

Søvn og Søvnloshed.

Hvad det er, der fremkalder Søvn, ved vi ikke, skriver "Sundhedsbladet". Det vil sige: Vi ved nok, at naar vi bliver træt, saa sover vi, hvis der for Resten ikke er noget, der absolut hindrer os i at sove, men hvori det bestaaer, som virker sig til Ro — det ved vi ikke. Man har sagt at ligesom Musklene trættes, saaledes trættes Hjerte og Karsystem, som jo ogsaa er Muskler. Og naar nu disse trættes, saa slappes de og driver ikke Blodstrømmen saa hurtig gennem Systemet og altsaa heller ikke gennem Hjernen, som naar der arbejdes med fuld Kraft. Naar der nu altsaa var mindre Blod i Hjernen, saa skulde det være dette, som bevirke, at vi blev søvne og til Slut sov ind. Andre igjen mer, at det er akkurat det modsatte, som sker — det er en øget Tilstrøming af Blod til Hjernen, som bevinger Søvnen. Men det er lige saa vansklig at bevise det ene som det andet. For flere af dem, som har gjort Forsøg paa dette Omraade, paastaar, at hverken det første eller det sidste er Tilfældet — Blodmængden er den samme i vaagen som i sovende Tilstand, siger de. Saaledes siger f. Eks. Roclen, at han paa Hunde, paa hvem han har skaaet ud et Stykke af Hjerneskalen, ikke har kunnet se nogen Forskjel hverken paa Blodmængden eller Udseende af det, hvad enten Dyrene sov eller var vaagte.

Det, man i den sidste Tid er blevet staande ved som det rimeligste, er, at der under Arbejdet i Blodet dannet sig visse, endnu ukjendte Stoffer, som skulde have den Egenkab, at de, naar de omskyller Hjernen, skulde fremkalde Søvnen. Man mente en Tid, at det var Kulsyre, som under Arbejdet lidt efter lidt ophobedes paa denne Maade. Det er man imidlertid kommet bort fra, idet en øget Kulsyremængde maatte fremkalde lignende Virkningser som almindelig Forgiftning med denne Gasart. Men Kulsyreforgiftning og Søvn ligner hinanden ikke det mindste. Vi faa altsaa nøjes med ikke at kunne forklare Søvnens Væsen eller Ophavet til den endda, men tage den som noget givet, der vel er værd at give Agt paa. En Gang lykkes det vel, og de bliver det maa ske ogsaa lettere at passe paa dette dyrebare Eje, som ingen mere forstaar at skatte end de mange, som af en anden Grund har tabt den, saaledes, som den er i dens fulde, velsigende Kraft.

Når Søvnen indfnder sig, ophører efterhaanden de forskjellige Sønsers Virksomhed. Sidst tabes Hørselsen. De Celler, som har med Tanken at gjøre — den store Hjerner — arbejder da ikke. Under en fuldkommen sund Søvn drømmer man ikke. Drømme er Tegn paa, at den store Hjerner endnu er i Virksomhed. De øvrige Organer er i Arbejde, om de end virker med mindre Kraft. Stofskiftet er nedsat og Forbrændingen mindre livlig end om Dagen. Det er paavist, at Legemet under Søvn optager meget mere Surstof end under Arbejde. Det ligesom forsyner sig med et Oplag for at have Overskud at tage af i Arbejdstiden.

Den Mængde Søvn, der behøves, er ligesom Kravet efter Næring meget forskjellig. Baade for lidt og for meget er skadeligt. Den, som har vaaget Natten igjenem, ser bleg ud, er mat i Øjnene, føler en ubeskrivelig Tørhed og Tomhed, som man har vansklig ved at komme ud af. Han er desuden urolig og nedslaaet. En nem Følge af uregelmæssig og utilskrækkelig Søvn er, at man ikke altid kan sove, naar man helst vil det. Sover man for meget, sløses Tanken og Viljekraften.

Smaabørn sover meget. Et sundt og frisk Spædebarn sover det mest af sin Tid, men jo ældre det bliver, des mere mindskes Trangen til Søvn. Den voksne traenger i Almindelig til 7-8 Timer i Døgnet. Man bør mærke sig, at Børn i 2-Aars Alderen kun behøver at sove om Natten. Der er visse en Fejl, naar mange Mødre lader dem sove om Dagen, hvorved de berøres Bevægelse og frisk Luft. I Alderdommen er Søvn i Almindelighed kortvarig. I den meget høje Alderdom vender man derimod igjen tilbage at sove

saa meget, som man gjorde i den spæde Alder.

Vanen har stor Betydning. Man sover altfor meget og slører deres Aandsevner. Vor Tids svage Nerver traenger dog til mere Søvn, end vores Forfædre behøvede. Om Frederik den store, Napoleon og Wellington fortæller Historien, at de kun sov 5 Timer. Napoleon havde imidlertid for Vane at smaaure. Han kunde saaledes sove "40 Øjeblikke", naar det skulde være, midt paa Dagen, og naar han selv vilde.

* * *

Søvnloshed forekommer i Reglen kun, naar Naturen Love er overtraadt. Det gjelder først og fremest at finde Aarsagen og derefter at have den.

En meget almindelig Grund er Mangel paa Bevægelse og frisk Luft. Mange vil derfor være vel hjulpen ved en Spadseretur, før de gaar i Seng, selv om det bare bliver et Kvarters Tid eller en halv Time. Vil man dertil afskøle Hovedet med lidt koldt Vand, saa desbedre. Man har mange Eksempler paa, at bare Forandring af Luft og Omgivelser kan bringe Søvn. En Forretningsmand, som havde baade meget og dertil anspændende Arbejde, hvormed han var optaget fra Morgen til Aften, sov i flere Maaneder ikke mere end 1-2 Timer om Natten. Men da han flyttede ud paa Landet, sov han straks en 7-8 Timer. Under en Overanstrengelse som denne er forsvrigt Ro den aller første Betingelse for at faa Søvnen igen.

Den, der har meget stillesiddende Arbejde, vil befinde sig vel og sove godt, hvis han afer nogen Tid til legemligt Arbejde. Gymnastik hjælper fortrinligt.

Urolig Søvn kommer meget ofte af, at man sover paa upassende Tider, idet man benytter Dagen til at sove i Stedet for at arbejde. Det gjelder da med kraftig Vilje at stan imod og arbejde heller end at hvile. Ved fortsat ihærdighed og legemlig Beskjæftigelse vil man visselig snart faa sin tabte Nattero igjen.

Mange har vænnet sig til at spise for meget. Et fornuftigt Maadehold og frem for alt en tidlig og let Aftensmad vil da være Lægemidlet. En træt Mave er en slet Mave. Spiser man sin Aftensmad sent, vil den trætte Mave lave daarrig og for lidt Mavesaft til at tage mod Foden. Dette i Forbindelse med den nedsatte Stofveksling vil gjøre Søvnen urolig eller vil gjøre den ganske, især hvis det er blevet en Vane.

Det sidste Maaltid om Dagen bør bestaa af en let fordøjelig Føde. Al fed og sterkt Mad bør bantles fra Aftensbordet, Mangel paa Legemsøvelse, sen Aftensmad og daarrig Fordøjelse er efter den almindelige Erfaring den hyppigste Aarsagen til Drømme.

At drikke meget stærk The og Kaffe hindrer, som alle ved, Søvnen. Thi Kaffeinet, som findes i begge disse Drikke, virker uroligt paa Blodomløbet, især hvis de nydes i større Mængde. Dette kendes godt af Vaagekon og andre, som maa holde sig vaagne om Natten. Varme Drikke i det hele taget hindrer Søvn, selv varmt Vand. De tyske Studenter bruger ofte at stive sig op med varmt Vand, naar de skal arbejde ud over Natten.

Et lukket Siddebud en 10 Minutters Tid, før man legger sig, eller et varmt Fodbad er et udmærket Sovemeddel. Endnu bedre et koldt Svampbad eller Afrivning. Hvis det andet skulde slaa fejl, saa har man endnu i den magnetiske Behandling et Middel, som i mange Tilfælde virker glimrende. Selvfølgelig maa man anvende Forsigtighed.

Medikamenter bør man nødig gribe til ligé over for en langvarig Søvnloshed. De fører al Tid en eller anden Ulæmpe med sig. Selvfølgelig gives der Tilfælde, hvor Sygdom og Smærter kan taga saadan Overhaand, at intet andet hjælper. Af uskyldige Lægemidler, som virkelig i mange Tilfælde kan fremkalde Søvn uden samtidig at gjøre ondt, kan man nævne Hornung, som bruges ikke saa lidt i Amerika i dette Øjemed. Mer end en Spiseskefuld maa man ikke tag-, da det ellers let kan virke afførende. Humle bruger Bønderne at legge i Ho-

vedpuderne. De indeholder et Stof, Lupulin, som ogsaa af Lægerne har været anvendt som Sovemiddel. Kunst Løg i et Klæde, som lægges rundt om Halsen, er et Middel, som bruges af de jyske Bønder.

Andre kraftige Sovemedler som Morfin, Kloral, Bromkalium, Paraldehyd, Uretan, Sulfonal, Kloralamid osv. bør man ikke bruge uden Lægens udtrykkelige Forskrift, selv om man ogsaa tilfældigvis skulde have det staende fra tidlige Lejligheder.

Dr. N. Rosenberg i Chicago har helbredet mange Syge, som var opgjorte af andre Læger for uhelbredelige, eller hvis Helbred var blevet ødelagt afskalbvere, til hvem de i god Tro havde henvendt sig. Alle kroniske og private Sygdomme er hans Specialitet og især saabanne, som ere Folger af Ungdoms-ubefindeligheder og Dærstæb. Hans uørige Bog "Ungdommens Raabighed" burde læses af alle unge Mænd. Den sendes frit, naar Frimærker indlægges. Læs Avertissementet i en anden Spalte.

Dr. August Koenig's HAMBURGER TROPFEN
mod alle Blodsygdomme, Lever- og Magtsmerter.

Dr. August Koenig's Hamburger-Dræber kost 50 Cents eller 5 Blaster for \$2.00. Raaes i alle Apotheker.

The Charles A. Vogeler Co., Baltimore, Maryland.

Dr. August Koenig's HAMBURGER BRUST THEE
mod alle Bryst-, Lunge- og Luftrors-Sygdomme.

Kun i Original-Pakker. Pris 5 Cents; Raaes i alle Apotheker eller tilsendes frit ved Modtagelse af Bølgebet. Adresse:

The Charles A. Vogeler Co., Baltimore, Maryland.

Det skandinaviske Publikum
— anbefales —

X. Hjælpekis Likørforretning
i St. Paul, Nebr.

Et godt Udvælg af fine Wine, Likør og Forkryddninger paa Lager. Denne Salong findes ved Siden af John Knott's gamle Plads, kraas overfor Bennets Store.

G. A. Wilson, som er velbekendt blandt Skandinaverne her paa Egnen, har taget Pladsen bag the bar, og skal det være hans første Glæde at hilse paa gamle Venner og Bekjendte.

Emigrant-Billetter
fra

Danmark, Norge og Sverige
med de nyeste, hurtigste, sikreste
og bedste Dampstibstinner jamt med
den direkte Thingvalla-Linje erhobdes
til original Pris paa mit Kontor. Nogle
Steder har gaaret over Havet i 6 a 7 Dage.

De, som afer at besøge det gamle Land til Etteråret eller Vinteren, vil ved at stude til mig frit erholde alle Oplysninger angaaende Rejsen.

Fuldständig Kortylan, der giver Underretning om Østiens Afgangsdage, tilsendes enhouer, som forlanger det.

Peter Ebbeson, Dannebrog, Nebr.

LINCOLN

Business College.

AND INSTITUTE OF PENMANSHIP, SHORT HAND,
TYPEWRITING, and Telegraphy. Largest College in
the West. 600 Students last year. Full Faculty.
No vacation. Students can enter any week day.
Students prepared for business in from 8 to 9
months. Send for free illustrated catalogue and
specimen copy of penmanship Address.

LILLIBRIDGE & ROOSE, LINCOLN, NEB.

Dansk-Norsk Boghandel.

J. T. Nelling & Co.

369 Milwaukee Avenue,

Chicago, Ill.

anbefaler sit veldelige Lager af
danske, norske og svenske
Bøger i alle Literaturens Grene.
Katalog sendes frit paa For-
langang. Det største Udvælg i
Amerika af Bøger, passende for
Biblioteker og Ræsför-
ninger.

J Partier høj Rabat.

J. T. Nelling & Co.

369 Milwaukee Ave., Chicago, Ill.

DR. CLARKE
Antik Saler | Etableret 1851. | 186 2nd
forend Vedning | CHICAGO, ILL | Clark St.

Den gamle, pådældige
Bøge og Chirurg,
behandlet fremdeles med storle
Duglighed og Held.

ALLE PRIVATE
NERVØSE OG CHRONISKE
UNGE OG MIDDELALDRENDE
MÆND

fant alle Revisioner, som ved deres egen Valg af Bøghed — ved hjælp af Tidens Tidsskrift og andre Bøger — har fået et hemmeligt
Lide, som følge af Overdrift, Undervæltning, og
Overdrift, hvilket har ført til den berømte Dr. Clarke's
Berømte Sygdomme (med eller uden Dræber),
eller Sværtelse og Tab af Revematisk behand-
les efter en Methode med aldrig liggende Held.
Samle Mand, som ikke har Bøghed, ville finde en
hurtig Hilf og Læring i mange Tidsskrift og
Bøger, hvilket bringt med sig, at han ikke
har behov for at bruge et bort, der ikke har
brugt bort.

De singulære Sider af Dr. Clarke's tilhørende
afstande Blod og Syndromme fuldendt
med et stort Antal af Bøger og Tidsskrift, hvilket
fører til en fuldstændig Behandling af
alle naturlige Ubwormske bøldebølde
hvorledes over, hvilket bringt med sig, at han ikke
har behov for at bruge et bort, der ikke har
brugt bort.

Send 4 Gls. i Prismærke for et beriget Pak
med alle de forskellige delafaser af Dr. Clarke's
Sygdomme. De fandt i det næste Døgn en udskrift
af Dr. Clarke's Berømte Sygdomme, hvilket
brænder med en stor Bænk af Bøger og Tidsskrift, hvilket
fører til en fuldstændig Behandling af
alle naturlige Ubwormske bøldebølde
hvorledes over, hvilket bringt med sig, at han ikke
har behov for at bruge et bort, der ikke har
brugt bort.

Send 4 Gls. i Prismærke for et beriget Pak
med alle de forskellige delafaser af Dr. Clarke's
Sygdomme. De fandt i det næste Døgn en udskrift
af Dr. Clarke's Berømte Sygdomme, hvilket
brænder med en stor Bænk af Bøger og Tidsskrift, hvilket
fører til en fuldstændig Behandling af
alle naturlige Ubwormske bøldebølde
hvorledes over, hvilket bringt med sig, at han ikke
har behov for at bruge et bort, der ikke har
brugt bort.

F. D. CLARKE, M.D.,
186 So. Clark Street, Chicago, Ill.

Pris: heftet, 35 Cts., portofrit tilsendt.

OMRIDS: Et Overfald. — Pastor Majal, Hovedet for "Kirken mellem Høj-Cevennerne". — Henri Duval i Præstens Hjem. — En Forlovelse. — Oberst Chantal reddes. — Majal grives af Inkvisitionen. — Henri Duval en saaret Fange. — Majal lider Dødsstraffen. — Henri trøster den ulykkelige Familie. — Henri og Magdalene. — En Plan. — Befrielsen.

ATLANTIC HOTEL.

Tre Blocks fra U. P. og B. & M. Depoter,

607, 609, 611 South 10. Street.

Dette blandt Skandinaver velbekjendte og velrenomerede største Danske Hotel i Amerika tilbyder ankomende Landsmænd et hyggeligt Hjem

for \$1.00 til \$1.50 for Kost og Logis pr. Dag.

Hans Theilgaard, { Tid. Ejér af Hotel } Danmark i Chicago } Omaha Nebr.

Eneste Danske Hotel i Omaha, der har specielle

Bekvemmeligheder for Familier.

• Saloon & Billard.

Maskinerne Tidsalder!

Dannebr. Maskine- & Vognudsalg

— anbefaler sit Udvælg af —

Blouse, **Cheek Rowers,** **Corn Planters,**
Harver, **Oxriver,** **Bindegarn**,
Champion Seeders,
(til at sætte paa Vognen.)

Slaa- og Høstmaskiner fra
den verdensberømte "Buckeye" Fabrik

Lageret er velbalgt og fuldstændigt, og da min Tid nu udelukkende anvendes paa denne Forretning, er jeg i stand til paa fort Varsel til tilfredsstille ethvert Krav.

Wm. G. Sorensen.

Dampstibsbilletter OG JERNBANEBILLETTER

— Sælges paa Henstand eller for kontant Betaling. —

Grundejendom sælges og byttes

Et rigt Udvælg af opdyrkede Farme i den frugtbare Loup-Dal haves til Salg. Penge udblaaes i Farme mod $\frac{1}{2}$ af Rent betalbar aarligt, og uden nogen anden Udgift end "Recording of Mortgage" og "Abstract".

Henry Malmgren, St. Paul, Neb.

HUGENOTTERNE,