

Niedźwiedź śpi całą zimę, ptak trzy godziny, a wieloryb wcale
Człowiek sypia od 3 do 14 godzin

Czy sen jest potrzebą? Czy przyzwyczajeniem tylko?

Co o tem mówi medycyna?

Są ludzie, którzy śpią bardzo wiele, a mimo to ciągle są śpiący. Takie upośledzenie mają przeważnie ludzie nerwowi, z życia niezadowoleni, którzy często szukają snu po to tylko, by w rojeniach sennych żyć tak, jakby pragnęli żyć na jawie. Jeżeli jednak tych ludzi zmusić do tego by sypiali tyle tylko, ile organizm wymaga, przeciętnie, leczą się oni z tej nerwowości.

Niektóre zaburzenia w zakresie przemiany materji, jak np. tworzenie się kamieni nerkowych, żółciowych i t. p. nauka przypisuje również zbyt długiemu spaniu. Zaburzenia te powstają bowiem wskutek tego, że w ciągu snu obieg krwi doznaje przeszkód i z tego powodu gromadzą się w organizmie produkty wymiany materji, które są dla człowieka trucizną.

Śpiączka jest chorobą, udzielaną człowiekowi pod zwrotnikami przez ukąszenie muchy tse-tse; jad tej muchy wpływa bardzo szkodliwie i na mózg, co powoduje śpiączkę. Ale objawy śpiączki nie mają wspólnego ze snem i nie pokrzepiają, lecz przeciwnie, bardzo wycofują organizm.

Wielką potrzebę snu mają ludzie po przebytej chorobie; często i blednica powoduje znaczną senność. Wynika to stąd, że odbudowa ciała naszego dokonuje się najłatwiej i najsukcesyjnie w śnie.

SEN ZIMOWY.

Jak dalece sen jest organizmowi potrzebny, dowodzi fakt „snu zimowego”, w który zapada mnóstwo zwierząt (niedźwiedź, borsuk i inne) i płazów (węże) oraz owady. W ciągu tego długiego snu głód dokucza, to też w ciągu zimy giną wielkie zapasy tłuszczu, jakie np. borsuk czy niedźwiedź w organizmach swych gromadzą. Z wiosną tedy zwierzęta te wychodzą ze swych legowisk bardzo wynędzniałe.

Ale obok zwierząt, które muszą spać dużo, są inne, śpiące bardzo krótko. Np. ptaki śpią nocą zaledwie po 3 godziny, a w ciągu dnia zasypiają parę razy na kilka minut. Niektórzy nawet wysuwają teorię, że w świecie zwierzęcym są organizmy, obywające się zupełnie bez snu. Tak żyje podobno pszczoła, tak żyje wieloryb. Niestety, pogląd ten pozostaje w zakresie teorii, bo o dowody, zwłaszcza jeśli chodzi o wieloryba, niemiernie trudno.

Przyjąć tedy należy za zasadę niewzruszoną, że potrzeba snu jest prawem natury, które-

mu poddaje się we wszechświecie każdy organizm, oczywiście, w mniejszej lub większej mierze.

REKORDY CZUWANIA.

Jeśli jednak organizm nasz, podlegający ogólnym prawom natury, wymaga snu, nie znaczy to, by nie mógł człowiek czuwać. Świeżo np. dwaj lekarze pobili rekord w czuwaniu, bo każdy z nich spędził bez snu po 115 godzin, przyczem jeden kontrolował drugiego. Cóż, obecni przy tej próbie asystenci czynili wszystko, by lekarze nie zasnęli wbrew swej woli.

To czuwanie wcale nie było łatwe, a po drugiej nocy stało się wprost męczarnią. Jednak 10-godzinny sen po tej próbie doprowadził obu lekarzy do stanu niemal normalnego; w każdym razie mogli pracować, jak zwykle. Po dalszych dwu dniach ustąpiły nawet resztki zmęczenia, tak, że rekord czuwania żadnych śladów w organizmie nie zostawił.

SEN — TO ZŁE PRYZWYCZAJENIE?

Wśród studentów uniwersytetu im. Waszyngtona (oczywiście w St. Zjednoczonych) zaczął sobie zdobywać wielu zwolenników pogląd, że sen jest tylko złem przyzwyczajeniem. Nasi przodkowie musieli spać i to długo, gdyż brak im było światła; ale człowiek nowoczesny doskonale może się bez snu obchozić.

Aby pogląd ten sprawdzić, przy instytucie badań psychologicznych tegoż uniwersytetu urządzono doświadczenie, mające na celu skrócenie czasu snu. Do próby stanęło czterech studentów i cztery studentki. Wszyscy oni czuwali bez przerwy i wypoczynku po 60 godzin, dwaj studenci przedłużyli nawet ten czas do 80 godzin.

Ale to długie czuwanie nie udowodniło jednak, że sen jest przeżytkiem i złem przyzwyczajeniem. Doświadczenie pouczyło bowiem, że sen służy do przedłużenia życia i najzdrowsze organizmy czekałaby całkowita ruina, gdyby nie spały. Tylko osoby umyślowo chore, czy histeryczne mogą obyć się bez snu całymi tygodniami.

DŁUGOŚĆ SNU.

Niemowlęta śpią niemal bez przerwy dzień i noc, z wyjątkiem chwili, posiłku; w drugim roku śpią 14 godzin, w trzecim 12. Człowiek dorosły śpi prze-
ważnie 8 godzin. Jednakowoż mają tu miejsce bardzo znaczne odchylenia, bo gdy jedni spać muszą co najmniej 10 godzin na dobę, innym wystarczają 3 — 4 godziny.

Pogląd, że organizm nasz potrzebuje tem więcej snu, im bardziej czynny i rozwinięty jest mózg (jest to pogląd Schopenhauera), nie jest słuszny, bo z pośród sławnych i zasłużonych dla ludzkości ludzi jedni sypiali po 3 godziny inni zaś spać musieli bardzo długo, bo po 8 — 10 godzin.

Trzymetrowa skazówka wagi 700 kilogramów

Największy zegar w Europie

Przypomina 50 tys. robotników o godz. pracy

W północno-zachodniej części Berlina, w t. zw. Siemensstadt, gdzie mieszczą się olbrzymie zakłady elektrotechniczne Siemens, ustawiono na wieży fabrycznej olbrzymich rozmiarów zegar.

O wielkości tego zegara, którego zadaniem głównym jest przypomnienie 50 tysiącom robotników zakładów Siemens, by punktualnie przychodzili do pracy, świadczyć mogą szczególne, dotyczące niektórych części składowych.

Tak np. wskazówka minutowa ma trzy metry długości, wskazówka dla godzin — półtora metra. Obwód koła szyby, okalającej zegar, wynosi z górą dwadzieścia minut. Obie wskazówki ważą „bagatelnie” 700 ki-

logramów. Jest to zegar nie sprężynowy, lecz elektryczny.

Prasa niemiecka bardzo jest z tego nowego zegara dumna i utrzymuje, że równego mu co do wielkości nie ma w całej Europie.

Najstarsza na świecie gazeta

Najstarszym w świecie dziennikiem jest chiński dziennik „Tsung Pao”, co znaczy „Nowiny Pekińskie”. Dziennik ten założony został czternaście wieków temu, czyli o osiemset lat wcześniej, niż powstał pierwszy dziennik europejski.

„Tsung Pao” wychodzi i obecnie, ale już nie jako dziennik, lecz wydawnictwo periodyczne.

Macierzyństwo czy paniństwo?

Oto pytanie, nad którym bledzi się prasa amerykańska

Zwycięża idea macierzyństwa

I do Ameryki zaczyna się zakradać kontrola urodzin, to dość modne hasło, kolportowane w tysiącach rozmaitych wydawnictw na tak ludnej ulicy nowojorskiej, jak Broadway, dzieł nicy 60 lekkich teatrów i wodewilów. Zamiast dzieci hoduje się w większej ilości... psy i koty, a w ostatnich czasach papugi i małpy.

Jednak i między stuprocentowymi amerykańkami budzi się lęk przed wynarodowieniem ras anglosaskiej, wobec wzrastającej z dnia na dzień statystyki urodzin między murzynami, Włochami i Słowianami, którzy kontroli urodzin (Birth control) nie praktykują.

Oto obrazek, który o tem świadczy, panna Gertuda Ederlie, córka rzeźnika nowojorskiego, krępa i zdrowa dziewczyna, przepływa kanał Angielski i zdobywa rekord pierwszeństwa między pływaczkami całego świata. Po powrocie do Stanów Zjedn. przyjmuje ją cały New York jako bohaterkę narodową. Agencje wodewilowe angażują ją do wodewilów amerykańskich i chcą zapłacić jej 100.000 dolarów za dwutygodniowe po-

kazywanie się na scenie, wypowiadanie kilku zdań przy odpowiednim obrazie na ekranie, przedstawiającym ją podczas przepływania kanału angielskiego.

Alści w niedługim czasie ten sam kanał zdobywa mężatka i matka dwojga dzieci pani Carson, skromna sobie instruktorka pływania. Szanse panny Ederlie spadają, pani Carson, choć płynęła o półtorej godziny dłużej, dostaje o sto tysięcy dolarów więcej, za to, że pokazuje się na scenie z dwójkiem dzieci.

Macierzystwo zdobywa sobie większą reklamę. Paniństwo panny Gertrudy musi się zadowolnić sadzawką na Międzynarodowej Wystawie w Philadelphii, w której pływa sobie panna Gertruda przez całe lato, pobierając 50 proc. dochodu z biletów na te popisy pływackie, kiedy pani Carson bierze ćwierć miliona dolarów za odczytanie krótkiego referatu o wrażeniach podczas płynięcia przez kanał.

Cała prasa amerykańska podkreśla moment macierzyństwa i jego roli w życiu rodziny i narodu.

-W. K.

Siedlisko chińskich bandytów

Starożytne miasto Kanton

Ma na swych murach
wypisaną historję 4 tysięcy lat

Miasto Kanton, ośrodek agitacji rewolucyjnej w Chinach południowych, jest stolicą prowincji Kuang-Tung. Kanton leży na wschodnim brzegu delty Si-Kiang, w niedalekiej odległości od części morskiej tej rzeki.

Kanton wraz z przedmieściami liczy około 2 i pół miljonów ludności i składa się z dwu części; stara część, otoczona murem, leży dalej od rzeki; nowsza, znacznie mniejsza i bogatsza, chociaż przez chińczyków uważana tylko za przedmieście, ciągnie się według rzeki, ulice zaś jej, niczem w Wenecji są tylko kanałami.

Według autorów chińskich Kanton został założony przed 4 tysiącami lat. Wiadomo w każdym razie, że już przed tysiącem z górą lat kupcy indyjscy

nawiązali stosunki handlowe z miastem, że portugalczyk w wieku XVI już zjawili się na tym rynku, że Kanton został ograbiony w r. 1650 przez tatarów z Mandżurji; że wreszcie w ubiegłym stuleciu zajęły go dwukrotnie armje europejskie: raz w r. 1841 wojska angielskie, a drugi raz w 16 lat później wojska francuskie i angielskie.

Położenie morskie Kantonu jest znakomite, to też posiadał on monopol handlu z Europą. Nie też dziwnego, że stał się miastem niezmiernie bogatym i wyjątkowym co do znaczenia. Do współzawodnictwa z nim stanął Hong-Kong; ale mimo wszystko, Kanton pozostał ośrodkiem handlu jedwabiem, herbacą, cukrem i t. p. oraz ważnym miastem przemysłowym.

„Nie ja jestem ślepy — lecz pies”

Czworonożny żebrak na ulicach Londynu

Na jednym z wielu mostów londyńskich stał ciągle jakiś żebrak z psem. Pies nosił tabliczkę na karku, na której był napis: „ślepy”. Biednego ślepego żebraka ogólnie żalowano.

Miedzy najbardziej żalującymi ludźmi był pewien starszy pan, który przechodził przez most co rano. Stale dawał on żebrakowi spory datek. Zdąrzyło się jednak, iż stary pan był pewnego dnia bardzo zamyślony i zapomniał dać żebrakowi zwykłą jałmużnę.

Jak sobie na to poradził żebrak? Pobiegł za gentlemanem dotknął go zlekka, dopędziwszy i delikatnie choć stanowczo po-

prosił o jałmużnę. Zdziwiony staruszek zapytał: „Co, więc nie jesteście ślepi?” A na to żebrak: „Nie, panie, to nie ja jestem ślepy; to pies!”



W PROSZKU
MIECZEM NIEZASTĄPIONE PRZY MYCIE ODET
Tow. Akc. T. KARWICKI w WARSZAWIE

SKŁAD SZKŁA, KRYSZTAŁÓW, PORCELANY, FAJANSU I MAJOLIKI

Oraz własna malarnia na porcelanie

T. Z. OSIŃSKI

w Warszawie, ul. Marszałkowska 142. tel. 28-81

Na gwiazdkę poleca

Wielki wybór
serwisów
stołowych.

Wiele nowości

