

CO SIĘ PAŃSTWU ŚNIŁO?

Gdy człowiek śpi, ciało wypoczywa, ale umysł pracuje.

W tych dniach rozgłośnią warszawska nadała odczyt dr. Szpakowskiego, poświęcony kwestji snu. Prelekcja wzbudziła w szerokich sferach zrozumiałe zainteresowanie.

Referent przedstawił sen w świetle najnowszych zdobyczy naukowych, poświęcając wiele miejsca omówieniu jego istoty. Wychodzi on z założenia, że do snu potrzebna jest przede wszystkim

pewna doza zmęczenia, która jest oczywiście zjawiskiem indywidualnym. Poza tym ważnym czynnikiem jest izolowanie światła zewnętrznego od świadomości zmysłów. I tak więc, gdy człowiek zamierza usnąć, przykrywa się kołdrą, aby nie było mu zimno, układa się wygodnie, by nie drażnić zmysłu dotyku i zamyka oczy w celu nie drażnienia ich światłem.

W dziedzinie zmęczenia przytaczał dr. Szpakowski ciekawe wypadki. Sam o sobie opowiadał, że znalazł się pewnego razu w takich okolicznościach, iż musiał się znajdować w pozycji stojącej i

stojąc, przespał się.

Wojsko podczas długich i męczących marszów śpi chodząc. Są to niezwykle ciekawe wypadki. Jak więc z powyższych faktów wnioskować można do snu bezwarunkowo potrzebne jest zmęczenie i izolowanie umysłu od światła zewnętrznego.

Czas trwania snu jest bardzo różnorodny; u noworodków trwa około 20 godzin na dobę, u dzieci od 9 do 12, dorośli śpią 7 — 9 godzin dziennie, starcy zaś 5 — 7 godzin. Są to jednak pewne odchylenia: jedne naturalne, inne już chorobliwe. Do pierwszych można zaliczyć fakt, że np.

Napoleon I spał 3 godziny na dobę; do drugich zaś tę okoliczność, że istnieją ludzie, jednostki psychicznie cierpiące — nie zasypiające nawet w przeciągu kilku miesięcy.

Fakt ten, zda się, stoi w sprzeczności z prawami przyrody, gdyż czynione doświadczenia wykazały, że w wypadku przymusowej bezsenności następuje śmierć. Lecz tak, nie jest. Otóż choroba psychiczna pozbawia takich ludzi świadomości zmęczenia, zmysły nie chcą podporządkować się woli — schowały umysł reaguje na najslabsze bodźce — i to jest przyczyną tego zjawiska. Sen ich, oczekiwany gość, jest męczący i nie przynosi wypoczynku. Równie anormalnym jest zjawisko

zbyt długiego snu;

jest ono jednak stosunkowo rzadsze, najczęściej spotykane u ludzi anemicznych i słabowitych.

Sen jest właściwie wypoczynkiem fizycznym i umysłowym, często też podczas chorób z gorączką działa leczniczo.

Stąd, jakby się to zdawać mogło, wypływa wniosek, że podczas snu umysł znajduje się w takim bezruchu jak i ciało (prócz czynności fizjologicznych).

Falszywy to sąd. Podczas snu umysł działa również, choć stosunkowo mniej intensywnie, niż na jawie. Umysł tak przywykł do pracy, że zawsze ją wykonyuje,

nawet podczas snu.

Śpiąc, człowiek śni — i ten właśnie sen jest produktem pracy umysłu, działa fantazja, nieczem nie krepowana, rzeczywistość bowiem nie ma tu dostępu. Ale tu zachodzi dziwny proces metamorfozy. Tak bardzo krańcowe zjawiska, jak jawa i wyobrażenia, znajdują punkt styczny; przecinają się. I oto fantazja staje się rzeczywistością dla umysłu śpiącego człowieka. Strona uczu-

ciowa duszy jest przez cały czas snu w harmonii z myślą, zestrzaja się z rojeńcami umysłu. Często przecież zdarza się, że człowiek

we śnie płacze,

śmieje się, denerwuje i t. p.

Na zakończenie wspomina jeszcze referent o podświadomym działaniu zmysłów podczas snu; dla jaśniejszego zaś przedstawienia i umotywowania swego twierdzenia przytacza szereg przy-

kładów. I tak matka może np. spać w największym hałasie zupełnie dobrze, a gdy dziecko zakwili, budzi się.

Zołnierz śpi smacznie podczas kano-nady, a na odgłos komendy zrywa się. Pielęgniarka znów na skutek najcięższego westchnienia chorego zrywa się ze snu.

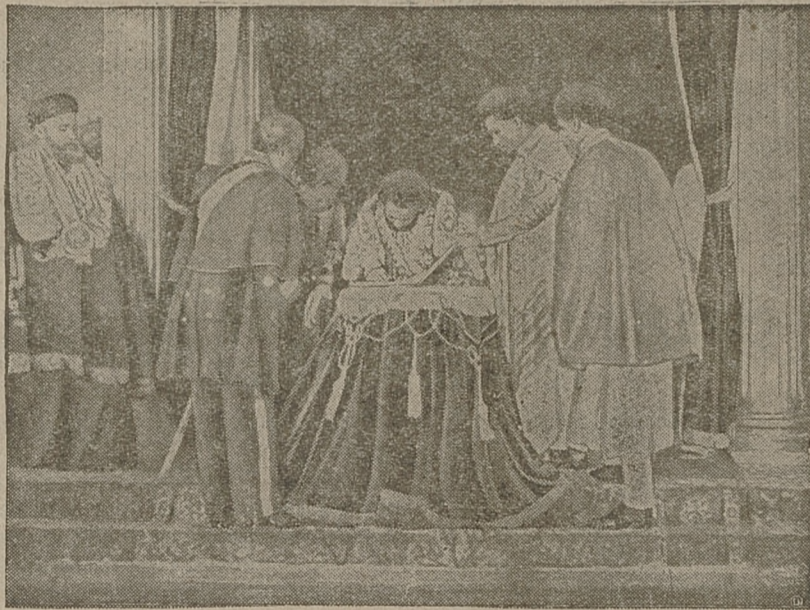
Tak w ogólnych zarysach wygląda sen, zajmujący trzecią część naszego życia.

WYRÓŻNIENIE ZASŁUŻONYCH PRZY „PIATILETCE”, ROBOTNIKÓW.



Rząd sowiecki wysłał 300 najbardziej zasłużonych przy realizacji „piatiletki” robotników na wycieczkę krajoznawczą do Anglii. Wyróżnionych w ten sposób towarzyszy wiezie parowiec „Ukraina”. Charakterystycznym jest, że członkom krajoznawczej (!) wycieczki, wzbронione jest podczas pobytu w Anglii opuszczanie pokładu...

CESARZ ABISYNSKI W OTOCZENIU SWITY.



Obrazek przedstawia cesarza Abisynji, sprawującego swe rządy w otoczeniu rady przyboczej.

GLÓWNA KOMENDA POLICJI WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO W KATOWICACH.

ogłasza publiczną

Sprzedaż licytacyjna

następujących przedmiotów używanych zdalnych do użytku:

- maszyna drukarska z motorem i rozrusznikiem,
- maszyna introligatorska do zakręglania rogów,
- maszyna introligatorska do zlecenia z napędem ręcznym i motorowym,
- pisma (czcionki) kroju maszynowego (40 klg.),
- pisma (czcionki) afiszowe (drewniane) — 4 do 7 kwadratowe i
- regaly na przechowanie pisma — czcionków.

Sprzedaż licytacyjna nastąpi dnia 31 sierpnia 1931 r. o godzinie 11-tej w gmachu Głównej Komendy Policji w Katowicach, ulica Zielona Nr. 28 w lokalu drukarni policyjnej (suterenu) najwięcej dającym za natychmiastowym złożeniem gotówki i odbiorem przedmiotów.

Biorący udział w licytacji złożą przed rozpoczęciem tejże wadium w wysokości 100 złotych.

Przedmioty przeznaczone do sprzedaży można oglądać podczas godzin urzędowych od 8 — 15-tej.

Bliższych informacji można zasięgnąć w Głównej Komendzie Policji w Katowicach pokój 81.

(—) ZÓLTASZEK, inspektor
Główny Komendant Policji Wojew. Śląskiego.

Zycie gospodracze. GIEŁDA.

Warszawa, 13. 8.

Warszawa dol. 9.00
Nowy Jork 8.924
Londyn 43.37
Paryż 34.99
Praga 26.44
Włochy 46.71
Szwajcaria 174.23
Holandia 359.90
Dol. War. pr. obrt. 9.00% — 8.99%
Tendencja słabsza.

AKCJE.

Warszawa, 13. 8.

Bank Polski 114.00
Lilpop 14.00
Tendencja niejednolita.
4 i pół Ziem. Kredyt. 48.75 — 49.00

GIEŁDA ZBOŻOWA.

Poznań, z dn. 13. 8.

Zyto cean tranz. 21.00 — 21.25
Pszenica 19.50 — 20.50
Maka żytnia 33.00 — 34.00
Otreby żytnie 13.50 — 14.25
Otreby pszenne 13.25 — 14.25
Groch Viktorja 24.00 — 28.00
Reszta notowań bez zmiany.
Uspობienie spokojne.

DROBNE OGŁOSZENIA.

Nauka i wychowanie.

SZKOŁA Rzemieślniczo - Przemysłowa w Sosnowcu przyjmuje kandydatów na wydział ślusarsko - mechaniczny. Kancelaria czynna jest od 18 sierpnia, ul. 1-go Maja 25 (pos. C. G. Schön) tel. 13-36.

POSADY I PRACE.

POTRZEBNA dziewczynka do roznoszenia gazet. Zgłaszać się do filii „Expresu Zagłębia” Czeladź, Rynek 8.

LOKALE.

POKÓJ do wynajęcia. Dąbrowa, Narutowicza 34.

POKÓJ umeblowany do wynajęcia. Dąbrowa, Narutowicza 34.

Kupno i sprzedaż.

OKAZYJNIE do sprzedania sklep rzeczniczy z warsztatem i urządzeniem. Wiadomość w administracji „Expresu”.

SPRZEDAM dom wraz z ogrodem 900 m. kw. w Zawierciu przy ul. Blanowskiej 61, Józef Radecki.

Zgubione dokumenty.

SZLAJNBERG Lajzer Sender zgubił książeczkę wojskową wydaną przez P. K. U. Częstochowa.

JÓZEF Niedbał zgubił wyciąg z ksiąg ludności wydany przez gm. Mierzęcice.

PUCHAŁA Stanisław zgubił kartę demobilizacyjną, wydaną przez P. K. U. Miechów.

CHARCZYNSKI Tomasz zgubił książeczkę P. K. Ch. w Olkuszu nr. 5791, która unieważnia.

LEKSTON Stanisław zgubił książeczkę kasy chorych wydaną w Sosnowcu.

RÓŻNE.

SŁUŻĄCE domowe! Zakładajcie własne ogniska domowe; wpłacając w ciągu dwóch lat po 2 złote miesięcznie, otrzymacie w posagu tysiąc złotych gotówką. Informacyj udziela Jenerałny Zastępca Towarzystwa Wzajemnych Wyposażen S. Kaźmierczak, Zawiercie, ul. Kupiecka 17.

UNIEWAŻNIAM weksel in blanco wystawiony przez Mieczysława Wosika na sumę 100 zł., żyrant Wosik Antoni.

ZA wszelkie długi, weksle i zobowiązania poczynione przez męża mego Konstantego Szczepaniaka nie odpowiadam, Marjanna Szczepaniak, Gołonóg, Laszki 42.


ZWIĄZEK Z. przemysłu górniczego w Polsce, oddział w Klimontowie urządza dnia 15 bm. w sali „Sokoła” zabawę taneczną. Wejście za zaproszeniami. Zarząd.

UNIEWAŻNIAMY weksel na 1000 zł. wystawiony przez Anieł Kaczor Feliksowi Kaczorowi, Mikołaj i Franciszek Kucharze i Katarzyna Szczepaniak z Kucharzów.

POSZUKUJE 2000 zł. na hipotekę. Wiadomość „Expresu” Dąbrowa.

TANIE obiady od 60 gr. o każdej porze, poleca kawiarnia „Krakowianka”, Dąbrowa, 3-go Maja 7.

SPROSTOWANIE. W dniu 13 sierpnia zamieszczone było imię i nazwisko Stanisława Konopki w artykule „Likwidacja groźnej bandy rabusiów w Zagłębiu”. Prostuujemy, że nie jest to pan Konopka Stanisław, właściciel kursów samochodowych, który ze wspomnianym nie pozostaje w żadnym stosunku pokrewieństwa.



„OLLA” Nie czyńcie eksperymentów ze zdrowiem

Nie dajcie się namówić na nic innego, rzekomo równie do brego.

„OLLA” to marka wypróbowana w ciągu dziesiątków lat.