



Zum polnischen Regierungswechsel.

Das neue Ministerium: In der Mitte Marschall Pilsudski; zu seiner Linken der neue Ministerpräsident Bartel. — Oben: Das Schloss Milanow, frühere Residenz der polnischen Könige, in dem die Präsidentschaftswahl stattfinden wird.



Zur Finanzfrage in Frankreich. — Der franz. Finanzminister Raoul Péret (oben) hat mit Lord Churchill (unten) über die Schuldenfrage Frankreichs an England verhandelt.



Gesundheitsregeln berühmter Leute.

„Wie lebt man lange?“ lautet der Titel eines soeben in London erschienenen Buches, in dem eine grosse Anzahl bekannter Persönlichkeiten aus den verschiedensten Kreisen und in den verschiedensten Altersklassen gute Ratschläge und Anweisungen geben, die sie bei ihrer Lebensführung erprobt haben. Der Bürgermeister von London Sir William Pryke empfiehlt z. B. frühes Aufstehen, angestrenktes Arbeiten, Mässigkeit in allen Dingen und Schildkrötensuppe. Er hat es dabei zu 78 Jahren gebracht und fühlt sich noch immer frisch und jugendlich. Der grosse Klaviervirtuose Wladimir von Pachmann, der 79 Jahre alt ist und noch immer auftritt, bekennt, dass es für ihn nur zwei Dinge auf der Welt gibt: Musik und Essen. „Gutes Essen ist der andere Teil meines Lebens, während der erste der Musik gehört“,

schreibt er. „Ich esse zu meinem Vergnügen und ich verwende auf meine Nahrung all die Aufmerksamkeit, die ihr gebührt. Freude am Essen ist ein grosser Lebensverlängerer, aber man darf nicht zu viel essen.“ Der bekannte Cricket-Spieler Hobbs meint, dass man feste Gewohnheiten in der Ernährung und Körperübung bereits in der Jugend ausbilden müsse und diese einmal angenommenen Gewohnheiten auch dann durchführen soll, wenn der Körper besonders angestrengt wird; dann wird er allen Anforderungen am leichtesten genügen. Der Abgeordnete O'Connor warnt die Geistesarbeiter davor, ihre Körper in den Mussestunden allzusehr anzustrengen. „Wenn man sein Gehirn durch Arbeit überangestrengt hat“, schreibt er, „so wird man dem Geist nicht die notwendige Ruhe bringen, wenn man den Körper übermüdet. Geist und Körper sind ja ein einziger Organismus, in dem eins von

dem andern abhängt. Man soll also nicht am Wochenende nach angestrenzter geistiger Tätigkeit sich allzu heftig dem Sport widmen, denn dann wird man auch den Geist noch weiter ermüden.“ Der grosse Komiker Sir Harry Lauder stellt folgende Regeln auf: „Möglichst wenig essen; möglichst wenig trinken; körperliche Uebungen in mässigen Formen betreiben; so angestrengt wie möglich arbeiten; jeden Morgen eine Orange essen. Ich rühre keinen Wein und überhaupt keinen Alkohol an und muss sieben bis acht Stunden jede Nacht ordentlich schlafen, wenn ich mich wohl fühlen soll.“ Der Maler Sir William Orten schreibt: „Ich gehe jeden Tag 15 bis 20 Kilometer, schlafe von 24 Stunden 12, nehme vier leichte Mahlzeiten täglich und vermeide Liköre und schweres Rauchen.“ Mässigkeit und Regelmässigkeit in allen Dingen wird von den meisten in erster Linie empfohlen.