

— Διότι ἐκεῖ τὸν ἐγνώρισα, ἐκεῖ τὸν ἠγάπησα. Ἐὰν ἀφήσω τὸ Λαμόντ-Φεϊλῦ, θὰ μεταβῶ πολὺ μακρὰν, εἰς χώραν, ἀγνοῶ ποῖαν, ἧς ἡ θεὰ αὐτὴ νὰ μὴ μοι ἀναμνησκῇ ἐκεῖνον· ἐπιθύμουν ν' ἀφήσω τὴν νεότητά μου ὀπισθὲν μου, ν' ἀπεκδυθῶ ἑμαυτῆς. . . . Δὲν θὰ διαφυλάξω τίποτε . . . τίποτε . . . ἐξ ὧων μοι μένουσιν ἐξ αὐτοῦ . . . τίποτε ἐξ ὧων ἤγχισε . . . τίποτε ἐξ ὧων ἔδυνάθη νὰ ἴδῃ . . . Οὔτε τὰ ἐνδύματά μου, οὔτε τὰ κοσμήματά μου, οὔτε τὰ πράγματα τὰ ὁποῖα μετ' εἶνε προσφιλέστερα. . .

— Φεῦ! τέκνον μου, πόσον ἐπιθύμουν νὰ ἦσο ἰσχυροτέρα, φρονιμωτέρα!

— Δὲν εἶμαι φρόνιμος; . . . Λησμονῶ τὸ παρελθόν, ἐπαναρχίζω νέαν ζωὴν . . .

— Θὰ σοὶ μείνῃ ἡ καρδιά σου. Οἱ μυρτοὶ ὑλικοὶ δεσμοὶ, περὶ ὧν ὠμίλησες, δὲν θὰ σε συνέδουν ποσῶς πρὸς τὸ παρελθόν. Οὐχὶ περὶ σέ, ἀλλ' ἐντός σου ὀφείλεις ν' ἀναζητήσῃς τὴν λήθην.

Ἡ Γενεθιέθνη ἔσσειε τὴν κεφαλὴν της. Παισμονῶς ἐπανελάμβανε:

— Τίποτε . . . Δὲν θέλω τίποτε ἐξ ὧων οὗτος ἐγνώρισε, νὰ μὲ ἀκολουθήσῃ ἐκεῖ, ὅπου θὰ μεταβῶ.

Ὁ μπάρμπα Τρέγκ ἐθεώρησεν ἐπὶ στιγμὴν τὴν θυγατέρα αὐτοῦ, μετ' ἀπειροῦ συμπαιδείας:

— Πίπτεις ἐκ νυσταγμοῦ. . . . Ὁ κόπος σὲ ἤρξιε . . . σὲ ἀφῆνω . . .

Καὶ ἐνῷ ἐξήρχετο, ἐστράφη, καὶ μὲ βεβιασμένον μειδιάμα εἰς τὰ χεῖλη:

— Οὕτω λοιπόν, εἶνε ὅλα τελειωμένα; Δὲν ἔχεις πλεῖν σχέδια; Δὲν ἔχεις κακὰς ιδέας;

— Εἶνε ὅλα τελειωμένα, εἶπεν ἐκείνη.

Ὁ Τρέγκ ἐξῆλθε, φαινόμενος ὡσεὶ καθησυχάσας. Ἐν τούτοις, δὲν ἦτο ἡσυχος. Ἀπεφάσιζε νὰ μὴ ἀπομακρυνθῇ ποσῶς, καὶ νὰ μὴ χάσῃ τὴν Γενεθιέθνην ἐκ τῆς ὄψεως. Ταῦτοχρόνως, διέταξε τὴν θλακμηπόλον νὰ τὸν εἰδοποιήσῃ, ἐὰν ἡ κόμησσαι ἐξεδήλου τὸν σκοπὸν νὰ ἀναχωρήσῃ ἐκ τοῦ πύργου εἴτε ἐφ' ἀμάξης, εἴτε πεζῇ. Καθυσυχάσας ὀλίγον μετὰ τὰς προφυλάξεις ταύτας, ἐπέστρεψεν εἰς τὸ δωμάτιόν του, ἀλλ' ἔμεινεν ἄγρυπνος καὶ προσέχων μὴ συμβῇ τί, ὅπερ νὰ διαφύγῃ τὴν προσοχὴν του.

Αἱ ὦραι διέρρευσαν ἡ πρώτῃ παρήλθε. Περί μεσημβρίαν, ὁ Τρέγκ ἔστειλε νὰ ἐρωτήσῃ τὴν Γενεθιέθνην, ἐὰν θὰ κατήρχετο εἰς τὸ γεῦμα. Ἡ θλακμηπόλος ἐπαγγέλλετο λέγουσα, ὅτι ἡ κυρία της ἐκοιμήτο ἐνδεδωμένη ἐπὶ τῆς κλίνης της καὶ ὅτι δὲν εἶχε θελήσει νὰ τὴν ἀφυπνίσῃ.

— Κοιμᾶται; τόσον τὸ καλλίτερον, εἶπεν ὁ πρεσβύτερος. . . Ὁ ὕπνος θὰ καθησυχάσῃ τὰ νεῦρα της.

Ἡ Γενεθιέθνη ἀφυπνίσθη περὶ τὴν μίαν ὥραν μετὰ μεσημβρίαν.

Ἦνοιξε τοὺς ὀφθαλμοὺς καὶ δὲν ἐποίησε τὸ ἐλάχιστον κίνημα. Καὶ εἰς τοὺς ὀφθαλμοὺς αὐτῆς, τοὺς αἰείποτε λαμποντάς ἐκ πυρετοῦ, ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν ἐζωγραφίζοντο αἱ ἐντυπώσεις τῆς ψυχῆς της· ὁ ἀπελπισμὸς, ὁ φόβος τῆς μενονωμένης ζωῆς, τὸ μῖσος, ἡ ἐπιθυμία τῆς ἐκδικήσεως, τῆς τιμωρίας.

Αἰφνιδίως ἠγέρθη. Ἠκροάσθη ἐὰν ἀκούωνται βήματα ὑπηρετῶν ἐν ταῖς πλησιοχώροις δωματίοις.

Ἰσώπτερεν ὅτι ὁ πατήρ της τὴν ἐπιτηρεῖ. Ἐξῆλθε μίαν στιγμὴν εἰς τὸν λίθινον ἐξώστην, ὅστις ἐξετείνεται κατὰ μῆκος τῶν δωματίων της. Ὁ ἄνεμος ἔπνεε βιαίως. Νερὴ πλήρη βροχῆς διήρχοντο τὸν οὐρανόν. (ἀκολουθεῖ)

Η ΔΥΣΠΕΨΙΑ

ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΤΗΣ ΔΙΑΝΟΙΑΣ

Ἐν ἐπιγραφῇ τῆς Φσιολογίας τῆς ὁρέξεως αὐτοῦ ὁ Μπριλλὰ-Σαβαρέν ἐγραφε τὸν ἐξῆς ἀφορισμὸν, καταστάντα περίφημον:

«Τὰ ζῷα βόσκουσιν,

«Οἱ ἄνθρωποι τρώγουσιν,

«Μόνοι οἱ πνευματώδεις ἄνθρωποι γινώσκουσι νὰ τρώωσιν.

Ὅτι ἦτο ἴσως ἀληθὲς κατὰ τὰς ἀρχὰς τοῦ ἀγῶνος, τῶρα πλέον δὲν ἀληθεύει. Οἱ πλεῖστοι τῶν ἀνθρώπων τῆς διανοίας δὲν γινώσκουσι νὰ τρώωσιν. Ἡ πυρετώδης ζωηρότης τοῦ νεωτέρου βίου ἀναγκάζει πολλοὺς ἀνθρώπους νὰ συντέμνωσι τὴν διάρκειαν τῶν γευμάτων αὐτῶν. Ἰδιαιτέρως, τὸ πρόγευμα ἐπισπεύδεται πολὺ, καὶ τὸ τοιοῦτο εἶνε ἐν τῶν αἰτίων τῆς δυσπεψίας ἧτις καντήτησε τόσον συχνῇ.

Τοῦλάχιστον ἐάν, μένοντες ὀλίγον χρόνον εἰς τὴν τράπεζαν, ἐμιμούμεθα τοὺς Ἰάπωνας, παρ' οἷς ἡ ἐθιμοταξία ἀπαγορεύει τὰς συνδιαλέξεις ἐν ὥρᾳ γεύματος, θὰ ὑπεφέρετο. Ὅταν ἐν φαγητὸν τοῖς φαίνεται καλόν, ἐκφράζουσιν εἰς τὸν ἀμφιτρώοντα τὴν εὐχαρίστησιν αὐτῶν διὰ χειρονομίων. Θεωροῦσιν ὡς ὕβριν πρὸς αὐτόν, νὰ ἀνοίγῃς τὸ στόμα δι' ἄλλο τι παρὰ διὰ νὰ τρώωσι.

Πρακτηρήσατε ἓνα δικηγόρον πῶς τρώγει: Ἀπέπεμψε καὶ τὴν τελευταῖον πελάτην του, μὲλὸς καθ' ἡν ὥραν ὤφειλε νὰ πορευθῇ εἰς τὸ μέγαρον τῆς Δικαιοσύνης· εἶνε ἡναγκασμένος νὰ θέτῃ εἰς τὸ στόμα του διπλαῖς μπουκιὰς· καταβροχθίζει μεγάλα τεμάχια, φοβούμενος μὴ λείψῃ ἐκ τῆς ὀνομαστικῆς κλήσεως, καταπίνει μεγάλα ποτήρια ὕδατος, καὶ χωρὶς νὰ λάβῃ τὸν καιρὸν νὰ ἀναπνεύσῃ, ἀνέρχεται εἰς τὴν ἀμαξάν καὶ τρέχει εἰς τὸ δικαστήριον.

Πρακτηρήσατε καὶ τὸν πρσινόν, πῶς γευματίζει ἐν τῇ πόλει.

Ἡ γαλλικὴ ἐθιμοταξία τῷ ἀπαγορεύει νὰ σιγᾷ ὡς ὁ Ἰάπων· τῷ ἀπαγορεύει ἐπίσης νὰ ὁμιλῇ μετὰ τὸ στόμα πλήρες. Πρὸς ἐπίμετρον τῆς δυστυχίας, ὁ γαλλικὸς ἱπποτισμὸς ἐπιτάσσει νὰ παρατίθενται τὰ φαγητὰ πρῶτον εἰς τὰς κυρίας, εἰς τρόπον ὅστε, αἱ δύο τευ γειτόνισσαι ἔχουσιν ἤδη ἀποφάγει, ὅταν ἔρχεται ἡ σειρὰ εἰς αὐτόν. Διὰ νὰ μὴ ἐκληφθῇ ὡς κακοανατεθραμμένος, καὶ νὰ δύναται ν' ἀπαντᾷ εἰς τὰς ἐρωτήσεις των, ὀφείλει νὰ καταπίνῃ χωρὶς νὰ μασσᾷ. Καὶ τοῦτο εἶνε τὸ αἷτιον, ἐνεκα τοῦ ὁποίου, τόσοι ἄνθρωποι ὑποφέρουσιν ἐκ τῶν μεγάλων γευμάτων.

Δὲν ἐξογκοῦμεν τίποτε. Ὑπάρχουσι καὶ στόμαχοι προνομιοῦχοι, οἵτινες ἀνθίστανται μεθ' ὅλα ταῦτα. Ἀλλ' ὑπάρχουσι καὶ πολλοί, διὰ τοὺς ὁποίους τὰ ἀτελῆς μακτώμενα φαγητὰ εἶνε ἀληθὲς δηλητηρίων.

Ἡ δυσπεψία χωρὶς νὰ τὴν γυναιρίζη τις ὑφίσταται συχνότατα ὑπὸ ποικίλας μορφάς. Σπανίως οἱ δυσπεπτικοὶ ὑπερέρουν ἐκ τοῦ στομάχου. Θὰ τοὺς ἀκούσγητε βέλιστα νὰ λέγωσιν, ὅτι ἔχουσιν ἐξαιρετὸν στόμαχον. Μοὶ ἀναμνησκουσι τὸν γηραιὸν μῦθον τοῦ Μενεῖου Ἀργίππου· ὅλος ὁ ὀργανισμὸς πάσχει, ὅταν τὶς κακομεταχειρίζεται τὸν στομάχον.

Πρώτως φαλάκρως, δύσπνοια ὅταν ἀνέρχεται τις κλίμακας, μία ἐρυθρότης τῶν παρειῶν ἐν τέλει τῆς ὥρας μετὰ τὸ γεῦμα, ἐλαφρὰ τάσις πρὸς ὕπνον, πάραυτα αὐξανόμενη, ἐλαχίστη διαθεσις πρὸς ἐργασίαν κατὰ τὰς ἀκολούθους ὥρας τῆς ἐργασίας. Ἀρκεῖ μέρος τῶν συμπτωμάτων τούτων, διὰ νὰ σᾶς ὑποδείξῃ ἕνα ὑποψήριον ἀνευρισμὸς τοῦ στομάχου καὶ ἀρθριτιδός.

Κατὰ τὴν σφην ἀκριβήσιν τοῦ Μολιέρου, γενομένην προφανῶς καθ' ὑπαγόρευσιν τοῦ Ρενωδῶ, θὰ περιπέσῃ εἰς βραδυπεψίαν, ἐκ δὲ τῆς βραδυπεψίας εἰς τὴν δυσπεψίαν, ἐκ τῆς δυσπεψίας εἰς τὴν ἀπεψίαν, καὶ τὰ λοιπὰ.

Εὐρίσχομεθα εἰσέτι μακρὰν τῆς ἐποχῆς, καθ' ἣν τὸ κοινὸν θὰ γινώσκῃ, ὅτι καλλίτερον εἶνε νὰ προλαμβάνῃ παρὰ νὰ θεραπεύῃ. Ἡ θεμελιώδης αὕτη τῆς ὑγιεινῆς ἀρχὴ θὰ εἶνε βεβαίως ἐν τιμῇ κατὰ τὸν εἰκοστὸν αἰῶνα. Ἐν τῷ μεταξύ οἱ ὑπερεξηγμένοι τοῦ παρισικοῦ βίου τρέχουσι κατὰ τὰς διακοπὰς εἰς τὰ ἱαματικὰ λουτρά, εἰς τὰ χλιαρὰ ὕδατα, εἰς τὴν γαλακτικὴν διαίταν, προσπαθεῦντες νὰ βελτιώσωσι τὴν κατάστασίν των. Θέλουσι νὰ πράξωσι καὶ τι τι ὑπερτῆς ὑγείας των ἐπὶ ἕνα ἢ δύο μᾶνας τοῦ ἔτους· κάλλιον ἦτο νὰ μὴ πράττωσι τίποτε κατὰ τῆς ὑγείας των καθ' ὅλον τὸν ἐνιαυτὸν.

Εἶνε εἰς ἄκρον δυσχερὲς τὸ διδάξαι εἰς τοὺς ἀνθρώπους μὴ νὰ τρώωσιν ὑγιεινῶς. Εὐκόλως θὰ τοὺς ἐπειθῇ τις νὰ λαμβάνωσιν ἱατρικά. Ἐχουσι πάντοτε τὸν καιρὸν νὰ καταπίωσιν ἐν χάπιοι· ἀλλὰ δυσκολώτερον θὰ τοὺς πείσῃτε νὰ μασσῶσιν ὅπως πρέπει. Πλεῖστοι ἄνθρωποι, οἵτινες εὐρίσκουσι τὸν καιρὸν νὰ μεταβαίνωσι κατ' ἔτος ἐπὶ ἕνα μῆνα εἰς Βισσὺ, θὰ σᾶς εἰπώσιν, ὅτι τοῖς εἶνε ἀδύνατον ν' ἀφιερώνωσι καθ' ἑκάστην πέντε λεπτὰ τῆς ὥρας περισσότερον εἰς τὸ γεῦμα των. Καὶ ἐν τούτοις, τὰ πέντε ταῦτα λεπτὰ τῆς ὥρας κερδαίνονται μετ' ὅλον τὸν χρόνον, διὰ τῆς ἀποφυγῆς πολλῶν ἀσθενειῶν, αἵτινες ἔρχονται ὅπως ἀπασχολήσωσι τὸν ἄνθρωπον ἐν τῷ μέσῳ τῶν ὑποθέσεων του. Ἐν τῇ πελατείᾳ μου εἶδον πολλοὺς δυσπεπτικούς ἀπαλλασσομένους τῶν ἀρθριτικῶν ἢ ρευματικῶν πόνων αὐτῶν καὶ ἐκ τῶν ἀϋπνιῶν των, διὰ μόνης τῆς τηρήσεως τῶν κανόνων, τοὺς ὁποίους θὰ διαγράψω.

Διὰ νὰ μασήσῃ τις καλῶς τὸ κρέας—διότι εἶνε οὐσιώδης—πρέπει νὰ συνειθίσῃ νὰ μὴ ἀναμιγνύῃ

ποτὲ εἰς τὸ στόμα του τὸ κρέας καὶ τὸν ἄρτον ὁμοῦ. Λάβετε ἐν μικρὸν τεμάχιον, μασήσατέ το περὶ τὰς τριάκοντα φορές, ἐκμυλῆσατε καὶ κατὰπίετε τὸ μέρος αὐτοῦ τὸ μεταβληθὲν εἰς ζωμόν, καὶ ἐξακολουθεῖτε νὰ μασήτε τὸ ὑπόλοιπον. Θὰ περαιοθήσῃτε ἀμέσως, ὅτι τὸ βόειον καὶ τὸ προβάτειον ψιττὸν ἀπαιτοῦσι μακρότερον μασήματα παρὰ τὰ λευκὰ κρέατα. Θὰ ἰδῇτε, ὅτι οἱ ἐκ τῆς μασσῶνται εὐκολώτερον παρὰ τὸ κρέας, καὶ θὰ ἐννοήσῃτε, διατί μερικοὶ δυσπεπτικοὶ ἀναγκάζονται νὰ περιορίζωσι τὴν τροφήν των εἰς ἱχθύς, ὃ καὶ γάλα. Συχνότατα ἡ γαλακτώδης τροφή δὲν ἔχει ἄλλον σκοπὸν, εἰμὴ τὴν παροχὴν τροφῆς ἐντελῶς διηρημένης.

Ἡ μακρὰ μασήσις ἔχει καὶ τὸ ἀπρόσιτον πρὸς τοὺς αὐτοὺς ἀποτέλεσμα, ὅτι ἐπιφέρει τὸν χορτασμὸν μετὰ ποσότητα τροφῆς πολὺ ὀλιγώτεραν. Ὑπὸ τὸ κράτος τῆς ἀνίξης, ὁ μασσὼν πολὺ πίνει παρὰ τὸ νὰ εἶνε λαίμαργος· τῷ καθίσταται εὐκόλως ν' ἀκολουθήσῃ καὶ δεύτερον κανόνα. Ἐπίσης οὐσιώδη, τὸ νὰ πίνῃ μετρίως ἐν τῷ τρώγει. Δύο ποτήρια ἀνὰ πᾶν γεῦμα δύνανται κάλλιστα νὰ ἐπικρατῶσιν εἰς ἕνα ἄνθρωπον, ὅστις ἔπινε τέσσαρα, ὅταν κατέπινε τὰ τεμάχια χωρὶς νὰ τὰ μασῇ. Ἡ ἀνάγκη τοῦ καπνίζειν καθίσταται ἐπίσης πολὺ ὀλιγώτερον ἐπιτακτικὴ.

Ὑπὸ τὴν ἐπιρροὴν τῆς μακρᾶς μασήσεως καὶ τοῦ μετριασμοῦ τῆς ποσότητος τοῦ ποτοῦ κατὰ τὴν ὥραν τοῦ φαγητοῦ, πολλοὶ δυσπεπτικοὶ πολὺ σαρκοὶ ἡλαττώθησαν κατὰ τὸ βῆρος μετ' ἐκπληκτικῆς ταχύτητος, καὶ πολλοὶ ἀνευρισμοὶ τοῦ στομάχου ἐθεραπεύθησαν, χωρὶς νὰ παραστῇ ἡ ἀνάγκη τῆς προσφυγῆς εἰς τὰς αὐστηράτητας τῆς ξηρᾶς μεθόδου τοῦ καθηγητοῦ Μπουσσάρ.

Διὰ νὰ τελειώσω, ἐπιθυμῶ νὰ εἰπῶ μίαν λέξιν περὶ τοῦ ἁλατος, τῆς πανακειᾶς ταύτης τῶν ἀρθριτικῶν.

Εἶχον πιστεύσει ἐπὶ πολλὰ ἔτη, ὅτι ἐὰν θέτωσι τὴν ἁλατοθήκην ἐπὶ τῆς τραπέζης, πράττωσι τοῦτο μόνον ὅπως καταστῇ δυνατόν οἱ τρώγοντες νὰ προσθέτωσιν εἰς τὰ βραστὰ ὡς τὸ ἅλας, τὸ ὁποῖον ὁ μάγειρος δὲν ἦτο δυνατόν νὰ θέσῃ.

Καὶ ἱπλανώμενη μεγάλως! Ἡ φρόνησις τῶν ἐθνῶν ἀνεκάλυψεν, ὅτι ὑπάρχουσιν ἄνθρωποι, δι' οὓς μεγάλη ποσότης ἁλατος εἶνε ἀναγκαία, καὶ ἄλλοι οἵτινες θὰ ἡσθέουν ἐὰν ἔτρωγον λίαν ἁλατῶδη φαγητὰ. Ἡ ἁλατοθήκη εὐρίσκεται ἐν τῷ μέσῳ, ὅπως ἐπιτρέψῃ εἰς ἕκαστον νὰ ἁλατίσῃ τὸ φαγητόν του ὅσον τῷ χρειάζεται. Πολλοὶ ἄνθρωποι ἐκ τοῦ ἐνστικτοῦ αὐτῶν ὁδηγοῦνται εἰς τὸ νὰ λαμβάνωσιν ποσότητα ἁλατος ἐπαρκῆ εἰς τὸν ὀργανισμόν των. Ἀλλ' ὑπάρχουσι καὶ ἄλλοι ἄνθρωποι, οἱ διανοητικῶς ἐργαζόμενοι, περὶ ὧν ἔλεγον ἀνωτέρω, οἵτινες, περιφρονῶντες τὰ φαγητὰ, θεωροῦσι τὴν συναναστροφὴν ὡς τὸ μόνον θέληγτρον τῆς τραπέζης καὶ διὰ τοῦτο, οὐδέποτε τοῖς ἐπέρχεται ἡ ἰδέα νὰ προστρέξωσιν εἰς τὴν ἁλαταποθήκην.

Τὸ ἅλας, ἐν γὰρ πρὸς προμήθειαν ὀξέος εἰς τὸν γαστρικὸν χυμὸν; λειτουργεῖ ἀντισηπτικῶς; Τὸ ἀγνοῶ. Ἐν πάσῃ ὁμῶς περιπτώσει, ἔχει δύναμιν νουθετικὴν λίαν ἀξιοσημεῖωτον, καὶ ἐκείνοι οἵτι

μεταβαίνουν εις Βισθάδεν ὅπως πίωσιν ἐξ αὐτοῦ, βλέπουσι συχνὰ διακανονιζομένην θαυμασίως τὴν παρ' αὐτοῖς λειτουργίαν τῆς πέψεως. Δύναται τις νὰ λαμβάνῃ κάλλιστα τὸ Βισθάδεν ἐν τῷ οἴκῳ τοῦ, ὅπως λαμβάνει τὸ Βισσὺ ἐν τῷ οἴκῳ τοῦ. Τίποτε ἀπλούστερον τούτου, ἀρκεῖ νὰ ἡξεύρῃ νὰ μεταχειρίζεται δεόντως τὴν ἀλατοθήκην του. Δύναται τις νὰ συμπληρῇ τὴν θεραπείαν, διανέμων εἰς ὅλον τὸν ἐνιαυτὸν τὰ 30 λουτρά τὰ ὅποια θὰ ἐλάμβανεν ἐν Βισθάδεν· τὰ λουτρά τῶν 40 βαθμῶν ἐπιδρῶσι πάντοτε εὐεργετικῶς εἰς τοὺς ἀρθριτικούς, εἴτε ἀλμυρὰ εἴνε εἴτε μὴ· καὶ ὅσον θερμότερα εἴνε, τόσον καλλίτερα.

Δὲν διατεινόμεναι ὅτι ἐξήντησα τὸ μέγα θέμα τῆς δυσπεψίας τῶν ἀρθριτικῶν. Ἀλλὰ χωρὶς νὰ ἀρνηθῶ τὴν χρησιμότητα τῶν θερμῶν ἱαματικῶν λουτρῶν, τῶν πρωϊνῶν περιπάτων, τῶν ξηρῶν ἐντρίψεων καὶ τῆς γυμναστικῆς νομίζω ὅτι ὀφείλω νὰ τάξω πρὸ αὐτῶν τὴν μακρὰν μάσσησιν τοῦ κρέατος, τὸν μετριασμόν τοῦ ποτοῦ, τὴν χρῆσιν τοῦ ἁλάτος, ἥτις οὐδαμῶς ἐπαιξάνει τὴν διψήσαντων, καὶ τέλος, εἰς τινὰς περιστάσεις, τὴν ἐντελῆ κατάργησιν τοῦ οἴνου. Πιστεύω ὅτι οἱ ἀκολουθοῦντες τὰς συμβουλὰς ταύτας, δύνανται ἀφόβως νὰ γευματίζωσιν ἐν ταῖς πόλεσιν, ἐνῷ τὰ μεγάλα γείματα, ἐνθα παρχειάζονται ὅλοι οἱ κανόνες οὗτοι, εἰσὶν ἀπολύτως ὀλέθρια διὰ μέγαν ἀριθμὸν τῶν κατοίκων τῶν πόλεων.

(Ἐκ τοῦ γαλλικοῦ)

JALVA

ΤΑ ἘΝ ΤΟΙΣ ΣΧΟΛΕΙΟΙΣ ΠΑΙΓΝΙΑ ΚΑΙ Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΝΑΤΡΟΦΗ

Β'.

Ἡ σχολὴ τῆς Ἑτων ἀνέκαθεν ἐκαλλιέργησε τὸ παίγνιον Κρίκετ, τοῦ ὁποῦ δύναται νὰ θεωρηθῇ ἴσως ἡ Ἀκκαδημία. Ἡ καταγωγή τοῦ παιγνίου εἶνε ἀρχαιστάτη· διὸ οἱ ἀρχαιολόγοι δὲν ἐλείψαν ν' ἀναζητήσωσιν τὰς πρώτας ἀπαρχὰς αὐτοῦ εἰς τοὺς παλαιότερους χρόνους, καὶ οἱ μὲν ἐλληνισταὶ ἐνόμισαν ὅτι εὐρον ἔχνητον ἤδη ἐν τῷ Ὀμήρῳ, οἱ δὲ παλαίωγράφοι θετικώτερον ἀνήγαγον αὐτὸ μόνον μέχρι τοῦ δεκάτου τρίτου αἰῶνος. Ἀποδεδειγμένον φαίνεται ὅπως δῆποτε, ὅτι ἡ ὑπὲρ τοῦ «εὐγενοῦς παιγνίου» ἀγάπη ἦτο ἤδη διακειχυμένη ἐν Ἀγγλίᾳ κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς Ἐλισάβετ. Ἀλλὰ τὴν μεγάλην σημασίαν τοῦ προσεκλήσατο τὸ Κρίκετ κατὰ τὸ τέλος τοῦ παρελθόντος αἰῶνος, καὶ κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ παρόντος, γενόμενον ἢ κατὰ προτίμησιν διασκέδασιν πᾶσιν τῶν τάξεων ἐν τῷ ἀγγλοσάξωνικῷ κόσμῳ καὶ ἀσκούν ἐπὶ τῆς διαμορφώσεως αὐτῶν ἐπιρροὴν τὴν ὁποίαν ἴσως ὑπερβάλλουσιν ἐνίοτε, ἀλλ' ἢ οὐδεὶς δύναται νὰ περιφρονήσῃ ἢ νὰ ἀρνηθῇ.

Ὁ δραστηριώτερος πρᾶκτωρ πρὸ διάδοσιν τοῦ Κρίκετ ὑπῆρξεν ἐν Marylebone κρικετικὴ λέσχη, ἱδρυ-

θεῖσα κατὰ τὰς ἀρχὰς τοῦ αἰῶνος, καὶ διατηρηθεῖσα, τρόπον τινὰ, ὡς τὸ κοινοῦβούλιον ἢ μᾶλλον ὡς τὸ Jockey-Club καὶ ὡς ἀνεγνωρισμένος κριτὴς διὰ πᾶν ὅτι ἀφορᾷ τὸ παίγνιον τοῦτο. — Ὀλίγον μετὰ ταῦτα κάποιος Θωμᾶς Λόρδος, ἐλθὼν ἐκ Σκωτίας, ἀπεφάσισε νὰ ἐνοικιάσῃ ἐν Λονδίνῳ μέγα γήπεδον διὰ νὰ σχηματίσῃ ἐπ' αὐτοῦ τὸ διὰ τὸ Κρίκετ κατὰλληλον πεδίου. Ἀλλ' ἐξεδιώχθη βραδύτερον καὶ ἠναγκάσθη, τὸ 1814, ν' ἀγοράσῃ ἀντὶ 775,000 φράγκων, ἐν τῷ Regentl Park μέγα γήπεδον, ἐφ' οὗ ἱδρυσεν τὴν ἐπιχείρησιν τοῦ, ἥτις μέχρι τῆς σήμερον φέρει ἀκόμη τὸ ὄνομά του. Ἐκεῖ κατ' ἔτος συγκροτοῦνται οἱ ἐκ παραδόσεως ἀγῶνες μεταξὺ τῶν λεσχῶν τοῦ Marylebone καὶ τοῦ Middlesex, μεταξὺ τῆς σχολῆς τῆς Ἑτων καὶ τῆς τῆς Χάρρωθ, μεταξὺ τοῦ Ὁξφορντ καὶ τοῦ Καίμπριτζ, μεταξὺ εὐγενῶν καὶ ἀστῶν κτλ. τοὺς ἀγῶνας τούτους παρακολουθεῖ μετὰ πάθους ἄπειρον πλῆθος θεατῶν, χαιρετῶντων διὰ τῶν ἐπευφημιῶν των ἐκάστην ἐπιτυχίαν καὶ διὰ τῶν εἰρηνικῶν γελῶτων αὐτῶν πᾶσαν ἀδεξίαν κίνησιν. Στερεὸν καὶ ὥραιον περίπτερον περιλαμβάνει τὰ ἀρχεῖα τῆς λέσχης, τὰς αἰθούσας τῶν συνεδριάσεων, τὴν βιβλιοθήκην, τὸ τεχνικὸν μουσεῖον καὶ τὴν πινακοθήκην. Σκηναὶ δὲ ζωρῶς χρωματισμέναι παρέχουσιν ἄσυλον ἐν καιρῷ βροχῆς, καὶ εἰς τοὺς ἀγωνιστάς, καὶ εἰς τοὺς θεατάς. Πρὸς συμπλήρωσιν ἐρχονται ξενοδοχεῖα καὶ ἀναψυκτήρια (buffets), δι' ὧν τὸ σύνολον λαμβάνει ὅψιν ἱπποδρομίου, πρὸς τὸ ὁποῖον ἄλλως πολὺ προσομοιάζει καὶ κατὰ τὴν κερδοσκοπικὴν ὅψιν.

Σήμερον ὅλοι οἱ Ἀγγλοὶ καλλιεργοῦσι τὸ Κρίκετ ἀπὸ τοῦ δουκὸς καὶ πατρικίου μέχρι τοῦ γεωργοῦ. Εἰς ἐποχὰς τινὰς καὶ ἡμέρας, ἰδίως τὸ Σάββατον, δὲν ὑπάρχει πόλις καὶ κώμη βρετανικῇ, ἥτις νὰ μὴ ἦναι περιεζωσμένη ὑπὸ ὁμίλων κρικετιστῶν πάσης τάξεως καὶ πάσης ἡλικίας. Ἡ Ἀγγλίς, ἡ Σκωτία καὶ ἡ Ἰρλανδία δὲν ἀρκοῦσι σχεδὸν ἂν διέλθῃτε τὰς θαλάσσεις καὶ τοὺς ὠκεανούς, πανταχοῦ ὅπου θ' ἀκούσῃτε τὸ γές, ἐν Κίνα, καὶ Ἰαπωνίᾳ, ἐν τῇ Ἰνδικῇ καὶ τῇ μεσημβρινῇ Ἀφρικῇ, ἐν τῇ Ὠκεανίᾳ καὶ τῇ Ἀμερικῇ, θ' ἀπαντήσῃτε τὸ Κρίκετ καὶ τοὺς κρικετιστάς.

Ἡ ἑκτακτος δημοτικότης τούτου ἐν συνδυασμῷ μετὰ τῆς ἀναμφισβητήτου ἀξίας αὐτοῦ, ὡς φυσικῆς ἀσκήσεως, ἐπὶ τέλους ἐστρεψε τὰς κεφαλὰς τῶν θιασωτῶν του. Δὲν ἀρκοῦνται πλέον νὰ τὸ θεωρῶσιν ὡς καλὸν ὑπαίθριον ἀγῶνα θέτοντα εἰς κίνησιν τοὺς σπουδαιότερους μῦς, καὶ ἀνεπτύσσοντα τὴν ρώμην καὶ τὴν εὐκαμψίαν, ἀλλὰ μεταβάλλουσιν αὐτὸν καὶ κἄτι τὸ τεράστιον, τὸ ὑπεράνθρωπον, τὸ ὑπερφυσικὸν καὶ σχεδὸν τὸ ἱερὸν—τὸ σύμβολον ἅμα καὶ τὴν σχολὴν τῶν ἀγγλοσάξωνικῶν ἀρετῶν, τὸ ἰνδαλμα τῆς πατρίδος, τὸ παλλάδιον τῶν πολιτικῶν ἐλευθεριῶν... καὶ τίς εἶδεν ἀκόμη τί.

Κατ' οὐσίαν τὸ κυριώτερον προτέρημα τοῦ Κρίκετ, ὑπὸ ἀγγλικὴν ἔποψιν, εἶνε ὁ κατ' ἐξοχὴν ἐθνικὸς αὐ-