

# Dwa typy snu — wieczorny i poranny Jak i ile należy sypiać?

Jak leczyć chorobliwą bezsenność i nadmierną senność

W higienie człowieka jedną z najważniejszych dziedzin jest higiena snu, a już szczególnie ważne znaczenie ma właściwe zaspo-kojenie potrzeby snu dla młodzie-ży i dla ludzi ciężko pracujących. Sen jest warunkiem życia, wa-runkiem nawet bardziej podsta-wowym, niż pożywienie — znamy popisy głodomorów, którzy nie jedzą całymi tygodniami, ale nie ma człowieka, któryby mógł urza-dzić popis bezsenności. Sen roz-powszechniony jest w całej natu-rze i nierozdzielnie związany z życiem. Śpią zwierzęta, śpią roś-liny i nauka zastanawia się na-wet, czy potrafią spać istoty je-dnokomórkowe. Ale mimo tej po-wszechności snu, sen jest właści-wie do dziś dnia zagadką. Nie znamy jego istotnej przyczyny.

## DLACZEGO SPIMY?

Istnieje wiele hipotez, probują-cych wytłumaczyć zjawisko snu, jednak żadna nie rozwiązuje spra-wy. Liczne przypuszczenia, nazy-wane trochę przesadnie teoriami, można podzielić na trzy grupy. Pierwszą grupę stanowią hipote-zy, wyprowadzające sen z braku podniekt dochodzących do kory mózgowej zarówno ze świata ze-wnątrznego, jak i z wnętrza or-ganizmu. Druga zwraca uwagę na stan mózgu i wiąże sen z nie-dokrwieniem lub przekrwieniem mózgu. Trzecia grupa — teorie che-miczne — widzą przyczynę snu w występowaniu w mózgu specja-nych substancji, t. zw. hypnoty-syn. Charakterystyczne, że wszy-skie te hipotezy szukają przy-czyn snu w mózgu, gdy tymcza-sem np. psy z wyciętym półkula-mi mózgowymi śpią tak samo do-brze, jak psy normalne.

## SEKRET SNU.

Czem właściwie jest sen? Jakiej-ż tego cechy? Jego fizjologia? Zdawałoby się, że dostateczną od-różniającą cechą jest brak ru-chów i świadomości u osoby śpiącej. Tymczasem wiadomo, że pod wpływem pewnych bodźców śpiący może wykonać szereg ruchów — np. przewrócić się na drugi bok, nakryć się, gdy mu jest zim-no i t. p. Podobnie jest ze stanem świadomości, który też różni się od omdlenia. Np. młynarz, śpiący przy turkocie młyna, budzi się, gdy młyn przestanie iść, matka budzi się, gdy dziecko zaczyna płakać, a pozątem prawie każdy tylko w niejednakowym stopniu posiada zdolność „nastawienia się” na pewną godzinę, o której trzeba wstać. Niemiecki badacz Tremmer wylicza aż 7 cech zmie-nionego stanu świadomości w cza-sie snu. W każdym razie jedno trzeba stwierdzić — sen nie jest biernym stanem organizmu.

Sen mózgowy, zmieniający stan świadomości, najczęściej idzie w parze ze snem cielesnym. Sen cielesny — to zmiana funkcji nasze-go ustroju. Tempo oddychania zo-staje zwolnione. Miękkie podnie-bienie wiotczeje i poddaje się pra-dowi powietrza, powstającemu przy oddechu — wywołuje to chra-panie, które możnaby porównać do poruszania się flagi na wie-trze. Wydzielanie śliny i łez zo-staje ograniczone, błony śluzowe wysychają i dlatego np. rano, bu-dząc się, mamy zaschły język i kanały nosowe. Gruczoły potne wydzielają znacznie więcej potu — często, jeżeli ktoś silnie poci się w nocy, podejrzewają go zaraz o suchoty. Oczywiście jest to prze-

sadny i niepotrzebny niepokój, jeżeli wziąć pod uwagę wzmożo-ną pracę gruczołów. Temperatura ciała w czasie snu nieznacznie się obniża — jest to ważne u nie-dokrewnych, którym do snu trze-ba zapewnić zawsze dostatecznie ciepłe okrycie.

## ILOŚĆ SNU I DZIEDZICZNOŚĆ.

Jak już wspomnieliśmy, sen dla człowieka jest konieczny. Zdrowy człowiek może bez snu wytrzymać zaledwie kilka dni, co prawda w stanach chorobowych bezsenność trwa nawet kilka miesięcy, ale jest to stan bardzo niebezpieczny i szybko wyniszczający organizm. Ilość snu, jaka potrzebna jest czo-lowikowi waha się zależnie od wieku i od indywidualnych właści-wości. Są bowiem rodziny śpiącej-ce długo i rodziny śpiącejce krótko. Zanim będziemy troszczyć się o kogoś, że sypia za krótko, trzeba zbadać, jakie są ogólne cechy snu w najbliższej rodzinie. Jednemu może w zupełności wystarczać 7 godzin snu na dobę, kto inny bę-dzie potrzebował dziewięciu. Je-żeli mimo stałej, niewielkiej ilości snu, ktoś czuje się dobrze, jest wypoczęty, zdrowo wygląda, to znaczy, że pochodzi z rodziny ma-ło śpiącej i że dana ilość snu w zupełności mu wystarcza. Jest bowiem zasada — sen sprzyja roz-wijaniu się organizmu: kto źle albo mało śpi, źle wygląda.

Zależność długości snu od wieku jest bardzo rozciągła, bo sięga od 24 godzin do 3 — 4 godzin na dobę. Oseki powinny spać, z krótkimi przerwami, właściwie 24 go-dzin, dzieci jednoroczne — 18 godzin. Od 2-go do 5-go roku ży-cia — 14 godzin, od 5 do 6 lat — 12 godzin, od 7 do 14 — 10 go-dzin, od 15 — 50 — 8 godzin, od 50-ego roku życia do 60-ego — 5 — 6 godzin, po 60 latach trze-czy, cztery godziny snu na dobę by-wają często wystarczające.

## DWA TYPY SNU

Sen składa się z kilku faz. Po okresie zasypiania następuje okres snu głębokiego, potem faza

snu powierzchownego i wreszcie okres przebudzenia się. W związku z tem występują bardzo wyraź-ne dwa typy snu. Pierwszy typ, sen wieczorny, charakteryzuje się bardzo szybkim zasypianiem. Już po godzinie osiąga maksimum głębokiego snu, po dwóch dalszych godzinach sen głęboki przechodzi w sen powierzchowny, trwający do rana. Człowiek, mający sen ty-pu porannego, wpada w sen głą-boki dopiero po kilku godzinach i dlatego w najlepszym śnie znaj-duje się między godziną 7-ą — 9-ą rano, dlatego też budzi się bardzo trudno i wymaga sporo czasu na zupełne oprzytomnienie. Bardzo wyraźnie widać to u dzie-ci — jedne budzą się rześkie i wy-spanne, inne dopiero stopniowo u-legają rozbudzeniu. Gdy dziecko zasypia ubierając się, nie znaczy to jeszcze, że jest leniwe, jest ra-czej znak, że ma poranny typ snu.

## SEN CHOROBLIWI.

Zaburzenia snu najczęściej wy-stępują pod postacią snu niedo-statecznego, powierzchownego — śpiący budzi się za łada szalestem i z trudem zasypia. Jest to nieraz następstwo lęku przed ciemnoś-cią, jaką straszono w dzieciń-stwie. Rzadziej zdarza się całko-wita bezsenność. Mówienie przez sen, gwałtowne ruchy świadczą, że już jest sen mózgowy, a jesz-cze organizm nie zapadł w pełni w sen cielesny. Do cięższych po-wikań należy już somnambulizm, lunatyzm.

## JAK NALEŻY SPAĆ?

Najlepszym środkiem jest hi-giena zapobiegawcza snu. Jak na-leży spać? Należy sypiać regular-nie, przyzwyczajając się do ozna-czonych godzin udawania się na spoczynek i wstawania, unikać przegrzanego pokoju i przegrza-nej pościeli. Kolacja najpóźniej, godzina 8 wieczorem. Przytem zawsze pamiętajmy, że sen jest podstawą zdrowia i wydajnej pracy. Tę zasadę z naciskiem przy-pomina nam dr. A. Leśniowski, z którego odczytu o higienie snu zaczerpnęliśmy powyższe uwagi.

## Autor „Teorii Einsteina” Laureatem nagrody za r. 1935 za najlepszą sztukę teatralną

Tegoroczne jury nagrody dra-matycznej Związku Autorów Dra-matycznych Polskich im. Leona Reynela, zebrał się na nara-dę w dn. 8 b. m. pod przewodni-cstwem Wacława Grubińskiego, prezesa Związku Autorów Dra-matycznych Polskich postanowi-ło, iż „biorąc pod uwagę, że wy-stawiona w teatrze Reduta sztuka p. t. „Teoria Einsteina”, za-równo oryginalnością pomysłu,

jak niewątpliwymi znamionami talentu, wybijają się na czoło tego-rocznego dorobku dramatopisar-skiego, jednomyślnie nagrodę im. L. Reynela za rok 1935 przyznać autorowi tej sztuki, p. Antonie-mu Cwojdzkiemu”.

Skład jury stanowili pp. Jan Lorentowicz, Adam Grzymała-Siedlecki, Jan Adolf Hertz, Zdzisław Kleszczyński i Wacław Gru-biński.

# Czary w dawnej Polsce Z dziejów ciemnoty i zabobonu

Słynny etnolog angielski, Taylor, w jednym ze swych ostatnich dzieł napisał znamienne słowa: „Dziwie i dziłkie wyda się to pewnością nie-jednemu człowiekowi współczesne-mu — a jednak jest faktem niewąt-pliwym, iż cztery piąte ludzkości do dnia dzisiejszego wierzy w gusła...”. Szusności tezy angielskiego uczo-nego nie trzeba udowadniać. W pu-szczach Afryki i Ameryki Południo-wy, czy w chępiących się starych kul-tur Chinach lub Indjach — wszę-dzie zabobon święci swe triumfy. Nawet w Europie i to wśród sfer in-teligentnych, kulturowany jest do dziś znany powszechnie przesąd o „pechowym” piątku i „fatalnej” trzynastce.

Gusła i czary obejmowały jeszcze przed stu kilkudziesięciu laty ol-brzymi zakres działalności ludzkiej. Aż do końca wieku 18-go sądy wszystkich państw europejskich nie-zmordowanie pracowały nad „wy-krywaniem” czarów, a domniema-ni ich sprawcy tysiącami zalegali wię-zienia i skazywani byli na stosy. W ciągu zaledwie trzech lat 16-go wieku w małym księstewku niemieckim, Bambergu, spalono na stosach około 600 kobiet — czarownic. Wy-chodzi więc książkę traktującą o jakiejś sposobie poznawania czary i badać schwytych „czciocieli diabła” — wśród nich słynna rozprawa Speyera „Młot na czarownicę”.

W Polsce ówczesnej wiara w czary i czarownice była również powszechna, chociaż stwierdzić trzeba, iż przesładowano je u nas ze znacznie mniejszym okrucieństwem i zacięko-sią, niż na Zachodzie Europy.

## „CIOTY”, „MATOCHY” I WIEDZMY

Jest rzeczą ciekawą, iż o czary po-sądzano w Polsce przeważnie kobie-ty biedne, baby wiejskie, stare, za-bobonne i kłótlive. Rzadko nato-miast obwiniano mężczyzn, wyjąt-ko wo zaś — szlachtę. Być może dla-to słowo: kobieta, pochodzi od sta-roślawiańskiego wyrazu k o b i, ozna-czającego w r o z b i e. Częstokroć wszelkie choroby, ułomności, niepo-wodzenia, nawet śmierć przypisywa-no czarom. Stąd pochodziła liczne wy-rażenia, jak: „uroczyły” na czyjąś zgubę, „umrzeć”, „oczyścić”, „prze-kosić”, „nadać” i t. p. Oczywiście wszystkie te nieszczerstwa sprawiały czarownice, którym nadawano roz-maite nazwy: raz była to „baba”, lub „ciocia”, innym razem „guślica”, „matocha”, „wiedźma”... Mimo nienawiści i bojaźni jakie żywiono w stosunku do czarownic — udawano się do nich zawsze o pora-dę w ważniejszych i mniej ważnych sprawach. Za ich pomocą usiłowano sprowadzić zdrowie i chorobę, kalec-two, obłąkanie, śmierć, one jedynie „potrafiły” krowom odebrać mleko, lub zamówić pogodę...

## PROCESY CZAROWNIC

Jeśli czarownice ciągnęły często ze swego procederu pewne zyski to o wiele częściej były za „diabły” stawiane przed sąda-mi, poddawane najwymyślniejszym torturom i niemal zawsze palone na stosie; rzadziej spotykała je kara chłosty i wypędzenia ze wsi lub mia-sta.

Oskarżone o czary kobiety podda-wano dwu rodzajom badań: ustnym i cielesnym. Pytania stawiane czar-ownicom przez sędziów — ludzi za-zwyczaj statecznych i piastujących znaczne godności — nacechowane były w równej mierze powagą, jak i naiwnym obskurantyzmem. Brzmia-

ły one niemal zawsze jednakowo: Skąd przestępczyni nauczyła się czarować i jak dawno? Z jakiej przyczyny czarowała? Ile ma czarownic do pomocy? Gdzie jest Łysa Góra? Gdzie zadawała czarostwa?

Skoro czarownica nie chciała się przyznać do „praktyk”, poddawano ją torturom przez przypiekanie o-gniem, pławienie w wodzie i t. p. Oczywiście, iż po takich zabiegach odpowiedzi wypadły „zadowalające”. Świadczyły one, iż umiejętność cza-rowania podstępnie nabywały od in-nych, zresztą Bogu ducha winnych, niewiast. Czary polegały na wyspy-waniu do mleka grzybków startych na proszek, ubieranych przed wscho-dem słońca, na fabrykowaniu mys-siego amalgu i odpowiednio zło-żonych i ochuchanych liści, na rzuca-niu włosów do potraw.

Z reguły przestępczyni przyzna-wały się zawsze do tego, iż na Ły-sej Górze, w miejscu specjalnie przeznaczonym na bachanalje nocne tańczyły, obowały nieprzystojnie z mężczyznami i diabłami, jeździły na łopatach i miotłach, wreszcie warzy-ły ziola czarnoksiężskie...

## PONURY DOKUMENT CIEMNOTY

Ciekawy, chociaż przejmujący zdumieniem dokument ówczesnego za-rofania i ciemnoty przechował się w aktach miejskich miasteczka Koź-mina w Wielkopolsce. Akt ów jest tem osobliwszy, iż oskarżonym o cza-ry przed tamtejszym sądem miej-skim był mężczyzna, niejaki Grze-gorz Klecha. W akcie opisanym są do-kładnie zeznania tegoż Klechy „do-browolnie i na torturach wyrzecz-o-ne”... Oto „spowiedź” kofmnińskiego „czarownika”!

„Byłem-ci trzy razy na Łysej Gó-rze wzięty przez jedną czarownicę na wózek i grywałem tam na pilsz-

czale drewnianej. Ta zaś Łysa Gó-ra to stary dwór w Sońnicy pod Koźminem. Jedną tam czarownicę, piją i tańczą. Miałem-ci tam polu-bienie Jaskową, Imoda była, w czerwieni i koronie, bo tam najwię-cej w czerwieni chodzą. Miałem we-sele z tą Jaskową, djabł nam ślub dawał i przykazał: „Dawam ci tę polubienicę, abyś ją miał za żonę i tak czynił jak ona chce”. Przykazo-wał mi tedy djabł, bym się zaprzął Boga i Najświętszej Panny, a jam mu powiedział: „odrzekam się, jeno nie do śmierci”!

„Przykazał mi ten djabł czynić złe, co by było zdychoła, co by zboże nie rodziło, co by susza była. Kazał mi czynić robaki z liście dębowego, że-by trawę wyjadały, żeby susza była. Zakopałem je też w wielkim lesie, w garnuszku, mówiąc: „niechże będzie susza i deszcz niech nie pada, dopóki te liście nie zgina”!

„Na onych uczciach każda czarowni-ca, stara czy młoda, miała swego ka-walera, zawsze bardzo urodziwego, ale z nogami końskimi. które staran nie ukrywał przed swą kochanką. Nado kawalerowie owi mimo wielkiej urody „cuchnęli kozłem”...

## KONIEC „EPOKI CZAROWNIC”

Już w drugiej połowie wieku 18-go wiara w czary słabnie. Za Stanisława Augusta ludzie wykształceni uważali ją za przesąd, drwili z niej niemiośier-nie urzędowy „Monitor Polski”. Do podkopania tych, zakorzenionych od-wieków zabobonów, przyczyniła się również w znacznej mierze książka Jan Bohomolec swą książką „Djabł w swojej postaci”.

Sejm z roku 1776 zabronił osobną konstytucją dochodzenia czarów przy pomocy tortur, a karę śmierci dla ob-winionych o „praktyki czarowskie” — zniósł na zawsze.

Tadeusz Faszczewski

# Wśród dzieł i artystów

— Nagroda kasy im. Mianowskie-go. Kasa im. Mianowskiego przyzna-ła dnia 21 lutego 1936 roku nagrodę im. K. Wittenberga w wysokości około 1:000 złotych za najlepsze dzieło prawnicze ogłoszone w języku polskim w latach 1933/35. Termin składania prac 31 grudnia 1935 r.

— 220 nowych sztuk teatralnych. Na ogłoszony przez Światowy Zwią-zek Polaków z zagranicy na sztukę lub widowisko teatralne dla polskiej młodzieży zagranicznej zgłoszono 220 sztuk teatralnych. Sąd konkursowy pod przewodnictwem Ferd. Goethla rozpoczął już prace i prawdopodob-nie około 1 czerwca zostaną ogłoszo-ne wyniki konkursu.

— Opera w Poznaniu. Magistrat m. Poznania zawarł umowę z obec-nym dyrektorem opery poznańskiej d-rem Zygmuntem Latoszewskim, powierzając mu prowadzenie opery przez dwa najbliższe sezony opero-we. Równocześnie wybitnemu muzy-kowi wielkopolskiemu prof. F. No-wowiejskiemu, laureatowi tegorocz-nej nagrody państwowej, powierzono kierownictwo pewnej części koncer-tów symfonicznych.

— „Niespodzianka” Rostworow-skiego na scenie jugosłowiańskiej. W teatrze Narodowym w Skoplje odbyła się premiera głośnej sztuki Rostworowskiego „Niespodzianka”. Dnia 1 maja teatr wyjechał ze sztuki Rostworowskiego na tournée po południowej Serbii.

— Nowy zwierzynek dla żubrów założono w Radomskiej Dyrekcji Lasów Państwowych o 8 kilometrów od Tomaszowa Mazowieckiego. Re-zerwat znajduje się w miejscowości Książ — będą tam hodowane jedynie żubry — mieszańce, zaś okazy czy-stej krwi pozostaną w Białowieży. W rezerwie rośnie mieszany bór z dębem, grabem, lipą i olbrzymimi okazami leśnymi na przestrzeni 25 hektarów. Ponieważ się tu 9 żubrów mieszańców i bizonie.

— Odznaczenie muzyka. Jan Ni-wiński, b. wieloletni dyrektor Kon-servatorium i Polskiego Towarzy-stwa Muzycznego w Gdańsku, ostat-nio dyrektor S. A. O. Filharmonji Warszawskiej odznaczony został krzyżem kawalerskim orderu Korony Włoch.

— „Młody Las” na Zamku. W o-becności Pana Prezydenta Rzplitej oraz domu cywilnego i wojskowego wyświecony na Zamku film polski p. t. „Młody Las”.

— 150.000 książek Sowietów zwró-ciły Polsce. Biblioteka Narodowa rozpoczęła katalogowanie wielkich zbiorów, które w ciągu ostatnich

dwóch lat zostały odzyskane z Z. S. R. R. Sowiety łącznie zwróciły Pol-sce blisko 150.000 książek i reko-pisów. Zbiory Biblioteki Narodowej zostały wzbogacone o 100.000 tomów książek i 13.000 rękopisów, pozosta-łe zaś dzieła przekazano bibliotekom uniwersyteckim.

— Brygida Helm odbędzie karę więzienia. Popularna aktorka filmo-wa Brygida Helm została skazana na dwa miesiące bezwzględnej a-resztu za przejechanie autem i po-zostawienie bez opieki pewnej kobie-ty. Mimo apelacji senat karny try-bunału Rzeszy wyrok zatwierdził i artystka będzie musiała odbyć karę więzienia, która zresztą słusznie jej się należy.

— Głośny reżyser angielski w Warszawie. Znamomity reżyser an-gielski, Gordon Craig, jeden z naj-wybitniejszych inscenizatorów Szek-spira, w przejeździe do Moskwy za-trzymał się na kilka dni w Warsza-wie.

— Ameryka transmutuje specja-ny reportaż z Krakowa. Dyrekcja Radja Amerykańskiego zwróciła się do Polskiego Radja z prośbą o do-konanie z Krakowa w dniu 16 czer-wca transmisji specjalnego reportażu, poświęconego przeszłości i zabytkom Krakowa. Koszt reportażu wynio-szą około 35.000 zł., ponieważ repor-taż będzie transmitowany przy po-mocy kabla transoceanicznego. Koszty te pokrywa w całości Radio Ame-rykańskie.

— Wieczór polski w Operze Pa-ryskiej. W Paryżu w „Opera Co-mique” odbył się polski wieczór ar-tystyczny zorganizowany pod pro-tektorem prezydenta Lebrun. Naj-większą atrakcją wieczoru był wy-stęp baletu Parnella, który odtńczył kilka tańców do muzyki Szymanow-skiego, oraz tańce góralskie, łowickie i pantomimę „Umarł Maciek, u-marł...”. Poza tem M. Modrakowska odśpiewała kilka pieśni polskich, a A. Uniński odegrał szereg utworów Chopina.

— Przyznanie nagrody literackiej. Jury nagrody francuskiego Towa-rzystwa Przyjaciół Polski przyznało nagrodę za najlepszą książkę i ar-tykuł o Polsce P. Francastel za książkę p. t. „La Pologne Pitto-resque”.

— Trzy tygodnie festiwalu w Ber-linie. W Berlinie organizują „Arty-tyczne Tygodnie Berlina”, które od-będzie się w czasie od 4 maja do 15 czerwca, i będą poświęcone uczcie-niu pamięci trzech wielkich kompo-zytorów niemieckich, J. S. Bacha, F. Haendla i H. Schutza.

## Znalezienie metryki Janosika

— Znalezienie metryki Janosi-ka. Słowacki ksiądz Andrzej Pal-dan ze wsi Varin w pobliżu Ter-bowej, szukając czegoś w starych metrykach kościelnych, natrafił na podkreślone ołówkiem datę 25 stycznia 1688 roku a pod nią zna-lazł notatkę po łacinie, która w przekładzie brzmi: „dnia owego ochrzciłem dziecko urodzone z o-jca Marcina Janosika i Anny Cze-snek — dałem mu imię Jerzego. Rodzicami chrzestnymi byli Ja-kób Mergad i Barbara Krisztofik z Terhowej! Dotychczas uważano, że Janosik urodził się w roku 1688. Juro Janosik, sławny zbój-nik podtatraszski, został powiesz-o ny mając lat zaledwie 25 w Lip-towskiem Mikulaszu w roku 1713.

## Znane nazwisko

Francuski minister pracy zwiadał niedawno jedną z fabryk metalo-wych w Paryżu. Kierownik przedsię-wzięcia przedstawił mu najstarsze-go wernikstra tej fabryki, oświadc-ając: To Wiktor Hugo! Najstar-szy nasz pracownik.

— Sapristi! — powiedział mini-ster, ściskając rękę dzielnego pra-cownika. — Posiada pan bardzo zna-ne nazwisko.

— Ja myślę — odparł pewny sie-bie wernikstr — pracuję przecież w tym zakładzie już przeszło 20 lat.