

Jak odrodzić ludzkość?

Spartańskie zalecenia słynnego lekarza francuskiego

Słynny lekarz francuski dr. Carrel wypowiedział się w jednym z artykułów przeciwko zbyt niemu rozpierzchnięciu dzisiejszych ludzi. Według niego cywilizacja, która miała za zadanie ułatwienie i uproszczenie życia ludzkiego, sprawia, że obecnie organizm pracuje znacznie mniej i wykonuje mniej procesów naturalnych, niż miało to miejsce u ludzi pierwotnych. Cywilizacja ustandyzowała pracę mięśni ludzkich, odżywianie, sen. W ten sposób spać czyła czynność mięśni, systemu nerwowego, krążenia krwi i działania gruczołów. Cywilizacja przyczyniła się także do tego, że ludzie nie są przyzwyczajeni do zmian atmosferycznych.

Komfort współczesnych domów, zaopatrzone w ogrzewanie centralne i w chłodnię, doskołałość odzieży niedopuszczającej zimna, zamknięte pojazdy, które chronią człowieka przed ostrym powiewem zimowego wiatru, sprawiają, że człowiek jest coraz mniej uodporniony na zmiany atmosferyczne, coraz mniej przygotowany do jakiegokolwiek wysiłku, a organizm jego nie będzie miał dość siły do obrony, jeśli natknie się z nagłą zmianą atmosferyczną lub większym wysiłkiem.

ORGANIZM LUDZKI ZAMIERA

Aby temu zapobiec, aby zabezpieczyć ludzkość przed stopniowym zamieraniem organizmu, wiotczenia mięśni i złym obiegiem krwi, należy zmienić tryb życia. Znakomity lekarz uważa, że tego rodzaju „wychowanie” fizyczne ludzi należy rozpocząć jaknajprędzej i prowadzić we wszystkich kierunkach.

Pierwszy krok — to modyfikacja ubrania. Ludzie ubierają się zbyt ciepło. Człowiek, który zaczyna się stopniowo odzwyczajać od zbyt ciepłego rozgrzewania się ciepłą odzieżą staje się coraz zdrowszy, coraz bardziej odporny na zmiany temperatury, a organizm jego, działa wtenczas sprawniej, zmuszony do wytwarzania większej ilości ciepła. Ten sam system powinni ludzie przyjąć, jeśli chodzi o reagowanie na upał. Zbytne gorąco osłabia i nuży, ale człowiek, który stopniowo przyzwyczaja się do pracy w upale i do przebywania na słońcu uodporni się również i uzyska tężność wyzbywając się ociężałości.

ĆWICZENIA FIZYCZNE.

Jako czynnik niezbędny w owym wychowaniu fizycznym, dr. Carrel wymienia ćwiczenia fizyczne, które powodują wysiłek mięśni. W dobie obecnej, nawet wysiłku tego jest za mało. Wszystko jest ułatwione i zmechanizowane, wszystko jest zbyt standardyzowane. Człowiek staje się prostą maszyną, wykonującą codziennie parę poruszeń, które nigdy w świecie nie zastąpią niezbędnego dla zdrowia wysiłku mięśni. Jeśli nawet ktoś, dbając o swoje zdrowie, poświęca się choćby lekkoatletyce, to jeszcze nie jest wszystko. Dr. Carrel jest zdania, że jeśli chodzi np. o zdrowie kobiet, to nigdy parę godzin tańca i tenisa nie są równoważnikiem tego zdrowego wysiłku, jakim jest dla kobiety praca domowa i wejście kilkakrotnie na schody. Ułatwiona komunikacja, windy, maszyny używane przy gospodarstwie domowym — to wszystko, według dr. Carrel, ułatwia życie, ale niszczy siłę witalną człowieka.

ODZYWIANIE.

Pozatem druga ważna sprawa — to kwestia odżywiania, co oczywiście wpływa na sprawność człowieka i reguluje zdrowie całego organizmu. Wybitny lekarz zwraca uwagę na fakt nieracjonalnego odżywiania dzieci. Zdaniem jego, niemowlęta i dzieci starsze otrzymują zbyt dużą ilość płynów i pożywek, przygotowanych

już tak, że nie wymagają żucia. Jest to bardzo szkodliwe dla zdrowia, gdyż wtedy nie pracują ani szczęki, ani zęby, ani mięśnie twarzy. W rezultacie ta bezczynność wpływa na zahamowanie działania niektórych gruczołów, co odbija się następnie źle na zdrowiu dziecka. Wobec tego należałoby dzieciom dawać rzeczy twarde i nawet wymagające intensywniej pracy szczęk, co również wzmacnia silniejsze wydzielanie się śliny, która powinna mieszać się jaknabardziej z jedzeniem.

SEN

Inna bolączka, to nieracjonalny sen ludzi dzisiejszych. Ludzie śpią zbyt dużo, lub zbyt mało. Niedosypianie jest przyczyną wycieńczenia, nadmiar snu powoduje ociężałość. W tym wypadku człowiek przede wszystkim powinien wykazać silną wolę i zwalczać leniuchostwo oraz nadmierne długie pozostawanie w łóżku, powodujące wiotczenie mięśni.

DYSCYPLINA FIZYCZNA

Wychowanie zdrowych ludzi należy rozpoczynać w wieku jaknajwcześniejszym. Już od najmłodszych lat dzieciaki powinny być zaprawione do pewnej dyscypliny fizycznej. Powinien być wychowywany na miarę co najmniej jakiegoś bohatera, dla którego niema trudów fizycznych i który stanowi 100-procentowy okaz zdrowia — tak zaleca

słynny lekarz. Oczywiście, że chodzi o zachowanie tej tężności wśród dzieci rodzin bogatych. Wiadomo jest bowiem, że najbardziej zniewieściami okazami są potomkowie multimilionerów amerykańskich. Tymczasem dzieci trzeba wychowywać raczej w warunkach dla nich trudnych, przygotowywać je do odporności na zmiany temperatury, uczyć, aby same umiały sobie posłużyć, gdyż w ten sposób, jak dodaje dr. Carrel, wyrabia się również zaradność życiowa i zanika nerwowość.

A CO ZE STARYMI?

No, ale cóż — to się odnosi do młodzieży. A jak uzdrowić starszych, którzy wykazują tak fatalne zniewieścienie. Dr. Carrel uważa, że jeszcze nie jest za późno i że każdy dorosły człowiek może rozpocząć pracę nad uzyskaniem sprawnych mięśni i doskonałego zdrowia.

Jako pierwsze zalecenie w tym kierunku, wymienia on konieczność przebywania w klimatach ostrych i chłodnych. Ciemniejsze powietrze, czem silniejsze wiatry — tem zdrowsza jest okolica i w takich właśnie miejscowościach powinno się, zdaniem lekarza, zakładać szkoły, które wychowywałyby swoich uczniów nie tylko umysłowo, ale i fizycznie i z których wychodziłaby elita ludzi silnych, energicznych i pełnych tężności. Tego rodzaju kraj może znajdować się tylko na północy, nigdy zaś na południu w klimacie łagodnym.

Pełna słońca Riwiera, czy Floryda nie są bynajmniej miejscowościami odpowiednimi dla zdrowych ludzi przyszłości. Są to miejscowości przeznaczone dla chorych i starców. Człowiek zdrowy wyjeżdża na północ, gdzie są śniegi i lody, lub też pałace słońca Hiszpanji, gdzie każdy wysiłek nuży — a pokonany daje zadowolenie moralne i wzrost tężności.

Tak więc ludzkość, aby odzyskać zdrowie, siłę, musi po dojściu do wysokiego stopnia cywilizacji zatrzymać się w pewnych punktach, jeśli nawet nie zawrócić. Zawrócić do warunków pierwotnych, do trudów i niewygód — w imię szczęścia przyszłej ludzkości, którą pozbawiają siły, stworzone przez ludzi zastępcze maszyny.



Sluby panięskie 1935

Przechodząc koło jednego z kościołów natrafiłem na wielkie zbiegowisko. Tłumy kumoszki obległy schody kościelne wypatrząc coś w tłoku oczami iskrzącymi się z ciekawości. Ujrawszy karocę zaprzężoną w białe konie i siedzących na koźle stangetów-dygnitarzy w lśniących cylindrach, domyśliłem się, że powodem zbiegowiska był oklepany filmowy „happy end” — czyli po prostu ślub.

Przystanąłem i po chwili oczekiwania ujrzałem schodzących po stopniach nowożeńców.

Jeden rzut oka wystarczył, by sobie przypomnieć, że znam tych państwa. Ona była doniedawna żoną pewnego mecenasa, a on był żonaty z panną X.

Widocznie zatem porozwodzili się oboje skoro przed chwilą wzięli ślub — wysnułem ten słuszny wniosek. Patrząc na pana młodego, który eleganckim gestem pomagał młodej żonie wsiąść do karety, pomyślałem sobie, że najtrudniej zdecydować się na pierwszy ożenek, z następnymi już łatwiej, bo przecież we wszystkim można dojść do wprawy. Na widok państwa młodych konie wprężnięte do ślubnej karety okazywały dużo zadowolenia, poznały widocznie swoich stałych klientów.

Interesując się nie bez pewnej

zazdrości związkami ślubnymi zawieranymi w bieżącym sezonie, zauważyłem, że poza miłością i wyrachowaniem jest jeszcze jeden powód, który może wpędzić młodzieńca na ślubny kobierzec: jest to strach przed alkoholizmem, który dziś grozi każdemu młodzieńcowi trwającemu w uporze kawalerstwa.

Jeden z moich znajomych ożenił się właśnie niedawno ze strachu przed czystą wyborową. Widząc, że wpada w otchłań naszego narodowego trunku oświadczył się z rozpaczliwej pierwszej lepszej znajomej i wziął ślub naprędce.

Podobno na dzień przed ślubem zapytywał się jednego z swoich kolegów — słuchaj, czy nie znasz przypadkiem tej panny X...?

— Nie znam jej bliżej, a czy ci na niej zależy?

— Bo uważasz, że nie się z nią jutro, więc chciałbym wiedzieć co to za jedna...

Z pannami rzecz ma się odwrotnie, bo choć wszystkie chciałyby wyjść za mąż, wstrzymuje je groźna obawa — strach przed redukcją.

Panuje u nas bowiem zwyczaj redukcji pracujących mężatek. Wymówienie, jest dla nich często prezentem ślubnym.

Stąd wiele ślubów cichych, zawieranych w tajemnicy przed groźną dyrekcją, bez zawiadomień, bez zgłoszenia, a często bez formalności ślubnych wogóle. Stąd wielkie zbiegowiska przed kościołami, ludzie zazdroścą nowożeńcom odwagi.

Jur.

Elektrownia wiatrakowa

Nowy sposób wyzyskania siły pędnej wiatru

Wyzyskanie siły wiatru jako najtańszej energii od wieków zajmowało umysły wynalazców. Pierwsze, zresztą nieudane, eksperymenty zastosowania wiatraków do napędu większych elektrowni podkopały narazie wiarę w możliwość praktycznego zastosowania.

Ostatnio jednak, niemiecki inżynier Teubert zaprojektował elektrownię wiatrową na zupeł-

nie nowych podstawach. Obecnie jest na ukończeniu budowa elektrowni w pobliżu Berlina o mocy 100 kw. Odbiór energii odbywa się za pośrednictwem czterech skrzydeł wiatraka, które samoczynnie nastawiają się w odpowiedni sposób, zależnie od szybkości i kierunku wiatru. Oś skrzydeł jest zawieszona na 100 metrów nad poziomem, w tej strefie panują już bardziej ustalone wiatry.

Nadmiar energii elektrycznej jest zużytkowany do elektrolizy wody, a otrzymany tą drogą wodór służy do napędu silników w wypadku, gdy wiatr nie wieje. Elektrownie wiatrowe pozwolą w ten sposób zupełnie niezależnie się od materiałów pędnych, poza tym nie wymagają kosztownych i rozległych sieci elektrycznych, gdyż w miejscach zapotrzebowania energii elektrycznej można zbudować większą ilość jednostek wiatrowych. W ten sposób cena prądu może być obniżona o przeszło 50 proc.

Samoloty kolonjalne

W jednostkach lotniczych włoskich, stacjonujących w koloniach, wprowadzone zostały samoloty specjalnego typu. Są to jednoplatawce zakładów Caproni Typ kolonjalny, zaopatrzony numerem 133, jest wyposażony w 3 silniki Piaggio - Stella VII o łącznej mocy 1350 koni.

Ciążar samolotu wynosi 6.500 kg., w tem 3.000 kg. bomb. Platowiec może rozwinąć szybkość do 250 km. na godzinę. Uzbrojenie stanowią 4 ciężkie karabiny maszynowe. W ten typ platowców jest wyposażona eskadra hr. Ciano, znana pod nazwą „La Desperata”, która tak skutecznie zwalcza swych czarnych nieprzyjaciół.

FRANCIS DE CROISSET

75

DAMA z MALAKKI

POWIEŚĆ

AUTORYZOWANY PRZEKŁAD M. WANKOWICZOWEJ.

Gubernator roześmiał się ironicznie.

— Rozwód ten rzuci cień na honor oficera angielskiego. Nie wiem, dlaczego księżę nazywa go przyzwolonym.

— Sultanowi się zdaje, że możnaby podać jako powód „non consumatum” tego małżeństwa.

— Dziecinada! Pan dobrze rozumie, kochany panie, że to są dziecinne gadania. Niema trybunału angielskiego, któryby w takich okolicznościach wydał podobny wyrok.

Temple zamilkł. Koniec końców było mu wszystko jedno.

— Ja panu to dokładnie wytłumaczę — oświadczył gubernator — przed chwilą była tu lady Brandmore i mówiła mi, że pomimo moich rad Carter postanowił już jutro wzięść kroki przeciw żonie, podając jako powód do rozwodu jej cudzołóstwo. W celu zapobieżenia temu i oszczędzenia sultanowi skandalu, który niechybnie doszedłby aż do Londynu, zaprosiłem Cartera dzisiaj na obiad. Może pan to powtórzyć dosłownie sultanowi.

Fakty były prawdziwe, choć trochę przesadne i w głosie lorda Brandmore brzmiała niewątpliwa szczerść.

— Więc nie mogę zostawić księciu żadnej nadziei? — spytał Temple, myśląc ze strachem o czekającej go burzliwej audjencji.

— Narazie żadnej. Może później, kiedy minie słuszny gniew doktora... czas leczy wszystko... Co panu jest?

— Myślę o radzie, o którą mnie prosił księżę i o tem, że będę musiał rozchwiać wszystkie jego iluzje. Za kilka dni pani Carterowa opuszcza klasztor pań Saint Maur. Księżę chciał założyć pani Carterowej gościnę w swoim pałacu aż do dnia ślubu. Patrząc jednak na tę rzecz z punktu widzenia rozwodu, pragnąłby się dowiedzieć, jak zareaguje na to opinia angielska?

— I cóż mu pan odpowiedział? — spytał gubernator pełen różowych nadziei.

— Powiedziałem mu, żeby tego broń Boże nie robił.

— Chętniebym go zamordował — pomyślał Brandmore. — Mój Boże, ja nie uważam tej rady za słuszną — powiedział. — I na pańskim miejscu poradziłbym co innego. Tak jak rzeczy stoją obecnie, sultan właściwie postąpi najlepiej, zapewnając pani Carterowej wygodne miejsce zamieszkania. Może on już dziś zrobić, co mu się żywnie podoba: wszyscy wiedzą czego się mają trzymać. Kiedy go pan będzie widział niech mu pan i to powtórzy.

— Właściwie mógłbym go widzieć i dziś jeszcze. Jest w Rahajangu, a ja miałem zamiar wrócić do Udagoru pojutrze.

— No to w takim razie najlepiej będzie, jeśli go pan zobaczy zaraz. Należy wszystko wyjaśnić mu najdokładniej. Trzeba przeciąć ten wrzód póki czas.

Temple otarł czoło, westchnął i pożegnał się.

Audrey wracała do zdrowia i mogła już spacerować po ogrodzie klasztornym, codzień trochę dłużej. Za kilka dni będzie musiała opuścić pocziwe siostry. Ale dokąd pojedzie?

— Kochanie moje, nie troszcz się o to — mówił serdecznie Selim. — Wszystko już jest przewidziane. Pracuję dla ciebie, dla nas.

— Co chcesz przez to powiedzieć?

— Dowiesz się, ale trochę później. Nie niepokój się.

Zaczynamy dopiero żyć.

Poddawała się chętnie jego woli. Koniec końców, czy nie wszystko jedno? Dla niej istniał już tylko Selim, poza nim świat był pusty.

Tego dnia oparta o ramię Selima odbywała swój ulubiony spacer. Nagle zjawił się Raman. Selim drgnął zniecierpliwiony.

— Mówiłem ci przecież...

— Proszę o przebaczenie Waszej Księżęcej Mości, ale pan Eryk Temple przyjechał do różowego pałacu i chce koniecznie wiedzieć natychmiast Waszą Księżęcą Mość. Mówi, że gubernator wręczył mu list... ten list — dodał ciszej.

Audrey zdumiona była nagłą zmianą wyrazu twarzy Selima. Promieniła jakąś okrutną radością.

— Już jadę. Zaczekaj na mnie w samochodzie.

Ujął w swoje dłonie obie ręce Audrey.

— Muszę cię opuścić, kochanie moje najmilsze, ale jutro przyjedziesz do mnie na śniadanie, doktor już pozwolił.

Wziął ją pod ramię i ostrożnie odprowadził do klasztoru.

— Selimie, co się dzieje? Nie chcesz mi nie wytłumaczyć?

— Mogę ci wytłumaczyć tylko jedno: uwielbiam cię i będziesz moją żoną.

Wskoczył do samochodu, w którym czekał Raman.

— Jednak napisał ten list! — zaśmiał się krótko i bezlitośnie. — Sidi były dobrze zastawione, zwierzył się złapać.

— Wszystko to jest bardzo niebezpieczne, Wasza Księżęca Mość.

— Już nie dla mnie i już nie teraz.

Zbliżano się do różowego pałacu.

(C. d. n.).

REDAKCJA: Warszawa, Nowy Świat 22. Telefony: 6.66.68 (redaktor naczelny), 6.66.68 (sekretariat), 6.66.99 (ogólny). Sekretarz redakcji przyjmuje interesantów codziennie z wyjątkiem niedziel i świąt w godz. 12 — 13.

ADMINISTRACJA: Warszawa, Zgoda 1. Telefony: Administracja i Zarząd 691-64. Prenumerata 691-66. Wydział ogłoszeń 691-56. Skrzynka pocztowa 745. Adres telegraficzny — ABC Warszawa. Konto P. K. O. Nr. 13550.

PRZEDSTAWICIELSTWA: Kalisz, Aleja Józefiny 11, tel. 209; Piotrków Trybunalski, Słowackiego 9, tel. 59; Włocławek, Cyganka 26, tel. 136.

PRENUMERATA: miejscowa (z odnośnieniem do domu) i zamiejscowa zł. 2.30 miesięcznie; wraz z dziełami Sienkiewicza zł. 3.30 miesięcznie.

Ceny ogłoszeń:

za miejsce wysokości 1 milimetra przez szerokość jednej szpalaty (na wszystkich stronach po 6 szpalaty) na 1 ej 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 — 150 zł., opisy specjalne — 3 zł., lekarzkie — 30 gr. Nekrologia po 3 gr. Drobne po 20 gr. za wyraz, duże litery w ogłoszeniach „drobnych” liczą się za oddzielne wyrazy, a tłusty druk — podwójnie. Notatki reklamowe oznaczają się cyfrą (N.), a komunikaty 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.