

Sukces konkursu „ABC - Nowin Codziennych“

Wszystkie zawody, wszystkie warstwy odpowiedziały na nasz apel

Plebiscyt na „Ulubioną operę Warszawską“, urządzony przez redakcję „ABC — Nowin Codziennych“, połączony z rozdaniem 1000 bezpłatnych biletów do Opery Warszawskiej, przyniósł pełny sukces naszej akcji popularyzacji muzyki operowej. Sobota i poniedziałek pokazały, że uczestnicy konkursu hołdowali zasadzie — lepiej późno, niż nigdy — i w ostatnim terminie masowo nadsyłały odpowiedzi z kuponami.

I cóż się okazało? Dotychczas odpowiedzi były dla nas tylko różnokolorowymi kopertami z napisem „Konkurs Operowy“. Teraz, gdy je rozpęczęliśmy, wiemy, że i Opera i redakcja otrzymały moc komplementów. Listy pełne są entuzjazmu dla muzyki, szczerego zamiłowania do opery, świadczą o długoletnim przyzwyczajeniu do sztuki, stojącej na wysokim poziomie. Odpowiedziom towarzyszyły tyle miłych słów i podziękowań dla naszego pisma za zorganizowanie konkursu, że niewątpliwie zachęci nas to do urządzania w najbliższej przyszłości nowej akcji kulturalnej.

TYSIĄC WZRUSZAJĄCYCH LISTÓW

Listy są poprostu wruszające. M. in. dowiedzieli się o konkursie ubodzy niewidomi, skrzętnie zbierali kupony, przysłali kilka odpowiedzi i teraz czekają z niecierpliwością na spełnienie swoich nadziei ludzie, którzy z braku środków nigdy dotąd nie byli w Operze, teraz już na kilka tygodni naprzód cieszą się tym uroczystym wieczorem, jaki przeżyją na przedstawieniu dla uczestników konkursu. Emeryci, którym skromne uposażenie pozwala co najwyżej na abonament radiowy, odwiedzają znowu Operę, nie oglądając już od wielu lat. Dzięki tym listom mamy przeświadczenie, że akcja nasza jest pożyteczna i że konkurs spełnił swe najważniejsze zadanie — zbliżenia szerokich mas do Opery.

SUKCES WŚRÓD MŁODZIEŻY

Szerokie masy nie są frazeosem. Wszystkie dzielnice Warszawy, wszystkie zawody, wszystkie warstwy społeczeństwa odpowiedziały na nasz apel. Zaczęły od profesorów, inżynierów, doktorów, adwokatów, skończywszy na rzemieślnikach, robotnikach, bezrobotnych — zewsząd płynęły odpowiedzi. A przede wszystkim zwraca uwagę liczny udział młodzieży. Fakt, że młodzież akademicka i szkolna gromadnie wzięła udział w plebiscycie na „Ulubioną operę Warszawską“ świadczy, że opera jest zawsze żywa, że dla odrodzonej, nowoczesnej opery rosną już nowe zastępy publiczności. Inną sprawą jest sprostanie tym wymaganiom, jakie dziś musimy

stawiać operze, inną sama idea opery. Opera ma całe zastępy wiernych, stałych wielbicieli. To nasz konkurs pozwala wyraźnie stwierdzić.

PO 40 RAZY NA JEDNEJ OPERZE

Wśród odpowiadających są tacy, którzy jedną operę widzieli po 40 i więcej razy. Wśród odpowiedzi mamy obszerne projekty planu repertuarowego opery, wśród wyrażonych życzeń pod adresem Opery warszawskiej mamy np. takie, jak pragnienie pewnego z uczestników, z zawodu konduktora, żeby mógł usłyszeć „Parsifala“, bezrobotny murarz marzy o „Śpiewakach norymberskich“ Wagnera, właściciel piekarni o „Demonie“ Rubinstein — pełno najróżnorodniejszych życzeń, marzeń i oczekiwań.

NIECH ŻYJE POLSKOŚĆ OPERY!

A jakie opery przodują w plebiscycie? Nie ukończyliśmy jeszcze obliczeń, ale widać wyraźnie, że na czoło wysuwają się dwie opery moniuszkowskie: „Halka“ i „Straszny Dwór“. Niema wprost jednego uzasadnienia wyboru „Straszego Dworu“, któreby nie podkreślało szerokiej polskości tej opery. Dalej idą: „Faust“, „Carmen“, „Tosca“, lecz opery Moniuszki mają zdecydowaną przewagę. Nieraz opera polskiego kompozytora miała takie znaczenie, jak kartki „Pana Tadeusza“ dla sienkiewiczow-

skiego „Latarnika“. W wielu listach przyznają się uczestnicy konkursu, że wybuchnęli płaczem, usłyszawszy na obczyźnie tak dobrze im znane melodie. To też nieraz zdecydowało o oddaniu głosu w plebiscycie.

Pozatem trzeba podkreślić wpływ radia. Wiele czytelników podaje w odpowiedziach, że choć ciężkie czasy oddawna już uczyniły dla nich operę niedostępną — znają jednak wiele oper z audycji i transmisji radiowych.

JAK ROZDAMY NAGRODY?

Możemy zapewnić wszystkich, którzy w swych listach i odpowiedziach dali wyraz gorącemu umiłowaniu muzyki, że otrzymają upragnione bilety. Dołożymy starań, żeby nie zawieść niecierpliwych nadziei. Wobec jednak ogromnego wzrostu odpowiedzi w ostatnich dniach, ostateczne wyniki będziemy mogli ogłosić dopiero w niedzielę,

podając zarazem termin najbliższego przedstawienia.

W międzyczasie dokładnie poinformujemy czytelników o sposobie otrzymania nagrody. Będą oni prości i niekłopotliwi, zapewni każdemu łatwe otrzymanie biletów. Obecnie sporządzamy specjalne wykazy uczestników, z uwzględnieniem wyrażonych życzeń otrzymania biletów na tę lub inną operę.

PROWINCJA ZJEDŹDZA NA PRZEDSTAWIENIE

Jak szerokie echa wywołała nasza akcja, świadczy najlepiej

znaczna ilość odpowiedzi nadesłanych z prowincji. Czytelnicy prowincjonalni podają przymem w przybliżeniu datę swego przybycia do Warszawy, prosząc, aże by wówczas mogli otrzymać bilety. Życzenia te będą spełnione.

UWAGA — NIECZYTELNE ADRESY!

Kilka odpowiedzi zostało nadesłanych bez podania adresu lub też z adresem nieczytelnym. Jutro wymienimy je w „ABC — Nowinach Codziennych“, ażeby dać możność naprawienia omyłki, czy zapomnienia i nie narażać autorów odpowiedzi na utratę nagrody.

Tak w ogólnym zarysie przedstawiają się wyniki pobożnego przejrzenia bogatego plonu konkursu. Od jutra zaczniemy ogłaszać listy, otrzymane w związku z konkursem i rozpoczniemy serię nowych wywiadów.

Wśród dzieł i artystów

— 60-lecie pracy Ludwika Solskiego. W dniu 13 kwietnia w teatrze Polskim odbędzie się jubileusz, jeden z najszlachetniejszych w kronikach teatralnych, 60-lecie chlubnej pracy artystycznej Ludwika Solskiego. Jubileusz Solskiego będzie zarazem 25-leciem twórczości dramatycznej Rostworowskiego. Jubileusz Solskiego jest drugim tego rodzaju świętem na scenie polskiej, gdyż w r. 1921, 60-lecie aktorstwa obchodził Wincenty Rapacki.

— Muzeum Puckie przeniesione do Gdyni. Zbiory muzealne ziemi puckiej przekazane zostały przez zarząd miejski w Pucku na rzecz muzeum miejskiego w Gdyni. Muzeum w Gdyni otwarte zostanie już w sezonie letnim.

— Nowy zarząd Tow. Literatów i Dziennikarzy. Na dorocznym walnym zgromadzeniu, Tow. Literatów i Dziennikarzy polskich powołano zarząd, w skład którego weszli Antoni Bogusławski, Wacław Grubiński, J. A. Hertz, L. Chrzanowski, M. Juszkiewiczowa, M. Rulikowski i Janusz Stępowski. Pozatem z poprzedniej kadencji pozostali M. Goetel, St. Jarkowski, J. Kossowski, L. Kotarbińska, Z. Kleszczyński, W. Ła-

szczyński, prezes F. A. Ossendowski i J. Słiwowski.

— Komedja Moliera przerobiona na operę. W Trójce wystawiono operę Felice Lattuada p. t. „Podziemie wykwinie“ o tekście opartym na znanej komedji Moliera.

— Kiermasz studentów Akademii Sztuk Pięknych został otwarty przy ul. Alberta 1, nr. 6. Wejście bezpłatne.

— W. Horzyca pozostaje w teatrze lwowskim. Dotychczasowy dyrektor teatru miejskiego we Lwowie, Wilam Horzyca, pozostaje w dalszym ciągu dyrektorem teatru na sezon 1935/36.

— 600.000 dzieł w Bibliotece Jagiellońskiej. Jak podają ogłoszone sprawozdania Biblioteki Jagiellońskiej za r. 1933/34, Biblioteka liczy obecnie 600.000 dzieł. Prawdopodobnie już w ciągu najbliższych dwóch lat Biblioteka zostanie przeniesiona do nowego, nowoczesnego gmachu, co uratuje tysiące bezcennych dzieł i rękopisów, miszeczających w wilgotnych salach starodawnego gmachu dawnego Uniwersytetu Jagiellońskiego. Dla ratowania średniowiecznych rękopisów fundacja Rockefeller na udzieliła Bibliotece subwencji wysokości 1000 dolarów w złocie.

Jak zachować energję

w pracy umysłowej

Pożywienie i odpoczynek, a wydajność pracy

Przed paru dniami w sprawozdaniu z interesującego odczytu doc. dr. G. Szulca o higienie pracy umysłowej, pisaliśmy o odradzającym organizm wzmocnionym utlenianiu, jakie zachodzi przy pracy fizycznej. Natomiast przy pracy umysłowej niema wzrostu pracy płuc, nie przyspiesza się

proces spalania, a równocześnie i odradzania tkanki, będący właściwie ciągłym odmładzaniem się organizmu. Rozwój człowieka zerwał pierwotny związek między pracą umysłową, a ruch naruszył tę harmonijną łączność, która skutecznie broniła nas przed zmęczeniem. Z chwilą, gdy praca umysłowej przestała towarzyszyć pracą fizyczną i wzmocniony dowództwu, zmęczenie zaczęło szybko opanowywać pracującego. W zasadzie każda praca umysłowa, jako praca nie pobudzająca całego organizmu, jest niehigieniczna.

PRACA UMYSŁOWA JEST NIEHIGIENICZNA

Oczywiście, chcąc ile można zaradzić tym wadom pracy umysłowej, przedewszystkiem zwrócono się do tego środka, który właśnie posiada zalety, jakich brak pracy umysłowej, a więc — do pracy fizycznej. Stąd powstała popularna recepta, że odpowiednikiem po pracy umysłowej jest wysiłek fizyczny. Jest błędny pogląd, ten szkodliwszy, że bardzo rozpowszechniony. Zmęczenie w jednym i drugim wypadku jest zmęczeniem. Po nużącej pracy umysłowej nużąca praca fizyczna jest nonsensem. Zmęczenie polega na zatruciu organizmu wytwarzającymi się w czasie pracy toksynami, trzeba więc dać organizmowi czas na usunięcie toksyn — można to mu ułatwić przez spokój, brak ruchu, dopływ świeżego powietrza, oszczędzanie systemu nerwowego.

Natomiast, gdy minie pierwsze zmęczenie umiarkowana praca fizyczna, szczególnie na świeżym powietrzu jest doskonałym odświeżeniem organizmu.

ZAGADKA ZMĘCZENIA

Wiemy na czem polega zmęczenie pracą fizyczną i wiemy, jak je usuwać. Tajemnica zmęczenia występującego w swoistej formie przy pracy umysłowej jest dotychczas prawie zupełnie tajemnicą. Nie wiemy dobrze, jakie zmiany zachodzą w mózgu przy pracy umysłowej. W każdym razie przemiany w substancji mózgowej muszą odbywać się w bliskawicznym tempie, jeśli wziąć pod uwagę szybkość procesu myślenia. To znaczy także, że wszelkie straty energii, czy wszelkie zmiany chemiczne w mózgu muszą wyrównywać się z ogromną szybkością. Ale właśnie na czem polegają te straty i co jest tym budulec, z którego mózg ciągle odbudowuje zapas swoich sił? Gdyby tę zagadkę rozwiązać, rozwiązałibyśmy sekret zmęczenia.

PRZESTARZAŁE POMYSŁY

Był czas, że przypuszczano, że mózg bogaty jest przedewszystkiem w preparaty fosforowe i że wobec tego należy ludziom pracującym w sztuczny sposób dostarczać fosforu. Rozwinięła się z tego moda na wszelkie „fosfity“ i „fityny“ nie mająca żadnego większego uzasadnienia i o-

parta na dość bezkrytycznie przyjętym przekonaniu o doniosłej roli fosforu w substancji mózgowej.

ŚWIADOMOŚĆ I ŻYCIE POZAŚWIADOME

Tajemnic pracy mózgu szukamy dziś w podziale układu nerwowego na świadomy, t. zw. zwiędzający i nieświadomy, t. zw. roślinny. Układ roślinny rzadzi właściwie losami ustroju, układ świadomy to tylko jakby reflektor, oświetlający nam to, co dzieje się w świecie zwierzęcym. Ów układ nieświadomy, wegetatywny ma ściśle związek z typem konstytucyjnym i decyduje w znacznej mierze o tem, co nazywamy usposobieniem, charakterem. Usposobienie zaś rozstrzyga o typie pracy danej jednostki. Rzecz jasna — usposobienie, związane w swych podstawach z typem konstytucyjnym jednostki, zależy także od czynników nabytych, zależy nawet od... pożywienia.

CZY JAROSZ PRACUJE INACZEJ?

Można nawet zaryzykować pozorony paradoks, że dobór pokarmów może modyfikować charakter. W każdym razie wolno nam przypuszczać, że np. spożywanie mięsa wpływa na tok pracy umysłowej. Mięso, jako produkt białkowy, przyspiesza przemianę materii, prawdopodobnie przyspiesza więc i procesy myślowe, co może odbijać się na ich trwałości.

Ale poza temi niewyjaśnionymi jeszcze sprawami diety pracownika umysłowego, mamy szereg pewnych wskazówek higieny pracy umysłowej. Opierają się one na założeniu, że należy unikać wszystkiego, co odbija się na działalności systemu wegetatywnego. Przedewszystkiem należy unikać używek takich, jak alkohol, tytoń, czarna kawa. Są ludzie, którzy nie mogą pracować bez czarnej kawy, bez papierosów — podniecają oni w ten sposób układ wegetatywny, a układ wegetatywny pobudza wtedy hormony. Wzmocnienie pracy hormonów odbija się na całości pracy organizmu i podnosi jego żywotność. Jest to jakby zastąpienie ożywczego działania pracy fizycznej, którego zabrakło ucywilizowanemu człowiekowi.

Niestety, po krótkim podnieceniu następuje pewien stopień paraliżu układu wegetatywnego.

ELEKTRYCZNOŚĆ, A ZMĘCZENIE

Na powstawanie zmęczenia bardzo wpływa niedostateczna wentylacja. Idzie tu nie tylko o zatrucie organizmu nagromadzonym w powietrzu, wydychanym przez człowieka, dwutlenkiem węgla (CO₂), ale oddziaływanie elektryczne. Najnowsze badania stwierdziły, że najelektrozwane cząstki atmosfery, t. zw. jony powietrza nikną w przedłużonej sali. Człowiek rozładowuje ładunki elektryczne powietrza.

Medycyna — to dział niezbadany Tajemnice mózgu ludzkiego

Jak wykazały badania szeregu uczonych, wrażliwość mózgu zależy od pobudek zewnętrznych. Prace nad badaniami w tym zakresie prowadzone były szczególnie starannie przez prof. Łazarewską w sowieckiej akademii nauk. Badania te dały rewelacyjne wyniki. Okazało się bowiem, że wrażliwość centrów nerwowych niektórych organów i zmysłów pozostaje w ścisłej zależności od pory dnia: do godziny 2-jej po południu wrażliwość wzrasta, osiągając maksimum, od godz. 2-jej do wieczora następuje zmniejszenie wrażliwości, a jej minimalne natężenie przypada na godzinę 2 — 3 po północy, potem znowu zaczyna wzrastać aż do godziny 2-jej popołudniu. Przyczem — co jest bardzo ciekawe — zmiana warunków życia lub praca nie wywierają najmniejszego wpływu na zmianę tej krzywej wrażliwości ludzkiej.

WRAŻLIWOŚĆ MÓZGU

Wrażliwość mózgu zależy również od pory roku, osiąga ona maksymalne natężenie na wiosnę i na jesień, minimum zaś przypada na lato i zimę. Wreszcie zależy ona także od wieku osobnika: wrażliwość słaba w dzieciństwie, wzrasta aż do wieku lat 20—25, poczem zlekka obniża się, malejąc z wiekiem.

Dzięki tym spostrzeżeniom Łazarewska, jasnym się staje dlaczego możemy zasnąć łatwiej w ciągu nocy i dlaczego sen dzienny daje mniej wypoczynku: w istocie w godzinach przedpołudniowych mózg jest bardziej wrażliwy, przyczyny zewnętrzne działają na niego silniej i nie pozwalają na zupełny odpoczynek centrów nerwowych.

To również wyjaśnia nam wrażliwość mózgu zależnie od wieku i tem tłumaczy się dlaczego łatwiej przyswajamy sobie nowe wiadomości między 20 — 25 rokiem życia podczas, kiedy później nauka staje się trudniejszą i aktywność intelektualna jest w pewnym stopniu słabsza.

WRAŻLIWOŚĆ NA PROMIENIE

Wrażliwość skóry poddanej działaniu promieni ultrafioletowych wykazuje uleganie tym samym wpływom, jakie widzimy przy wrażliwości mózgu. Reagowanie skóry na promienie osiąga

swoje maksimum w lecie i na jesieni i w wieku między 20 — 25 rokiem życia. Ta zgodność reakcji organów zmysłu systemu nerwowego i skóry może być wytłumaczona tylko ich wspólnym pochodzeniem z okresu, kiedy człowiek jest embrionem. Przyczem, jak stwierdził uczony, wrażliwość mózgu nie zależy ani od narodowości osobnika badanego ani od jego płci.

Badania nad wrażliwością doprowadzają do ciekawych wyników z zakresu fizjologii. Podnieci działającej na skórę w niektórych okolicach ciała, nabierają pewnej intensywności i dostają się do nerwów zmysłowych, przez które docierają do rdzenia pęcherzowego. Stamtąd dopiero przechodzą na płaszczyznę mięśniową. Przy każdej podniecie zmysłowej odpowiednia grupa mięśniów automatycznie odbiera wrażenie. Tu mamy takie proste doświadczenie, jak uderzenie w kolano podczas, kiedy trzymamy nogę założoną na drugą. Noga uderzona podnosi się do góry, to najprostsz przykład refleksu nerwowego.

MÓZG I ZALEŻNOŚĆ ORGANÓW WEWNĘTRZNYCH

Do niemiernie interesujących odkryć z zakresu medycyny należy zbadanie zależności i kontaktu mózgu z rdzeniem pęcherzowym oraz z mięśniami łączącymi się z pęcherzem i jelitami. Jak się okazuje, istnieje tu mimowolna zależność. Ta sama zależność istnieje i w związku z organami kobie-

LUCK, 2. 4. (tel. wł.). Z dniem

1 b. m. Ministerstwo Komunikacji zmieniło warunki, na jakich Teatr Polski im. Juliusza Słowackiego na Wołyniu korzystał z ulg przejazdowych i na jakich oparty był budżet teatru.

Obecne warunki są dla teatru tak nienormalnie ciężkie, że teatr, będący jedną z najpoważniejszych placówek kultury polskiej na Wołyniu, nawet przy nadkompletach kasowych musiałby pracować z wielkim deficytem.

Z tych przyczyn dyrekcja teatru odwołała wszelkie przedsta-

Wiemia na prowincji. m. in. w Lublinie, Równem, Dubnie i Krzemieńcu, jako w miastach najbliższych premier — i czeka na dalsze załatwienie sprawy.

Teatr polski na Wołyniu

Traci podstawy swej egzystencji

Jeśli Ministerstwo Komunikacji nie cofnie wydanego rozporządzenia, Teatr Polski im. Juliusza Słowackiego na Wołyniu zakończy swój byt i to w dniu uroczystości zapowiadanej jubileusz 5-letniej nieprzerwanej działalności, która to uroczystość ma się odbyć dnia 6 b. m. w Łucku.

Odebranie debitu 8 wydawnictwom

Odebrany został debity w Polsce 8 wydawnictwom za szerzenie niedozwolonej propagandy. Zakazane zostały w Polsce: „L'Avant-Garde“ (Paryż), „La defense“ (Paryż), „Trud“ (Moskwa), „Unzer fon“ (Paryż), „Nied“ (Buenos Aires), „Oder Arbeiter“ (Odesa), „Enheit“ (Paryż). Pozatem pobawiono debitu książkę wydaną pod redakcją Gorkiego w Moskwie p. n. „Bielomorsko-Bałtyjski Kanał im. Stalina“.

Bułgarski min. oświaty w Warszawie

Dnia 7 kwietnia przybywa do Warszawy bułgarski Minister Oświaty, generał Radew. Dnia 8 kwietnia odbędzie się podpisanie umowy kulturalnej pomiędzy Polską a Bułgarią, poczem Minister Oświaty, p. Jędrzejewicz, podejmować będzie gościa bułgarskiego obiadem.