

8 godzin pracować, 8 odpoczywać i 8 spać

Bieg do brylantów

Kiedy należy chodzić spać?

Mądre wskazówki o sztuce spania

Apetyt i sen są niejako barometrem życia danego człowieka i najlepiej na ich podstawie wyrokować można o zdrowiu danego organizmu. O ile jednak apetyt jest „zwierzęcem” przejawem naszego życia, o tyle sen, jego trwałość i jakość, ma dużo w sobie ze stanu duchowego danej istoty. To też każde zaburzenie fizyczne czy duchowe zaraz na śnie się odbija. Niema choroby, która by nie wpływała na nasz sen; sen jednak wpływać może też na chorobę, słusznie tedy cieszy się otoczenie chorego, gdy widzi, że zasnął on spokojnie.

Z doświadczenia wiemy bardzo dobrze, czym jest sen dla zwykłego organizmu, jak krzepi on ciało nasze i umysł, jak łatwo zwalcza się wszelkie trudności, jeśli człowiek jest wyparty. Zagadnienie snu jest tak ważne, że nieraz zajmowali się nim ekonomiści; wiedzą oni doskonale, jak bardzo wydajność pracy naszej zależy od tego, czy jesteśmy wyparty lub nie.

Powstaje zatem pytanie, w jakich to warunkach byłoby najłatwiej osiągnąć to wszystko, co nam sen dawać powinien. Innymi słowy, kiedy jest najstosowniejsza pora na to, aby kłaść się spać?

Zagadnieniem tem zajmował się bardzo długo i szczegółowo znany psychiatra, Kräpelin. Na podstawie tych badań Kräpelin doszedł do wyników bardzo ciekawych. Przedewszystkiem ustalił on jako pewnik, że należy przed pójściem spać po pracy wypocząć, ponieważ takie właśnie odprężenie jest doskonałym przygotowaniem do snu. Znakomicie sprzyjają: dobre położenie, temperatura równomierna, cisza i ciemność w pokoju, w którym śpimy.

Z dalszych doświadczeń Kräpelina wynika, że sen w godzinę czy dwie po zaśnięciu jest bardzo głęboki; w następnych trzech godzinach sen staje się mniej głęboki, aby znowu w szóstej swej i siódmej godzinie stać się głębszym, choć nie tak głębokim, jak na początku. W ósmej godzinie sen staje się coraz lżejszy, aż przechodzi do przebudzenia się.

Już te tylko doświadczenia mówią nam bardzo wiele o hygienie snu. Ponieważ człowiek pracy musi pójść do fabryki, biura sklepu czy warsztatu o ściśle oznaczonej godzinie, musi więc raz na zawsze ustalić godzinę, o której ma wstawać. Przypuśćmy, że ma to być godzina 6 rano. Jeśli więc ma spać osiem godzin, musi położyć się o godzinie dziesiątej.

Gdyby poszedł spać o dwunastej, zamiast o dziesiątej, wtedy pierwszy okres trwałego snu kończyłby się u niego o 3-ciej, ale drugi okres przypadłby właśnie na godzinę, o której należy już wstawać, czyli człowiek ten nie byłby wyparty. Jeśli pójść spać jeszcze o godzinę później, wtedy druga porcja trwałego snu zupełnie już odpada.

Tak niewyparty człowiek czuje się w ciągu dnia zmęczony. A sen poobiedni zmęczenia tego nie usuwa, bo twardość snu poobiedniego jest zaledwie w połowie tak znaczna, jak snu nocnego.

Są jednak ludzie wyjątkowi, którzy kontentują się małą ilością godzin snu; przeważna większość wymaga jednak snu

ośmiogodzinnego, a dla niej właśnie koniecznością jest położenie się przed dwunastą, jeśli dzień następny nie jest świętem lub dniem wypoczynku, pozwalającym na wstanie późniejsze.

Jak dojść do tego, żeby zasypiać natychmiast po położeniu się? Są to rzeczy zależne od bardzo różnorodnych przyczyn u ludzi osłabionych. Bo organizm zdrowy czuje senność o tej godzinie, o której przyzwyczajony jest zasypiać. W każdym razie stosowanie w celu zaśnięcia przeróżnych sztucznych środków zupełnie chybienia celu. Środki te narkotyzują, odbierają człowiekowi świadomość, ale nie dają tego pokrzepienia, jakie daje zwykły sen.

W 1500 samochodów gнали żądni zarobku poszukiwacze diamentów

Wyścig ten wielu przypłaciło życiem

19 listopada w Transvaalu w powiecie Lichtenburg niecierpliwie czekali na chwilę, gdy policja da znać, że świeżo odkryte pole diamentowe już można obejmować w posiadanie. Czekałych było z górą 10 tysięcy ludzi, którzy zajęli miejsca w niezmiernie długim wężu.

Gdy policja dała wreszcie dawno upragniony znak, wszyscy czekający rzucili się do samochodów i po chwili niebawem pościg się rozpoczął; udział w nim wzięło 1500 samochodów. Każdy pędził na złamanie karku, byle copędzej dostać się na miejsce. Każdy chciał być pierwszy, chciał wyprzedzić współzawodników.

Skutek tej gonitwy był taki, że bardzo wielu uczestników

jej przejechało na śmierć, innych dotkliwie poturbowano. Cały ten pośpiech tych, którzy jednak zdołali dotrzeć do miejsca, może się okazać o tyle nieusprawiedliwiony, że ostatnie polowanie na diamenty w Transvaalu wcale do tak wielkich ofiar ludzkich nie uprawnia.

NA SZEROKIM ŚWIECIE

Japonja nie chce krótkich sukien

Prasa japońska prowadzi zaciekłą walkę z krótkimi sukienkami. Walka umotywowana jest tym, że przesadna moda zachodnia już sama przez się jest niemoralna, a dla japońskich nieodpowiednia.

Powodem tej kampanii prasowej jest okoliczność, że w ostatnich czasach krótkie suknie w Tokio widywano coraz częściej. Właściciele japońskich magazynów mody pociesza ją jednak, iż chodzą w tym wypadku o zjawisko przejściowe.

Wiara, że japońska sama porzuci krótkie suknie, zaczyna się w państwie wschodzącego słońca utrwalać.

Boże, zachowaj króla

Jeden z profesorów uniwersytetu londyńskiego został niedawno mianowany przybocznym lekarzem królewskim. Profesor dumny był nie tylko z tego odznaczenia i dokładał wszelkich starań, żeby wieść o nim jaknajbardziej się rozeszła. To też uważał za wskazane dodać ten tytuł i na tablicy, na której ogłaszane są zazwyczaj wykłady uniwersyteckie.

Jakież było jednak jego zdumienie i oburzenie, gdy przyszedłszy następnego dnia do sali wykładowej, znalazł wprowadzić tablicę w porządku, nazwisko jego i tytuł nowy figurowały w pełnym brzmieniu, ale pod tytułem ktoś dopisał „God save the King” (Boże, zachowaj króla).

Słowami temi rozpoczęła się narodowy hymn angielski.

Co warte jest ciało człowieka?

Trzy świece, odrobina wody, siarki i żelaza, trochę cukru i wapna

Razem 8 zł. 82 gr.

Znany badacz i lekarz, dr. Pierle, zamieszkały w stanie Texas (St. Zjednoczone), skończył niedawno badania nad wartością składników ciała ludzkiego takich jakie wykazuje jego chemiczna analiza.

Biorąc pod uwagę człowieka

o normalnej objętości, ważącego 75 kilogramów, dr. Pierle stwierdził, że organizm takiego człowieka zawiera:

1) tyle łożu, że można z niego zrobić trzy świece;

2) tyle wody, żeby w niej wyprać dwa prześcieradła;

3) tyle żelaza, że można z niego zrobić gwóźdź wielkości małego palca;

4) tyle wapna, że starczy go na wybielenie wnętrza kurnika;

5) tyle siarki, że starczy jej na zabicie pełnej dużej psa;

6) tyle cukru, że można nim napelnić cukiernicę z serwisu do herbaty.

Aby już całkowicie dopełnić swego zamiaru, praktyczny dr. Pierle poszedł do sklepu z towarami kolonialnymi, a później do mydlarni; w obu sklepach kupiwszy te wszystkie drobiazgi, które można mieć z zawartości ciała ludzkiego, zapłacił 98 centów, czyli niecałego dolara!

Trzeba przyznać, że tyle mniej więcej kosztuje dziś małe ciało lub prosiak. Jakoś wartość człowieka dorosłego dziwnie jest mała i w mizernym chadzamy towarzystwie!

Tragiczny powrót od ślubu

Wzburzone fale rzeki pochłonięły 55 osób z orszaku weselnego

Rozpacz przecięła radosne uroczystości

W Indiach angielskich w okolicach Madrasu zdarzyła się w zeszłym tygodniu straszna katastrofa.

Na rzece Godaveri zatonał parowiec, na którym znajdował się orszak ślubny, liczący 70 osób. Ponieważ prąd rzeki jest w tem miejscu niezwykle silny,

porwał on tonących, wskutek czego z orszaku ślubnego udało się uratować zaledwie 15 osób; pozostałe 55 porwane zostały przez fale.

Gdy w człowieku obudzi się bestja...

Miłość, zazdrość i zapamiętała złość

Siny trup ofiarą tych namiętności, podnieconych alkoholem

W mieszkaniu wdowy Anieli Pańnickiej w czerwcu r. b. w Radości pod Warszawą grono jej znajomych i krewnych wesoło zabawiło się rozmową i

piciem wódki. M. in. byli tam Feliks Baranowicz z kochanką swą Marianną Palacz i Henryk Kwiatkowski, kochanek gospodyni domu.

Pomimo ogólnej wesołości, imć panu Kwiatkowskiemu, dobrze podpiłemu, nagle zrobiło się smutno i począł wymyślać swej kochance, gościnnej gospodyni, wymawiając jej zdradę.

Brat nieszczęsnej, Feliks Baranowicz z rycerskim zapalem ujął się za siostrą, uderzył nieprzyzwoitego zazdrośnika klepką od beczki, raz, drugi i więcej. Po malej przerwie bił go dalej temże narzędziem, do czego jakoby Pańnicka miała go zachęcać:

„Bij! za siostrę!”

Uczył to tak dokładnie, że Kwiatkowski wycierał ducha, a przy badaniach lekarskich, rozpoznano dwie rany kłote, jednaście żeber manych,

nadwyżęzone biodro, przedramię...

Wobec tego stanęli przed Sądem Okręgowym, jako oskarżeni Baranowicz: o zabójstwo i Pańnicka o podżeganie do tej zbrodni.

Biegły dr. med. Karpinski na zasadzie protokołów sekcji zwłok zabitego orzekł, że mimo tak wielu ciężkich uszkodzeń ciała Kwiatkowski mógłby być żyć jeszcze, gdyby nie pewna wada serca, z przyczyny której przy znaczniejszym wzruszeniu śmierć musiała nastąpić. Bronił adw. Władysław Jan Zawadzki.

Sąd pod przewodnictwem sędziego Krassowskiego skazał Baranowicza na dwa lata więzienia domu poprawy z art. 470 (zadanie ciężkich uszkodzeń ciała, które bez zamiaru spowodowały śmierć), zaliczając areszt zapobiegawczy. Pańnicką zaś uniewinnił.

ŁÓŻKA 365

UMYWALNIE — WANNY

WYŻYMACZKI

WYROBY STALOWE

NACZYNNIA KUCHENNE

poleca w wielkim wyborze
po cenach konkurencyjnych

Emil TREPTE

Marszałkowska 147, tel. 120



Z N A W C Y P A L A

gilzy tylko z oryginalnej francuskiej

bibułki "Abadie"

sprowadzanej z zagranicy przez fabrykę

gilz "A M A Z U N K A"

w Warszawie, ul. Miedziana 3,

która wyrabia je w następujących

gatunkach:

"KRÓTKIE PALENIE" "GABINETOWE"

"DŁUGIE PALENIE" "SENATORSKIE"

Gilzy te niezrównane w smaku i wytworne w

wykończeniu, znajdują pp. P a l a c z e w e

wszystkich sklepach z wyrobami tytoniowymi.