

Przybycie posła angielskiego do Warszawy



Witany przez urzędników angielskiego poselstwa i p. Rainolda Przedziębego, szefa protokołu dyplomatycznego M. S. Z. przybył przed kilku dniami do Warszawy nowomianowany poseł angielski w Polsce, p. Erskine.

Dwanaście przykazań dla osób które przekroczyły czterdziestkę i chcą utrzymać się najdłużej w pełni sił.

Kto nie uprawia ruchu, skraca swe życie.

W swej rewelacyjnej rozprawie „Jak utrzymać się najdłużej w pełni sił” profesor wied. uniwersytetu dr. Franz zastanawia się — omówiwszy przedtem czynniki, składające się na naturalny proces starzenia się — nad środkami zaradczymi, mającymi na celu przedłużenie możliwie najdłuższego okresu pełni sił.

Zjawiska starzenia tłumacza się zużyciem naczyń i nerwów naszego organizmu. Jeśli wobec poszczególnych organów — a więc naczyń krwionośnych i regulujących ich ruch nerwów — stawiamy zbyt wysokie wymagania, zbyt wiele przetężamy, wówczas tem wcześniej zanika ich zdolność regeneracji, tem wcześniej poczynamy się starzeć.

Musimy więc główną uwagę poświęcać naczyńiom krwionośnym i nerwom. Jak to w praktyce wykonywać?

Przedewszystkiem kwestia snu. Im bardziej się starzejemy, tem więcej ale tem częściej śpimy. Dobrze czynimy,

jeśli przed snem uspokojmy cały nasz organizm. Zie natomiast postępujemy, jeśli przed zaśnięciem zajmujemy się ciężką pracą fizyczną.

Nawet czytanie książek i pisanie późnym wieczorem jest niewskazane. Również nie powinno się nigdy zajmować przed usnięciem jakimiś irytującymi zagadnieniami.

Równie ważne jest, kiedy wieczorem mamy jeść i co mamy jeść. Kawa, herbata i alkohol używane wieczorem, szkodzą dla snu i powodują wczesne budzenie się. Środki nasenne są bezpośrednio szkodliwe, pozatem psują proces trawienia.

Nie wolno sypiać w zbyt ogrzonym pokoju. Chłód podnieca organizm do funkcjonowania.

Co się tyczy jedzenia wogóle, nie należy u ludzi zdrowych krepować się zbyt ostrymi przepisami diety. Zasada być winno tylko: umiarkowanie w jedzeniu, piciu i paleniu. Kto może odzwy-

czarę się od tytoniu, przedłuża swe życie. Jest to rzecz trudna. Można przeprowadzić jedynie przez nagłe i zupełne zaprzestanie palenia; stopniowe redukcowanie zwykle nie wiedzie do pozytywnego rezultatu.

Nikotyna szkodzi trawieniu, naczyńiom krwionośnym i nerwom. Należy unikać potraw, ciężko strawnych powodujących wzdęcia i długotrwałe procesy gnilne w żołądku.

Do pierwszych należą np. grzyby, do drugich np. groch, fasola, konserwy, stare sery. Nie wolno też jeść zbyt wiele potraw mącznych i słodkich; powodują one otyłość. Ciężko strawne są też potrawy sporządzone z jaj. Najwłaściwszym pokarmem ludzi starszych prócz chudego mięsa, w niewielkich ilościach spożywanego (z wyłączeniem wędliny, gęsi, kaczek, dziczyzny), są: ryby, joghurt, kefir, zsiadłe mleko, śmietana, zielona jarzyna i świeże dojrzałe owoce.

Najważniejszym czynnikiem jest — ruch. Życie to znaczy poruszać się. Kto nie uprawia ruchu skraca sobie swe życie. Gimnastyka, kąpiele, masaże mają olbrzymie znaczenie.

Najwygodniejszą gimnastyką jest chodzenie. Trzeba zatem uwagę szczególnie poświęcać pielęgnacji nóg: nosić wygodne obuwie, usuwać starannie nagłotki, często moczyć nogi. Podczas chodzenia należy unikać mówienia; najlepiej zatem spacerować samopas, bez towarzystwa.

Staranie o dobre uzębienie (tak ważną rolę odgrywające przy procesie trawienia), dbałość o czystość i częste odświeżanie skóry — stwarza lepsze warunki ochrony przed wczesną zgrzybiałością.

Prof. Franz ujmuje swe wskazania w następujących „dwanaście przykazań” dla osobnika, który przekroczył 40 rok życia, a które również i młodszemu winno być wskazówką w życiu:

- I. Utrzymaj pogodę umysłu, gdyż wpływa ona również dodatnio na twoje ciało.
- II. Unikaj bezwładu, a staraj się o to byś jaknajwięcej poruszał się.
- III. Bądź umiarkowany w jedzeniu, piciu i paleniu.
- IV. Przyzwyczaj się do chłodniejszej temperatury.
- V. Nie forsuj zbyt wiele zaspakajania twych popędów.
- VI. Często wypoczywaj i urządzaj sobie życie tak, byś jaknajdłużej mógł sypiać.
- VII. Wieczorem jedz mało.
- VIII. Nigdy nie pij wieczorem kawy, herbaty i alkoholu.
- IX. Przebywaj jaknajwięcej w towarzystwie ludzi wesołych, a unikaj ponurych.
- X. Strzeż się przed otyłością.
- XI. Nie ubieraj się zbyt ciepło i zbyt ciasno.
- XII. Bacz, by twoje uzębienie i twoje nogi były w jaknajlepszym stanie.



„SZATANSKA VRENA.”
 Najbardziej szlagier
GRAND-DANA.

Kongres lotniczy z udziałem lotników Europy i Ameryki rozpocznie się 22-II w Warszawie.

W dniach 22—23 lutego Warszawa będzie ośrodkiem lotnictwa komunikacyjnego w zakresie międzynarodowym. Na te bowiem dni jest wyznaczona sesja związku towarzystw żeglugi powietrznej (International Air Traffic Association), jednoczącej w sobie prawie wszystkie istniejące obecnie towarzystwa żeglugi powietrznej.

Dotychczas sesje odbywały się w siedzibie sekretariatu I. A. T. A. w Hadze, Holandji. W roku ubiegłym nastąpił wybór na przeciąg najbliższego półrocza pierwszego prezesa związku z tem, że sesje będą odbywały się w tem państwie, którego delegatem jest prezes. Zaszczepny wybór padł na osobę dr Ignacego Wygarda, delegata Polski.

Dlatego też Warszawa spodziewa się przybycia 40 delegatów z najrozmaitszych państw Europy i Ameryki. Zaznaczyć tutaj należy, że amerykańskie poraz pierwszy wezmą udział w sesji I. A. T. A.

Związek I. A. T. A. nie ma charakteru zrzeszenia ekonomicznego, jest raczej rodzajem międzynarodowego stowarzyszenia zawodowego, podobnie, jak międzynarodowy związek pocztowy, lub kolejowy. Do tego związku lotniczego należą wszystkie towarzystwa komunikacji powietrznej z wyjątkiem czechosłowackiego i rumuńskiego.

Poza delegatami towarzystw, należących do I. A. T. A. prawdopodobnie wezmą udział w obradach delegacji związku izb handlowych, międzynarodowej komisji lotniczej Ligi narodów i t. d.

Porządek dzienny przewiduje szereg niezwykle interesujących referatów, opracowanych przez najwybitniejszych specjalistów, oraz rozstrzygnięcie szeregu spraw, dotyczących uzgodnienia taryf na przewóz pasażerów, towarów i poczty na liniach międzynarodowych. Równocześnie zostaną uzgodnione wnioski poszczególnych państw, dotyczące rozkładu lotów.

„Niewolnica z Szanghaju”
BERNARD GOETZKE
 wkrótce **„CZARY”**

Z dorocznej wystawy w Medjolanie



Nagrodę otrzymał Maurizio Rara za obraz „Samotne dziewczęta”.

Spółczesny Harun-Al-Raszyd.

Podróżujący obecnie po Europie i niebawem mający zawitać do Warszawy emir afgański Aman-Ulla (Boży Świat) sara się poznać Zachód nie tylko w postaci ciekawości. Pragnie on zostać reformatorem swego kraju i przeciwstawić go w pijaństwo kulturalne. Już obecnie armja i policja w Afganistanie są zorganizowane w sposób europejski. Powstało również wiele szkół, nawet dla dziewcząt. Emir Aman-Ulla stara się wszystko

widzieć i poznać. Bardzo stanowczo zwalcza nadużycia urzędników. W Afganistanie utrzymują, że emir często podróżuje po kraju w przebraniu jak legendarny Harun-Al-Raszyd. Emir jest dobrym matematyk'em i zna się na sprawach gospodarczych. Osobiście redaguje jedyny dziennik wychodzący w Kabału. Jest on świetnym znawcą obyczajów swego ludu i osobiście wysłuchuje różne prośby i wymierza sprawiedliwość.

CASINO

Dziś powtórzenie premjery arcyfilmu o romantycznych przygodach i krwawych bojach — władców mórz — pod tytułem:

„CZARNY PIRAT”

w roli —
tytułowej

DOUGLAS FAIRBANKS

uosobienie siły, tężyzny, zręczności i bohaterstwa

Symfonia bohaterstwa siły i pewności siebie. Poemat o walkach korsarskich na dalekich morzach.
Romantyzm brawurowych efektów i sytuacji. Atak podwodny armii pływaków na statek rozbójniczy.
Apoteoza mocy, sprawności i siły ducha.

Film wykonany imponująco w naturalnych kolorach.

Początek przedst. o g. 4.30 pp.

Cieężki jest los prezydenta U. S. A.

Pierwsi obywatele Stanów Zjedn. zazwyczaj nie są zbyt zadowoleni z losu.

Jak przechodzi dzień w „białym domu“?

„Le Matin“ podaje w numerze z 4-go stycznia szereg ciekawych drobiazgów z życia prezydentów najbogatszego w świecie kraju. Okazuje się z tego, że byli oni przeważnie ze swego stanowiska niezadowoleni.

Prezydent Roosevelt, który lubił wyrażenia dobitne, nazywał swój urząd piekłem; więcej liczący się ze słowami Coolidge mawia, że prezydentura to rzecz „djabelska“. Jeden tylko Harding lubił swe stanowisko.

Dlaczego los prezydenta jest taki ciężki? Gdyż obywatel białego domu (tak się nazywa pałac prezydenta Stan. Zjednoczonych) jest niewolnikiem 130 milionów obywateli państwa, którzy dbają o to, by ani chwili nie mogli odechnąć w ciągu czterech lat swego urzędowania.

Kiedyś żona prezydenta Roosevelta opowiadała, że przyjmował on delegacje już od godziny siódmej rano. A delegacje te naprawdę są straszne, bo choć nie mówią i nie stawiają żadnych żądań czy prośb, ścisają tak za rękę, że omal nie wyrwyją z ramienia. Proszę sobie wyobrazić, jak się czuje człowiek, którego w ten sposób czterystu ludzi pociągają za rękę, w dodatku w ciągu jednego tylko ranka!

Harding każdy taki wypadek boleśnie odczorowywał i nosił rękę w bandażach.

Wedle prawa prezydent St. Zjednoczonych musi o wszystkim wiedzieć, ministrowie są właściwie sekretarzami jedynie, przed nim odpowiedzialnymi, to też o wszystkim muszą mu raportować, ustnie czy na piśmie.

Wilson nie znosił raportów ustnych, składano mu więc wszystkie na piśmie; prezydent czytał, poprawiał, dopisywał, poczym odsyłał właściwemu ministrowi. Było z tem tyle pracy, że Lansing,

który był jego ministrem spraw zagranicznych, opowiadał, że nieraz całymi tygodniami nie widywał swego zwierzchnika i porozumiewał się z nim wyłącznie listownie.

Harding znowu nie znosił pisaniny i wszystko załatwiał ustnie. Coolidge stosuje oba sposoby załatwiania spraw bieżących; rozmawia jednak krótko, a czynione przezeń na raportach notatki zawierają minimum słów. Jak wiadomo, Coolidge jest nadzwyczaj mało mówny.

Roosevelt, który był raczej gadułą, umiał być dowcipny. Słynna była jego wymiana depeesz z Taftem, gubernatorem Filipinów. Przez parę miesięcy nie o gubernatorze nie wiedziano, więc prezydent posłał doń taką depeesz: „Jak się pan czuje?“ W ciągu 12 godzin nadeszła odpowiedź: „Czuję się bardzo dobrze, zrobiłem 12 kilometrów konno“. Ponieważ Taft był grubasem i ważył przeszło 120 klg., więc Roosevelt odpowiedział na to drugą depeesz: „Jak się czuje koń?“

Bardzo wiele czasu zajmuje prezydentowi St. Zjednoczonych praca dawania podpisów, zdjęcia fotograficzne, wpi sywanie się do albumów i t. p. Nie można nikomu odmówić, a takich „drobiazgów“ bywa 100 do 200 dziennie.

Załatwianie korespondencji prywatnej — to także sprawa ważna, zabierająca wiele czasu. W tym względzie Wilson był bardzo obowiązkowy i żadnego listu nie zostawił bez odpowiedzi. Nieraz własnoręcznie wypisywał list na maszynie.

Aby prezydent nie miał ani chwili czasu dla siebie, stworzono jeszcze dzień nielkarzy. We wtorki i piątki o 4 popołudniu prezydent przyjmuje w swym gabinecie dziennikarzy. Każdy z nich ma prawo stawić po jednym pytaniu na pi-

śmie. Prezydent później zbiera pytania, przegląda je i odpowiada.

Nic dziwnego, że w takich warunkach po roku pracy każdy prezydent czuje się chory, a w każdym razie traci ochotę do przyjęć, nie chce nikogo widzieć, nikogo przyjmować, unika podpisywania fotografii, odpowiedzi na podania i t. p.

W Berlinie pękł główny przewód wodociagowy.

Przerwa w ruchu ulicznym.

Berlin, stycznia.

Skutkiem pęknięcia głównego przewodu wodociagowego zaopatrującego Berlin, w krótkim czasie strumień wody zalał szereg ulic i jeden z placów w Charlottenburgu.

Ciśnienie wody zerwało w kilku miejscach bruk uliczny na wielkiej przestrzeni, powodując przeszkody w komunikacji. Ruch tramwajowy i samochodowy został wstrzymany. Straż pożarna przystąpiła do ewakuacji niżej położonych mieszkań. Szkody są znaczne.

M
O
G
I
Ł
A
N
I
E
Z
N
A
N
N
E
G
O

Wkrótce

w

„CASINIE“

Marja Malicka

Marja Gorczyńska

L. Panczewiczowa

K. Bednarzewska

Jerzy Leszczyński

Wł. Walter

L. Łuszczewski

K. Justjan

W. Gawlikowski

i inni.

O ŻOŁNIERZA

Co usłyszymy przez radio?

PROGRAM STACJI WARSZAWSKIEJ.

11.40—12.00 — Komunikaty PAT-a. 12.00 — Sygnał czasu, komunikat lotniczo - meteorologiczny, oraz nadprogram. 14.40—15.00 — Komunikaty PAT-a. 15.00—15.20 — Komunikaty meteorologiczne, gospodarcze, oraz nadprogram. 15.20—16.00 — Przerwa. 16.00—16.25 — Odczyt p. t. „Psychotechnika i szkoła“ (z cyklu odczytów org. przez min. W. R. i O. P.) — wygłosił Jan Wojciechowski. 16.25—16.40 — Nadprogram i komunikaty. 16.40—17.05 — „Skrytka pocztowa“ — korespondencje bieżąca omówi dr. M. Stepowski. 17.05—17.20 — Komunikaty PAT-a. 17.20—17.45 — Odczyt p. t. „Kapiele w dawnej Polsce“ (dział „Hygiena i medycyna“) — wygłosił dr. mir. Babecki. 17.45—18.15 — Program dla dzieci. Transmisja z Krakowa. 18.55—19.05 — Komunikaty PAT-a. 19.05—19.15 — Komunikat rolniczy. 19.15—19.35 — Rozmowa — wypowiedź p. Ludwik Lawiński. 19.35—19.50 — Odczyt p. t. „Dotychczasowa akcja kon-

kursów rolniczych“ (dział „Rolnictwo“) — wygłosił p. Kazimierz Wyszomirski. 20.00—20.30 — Przerwa. 20.30 — Transmisja koncertu z Krakowa. Koncert wieczorny. W przerwie biuletyn „Messenger Polonais“ w języku francuskim. 22.00—22.05 — Sygnał czasu i komunikat lotniczo - meteorologiczny. 22.05—22.20 — Komunikaty PAT-a. 22.20—22.30 — Komunikaty polityczne, sportowe, oraz nadprogram. 22.30—22.45 — Komunikaty PAT-a.

PROGRAM STACJI ZAGRANICZNYCH.

Berlin fala 489.9 m.

10.20 — Odczyt: „Dusza dziecka“. 16.30—18.00 — Przedstawienie dla młodzieży. Następnie kapela radiostacji. 19.05 — Odczyt: „Aeroplan w komunikacji międzynarodowej“. 20.30 — Wycieczka szlazierów Falla. Orkiestra, sopran i tenor. Biuletyn meteorologiczny. Wiadomości. 22.30—0.30 — Muzyka taneczna z hotelu Adlon.

Dziś Wielka Premjera!!!

Arcydzieło wytwórni CINÉ ALLIANCE w PARYŻU

Niebywały przepych wystawy!

Mistrzowska realizacja A. Wołkowa.

CASANOVA

**Król miłości,
Bożyszczko kobiet,
Ulubieniec tłumów,**

Nikt mu się jeszcze nie oparł!

**Bohater tysiąca i jednej przygody romantycznej.
Ostatnie słowo produkcji europejskiej**



W roli tytułowej

IWAN MOZZUCHIN

oraz RUDOLF KLEIN-ROGGE — car PIOTR III, szaleniec na tronie.
ZUZANNA BIANCHETTI — cesarza KATARZYNA II, koronowana hetera
DIANA KARENNE — hr. MARJA MADI, najrozkoszniejsza z bachantek.
JENNY JUGO — TERESA, najwłasnniejsza z kochanek.
Fr. RINA de LIGUORO — tancerka CORTICELLI.
NINA KOSZITZ — hr. WCRON-EWA.

OLGA DAY — LADY STANHOPE
PAUL GUIDÉ — KSIĄŻE ORŁÓW.
DECOPUR — KSIĄŻE BÉYRUTH.
CARLS TEDESCHI — Menuet.
BAUMERANE — wierny murzynek Casanovy.

Oto głosy prasy europejskiej o paryskiej i londyńskiej premierze „CASANOVA”

FILM-KURJER. Cała paryska prasa codzienna wyraża się z najwyższym zachwytem o tym filmie, twierdząc, iż stoi on na pierwszym, bodaj czy nie najpierwszym miejscu francuskiej produkcji... odniósł on niebywały sukces.

LICHT-BILD-BUEHNE. Na premierze w paryskim teatrze „Empire” sukces był niebywały. Film ten jest super-filmem w najwyższym stopniu.

REICHSFILM-BLATT. Z prawdziwą przyjemnością musimy stwierdzić, iż film „Casanova” wart jest najwyższej pochwały... produkcja niebywała na najwyższym poziomie. Jest to jeden z najwspanialszych filmów — pochwała bez zastrzeżeń.

FILM-JOURNAL. Największy sukces filmowy. Publiczność i prasa wyrażają się z zachwytem... niebywałe oznaki zachwytu. Można śmiało powiedzieć, że film ten zajmuje pierwsze miejsce w produkcji wszechświatowej... genialnie pomysłany film. Jesteśmy pewni, iż odniecie on sukces dotąd jeszcze niebywały.

LOKAL-ANZEIGER. Jest to najlepsza produkcja ostatnich lat.

B. Z. am Mittag. Ostatni wyraz sztuki filmowej Francji... najwyższy etap w dziedzinie sztuki filmowej... produkcja niebywałe oryginalna...

DER TAG. Masowe sceny wykonana

ne są z wirtuozostwem, niebywałem dotąd w Europie...

BERLINER TAGEBLATT. ...odniósł w Paryżu wielki sukces. Poważanie scen, zdjęcia, wykonanie — wszystko było niebywałe wspaniałe.

DER MONTAG. Dzieło to odniosło w Monachium niebywały sukces.

MUENCHENER AUGSBURGER ABENDZEITUNG. ...wspólne zwycięstwo sił artystycznych zjednoczonych krajów Europy...

KINEMATOGRAPH WEEKLY. Film, mogący przypaść do gustu najbardziej wybrednej publiczności. Najlepszy film, jaki dotychczas widziałem. Zdjęcia są świetne...

THE BIOSCOPE. Świetny scenariusz, cudowne wykonanie.

FILM KURIER. Austriacki właściciel kin jednogłośnie twierdzi, iż jest to szlachetny pierwszego rzędu, najbardziej dochodowy tego sezonu, krótko mówiąc „Bomba”.

OESTREICHISCHE FILMZEITUNG. Scenariusz i wykonanie na najwyższym poziomie film niebywały.

ARBEITERZEITUNG. Film, wystawiony z niebywałem przepychem.

KINO-JOURNAL. Niebywałe arcydzieło sztuki filmowej.

PHOTO CINE. „Casanova” jest najładniejszym filmem, widzianym dotychczas

czas w Paryżu. Można twierdzić z wszelką pewnością, iż film ten odnieść nie zwykły sukces na całym świecie.

CINEMAGAZINE. Film ten odniósł niebywały sukces na całym świecie. Bogactwo wystawy i jej piękno jest prawdziwą sensacją... Również pod względem wykonania jest „Casanova” arcydziełem.

„COMOEDIA”. ...olbrzymi obiekt bezprzecznego przepychu. Karnawał w Wenecji jest pełen przepychu, a wykonanie jego to najwyższy arcyzm. Zdjęcia to jest niezwykle piękne, jak nigdy zwykła jest również technika i nadzwyczajne wykonanie.

NEUE PARISER ZEITUNG. ...ten film był triumfem.

LA CRITIQUE CINEMATOGRAPHIQUE. ...co za wspaniały film. Los takiego filmu jest zapewniony... jeden z najwspanialszych i najbardziej udanych filmów. Każdy na całym świecie, musi się nim zachwycić.

CINEMATOGRAPHIE FRANCAISE. „Casanova” jest najpiękniejszym filmem jaki można zobaczyć.

PARIS MIDI. „Casanova” był przyjęty w Londynie z niebywałem entuzjazmem... wielki triumf. Można z tego wnioskować, iż „Casanova” będzie miał w Anglii i na całym kontynencie niezwykłe powodzenie.

Początek o godzinie 4.30 po południu

Ilustracja muzyczna pod batutą: A. CZ UDNOWSKIEGO.