sprawy podstawowej, że istnieje bardzo wiele napojów, z których jedno bardziej, inne zaś mniej skutecznie gaszą pragnienie. Z doświadczenia wiemy, że najprzejmniejsze są napoje chłodne; powodują one natychmiastowe znieczulenie podniebienia i przeliku, gdzie właśnie powstaje uczucie suchości, które w skutku wytwarza pragnienie.

Poza tym jedną z głównych przyczyn pragnienia jest też pocenie się, skutkiem którego organizm ludzki traci nie tylko wody, lecz również sól. Sól znajduje się we wszystkich wydzielinach ludzkich. Ma się wrażenie, iż szuka ona każdej sposobności, by z organizmu ludzkiego się wydostać. A jednak ta sól stanowi jeden z najbardziej istotnych składników naszego ustroju, bo gdy tylko jej ilość spada poniżej określonego

minimum, które mieści się w granicach bardzo szczyplych, pewne przemiany, wewnętrzne, wywołują pragnienie.

Dla gaszenia pragnienia używamy w Europie napojów chłodzących lub gazowanych przy pomocy kwasu węglowego. Ale tubylcy z Peru np. zaspakajają pragnienie, żując liście coca z odrobina gaszonego wapna. Oba jednak te sposoby gaszenia pragnienia dają skutek tylko przejściowy. Ciągłe napełnianie żołądka napojami chłodzącymi powoduje zanik apetytu.

Jednocześnie zachodzi też w organizmie zjawisko znacznie groźniejsze. Chłód działa na błonę żołądka w ten sposób, że wywołuje pocenie się. Ale nie myślimy, że woda, która się wówczas perli na całym naszym ciele jest tą samą, która przed chwilą właśnie wchłonęliśmy. Pocenie się jest przeciwieństwo refleksu, który można wywołać również położeniem na języku dużego ziarna soli czy wylanie nań kropli octu. Wchłonięta podczas picia woda, zanim dojdzie do

gruczołów potowych i ulotni się przez nie w kształcie potu, przechodzi przez żołądek, kisielce i wątroby, która pełni rolę wielkiego regulatora przy rozdzielaniu wody w organizmie, a w końcu musi przejść przez krew.

Cały ten proces trwa dość długo, dlatego też szklanka zimnej wody, wypita w celu zaspokojenia pragnienia, nie osiąga zaraz zamierzonego rezultatu. Niekiedy szklanka płynu bardzo gorącego orzeźwia nas łatwiej i szybciej, ale tylko dlatego, że taki płyn organizm wchłania o wiele prędzej, niż zimna woda. Tylko dożylnie wprowadzenie napoju chłodzącego wywołuje skutek natychmiastowy, ale taki system gaszenia pragnienia stosuje się np. u chorych na cholera, których zamęcza pragnienie. W życiu codziennym jednak zaspakajania pragnienia w ten sposób nie może być uważane za praktyczne.

W ogóle zaś każdy, kto pragnie zlagodzić pragnienie, a chce to wykonać możliwie rozsądnie, to znaczy z jaknajmniejszą stratą dla organizmu, powinien unikać napojów chłodnych czy też gazowanych, chociaż są one tak przyjemne w użyciu. Unikajmy też, że ich działanie jest tylko chwilowe, a po ich użyciu pragnienie występuje znowu i to z większą jeszcze siłą.

A jednak istnieje napój, idealny, doskonale zaspakajający pragnienie, a nie powodujący ani pocenia się, ani nowego pragnienia. Dzięki temu napojowi w ciągu całego dnia wielkiego upału można zachować zupełną równowagę bez potrzeby wchłaniania wielu litrów płynów. Tym napojem jest zwyczajna, zleśka posolona woda. Można go mieć na każde zawołanie, wystarczy tylko w litrze świeżej wody rozpuścić zwyczajnej soli w ilości, mieszczącej się na łyżeczce od kawy.

Ten sposób gaszenia pragnienia jest owocem licznych prób, dokonywanych w Wiedniu przed dwudziestu laty w pracowniach urzędu pracy. Chodziło o wyznaczenie dla robotników napoju. Przy wykonywaniu swego zawodu robotnicy odczuwają zawsze niemal wielkie pragnienie; zwłaszcza ci, którzy pracują w odlewniach, głęboko położonych kopalniach, na parowozach i t. p. Ciężki jest też z tego punktu widzenia zawód kucharzy, którzy z wyczerpania przez żar kuchenny tak często wpadają w alkoholizm.

Dla tych właśnie ludzi woda osolona w stopniu 7 gr. soli na 1000 gramów wody — czyli tak zwana surowica fizjologiczna, jest najlepszym odczynnikiem na pragnienie. Fakt ten bardzo łatwo tłumaczyć: pocenie się powoduje trawienie przez organizm soli, której brak alarmuje odpowiedni zwoj mózgowy, troszcząc się o stałą równowagę.

To też ten napój stosowany jest z powodzeniem wszędzie tam, gdzie i naczaję trzeba byłoby wchłaniać litry płynów codziennie z wielką szkodą dla organizmu. Kto był na olimpia-

dzie w Berlinie, dziwił się bardzo, że gospodarze częstowali gości takim właśnie napojem; ale dziwił się dopiero, dopóki na własnej skórze nie doznał dobroczynnych tego napoju skutków. Bo przy jego używaniu zawodnicy, mimo wielkich wysiłków fizycznych, nigdy nie czuli nadmiernego pragnienia, ani też nie pocili się.

Polecamy więc ten system tym zwłaszcza, którzy, jak żniwiarze np. najbardziej go potrzebują. Sami, nawet będąc poza domem, możemy łatwo taki napój sobie sporządzić; nawet w restauracji możemy np. zażądać zimnego rosolu, który rozprowadzimy wodą, aby zawartość soli w płynie odpowiadała naszemu zamierzeniu.

### Pani moda ma głos

## Na sezon przejściowy Małe przeróbki po powrocie z letniska

Pani wraca z letniska, z nad morza, z gór, może z zagranicy... walizy pełne są „letnich rzeczy”, shortów, piżam, sukienek z jedwabiu i lnianych, w kropki, kwiatki, z lnianego płótna.

Skończyła jednak wraca do biura, do codziennych zajęć — upalne sierpniowe i wrześniowe niebo zaczyna coraz częściej przesłaniać chmury jesieni, a wieczorami wieje chłodny, przejmujący wiatr, pani w letniej sukience nie może się po prostu „głupio”. Nie wypada już nosić letniej sukni — jak nie wypada już nosić słomkowego, wypłowiałego od słońca kapelusza z dużym rondem.

Z drugiej strony za wcześnie jeszcze na jesienne sprawunki. Moda jesienne - zimowa jest jeszcze nieskrystalizowana, zresztą na grubą suknię wełnianą granatową czy czarną jest także za wcześnie. Jak wybrać z tego kłopotu?

We wrześniu i październiku — trzeba włożyć sukienkę z ciemnego, gładkiego jedwabiu, o czynnym jakimś barwnym akcentem: kolorową kamizelką, kolnierzykiem, szarfą, lub sukienką z lekkością wizerunku w kolorze pastelowym — takim ani jasnym ani ciemnym: spokojnym zielonym, ciemno - niebieskim, popielatym.

Z pewnością posiada pani w swej garderobie lekką sukienkę wełnianą, sprawioną na wiosnę — lub starą sukienkę wizytową z brązowego czy granatowego materiału czy czepę mat. Bardzo łatwo i tanim kosztem odświeżymy tę sukienkę przez niewielką przeróbkę.

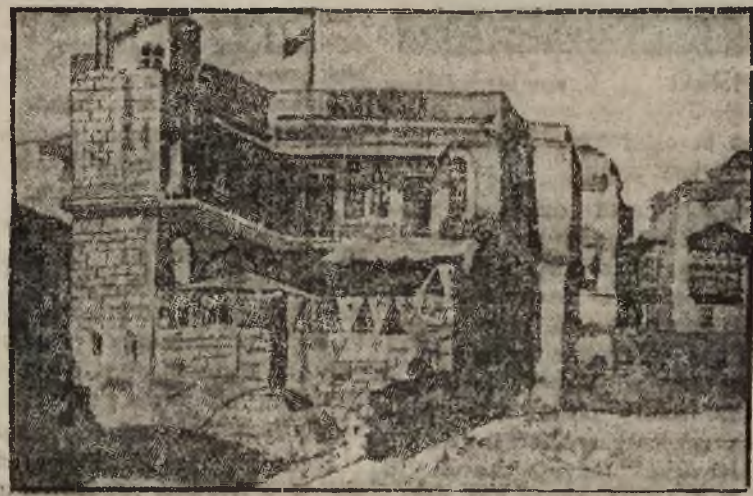
Jeżeli ma pani sukienkę z czarnego jedwabiu, która na nieszczęście skurczyła się w praniu — proszę wystarać się o 3/4 metra resztki jedwabiu np. różowego w

czarne kropki lub czarnego w żywe barwne pasy: pomarańczowe, zielone, żółte czy ponsowe. Z jedwabiu tego wstawić można cały przód od szyi do dołu, dając w dole jedną kontrafaldę — pod szyją angielski kolnierzyk z kokardką. Jeżeli jednak jest w paski — trzeba dać je wzdłuż. Jeśli pani jest pełnych kształtów, a wreszcie jeśli pani jest trochę za chuda, Czarna, żałobna sukienka ożywi się w ten sposób — a nie będzie wyglądać tak „letniskowo”.

Doskonałą kombinacją są też kolorowe pseudo - bolerka. Bolerka „prawdziwa” wychodzi już z mody, ale nosi się jeszcze imitację bolerka — to zn. górę sukni występowaną w kształcie bolerka — z przodem wstawionym z

innego materiału. Ślicznie wygląda takie imitowane bolerko z białej piki, wyszywane kolorowym kordonkiem w barwną kratę (kraty są przecież jesienią modne) — z tej samej piki nakładane duże kieszenie.

Jeżeli pani nie ma ochoty wydawać pieniędzy na krawcową — proszę ożywić ciemną gładką sukienkę w następujący sposób: kupić kawałek wzorzystego jedwabiu w żywym kolorze, wyciąć z niego trójkątną chusteczkę, którą zwiąże się pod szyją, jako apaszkę — i dwie duże trójkątne kieszenie, które naszyje się na spodniczce. Kieszenie będą w tym roku bardzo modne — duże kieszenie, często z odmiennego materiału, bogato haftowane, inkrustowane futrem, aksamitem itp. Alinette.



„Dom Polski w Jerozolimie  
(Do artykułu na str. 5-6)

## Młódzież polska nabywa książki tylko w księgarniach chrześcijańskich

**Księgarnia Józefa Kubickiego**  
Posiada książki szkolne nowe i używane W-wa, HOŻA 29

**Księgarnia i skład nut Sroczyński i Hofman**  
Warszawa, Marszałkowska 91

**Księgarnia T. Ulańskińskiego**  
Warszawa, Złota 43, tel. 59-186 P. K. O. 16-599

**Księgarnia i czytelnia „Dobra Książka”**  
Warszawa, Puławska 27 Tel. 4.31.97

**KIOSK księgarzy chrześcijańskich**  
Plac Napoleona

**Księgarnia Wł. MICHALAK i Skł.**  
dawniej „KSIĄŻNICA ATLAS”  
Warszawa, NOWY ŚWIAT 59  
Poleca podręczniki szkolne do wszystkich szkół.  
♦ MAPY ♦ MAPKI ♦ GŁOSY ♦ ATLASY ♦  
Ekspedycja fachowa i dokładna.

**Gebethner i Wolff** Księgarnia i skład NUT  
Sklep 1. — Krak. Przedmieście 15. Sklep 2 — Sienkiewicza 9

**„NASZA KSIĘGARNIA”**  
SPÓŁKA AKCYJNA  
Warszawa, Świętokrzyska 18  
Wilno, ul. Wielka 42, Lublin, Krak. - Przedmieście 38.  
poleca podręczniki szkolne do szkół powszechnych, gimnazjów, liceów, i szkół zawodowych. Ekspedycja szybka i dokładna.

**Księgarnia św. Wojciecha**  
w nowym lokalu  
**Al. Jerozolimska 45**  
(naprzeciw dworca głównego); Tel. 8.73-03, 9.81-44

## WAGONS-LITS/COOK

Światowa Organizacja Podróży

CENTRALA W POLSCE: Warszawa, ul. Krakowskie Przedmieście 42-44

Sprzedaż biletów kolejowych krajowych i zagranicznych

PO CENACH NOMINALNYCH

Sprzedaż biletów sypialnych

Sprzedaż biletów okrętowych

Sprzedaż biletów LOTNICZYCH NA WSZYSTKIE LINIE

LOTNICZE

Rezerwowanie miejsc w wagonach sypialnych i restauracyjnych

Rezerwowanie pokoi w hotelach i pensjonatach, bez specjalnych

dotat

Ubezpieczenie od wypadku

Ubezpieczenie bagażu

Wynajmowanie samochodów prywatnych i autobusów

Zalotwanie wiz paszportowych

Organizacja wycieczek indywidualnych i zbiorowych

Organizacja Pielgrzymek

INFORMACJE BEZPŁATNE!!!

ODDZIAŁY NA PROWINCJI:

Gdynia — ul. Br. Piernackiego 7

Katowice — ul. Dyrekcyjna 9

Kraków — ul. Sławkowska 12

Lódź — pl. Halicki 15

Łódź — ul. Piotrkowska 68

Poznań — ul. Br. Piernackiego 12

Stolpce — na dworcu