

# N A S Z G Ł O S

CZASOPISMO REGIONALNE

Redaguje Komitet.

**TREŚĆ:** Przed przyjazdem Pana Prezydenta, Manifestacja protestacyjna przeciw zakusom niemieckim na całość granic Rzeczypospolitej Polskiej — J. J. P., O przyszłości Augustowa — Inż. Piotr Lis, O racjonalnem plażowaniu — Dr. I. Grodzieński, Turystyka a dobrobyt — B. Ch., Czar Necka — Henryk Kodź, Pieśń — Henryk Ładosz, Jezioro, Topiel, Kajak — Jadwiga Pałtowiczówna, Słowo o sośnie, Na Sajac! — Roman Przybylski, Kronika organizacyjno-społeczna, Ogłoszenie.

## Na przyjazd Pana Prezydenta (25 — VII. — 32).

Niech się rozświeczi niebios w niedzielny ranek i złoty pętek promieni rzuca na ciche bory i uspięte jeziora; niech się obudzą sosny zadumane i rozwietrzone paprocie, niech rozdzwonią radośnie kwietne kielichy, zabręczą pszczoły w ulach, koniki na łąkach, wazki nad wodami, niech zagra leśna kapela marsz powitalny i niech jej zawtórują serca w ludzkich piersiach ukryte. Niechże się rozraduje wszystko dokoła w ten niedzielny ranek, bo oto jedzie do nas w gościnę Włodarz Dostojny.

Deptają Cię, Ziemię Kochaną, buty moskiewskie i niemieckie, rąbały was, sosny zielone, wrogie siekiery, przeglądały się w waszych przezroczystych taflach, o jeziora! wraże gęby żołdackie; maciły ciszę leśną obce twarde słowa. Szła przez pola i lasy, łąki i moczary, nad wodami srebrnymi, w znojne południa i zimne noce we wszystkie drzwi kołając, do wszystkich okien zaglądając—przeogromna, bolesna Tęsknota. Tęsknota za tem co minęło przed lat wielu dziesiątkami, co już tylko w niesmiałej pieśni i cichej gadce starych ludzi żyło, co mieniło się czasem jak tęcza na twarzach dziwnych, w zakątkach zebranych ludzi.

I oto... słowo ciała się stało.

Zniknęły wszystkie złe moce co ziemię naszą pętały i zniknęła bezpowrotnie bolesna za Swobodą tęsknota. Oswobodzona ziemia czeka radośnie na przybycie Tego, za którym półtora wieku tęskniła, na swego Syna i Gospodarza. Czeka na Tego, Który jest widzialnym Znakiem jej twórczej siły, jej niezwykłej mocy. Czeka na Tego, Który jest znakiem jej przyszłych kolei, jej przyszłych poczynąń, co Wiedzę i Pracę Swojem Życiem niesie. To też od wszystkich wód i od wszystkich drzew, od wszystkich chat i od wszystkich serc płynie głos jeden: Bywaj, Włodarzu!

L. M.

## Manifestacja protestacyjna przeciw zakusom niemieckim na całość granic Rzeczypospolitej Polskiej.

Dnia 17 lipca 1932 r. odbyła się w Augustowie, na placu Marszałka Piłsudskiego imponująca manifestacja przeciw zakusom niemieckim. Manifestacja zgromadziła trzytysięczny tłum obywateli miasta, do których przemawiali liczni przedstawiciele organizacji społecznych bez różnicy wyznania, narodowości i przekonań politycznych.

Przemówienia zagał v-prezes Rady Powiatowej B.B.W.R. p. H. Jonkajtys udzielając głosu przedstawicielowi Koła Nar. Dem. p. Stankiewiczowi.

W przemówieniu swoim p. Stankiewicz wspominał o zawsze wrogiem stosunku Niemców, czy to podczas wojny światowej, kiedy to nie przepuszczano do Polski transportów broni i amunicji, narażając nas na trudności walki obronnej przeciw najeźdźcy, — czy też — obecnie, kiedy bezczelnie sięgają po rdzennie polskie Pomorze.

Z kolei przemawiał przedstawiciel rolników p. M. Dobkowski, zaznaczając, że chłop polski nie otrzymał Ojczyzny w podarunku od nikogo, jeno sam ją sobie

wywalczył w 20 roku i obecnie Lud Polski nie da skrzywdzić swej Matki i potrafi obronić ją spracowanymi rękoma od zakusów odwiecznego wroga.

Z ramienia robotników P. P. S. „Fr. Rew.” przemawiał następnie p. Małachowski wzywając robotników polskich do wytrwania w obronie Polski przy Jej Wskrzesicielu—Marszałku Piłsudskim, przy którym od zarania niepodległości robotnicy polscy wykuwali przyszłość wielką Ojczyzny.

Następnie przemawiał prezes Gminy Żydowskiej m. Augustowa p. Liberman, zaznaczając, iż Żydzi w Polsce od niepamiętnych czasów doznawali gościnności i opieki. Od króla Kazimierza Wielkiego, aż po dziś dzień, kiedy to wszędzie inne narody prześladowają swe mniejszości, Polska, wielka zwyciężczyni pod Grunwaldem, Psim polem i Wiedniem, gromiąc odwiecznych wrogów może być pewną, że ze strony polskich Żydów dozna całkowitej solidarności w obronie swych granic.

Następny mówca, p. Wł. Śliwa, przedstawiciel

rzemieślników m. Augustowa stwierdził gotowość rzemieślników wzorem lat minionych, kiedy to pod Kilińskim szli do boju o Polskę, tak i dziś, mając na czele Wielką Postać Marszałka, pójść z Nim, oddając swe życie za całość Ojczyzny.

Ostatni mówca, działacz społeczny na terenie miasta p. Sz. Rancman przedstawił całą potworną robotę niemiecką na terenie Polski podczas Wojny Światowej, gdy niszczyli gdzie się da cały kraj. Obecnie, korzystając z trudnych sytuacji politycznych innych państw, Niemcy przekreślają swe zobowiązania, nazywając traktaty—świszkami papieru.

Niemcy mogli uzyskać skreślenie płacenia odszkodowań, tumaniąc bezczelnie cały świat, rzekomą swą nędzą, jednak nie doznają powodzenia w swych zakusach rewizjonistycznych, gdyż tu nie ma nic do gawędy żadna zagraniczna polityka, a Naród Polski, który nie dozwoli na żadną zmianę granic wschodnich, czy zachodnich i będzie bronił swej Świętej Spuścizny rękami starych i młodych, mężczyzn, kobiet i dzieci, bez różnicy czy są takiej, czy innej narodowości i zapatrywań politycznych. Niemcy muszą sobie raz na zawsze powiedzieć, że ich słynny „Drang nach Osten” — nie może być straszakiem pokoju całej Europy.

Po wyczerpaniu listy mówców, v-prezes p. Jonkajtys zwrócił uwagę obecnych iż Rząd Rzeczypospolitej walcząc obecnie z trudnościami polityki zagranicznej, więcej niż kiedykolwiek musi wyczuwać zwarty i jednolity front narodu, na którym może się oprzeć, by owocnie pracować dla dobra Ojczyzny.

Z tego, iż w obecnej manifestacji wzięły udział tysiączne tłumy, widzi zdrowy i pocieszający objaw solidarności wewnętrznej Państwa. Wznosząc okrzyk: „Najjaśniejsza Rzeczypospolita Polska, Jej Prezydent Ignacy Mościcki i Pierwszy Marszałek Polski, Józef Piłsudski—niech żyją”, zakończył swe przemówienie.

Obecni podnieśli entuzjastycznie okrzyk, poczem przyjęta została następująca rezolucja:

„Zebrani w dniu 17 lipca 1932 r. mieszkańcy miasta Augustowa, jak najenergiczniej protestują przeciwko ciągłym zakusom niemieckim na całość naszych, rdzennie polskich ziem, Poznańskiego, Pomorza i Śląska, oraz ślubują, że staną wszyscy, jak jeden mąż w obronie całości Najjaśniejszej Rzeczypospolitej Polskiej i pomni, że „Cudzego nie chcemy—swego nie damy!” odepra zbroinie wszelkie napasci”.

J. J. P.

Inż. PIOTR LIS.

## O przyszłości Augustowa.

Miasto Augustów, centrum sporej połaci kraju o charakterze wybitnie rolniczym z dużymi obszarami lasów, z rozwiniętym w okolicy przemysłem leśnym, jedyny w ziemi Augustowskiej; osrodek handlowy i ognisko skupiające miejscową inteligencję oraz urzędy, nie odegrało i nie odgrywa poważniejszej roli, jaka z powodu korzystnego położenia geograficznego przyspaśćby mu mogła.

Jest komunikacja kolejowa. Miasto stanowi ważny węzeł szosowy, a kanał Augustowski jest dogodną tanią drogą dla przewozów masowych i nie byłejaką drogą, bo łączy dwie rzeki żeglowne o wiel-

kich obszarach dorzeczy, stanowi jedyne obecnie połączenie wodne północno wschodnich województw z Bałtykiem przez Gdańsk i posiada duże znaczenie transportowe dla całej północnej połaci Polski od granic Rosji aż po Wisłę.

W rozwoju każdej miejscowości środki komunikacyjne pierwszorzędna grają rolę. Stwarzają dobre warunki dla rozkwitu przemysłu.

Jeszcze za czasów Polski przedrozbiorowej probowano zaszczyć przemysł w okolicach Augustowa i Grodna. Ponowiono próby w latach 1825 - 1830 z chwilą pobudowania kanału żeglugi, gdyż sądzono, że będzie on potężną dźwignią na drodze uprzemysłowienia kraju. Rezultaty wysiłków żadne. Rozwinęła się w duże miasto Bydgoszcz zbudzona znacznie później i w okolicznościach gorszych, wyrasta pod hokiem Białystok, zaś królewskie miasto Augustów zasłuchane w echa puszczańskich łowów ostatniego Jagiellona, zapatrzone w tradycje polskich, starościn- skich grodów śni sen odwieczny. Wszystko tutaj traci przeszłość. W mrokach lasów nawpół dziewiczych, wśród mgieł nadbrzeżnych dopatruje się wędrowiec mimowoli postaci i scen z XVI wieku. Zda się, że lada chwila dobiegnie z gęstwiny granie ogarów, łoskot gonitwy, głos trąbki myśliwskiej. Drzemiące tafle jezior nęca głębiąmi pełnymi tajemnic niby ukrwtemi skarbami minionych czasów. Czar przeszłości, baśń starodawnych horów pokrywa tę ziemię jezior, puszczy i ciągnie z nieprzepartą siłą turystę, badacza natury, żeglarza. Ziemia Augustowska nosi charakterystyczne piętno dzielnicowe, a miasto złaczone z nią, dostosowane do całości trwa w niewzruszonym spokoju, ciągle stare, stanowiąc odrębny świat dla siebie i swego puszczańskiegó królestwa.

Przyczyn takiego stanu rzeczy trudno się bez głębszych badań doszukiwać. Może charakter kraju, jego odosobnienie i zepchnięcie w kąt Rzeczypospolitej między Prusów Wschodnie i Litwę, na rubież etnograficzne, może małe zainteresowanie szerszymi sprawami przy ciągłym stykaniu się z ludnością obcą plemiennie i językowo, może odrębne, tutejszej ludności właściwe usposobienie przeszkadza, w powzięciu rozmachu życiowego: dość, że miasto żyje po swojemu, jak wiele w Polsce miast cichych, uroczym położonych, miejsc wypoczynkowych.

Państwo turystów, wodziarzy, sportowców oraz ludzi spragnionych wypoczynku — oto charakterystyczne cechy miasta i ziemi tutejszej i stąd należałoby zapewne szukać wyjścia dla przyszłego rozwoju Augustowa. Po tej drodze idą zresztą obecne zamierzenia zarządu miasta posiadające już konkretny wyraz w postanowionej parcelacji części terenów miejskich nad jeziorem Neckiem i Białem. W dwu punktach mają powstać osiedla letniskowe w lesie na wzór dzikich ogrodów podmiejskich.

Sądzę, że należałoby pójść po tej linii zdecydowanie nadal. Na próby wzbudzenia przemysłu szkoda tracić czas i energię. Nie udało się do tej pory, nie uda się i w przyszłości tembardziej, że Białystok tworzy silną konkurencję. Na specjalne korzyści z kanału Augustowskiego niema co liczyć. Zastój obecny w kraju odbija się i tutaj. Ale nawet przy pomyślnych koniunkturach jakie miał kanał w latach 1925—1928 wystarczył całkowicie dla ruchu. Żegluga prawie niema. Droga służy głównie do spławu drzewa surowego i spełnia w Polsce odrodzonej rolę tranzytową. W letniel porze pojawiają się coraz

częściej łodzie turystyczne i sportowe. Obecny tonaż wystarcza aż nadto zapotrzebowaniu, należy tylko zżyć sobie, by kanał był utrzymany nadal w takim stanie, by nie zaniedbano konserwacji, zaś niema mowy o wzmożeniu ruchu i przebudowie koryta na łodzie czterysta tonowe — jak się o tem wspominało przy opracowywaniu generalnego planu sieci dróg wodnych Polski.

Wdzięczną i bardzo korzystną rolę może odegrać miasto przez podniesienie rolnictwa okolicznego, uporządkowanie i zużytkowanie zabagnionych obszarów, wytworzenie przemysłu rolnego oraz podniesienie przemysłu drzewnego przy planowej oszczędnej gospodarce lesnej. Lecz to dopiero pieśń przyszłości. W obecnej dobie kryzysu wszelkie próby nakładów oraz intensywnej gospodarki rolnej są nie do pomyslenia z powodu nieopłacalności, braku rynków zbytu no i ..... furduszów.

Pozostaje więc na bliższą metę zagadnienie ruchu letniskowego, turystycznego, obozów letnich ośrodków sportowych. Umiejętnie przeprowadzone, dobrze zareklamowane usiłowania w tym kierunku mogą dać nadspodziewane wyniki.

Projekt parcelacji terenów nad jez. Neckiem i Białem daje dobry początek. Parcele w malowniczym położeniu z słicznym widokiem, dużym sosnowym lasem niezłą komunikacją winny łatwo znaleźć nabywców i stworzyć ładne ośrodki letniskowe. Takich uroczych, pięknie położonych terenów na letniska można w sąsiedztwie miasta znaleźć z łatwością więcej (dalszy ciąg nad jez. Neckiem jez. Białem tereny na wschód i południe Augustowa nad jez. Sajnem). Trzeba się postarać o zainteresowanie nabywców. Ludność miast, zwłaszcza większych chętnie teraz tworzy własne osiedla wypoczynkowe Augustów posiada bardzo korzystne warunki, mogące zaspokoić nawet wymagania niezmiernie wybrednych amatorów letniskowych. Należy jednak porządkować sprawę po kupiecku przez dostępne ceny, a przede wszystkim przez rozpowszechnianie wiadomości o Augustowie, o swoistem, powabnym pięknie okolic miasta, wygodnych środkach komunikacyjnych, cenach artykułów pierwszej potrzeby, kosztach utrzymania i t.d.

W związku z ruchem letniskowym występuje ruch turystyczny (zwłaszcza wodny): obozy letnie i ośrodki sportowe zimowe i letnie. Trasa przez Augustów znana jest j z niemal wszystkim zreszczeniem wioślarskim

w Polsce. Również i obozy letnie wojskowe i harcerskie nad miejscowemi jeziorami zyskują stale na popularności.

Ostatniemi czasy sprawa poszła mocno naprzód, a nawet nabrała rozgłosu w całej Polsce dzięki szczęśliwej inicjatywie zarządu oddziału warszawskiego Związku Naucz. Polsk. W 1931 r. latem został zorganizowany pierwszy kurs sportowy nauczycielski z frekwencją około 60 osób. Jak się okazał na czasie i jakim się cieszy wzięciem wykazał już rok następny. Na obecny kurs sportowy wpłynęło z górą 600 podań od nauczycielstwa ze wszystkich dzielnic Polski. Przeszło to nawet oczekiwania organizatorów. Z powodu braku miejsca oraz trudności aprowizacyjnych wzięło udział w kursie 300 osób resztę podań załatwiono odmownie. Istnieje projekt stworzenia stałego ośrodka sportowego dla nauczycieli nad jez. Neckiem wzg. Białem. Magistrat m Augustowa zdeklarował zaofiarować tereny na których zarząd okręgu warsz. Zw. Naucz. Polskiego ma zamiar wybudować kasyno sportowe, stocznie, warsztaty do budowy i naprawy łodzi, hangary do zimowania sprzętu, boiska sportowe, hotel nauczycielski i letni obóz. Zamierzenia jak widzimy na wielką skalę. Realizacja tych planów ma się rozpocząć jeszcze w jesieni 1932 r. lub na wiosnę 1933 r. Ośrodek oblicza się na 800 osób. Powstaje więc w krótkim czasie potężne ognisko sportu związane przez czynny żywioł nauczycielski z całą Rzeczpospolitą, dające już obecnie znaczne korzyści gospodarcze miastu i służące za najlepszą zapewne reklamę dla Augustowa.

Dr. I. GRODZIŃSKI.

## O racjonalnem plażowaniu.

Tak dużo i często mówi się o plażowaniu tak wiele obiecujemy sobie od tego, że się tak wyrażę modnego obecnie „Spędzania czasu” że doprawdy warto zastanowić się nad tem, czy rzeczywiście przebywanie na słońcu i powietrzu w „stroju adamowym” o każdej porze dnia i niezależnie od stanu organizmu, jest rzeczą tak obojętną, że nie warto nad nią się zastanawiać, czy też trzeba dojść do tego i z drugiej strony raczej naukowej.

Otóż plażowanie czyli nazywane naukowo — naswietlanie słoneczne, było znane ludzkości jeszcze w czasach przedhistorycznych. Od dawien dawna i u wszystkich narodów słońce uważane było za najcenniejszy dar natury, niezbędny faktor życiowy. Jaskinie epoki przedhistorycznej budowano zawsze w kierunku „do słonecznym” czyli południowym lub południowo-wschodnim. Śledząc historję kultury rozmaitych narodów znajdujemy opisy stosowania nadpromieniowań słonecznych jako najcenniejszego środka leczniczego.

Chińczycy starożytni nasświetlali chorych na ospę naturalną, Egipcjanie i Asyryjczycy wprowadzili nasświetlanie słońcem na specjalnie pobudowanych tarasach. W Grecji — starożytnej stosowano t. zw. „Arenację” — nasświetlanie schorzałych narządów słońcem na wybrzeżu morskiem. U „Oribasa” znajdujemy opis nasświetlań, podany przez Herodota: „Znajądować się pod wpływem promieni słonecznych potrzebują koniecznie osoby, którym niezbędnie wzmocnić się na ciele i duchu. Trzeba w miarę możliwości

HENRYK KODŹ.

## CZAR NECKA.

Lekko cicho i sennie w upale południa  
Chwieją się brzegi, sitowiem strzelistem poroście.  
Zaglebia się w ton zieloną sennie białe wiosło,  
Ktoś mówi, — że jest tutaj, tak jak w baśni, — cudnie!

Łódź ma za przewodnika wazkę złotoskrzydłą,  
Co chwieje się leciuchno i wdzięcznie na dźwiębie,  
Zaczekaj, — opuść wiosła! — słyszysz szumią tobie  
Sosny i czara baśni rozsnuwają siła.

Uciekaj! — bo cię zgubi zdradliwy czar Necka  
Do bręgu. — nie patrz w lewo, bo gdzieś, na Rospudzie  
Królewskie nenufary (mówią starzy ludzie)  
Zwabią cię w topiel grzązka, bezdenna, zdradziecka!



unikać promieni słonecznych na jesieni, w zimie i na wiosnę, gdyż o tym czasie słońce poprostu rani chorych. W lecie nie wolno naświetlać osób osłabionych, gdyż może łatwo nastąpić przegrzanie ustroju. Szczególnie należy naświetlać plecy, gdyż tu położone są nerwy zależne od ludzkiej woli, a utrzymywanie ichże w ciepłe goi ciało. Głowę należy zabezpieczać przepromieniami słonecznymi\* — Hipokrates, Celsusz, Galenus, Plinusz młodszy — wszyscy podają opisy sposobów naświetlania słońcem, oraz wskazują choroby, które temi naświetlaniami należy leczyć. Po tym okresie rozkwitu, naświetlanie słoneczne zostaje zapomniane przez ludzkość, aby dopiero w końcu XVIII wieku znowu wypłynąć jako metoda lecznicza, która zaczyna wchodzić na tory naukowo-eksperymentalne.

W r. 1799 uczony francuski Bertrand pierwszy udowadnia wpływ promieni słonecznych na ustroj ludzki. Za nim w r. 1800 uczony Villet wprowadza naświetlanie słońcem jako metodę leczenia obrzeków, w r. 1815 Cauvin opisuje przypadki leczenia niedorozwojów naświetlaniami i prawie w tymże czasie Rikli, którego uważamy za twórcę współczesnej heljoterapii (nauki o leczeniu światłem słonecznym) buduje w pobliżu Triestu pierwszy w świecie zakład do leczenia światłem słonecznym, r. 1891 jest poniekąd rokiem przełomowym w heljoterapii, albowiem w tym roku uczony niemiecki Hamme. rozgraniczył i wykazał iż działanie promieni słonecznych składa się z działania fizycznego i chemicznego. Od tego czasu zaczyna się okres naukowego rozwoju heljoterapii i w ostatnich 20 latach staje się ona samodzielną jednostką naukową oraz metodą leczniczą wartość której nie ulega żadnej wątpliwości przy odpowiednim i umiejętnym stosowaniu. Zbyt daleko zaprowadziłbym czytelników o ile dalej opisywałbym dzieje światła lecznictwa oraz podawałbym wszystkie momenty składające się na rozwój tej gałęzi wiedzy lekarskiej; zresztą jest to rzeczą specjalistów - fizjoterapeutów tu tylko w ramach ściśle ograniczonych postaram się zaznajomić czytelnika ze wszystkimi zmianami zachodzącymi w ustroju pod wpływem naświetlania słonecznego oraz wskaże wszystkie pro i contra tego zabiegu.

Naświetlania słoneczne, czyli kąpiele słoneczne polegają na wystawianiu części lub całego ciała na działanie promieni słonecznych. Działanie wspólne słońca i powietrza jest istotą wartości leczniczej i zapobiegawczej naświetlania słonecznego. Jest to działanie i miejscowe i ogólne na cały organizm tak bezpośrednio jak i drogą odruchową za pośrednictwem układu nerwowego. Nawet przedostając się przez oko, za pośrednictwem siatkówki promienie działają na układ ośrodkowy nerwowy (mózg) a przez bardzo skomplikowany spłot oddziaływań psychicznych wywierają wpływ na wszystkie czynności ustroju jak krążenie (krwi i chłonki) oddech i przemianę materji.

Widmo słoneczne jest ciągle i na jego tle spostzegamy dużą ilość ciemnych linii, zarówno w części jego widomej jak i niewidzialnej. Są to t. zw. linje Fraunhoffer'a. Linje te są cieniami absorbcyjnymi zależnymi od obecności rozmaitych gazów fotosfery i atmosfery przez które promienie słoneczne przechodzą i częściowo są pochłaniane. W ten sposób widmo słoneczne otrzymywane na powierzchni ziemi jest niekompletne. Powietrze i znajdujące się w nim

\*para, gazy, kryształki lodu i kurz są nieprzezroczyste dla ogromnej ilości promieni słonecznych.

Natężenie światła słonecznego jest czynnikiem leczniczym b. doniosłym i podlega wachaniom zależnie od godziny, pory roku, poziomu morza, zachmurzenia, rozproszenia i odbicia promieni. U nas w Polsce na dni słoneczne przypada w/g Sabatowskiego w roku zaledwie 1600-1700 godzin w północno zachodniej i 2000 godzin południowo wschodniej części, wykorzystanie zatem słońca dla systemu leczniczego w naszych warunkach jest ogromnie utrudnione.

Działanie promieni słonecznych na ustroj, jak to wiadomo każdemu, występuje najwydatniej na skórze w postaci początkowego rumienia z następczym zabarwieniem skóry (pigmentacja), która staje się brązowa i nawet czekoladowa. Podług D-ra Rollier zabarwienie takie daje możliwość pozostawiania na chłodnem powietrzu bez słońca i niewyczuwania przez pewien czas zimna. Jako drugi wyraz działania promieni słonecznych występuje rozszerzenie i przekrwienie naczyń skórnych, któremu towarzyszy silne pocenie się. Tętno jest zwykle przyspieszone, lecz wraca szybko do normy po zabiegu. Parcie krwi spada o kilka mm. Temperatura ciała podnosi się od 0,5° - 1°. Ilość czerwonych krwinek zwiększa się przeciętnie o 6% „. Takie zwiększanie się czerwonych krwinek stwierdzono nie tylko w części naświetlanej lecz i w pozostałych częściach ciała. Powoduje to zwiększenie się procesów oksydacji w ustroju wskutek większego przyswajania tlenu i wydalania dwutlenku węgla, co też wyraża się wzmożoną przemianą materji. Waga ciała spada po kąpiele słonecznej przeciętnie o 1/2 klg. Ludzie normalni nie tracą i nie zyskują na wadze, u otyłych waga spada tak, że po 15 w kąpielach tracą na wadze około 4 klg. Chudzi w tymże czasie przybierają prawie kilogram. Ta sprzeczność znajduje tłumaczenie we wzmożonej przemianie materji i co tłustego chudzi, chudego tuczy.

Kąpiel słoneczna zwykle orzeźwia człowieka, polepsza łaknienie i ogólną przemianę materji, ożywia krwioobieg pogłębia oddech dobroczynnie działa na układ kostny, mięśniowy, na gruczoły dokrewne, na układ nerwowy, kojąc bóle i zmniejszając pobudliwość, podnosi samopoczucie wzmagając siły odpornościowe, a wszystko to dzięki nagromadzeniu energii słonecznej w tkankach. Jeżeli zaś zdarzają się jakieś komplikacje, jest to najczęściej wskutek wadliwego prowadzenia naswietlania.

A teraz słów kilka o technice naswietlań oraz wskazaniach i przeciwwskazaniach do plażowania.

Technika zależy w pierwszym rzędzie od wieku przypadku warunków zewnętrznych i celu w jakim naświetlanie stosuje się, t. j. musi być indywidualizowane i stosowane z pewnymi zastrzeżeniami i ostrożnością.

Dzieci dopiero po 19-m miesiącu można zaprawiać do kąpiei słonecznych i to b. ostrożnie w lekkim ubranku, pozostawiając nago tylko rączki i nóżki. Prawdziwą kurację słoneczną najlepiej zaczynać w wieku 3-4 lat. Nie znaczy to jednak że młodsze dzieci pozbawia się słońca, można wynosić nawet niemowlęta w dzień słoneczny, lecz zasłaniając je parasolką. Wystarczy im bowiem światło rozproszone. Należy zachować b. łagodne stopniowanie czasu naswietlań, wystawiać z początku tylko kończyny,

a tułów i plecy okryć lekką materją dopoki nie uzyska się pigmentacji i przyzwyczajenia.

Pigmentacja jest ochroną od zbyt silnego działania słońca, a jednocześnie świadczy o dobrym przyswojeniu energii promienistej. Po osiągnięciu wyraźnej pigmentacji dzieci mogą pozostawać na słońcu 1-2 godziny należy jednak co pewien czas ukrywać je w cieniu. Na zakończenie długiego seansu dobrze zastosować łagodne polewanie zaczynając od nóg, a dochodząc stopniowo do polewania lub obcierania całego ciała. Naświetlanie słoneczne należy wystrzegać się po obiedzie lub dłuższych spacerach, ruchomych grach. Przed naswietlaniem w takich wypadkach niezbędny jest 30 minutowy wypoczynek. Co się tyczy osób dorosłych to zależnie od stanu zdrowia i celu do którego stosujemy naswietlanie postępujemy zazwyczaj jak i u dzieci: stopniowo przyzwyczajając ustrój do naswietlania.

D-r. Rollier podaje specjalną tablicę szematyczną, którą przy odpowiednim zmodyfikowaniu i przystosowaniu do warunków naszych podaje czytelnikowi dla orientacji

#### Dzień naswietlania

	1-y	2-y	3-y	4-y	5-y	6-y
	m i n u t y					
Stopy	30	60	90	120	150	180
Golenia		30	60	90	120	150
Uda			30	60	90	120
Brzuch				30	60	90
Piers					30	60
Plecy						30

Począwszy od 7-go dnia dodaje się codziennie po 30 m aż nim dojdzie się do 6-tygodzinnego naswietlania w ciągu dnia, przyczem co godzinę należy odpocząć w cieniu w ciągu kilkunastu minut.

Przy stosowaniu naswietlań w celach leczniczych należy koniecznie poddawać chorego od czasu do czasu kontrolnemu badaniu lekarskiemu w celu stwierdzenia ogólnego stanu i objawów miejscowych ogniskowych dotyczy to głównie gruźlicy.

Po zabiegu wskazane jest rowanie i u dorosłych stosowanie łagodnej hydropatii: kilku minutowej kąpiele w rzece lub jeziorze.

Wady w naswietlaniu słonecznym szybko dają się we znaki, a zapobiec im można tylko znając technikę naswietlania. Z tych wad wymienię

1) **Rumień słoneczny** który bywa wynikiem zbyt pośpiesznego zwiększenia czasu przebywania na słońcu, zwłaszcza dotyczy to osobników ze skłonnością do gruźlicy.

2) **Bole głowy** wskutek zbyt długiego trwania słońcowania.

3) **Zapaleniu spojówki**, któremu zawsze łatwo zapobiec używając czarne szkła.

4) **Zmęczenie ogólne** któremu towarzyszą bezsenność, niepokój migrena, stany podgorączkowe i gorączkowe.

W tych wypadkach należy plażowanie przerwać. Wskazaniem naistotniejszym do stosowania promieni słonecznych jest **zapobieganie chorobom**, a więc wska-

zanie rozszerzone jak najdalej.

Naświetlać należy niemal od pierwszych dni życia, ba nawet przed przyjściem na świat, przez naswietlanie ciężarnej kobiety (Bardzo ostrożnie!) Unikać należy naswietlań kobiet ciężarnych w III i IV miesiącach ciąży oraz w tych datach, kiedy normalnie przypada miesiączkowanie gdyż w tym czasie jest największe niebezpieczeństwo przedwczesnego rozwiązania. Unikać też należy naswietlań brzucha, gdyż w późniejszych okresach ciąży wywołuje to wzmożone ruchy płodu, wprost niepokojące nawet bolesne, doprowadzające do bolesnego skurczu macicy.

Polecamy naswietlanie zatem wszędzie gdzie tylko jest słońce i gdzie go można wykorzystać, a zwłaszcza zalecamy go dzieciom w okresie wzrostu. Dzieciom krzywicowym, żółtowym lub ze skłonnością do tych chorób wyznaczamy kąpiele słoneczne jako lekarstwo. Oczywiście, że zaleca się przytem stopniowanie naswietlań w myśl wyżej podanych zasad.

Prawie większa część chorób znanych nam nie stanowi przeszkody w korzystaniu z leczniczych własności promieni słonecznych. Przeciwwskazań jest niewiele i za większość ich jest konieczna. Otóż ogólny stan ciała, niewyrównana niedomoga sercowa u ludzi starszych z daleko posuniętą miażdżycą, gruźlica płuc, przebiegająca z gorączką, krwiopluciem i poceniem się nocnym, skłonność do krwiotoków, przed i podczas miesiączkowania, sprawy zapalne, zmiany organiczne układu nerwowego oraz migreny to są te stany w których słońcowanie musi być bezwzględnie wzbronione.

Pozostaje nareszcie ostatnie pytanie gdzie plażować! na to słuszenie odpowiada D-r. Salatoski: „Zasadniczo niema tu różnicy między słońcowaniem w głębi kraju a nadmorskim lub wysokogórskim, są tylko różnice w nasileniu zabiegu”.

A więc plażować można i należy u nas w naszych warunkach z korzyścią dla zdrowia, lecz zawsze pamiętając stare przysłowie „co zanadto — to niezdrowo”, że znajomość techniki słońcowania powinna być przewodnikiem każdego udającego się na plażę.

---

HENRYK ŁADOSZ.

### P I E S Ń.

Niech słońce bronzowi nam ciała,  
niech wita przyrodę las rąk,  
swoboda niech kwitnie myśl śmiała,  
do biegu gdy weźwie nas gong.

Choć tor naszej pracy niełatwy—  
wysięg to—znany nam trud:  
kazdy z nas grono swej dziatwy  
w słoneczne zawody wiódł.

---

Toń jezior, dysk srebrny księżycy,  
szum lasów, plusk fali o łódź  
przez piękno do pracy zachwyca  
rozumieć nas uczy i czuć.

---

## Turystyka a dobrobyt.

Ameryka miała szczęście do Kolumba, Zakopane do Chałubińskiego, Augustów do Związku Nauczycielskiego. Musi być przede wszystkim człowiek, który na pewne rzeczy zwróci uwagę reszty. W miarę wzrastania zainteresowania wzmaga się pragnienie poznania, z poznaniem wzrasta przywiązanie i pragnienie powrotu.

Tak powstaje turystyka. Prawdziwy turysta nie ogranicza się tylko do jednorazowego pobytu w danej miejscowości, on pragnie w niej zostać tak długo, aż obraz okolicy utkwi mu w pamięci na stałe.

Są takie okolice, do których będzie tęsknił malarz i poeta—będą to krainy o wybitnej wyrazistości pejzażu. Są takie, w których nic niema specjalnego, a jednak wiążą się z sentymentem ogółu, np. Mazowsze, a są okolice w typie nowoczesnym nadające się do wypoczynku i włości. Jakże tęskni poeta do krain „Gdzie żaden wał drogi nie utrudza, gdzie przestępując miedzę—nie poznasz, że cudza”, a jak to rzeczywiście łatwo odczuć to, u nas, gdzie jak dotychczas naprawdę nikt nie kępuje się granicami, a co do wałów, to te chyba dopiero w najdalszym są projekcie. Rozprężyć się—oto pragnienie przeciętne-

go włóczęgi—turysty na lato. Są kraje, które ten ruch kultuwują. Mają doskonale zorganizowaną służbę informacyjną i ułatwiają poznanie swoich stron. Szwajcaria jest dziś państwem, które 3/4 swoich dochodów czerpie z ruchu turystycznego. Dla wygody zwiedzającego poczyniono wszystko: drogi, hotele, kolejki i t. p. Włochy współczesne dla usprawnienia wewnętrznego ruchu turystycznego wprowadziły tak minimalne opłaty za przejazd, że poprostu siedzenie w mieście nie kalkuluje się w takich warunkach, gdy przy nieznacznych kosztach można spędzić dzień nad morzem.

Że przy tych okolicznościach odbywa się masowy przelew i ruch pieniądza jest rzeczą naturalną, ale z drugiej strony w tendencjach mieszkańców takich okolic leży dążenie do usprawnienia wszystkich swoich agend.

Polska posiada takie wybitnie turystyczne okolice w stronach południowych i północnych.

Południe wcześniej zostało zorganizowane i nastawione pod kątem turystyki, chociaż od poziomu tej kategorii krain zachodnio-europejskich jest jeszcze bardzo dalekie. Wschód i północ polskiego terenu turystycznego jest jeszcze w stanie dziewiczym. Chłop nie rozumie wędrowki wypoczynkowej, mieszczaństwo

ROMAN PRZYBYLSKI.

## NA SAJNO!

Nareszcie ogłoszono wycieczkę. Uczynił to niezmiernie uroczyście kolega Wysocki, Piotr inicjator kursu sportowego, budząc nieopisany zachwyt i ogólne poruszenie między sportowcami.

„Dokąd? Dokąd?”—słychać zewsząd pytania.

„Na Sajno” brzmi odpowiedź.

„Hejże na Sajno!”—wrzasnęła brać nauczycielska.

O niczem się na kursie nie mówi, tylko o tej pierwszej wycieczce.

„Ta cóż to jest to Sajno?” pyta Słazaka jakiś zniecierpliwiony rodak Makuszyńskiego.

„Pierona”—odpowiada—wim ja? no?

Na szczęście jakiś więcej uświadomiony kolega wyjaśnia poniekotym, iż to podobno jezioro.

Ślicznie. Mamy wyruszyć jutro o godzinie 2-jej popołudniu, o 4-jej więc wszyscy już są obecni. Po przeniesieniu łodzi i kajaków nad kanał—wyruszamy w nieznaną, a ciekawą da!

Niestety! Już po przebyciu pięćdziesięciu metrow łódź nasza, w której miałem przyjemność odbywać swą pierwszą podróż wodą, utknęła na mieliznie.

„Wysiąść!”—brzmi rozkaz.

Wysiadamy więc i przepychamy łódź przez zdradzieckie piacny. Po chwili jednak historia powtarza się. Tym razem ciągniemy łódź z dwieście metrów. Trochę niektórym skóra cierpnie na myśl, iż te kochane piaseczki mogą być na całej trasie.

Obawy były płonne, bo wypływamy wreszcie na pełne wody kanału, obramowanego z obu stron świerkami i sosnami. W dali most.

Po przebyciu około kilometra, kanał konczy się i otwiera się przepyszny widok na jezioro Sajno, też otoczone zewsząd lasami, jak wogóle wszystkie jeziora augustowskie. Pół godziny czekamy na ostatnią łódź, która miała ciężką walkę z mieliznami.

Kajaki tymczasem rozprysnęły się po całym jeziorze, tworząc jedyny w swoim rodzaju widok. Tak

musiało wyglądać niegdyś przedpole bitewne, gdy harcównicy walczyli z sobą o lepsze.

Na przeraźliwy gwizdek kolegi Frasa, grupują się łodzie i kajak; skręcamy w prawo, płynąc wprost w słońce.

„Im dalej w las, tem więcej drzew” —mowi przysłowie; my zaś wgłębiały się w las, który ustępuje przed nami i jest więcej, ale chyba wody i przyjemności.

Wogóle wszystkie jeziora augustowskie mają to do siebie, iż każde z nich tworzy jakby całość, otoczoną lasami. Dopiero atakując łodzią czy kajakiem pewną ścianę lasu, konstatujemy ze zdziwieniem, iż ta otwiera się przed nami, dając wolne przejście do drugiego, jeszcze piękniejszego jeziora.

Co to? grzmot? Coś na wschodniej stronie zaczyna się lekko chmurzyć; daleka błyskawica przecięła niebo. Czyżby spotkanie nas miała burza? Byłoby może za dużo mokrej emocji i strachu. Zdaje się jednak, iż ta przyjemność nas ominie.

Wycieczka nasza rozciągnęła się teraz w wązą, kilometrowej długości. Skręcamy na lewy brzeg, trochę zdziwieni, gdyż drogę zagrażdza nam gęste sitowie. Jesteśmy w odległości stu metrów przed nami kilka kajaków znika nagle w owym sitowiu. Walimy naprzód. Dolezdamy i otwiera się przed nami wąska brama. Wpadamy w nią dalej, naprzód naprzód.

Przy wiosłach niezmiernie długi, ale sympatyczny kolega Mietek (więcej nic o nim nie wiem) wykrzykuje miarowo: „Heeej—hop! Heeej—hop!” to znów dla odmiany: „Raaaz—dwa. Raaaz—dwa”. Ma to podobno świetnie pomagać przy wiosłowaniu.

Sunemy teraz po wąskiej rzeczulce, obrośniętej gęsto z obu stron sitowiem.

Przed nami łódź— a w niej dramat. Dochodzi mnie rozpaczliwy głos kolegi: „Stać, — wysiadam” — i śmiech koleżanek—nie wyszedł jednak.

Nareszcie przed nami jakieś domostwo między smukłymi modrzewiami. Chałup widać więcej—zdaje się, iż to jakaś wieś. Skręcamy teraz w prawo



wo jeszcze do niej nie przywykło i dlatego śmiało można powiedzieć, że do pierwszorzędnych obecnie problemów należy wychowanie młodzieży w duchu krajoznawczym. Augustów ma wszelkie warunki na takie środowisko wypoczynkowe, ale musi sobie powiedzieć wyraźnie, że w takich wypadkach obowiązuje zasada prawdziwej gościnności.

Tembardziej, że w interesach ogółu miesiące wakacyjne przynoszą znaczną poprawę. Gość nietylko nie powinien być szykanowany, jak się to dotychczas niestety zdarza, ale otoczony najmiłą i celową opieką. Stwierdzić trzeba, że władze municypalne wykazały maksimum zrozumienia tego problemu i elastycznie przystosowały się do wznagającego się ruchu. Przykład Ciechocinka daje gwarancję, że ruch uzdrowiskowy pod znakiem opieki władz równie dobrze może się rozwijać, jak i przy inicjatywie prywatnej. A panie Dulskie powinny raz wreszcie zrozumieć, że moralność nie zależy od kroju kostjumu.

B. Ch.

MICHAŁ MOŚCICKI.

## Słowo o sosnie.

Każdy z nas zapytany -czy zna sosnę obrazilby się może z powodu tak pozornie naiwnego pytania. W istocie pytanie to nie jest naiwne i śmiem przypuszczać, że nie wielu ludzi, nawet z pośród inteligencji, może sobie powiedzieć, że sosnę zna.

Nie chodzi mi tu wyłącznie o znajomość przyrodniczą, bo ta jest bardzo rozległa i interesować może badaczy, chodzi mi raczej o znajomość sosny, jako elementu, odgrywającego dużą rolę w naszym krajobrazie i posiadającego duże wartości gospodarcze.

Rozmieszczeniem naturalnem sosny na ziemiach Polski i badaniem jej form i życia, pierwszy zajmował się u nas poeta Wincenty Pol.

Niestety, olbrzymi materiał, zebrany przez niego, w rękopisach został spalony przez zrewoltowane tłumy w czasie „rzezi galicyjskiej“.

Przejeżdżając ziemię Polski z za hodu na wschód i z północy na południe, od Bałtyku, aż w najwyższe szczyty Tatr—wszędzie spotkamy sosnę z wyjątkiem Podola.

przybijamy do brzegu.

Wyskakujemy i zaraz wywiad z tubylcami, okazuje się, iż ta rzeczka to Netta, wieś Białobrzegi, a właściwy kanał Augustowski, ciągnie się o 10 metrów od Netty. Idziemy dalej, mijając służę i śliczny domek w stylu zakopiańskim. Celem naszym jest mleko. Miłe, ale srogie panie: Irka i Jadzia pod groźną najcięższych chorób zakazały nam pić wodę z jeziora.

No i zdobyliśmy przepyszny podwieczorek i kilka dzbanów kwaśnego mleka, bochen chleba razowego i miska (dosłownie) masła, zniknęły w mgnieniu oka.

Sztab tymczasem wycieczki, przybyły trochę później, opija się smietanką, bo mleka rzekomo zabrakło. (Widziałem w kącie dwa pełne dzbany). Po cztery szklanki na panie: Irkę i Jadzię, a na panów lepiej nie pisać: — smietany zabrakło!

O siódmej przenosimy łodzie i kajaki na właściwy już kanał Augustowski i wracamy do domu. Słońce chyli się lekko ku zachodowi, rozświetlając wody kanału; kajaki przed nami błyskają roztopionem złotem—jakieś poetyczniejsze koleżanki nuca smętne piosenki „ludowe“, jak: „Księżyc nad Tahiti“ lub „Pieśń sentymentalną“. Najczęściej słyszy się jednak piosenkę: „Płyn, barko, moja“, jako, że najwięcej aktualna.

Tuż na prawym brzegu kopy siana wysyłają ku nam fale upajającej woni, zaś na lewym, nieopisany wrzask. To dwie samotne topole objęły w posiadanie gromady szpaków.

Przed sobą mamy teraz wąską smugę kanału; tylko w dali, po prawej stronie, widać granatowy pas lasu - po lewej, zdaje się szosa, gdyż widać słupy telegraficzne, ginące w mrocznej już dali.

W tej chwili usiłuje nas minąć inna rozspiewana łódź. Tylko jeden kolega jest na niej. Wogóle kolegów, na tym przemłym kursie jest tyle, co rodzyneków w niezbyt dobrem cieście: gdzieś tam trafi się jeden, a potem długo, długo nic—znów dorodny kolega—i dużo, dużo pań i tak dalej. Bardzo miły kurs. Oby trwał trzy miesiące.

„Ale ja ładnie wiosłowałam, prawda? —pyta mnie

małutka koleżanka Celinka.

„Świetnie, świetnie“ odpowiadam, choć przyznam się, wcale nie widziałem.

Słońce tymczasem skryło się za chmury. Coraz to wyprzedza nas jakiś kajak, pomimo, iż kolega Mietek wciąż niezmiernie „hopuje“. Łódź jednak nie jest kajakiem.

Nagle Augustów wynurzył się przed nami. Jak na dłoni widać smukłe wieżycy kościoła parafjalnego i dachy wyższych domów. Zbliżyliśmy się do miasta. Szkoda, iż ta przepiękna wycieczka już się kończy.

Miasto jakby tańczy. To widzimy je przed nami, to z boku, a nawet z tyłu; wreszcie zupełnie znika, zakryte drzewami. Powoli zbliżamy się do służy; wiosłują koleżanki, bo Mietek twierdzi, iż dostał zapalenia stawu łokciowego, czy też łokciostawowych (obecnie modna, na kursie, choroba) i tylko statystkuje. Wjeżdżamy do służy, wypełnionej już innymi łodziami i kawalerja wodną - kajakami. Niestety, czekamy dosyć długo na sztab, który się gdzieś zawieruszył. Dopiero po godzinie przyjeżdżają, mówiąc, iż holowali ostatnią łódź. Wierzyli y im na słowo.

Jesteśmy wszyscy. Zamykają więc za nami służę i woda zaczyna się gwałtownie podnosić. Krzyk na kajakach i łodziach, bo olbrzymia większość braci nauczycielskiej pierwszy raz uczestniczy w pr. eprawy przez służę.

Otwierają wreszcie przed nami bramę i tryumfalnie wjeżdżamy, już w ciemnościach, na Netę augustowską (bo jest i białobrzaska).

Z portu na kolację. Wszyscy zadowoleni, oprócz chyba jednego, który przeklina wogóle każdą wycieczkę. To nieszczęśliwy kolega Juszczyk. Ile ten człowiek, o twarzy Rzymianina, musiał wycierpieć, patrząc na nieludzkie nasze apetyty. Bóg chyba tylko wie. Bo zamiast jednej porcji, jaki taki żeglarz, konsumował sobie lekko trzy i oglądał się za czwartą.

Temu obiadodawcy naszemu warto poświęcić specjalny rozdział, sławiąc jego wielkopomne wyczyny kulinarne. Może potem da większe porcje?

Będzie ona nam się trafiać mieszana z drzewami liściastymi, na glebach żyznych, będzie tworzyć czyste bory sosnowe na jałowych, suchych piaskach, a parasolowate jej formy tworzą laski na torfowiskach i niskie, płózące się, splecione zarośla (kosówka) na wysokich górach.

Kto jest przyzwyczajony patrzeć myśląc—ten dostrzeże, że w miarę zwiększania się bogactwa gleby — zarówno pod względem chemicznym jak i wilgotności—procent sosny w lasach maleje, aż nieraz do zupełnego jej braku.

Na podobnych terenach w pasie środkowym Polski, kierując się z zachodu na wschód spotkamy lasy liściaste, a w pasach: południowym i północnym (podkarpacie i wileńskie) lasy świerkowe. By wyjaśnić takie rozmieszczenie sosny — należy z grubsza omówić jej cechy gatunkowe.

Sosna jest największym proletariuszem z pośród naszych drzew. Charakteryzuje się długim palowym korzeniem, zagłębiającym się pionowo w ziemię, licznymi potężnie rozwiniętymi korzeniami bocznymi, co daje zarazem jej odporność na najcięższe nawet wiatry; zaś w zwartych drzewostanach — grubym, wysokim pniem, który wcześniej i dokładnie zrzuca gałęzie, zachowując niewielką ich ilość na wierzchołku.

Jakkolwiek wiecznie zielona, sosna posiada bardzo mało liści (igieł), bowiem gałązki ulistnione tylko na czubach. Starsze odcinki gałęzi, bo już dwuletnie zrzucają liście.

Liście te siedzą parami na pędach skróconych i mają charakter długich cienkich igieł, o skórzastej, twardej powierzchni, co w sumie daje niewielką powierzchnię liściową z której niełatwo wyparowuje woda.

Potężny system korzeniowy, charakter kserofytowy\*) liści, ich niewielka ilość i szybkie zrzucanie gałęzi pozwala jej zadawać się małą ilością wody.

Jeżeli dodamy do tego, że ma ona małe wymagania pokarmowe i jej grzybożywność\*\*) to jasnym się stanie fakt tworzenia przez sosnę czystych borów na suchych, jałowych piaskach, jak również znikanie jej na glebach żyznych, gdyż tu będzie miała licznych konkurentów w postaci gatunków liściastych i świerku, a jako potrzebująca dużo światła zostanie przez nich zacieniona i wyparta. (d. n.)

\*) Kserofytowość — zdolność bytowania, przy małej ilości wody w podłożu.

\*\*) Rośliny zielone nie są w stanie pobierać bardzo ważnego składnika pokarmowego — azotu bezpośrednio z powietrza, a tylko w postaci soli azotowych z gleby. W glebach kwaśnych i piaszczystych soli tych brak. Niektóre rośliny jak: łubin, groch, sosna zawierają spółkę z pewnymi grzybkami i bakteriami, które osiedlając się na korzeniach dostarczają im azotu, biorąc od pierwszych inne pokarmy.

## MAGISTRAT M. AUGUSTOWA

SPRZEDAJE PARCELE LEŚNE POD BUDOWĘ  
NAD RZEKĄ NETTĄ i JEZIORAMI NECKIEM i  
BIAŁEM w CENIE OD 50 GR. DO 1 ZŁ. ZA M<sup>2</sup>.

Zainteresowani winni zgłaszać się w lokalu  
Magistratu codziennie w godzinach urzędowych.  
MAGISTRAT M. AUGUSTOWA.

## JADWIGA POLTOWICZÓWNA

### JEZIORO.

W obramowaniu lasów, spokojne, gładkie, śpiące,  
Mieni się blaskiem srebra, kiedy zabłyśnie słońce,  
C ernieje w cieniu sosen, to znów zabłyśnie razem:  
Agatem, chryzolittem, szmaragdem i topazem.

### TOPIEL.

Topiel ciemna, zimna, milcząca  
Czai się w blasku miesiąca.  
Topiel ciemna milczy i czeka  
Na głos, na krok, na drżące ręce człowieka

### KAJAK.

Mogę być równą rybom,  
Mogę się mierzyć z ptakiem,  
Mogę płynąć strzelistym,  
Lekkim, gładkim kajakiem!

Wznoszę wiosła jak skrzydło,  
Pograżam w lśniącej wodzie,  
Rozcinam płaskie fale,  
Prześcigam inne łodzie!

Pograżam się w przestrzeni  
Błękitnej i świetlistej,  
Uśmiecham się do słońca,  
Do wody przezroczystej.

Zniknęły moje troski  
Rozterki, niepokoje.  
Nie wiem, gdzie las, jezioro,  
A gdzie jest serce moje

## Kronika organizacyjno - społeczna.

### Osobiste.

Z powodu powołania red. Witka Józefa na ćwiczenia wojskowe, czynności redaktorskie podczas jego nieobecności będzie pełnił członek komitetu redakcyjnego p. Kodź Henryk.

### Świetlice na kursach wakacyjnych Z. N. P.

Odbywające się świetlice kursów wakacyjnych Z. N. P. w lokalu szkoły powszechnej № 1 ściągają mnóstwo słuchaczy oraz gości z poza nauczycielstwa.

Panujący serdeczny i beztroski nastrój jest dowodem zycia się grona nauczycielskiego ze sobą. Goście mają przykład widoczny spędzania wolnych chwil przez nauczycielstwo w świetlicach, na program których składają się odczyty, deklamacje, śpiewy, tańce zabawy i t. p.

Kierownikiem i duszą świetlic jest p. Henryk Ładosz, znany publiczności augustowskiej dobrze z odczytów radjowych dla dźiatwy oraz z zeszłorocznej pracy swej świetlicowej.

Dowiadujemy się, że p. Ładosz nosi się z zamiarem urządzenia wieczoru Poezji polskiej w sali Foxa dla szerszych warstw społeczeństwa augustowskiego. Nie wątpimy, iż wieczór p. Ładosza spotka się z ciepłym przyjęciem przez społeczeństwo miejscowe.

Z wieczorów świetlicowych należy podnieść piękne świetlice poświęcone baśniom i bajkom oraz góralszczyźnie.

Redakcja i administracja: — w lokalu Oddz. Pow. Z. N. P.

Redaktor: Witek J.

Wydawca: Oddz. Pow. Z. N. P.

Drukarnia B-ci Krzywińskich w Augustowie, ul. 3-go Maja 59.