

του ὀνόματος. Αἱ Μυκῆναι, ὡς λέγεται, θεμελιωθεῖσαι ὑπὸ τοῦ Περσέως εἶτα ἐγένοντο ἡ προσφιλέστε κατοικία τῶν Πελοποννησίων. Διαρκούσης τῆς βασιλείας τοῦ Ἀγαμέμνονος ἐθεωροῦντο ὡς ἡ πρώτη τῆς Ἑλλάδος πόλις, ἀλλὰ μετὰ τὴν κατάκτησιν τῆς Πελοποννήσου ὑπὸ τῶν Δωριέων ἐπαύσαν οὕσα σημασίας τινός. Ἐξηκολούθησεν ὁμοῦ πόλις ἀνεξάρτητος μέχρι τοῦ 468 π. Χ. ὅτε προσεβλήθη ὑπὸ τῶν Ἀργείων, μισούντων τοὺς Μυκηναίους διὰ τὸ μέρος, ὅπερ ἔλαβον ἐν τῷ Περσικῷ πολέμῳ ὑπὲρ τῆς Ἑλλάδος. Τὰ στερεὰ τῶν Μυκηθῶν τείχη ἀντέστησαν κατὰ πασῶν τῶν προσβολῶν τῶν Ἀργείων· ἀλλ' οἱ κάτικοι ἐπὶ τέλους ἐβιάσθησαν ἐκ τῆς πείνης νὰ ἐγκαταλείψωσι τὴν πόλιν τῶν χωρὶς ὁμοῦ καὶ νὰ παραδοθῶσιν. Αἱ Μυκῆναι κατὰ τὴν περίπτωσιν ταύτην κατεστράφησαν ὑπὸ τῶν Ἀργείων καὶ οὐδέποτε ἀνακοδομήθησαν.

Διάγραμμα τῶν ἐρειπίων τῆς πόλεως καὶ τῶν ἀνασκαφῶν τῶν ὑπὸ Δρος. Σηλήμαν ἐνεργηθῶν παραθέτομεν σήμερον τοῖς ἡμετέροις ἀναγνώσταις, ἐν ᾧ βοηθούμενοι διὰ τῆς ὠσαύτης παρατιθεμένης κλειδῆς δύνανται νὰ ἴδωσι πάντα τὰ ἐνδιαφέροντα σημεῖα, τῶν ἀπὸ τινος ἐπασχολουσῶν τὸν κόσμον τῶν λογίων ἀνασκαφῶν.

ΠΕΡΙ ΦΥΣΚΩΝΙΑΣ (ΠΟΛΥΣΤΡΑΦΙΑΣ)

Εἶνε μᾶλλον νόσος παρὰ ὑγίεια· χρονία, λανθάνουσα, διαρκούσα ἐνίοτε καθ' ὅλην τὴν ζωὴν.

Ὁ πάσχων ἐκ ταύτης δέον ὅπως δικαιοῦται ἐν κατοικίᾳ καλῶς ἀεριζομένη, καὶ ὑπνώττη ἐν θαλάμῳ εὐρυτάτῳ· διότι ἐὰν ἂ ἀήρ μὴ ἀνανεοῦται, καὶ ἔχη ἀνθρακικὸν ὀξυῦ ἀφθονον, τοῦτο παρέχει εἰς τὸν διαοργανισμόν τὸν ἀνθρακκῶ, ὅστις εἶνε ἐν τῶν συστατικῶν τοῦ πάχους, καὶ οὕτως ἐπαυξάνει τὸ πάχος τοῦ σώματος· ὅθεν ὁ ἀήρ τοῦ θαλάμου ἔστω συνεχῶς ἀνανεούμενος. Ἐν ταύτῳ γίνηται δέον ὅπως θύραι καὶ πρᾶθυρα τοῦ θαλάμου ὄσιν ἀντιθέτως καὶ ἀπέναντι κείμενα ἵνα ἀποτελῆται ῥεύμα ἀέρος. Ἡ τοιαύτη ἀνανέωσις τοῦ ἀέρος δέον ὅπως ὑπάρχη καὶ εἰς πάντα ἄλλον θάλαμον διαμονῆς, οἷον γραφείου κλπ.

Πρὸς τὴν φυσκωνίαν συντελεῖ καὶ ἡ ὑγρασία τῆς ἀτμοσφαιρας· ἐν ταύτῃ τὸ δέρμα χαλαροῦται ὡς καὶ οἱ ὑπὸ τὸ δέρμα πιμελώδεις ἱστοί, οἵτινες ὑποκαλύπτουσι τοῦτο, συμπληρούμενοι πάχους. Διὰ τοῦτο οἱ ὄργυες ἐν καιρῷ ὀμίχλης παχύνονται καὶ καθίστανται δυσκίνητοι. Οὕτως καὶ οἱ ἄνθρωποι ἐν ὑγρασίᾳ διατίθενται κακῶς· τὸ σῶμα ἐξογκοῦται καὶ οἱ δάκτυλοι δύσκαμπτοι γίνονται. Διαλύονται ταῦτα διὰ τῆς κινήσεως καὶ γυμνάσεως τοῦ σώματος. Ἐν ὑγρασίᾳ τὸ σῶμα καταβάλλεται ὡς ἐκ βάρους.

Ὅθεν ὁ παχὺς δέον ὅπως ἀποφεύγῃ τὴν διαμονὴν ἐν ὑγρασίᾳ. Μὴ διακμένειν ἐπὶ ὄχθης ποταμοῦ, κ' ἐπὶ βυάκων. Οὔτε περιδιαβάξιν τὸ ἐσπέρας, οὔτε μεταξὺ ὀμίχλης διακμένειν, οὔτε κατωκτεῖν ἐν παραποτα-

μίους καὶ ἐν γένει ὑγράς ἀτμοσφαιρας οἰκίας· οὔτε ἐν ὑπογείοις ἢ ἰσογείοις· ἐν συνόλῳ δέον ὅπως ἀποφεύγῃ τὰ μένειν τὸ ἐσπέρας καὶ τὴν προῖαν ἐν ἀτμοσφαιρᾷ ὀμίχλώδη ἢ ὑγρᾷ.

Τὰ χλιαρὰ λουτρά καὶ τὰ πολὺ διαρκῆ συντελοῦσι πρὸς τὴν φυσκωνίαν· διότι ἡ ὑγρασία ἐξογκώνει τὸ δέρμα ὡς καὶ ἡ ὑγρὰ θερμότης· διὰ τοῦτο μετὰ λουτρῶν διαρκέσαν καιρὸν τινα τὸ δέρμα καὶ τὰ δάκτυλα ῥιτιδοῦνται· τὸ δὲ ὑπὸ τὸ δέρμα πάχος εὐρίσκων ἐκ τῆς χαλαρώσεως τοῦ δέρματος διάστημα εὐρύχωρον ἐπαύξεται καὶ συμπληροῖ τὰ κενά. Τοῦτο γίνεται διότι τὸ δέρμα ἐν τῷ χλιαρῷ λουτρῷ ἀπορροφᾷ ὕδωρ, ὅπερ μέρος μὲν μεταβαίνει εἰς τὴν κυκλοφορίαν, μέρος δὲ μένει εἰς τὰ λυμφατικὰ ἀγγεῖα καὶ εἰς τοὺς ἱστῶς τοῦ πάχους· ἐκ τῶν συστατικῶν τοῦ ὕδατος καὶ ἐκ τοῦ ἀνθρακῶ, ὅνπερ ἔχει τὸ φλεβικὸν αἷμα, σχηματίζεται ταχέως πάχος ἐν τῷ κυψελώδη ἱστῷ, ἔχοντι ὀξυγόνον καὶ ὑδρογόνον, ἅπερ ἔχει τὸ ὕδωρ· διότι τὸ τοῦ ἀνθρώπου πάχος ἀποτελεῖται χυμικῶς ἐξ ἀνθρακῶ, ὑδρογόνου καὶ ὀξυγόνου.

Κατὰ τῆς φυσκωνίας ὠφελοῦσι μὲν τὰ ἐνεργητικὰ γυμνάσια· διὰ τοῦτο πᾶς ὁ διατεθειμένος πρὸς φυσκωνίαν μὴ ποιῶν σωμασκήσιας, περιπάτους κλπ. οὐ μόνον καθίσταται φυσκωνίων, ἀλλὰ καὶ ἄγαν τοιοῦτος γίνεται. Ὁ ἠλεκτρισμὸς τῶν μυῶν, ἐνίσχυσι τούτους, καὶ ἀποδιώκει τὸ ἐν αὐτοῖς καὶ περίξ συσσωρευόμενον πάχος, ἐπιφέρει ἕ,τι καὶ τὰ ἐνεργητικὰ γυμνάσια. Εἰς τινὰς ἐξογκοῦται μὲν τὰς κοιλίας, καὶ τοιοῦτοι εἰσιν οἱ καλούμενοι *φύσκαρες*· εἰς τούτους ὠφελεῖ ἡ ζώνη, ἥτις ἐμποδίζει τὴν διαστολὴν τῶν τοιχωμάτων αὐτῆς· διότι ἡ διαστολὴ αὕτη παρέχει τόπον πρὸς συσσωρεύσειν πάχους. Ὁ Ἀριστοτέλης λέγει ὅτι αἱ συνεχεῖς ξηραὶ ἐντριβαὶ τῆς κοιλίας καταργοῦσι τὸ πάχος αὐτῆς· ἐν ᾧ εἰς τὸ ἄλλο σῶμα γενόμενα αὐξοῦσι τοῦτο. Ὁ Πλούταρχος ἀναφέρει ὅτι ἡ θρόσος ἐπιβρέχουσα τὴν κοιλίαν, ὡς καὶ πᾶν ἄλλο μέρος τοῦ σώματος, καταστρέφει τὸ πάχος.

Ἡ πολυποσία ὕδατος αὖξιν τὴν φυσκωνίαν, ὡσαύτως καὶ ἡ πόσις τῶν οἰνοπνευματωδῶν καὶ ἡ βρωσις τοῦ πάχους· διότι πάντα ταῦτα παρέχουσι χυμικῶς τὰ συστατικὰ τοῦ πάχους.

Μῆτε τὰ καθαρτικὰ συνεχῶς ἐπαναλαμβανόμενα, μῆτε τὸ ὄξος καὶ τὰ ὄξινα ποτὰ, μῆτε τὸ ἰωδοῦχον ποτάσιον συντελοῦσι κατὰ τῆς φυσκωνίας. Ἡ μὲν συνεχὴς χρῆσις τῶν καθαρτικῶν διερεθίζει τὸν γαστροεντερικὸν σωλήνα, καὶ ἐπιφέρει ἄλλας νόσους, τὰ δὲ ὄξια ἐπιφέρουσι μαρκαμούς, φθίσεις, καὶ τὰ παρόμοια· τὸ ἰωδοῦχον ποτάσιον, ἐπιφέρει ἀτροφίαν εἰς τοὺς ἀδένες, καὶ καιρίας βλάβας ἰδίως εἰς τοὺς μαστούς, διδύμους κλπ.

Συμβουλαὶ κατὰ τῆς φυσκωνίας.

Μετρίως τρώγε, πίνε, καὶ κάθευθε τὴν νύκτα. Πολὺ μὴ ἀναπαύεσαι, καὶ πάντοτε γυμνάζου, κινούμενος σωματικῶς πρὸς πᾶσαν ἐργασίαν. Εὐρὺς ἔστω ὁ θά-

λαμος διακονῆς καὶ ὕπνου, εὐήλιος εὐάερος καὶ ἄνευ ὕγρασίας· λουτρὰ θερμὰ ἢ χλιαρὰ οὐδέποτε μὴ ποίει.

I. Π. ΠΥΡΑΞ.

ΦΡΙΤΙΟΦ

ΣΚΑΝΔΙΝΑΥΪΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΣ.

(Συνέχεια, ἴδε ἀριθ. 12).

Ἦλθον τὸ πρόσωπον τοῦ Φριτιόφ μένει κατηφές: «Δὲν δύνασαι τῷ λέγει νὰ ἰσχυρισθῆς ὅτι εἰσῆλθον ὡς κλέπτης εἰς τὸν οἶκόν σου. Ἐὰν ἤθελον νὰ σοὶ ἀρπάσω τὴν σύζυγον, εἰπέ μοι, ὦ βασιλεῦ Ῥίγκ τίς ἠδύνατο νὰ μὲ ἐμποδίσῃ; Οὐχί· ἠθέλησα νὰ ἐπανίδω ἅπαξ ἔτι διὰ τελευταίαν φορὰν ἐκείνην ἧτις ὕπῃρξέ ποτε μνηστή μου, πλὴν δυστυχῶς δι' ἐμὲ ἀνερίπιζον φλόγα ἦν ἔπρεπε νὰ ἀποσβέσω. Ἦδη ἔμεινα πλέον τοῦ δέοτος παρ' ἡμῖν. Ἀπὸ σήμερον δὲν θέλω παρακαθῆσαι πλέον ἐν τῇ τραπέζῃ σου. Ἡ ὄργη τῶν θεῶν ἐπίκειται τῇ κεφαλῇ μου. Ἡ γλυκὺς Βαλδούρ δὲ φίλος πάντων τῶν πλασμάτων δὲν μισεῖ ἢ ἐμὲ μόνον καταδικάζων με εἰς ἐξορίαν καὶ δυστυχίαν. Ἀπελπίσθην τοῦ νὰ εὕρω τὴν εἰρήνην ἐπὶ τῆς γῆς· τὸ γενέθλιον ἔδαφος καίει τοὺς πόδας μου καὶ ἡ σκιά τῶν δένδρων δὲν μοὶ δίδει ἀναψυχήν. Ὁ ἥλιος τῆς ζωῆς μου ἐσβέσθη ἀπώλεσα τὴν Ἰνγεβόργην. «Διὰ τοῦτο, ἐξηκολούθησε, ἀποτεινόμενος πρὸς ἐαυτὸν σίχισε τὰ κύματα φίλτατέ μοι δράκον'· λούε τὰ μελανὰ πλευρὰ σου εἰς τὸ πικρὸν ὕδωρ ὕψου τὰς πτέρυγὰς σου πρὸς τὰς νεφέλας καὶ πλῆττε διὰ τῆς οὐρᾶς σου τὰ κύματα! Μὲ εὐαρεστεῖ ἡ ὄρυγὴ τῶν ἀνέμων καὶ ὁ κρότος τῶν κεραιῶν μόνον ἐν τῇ θερμῇ τῆς μάχης εὐρίσκει ἀνάπαυσιν ὁ Φριτιόφ. Θέλω πέσει εὐχαρίστως ἐν συμπλοκῇ ὅπως ἀνέλθω πρὸς τοὺς θεοὺς ἐξαγνισμένος καὶ διηλλαγμένος πρὸς τὸ περπατῆμα μου. Τὴν ἐπαύριον τῆς ἀξιωμανημοσύνου ταύτης ἡμέρας ἐκρούετο ἡ θύρα τῆς βασιλικῆς αἰθούσης καὶ εἰσῆρχετο ἐν αὐτῇ ὁ Φριτιόφ. Ἡ Ἰνγεβόργη ἦτο συγκεινημένη, ὁ δὲ Ῥίγκ ὠχρός διὰ τρεμούσης φωνῆς ὁ ξένος ἐτόνισε τὸν ὕμνον τοῦ ἀποχαιρετισμοῦ:

«—Ὁ θαλάσσιος ἵππος μου ἐτοιμάζεται παρὰ τὴν ὄχθην εἰς ἀναχώρησιν· ὁ συμπότης σας ἐγκαταλείπει μὲτ' ὀλίγον στενοὺς φίλους καὶ φίλην χώραν. Ἰνγεβόργη λάβε τὸν δακτύλιον τοῦτον, ἐν ᾧ κατοικοῦσι θεῖαι ἀναμνήσεις· μηδέποτε δώσης αὐτὸν εἰς τινα· ὁ Φριτιόφ παραιτεῖ σε καὶ δὲν θέλεις ἐπανίδει πλέον αὐτὸν ἐν τῇ γῆ.

«Δὲν θὰ ἴδω πλέον τὸν καπνὸν τῆς ἐστίας μου ἀνερχόμενον πρὸς τοὺς βράχους, οὔτινες πρῶτοι εἶδον τὴν γέννησίν μου. Αἱ ἐρημίαι τοῦ ὠκεανοῦ γενήσονται πατρίς καὶ τάφος μου.

«Μὴ καταβαίνητε πλέον εἰς τὸ περᾶλιον, φίλοι μου, ὅταν λάμπῃ ἡ σελήνη ἢ σπίνθηροβολῶσιν οἱ ἀστέραις μὴ τὰ κύματα μετὰ τοῦ ἀφροῦ των ῥίψωσι

πρὸ τῶν ποδῶν ὑμῶν τὰ λευκακασμένα τοῦ Φριτιόφ, υἱοῦ τοῦ *Wieling* δατᾶ.

«—Φριτιόφ, ἀπαντᾶ ὁ βασιλεὺς, οὐδέποτε ἀρέσκομαι νὰ ἀκούω ἄνδρα θρηνοῦντα ὡς γυνή. Ὅσον τὸ ἐπ' ἐμοὶ πρὸ πολλοῦ ἤκουσα τὸν ἦχον τοῦ θανάτου· ἕκαστος δὲ πρέπει νὰ ἀποδέχεται τὸ πεπρωμένον γενναίως καὶ ἄνευ ἐπιδείξεων. Θνήσκω· Φριτιόφ σοὶ παραχωρῶ τὴν Ἰνγεβόργην· ἐμπιστεύομαι εἰς χεῖράς σου τὸ κράτος μου, ἄρχε αὐτοῦ μέχρι τῆς ἐνηλικιώσεως τοῦ υἱοῦ μου. Ἐπίσης δύσκολον τὸ θανεῖν ὡς καὶ τὸ ζῆν. Τὸ ἐπ' ἐμοὶ ἀπέκτησα πολλοὺς ἐν τοῖς ὅπλοις φίλους· ἠγάπησα τὴν εἰρήνην πλὴν καὶ ἐν γῆ καὶ ἐν θαλάσῃ ἐθραυσα πλείστας λόγχας χωρὶς νὰ ὠχριάσω. Φέρατέ μοι τὸ κέρκε μου θέλω τὸ κενώσει εἰς τιμὴν σου. Ὡ γῆ τοῦ Βορρᾶ, θεῖα χώρα! Χαῖρε, ὦ θεὲ, υἱὲ τοῦ Βαλάλα. . . .» Εἶπε καὶ θλίβει ἅπαξ ἔτι τὴν χεῖρα τῆς Ἰνγεβόργης ἀποχαιρετᾶ διὰ νεύματος τὸν υἱὸν του καὶ τὸν φίλον, εἰς ὃν τὸν ἐναπιστεύθη· κατόπιν κλείει τοὺς ὀφθαλμοὺς καὶ ἀνέρχεται ἡ τελευταία πνοή του πρὸς τὸν Ἀλφάδερ.

Ἡ κηδεῖα του γίνεται ἀναξία βασιλείας. Ὁ Ῥίγκ ἐνταφιάζεται ἐφιππος, φέρων εἰς τὴν πλευρὰν τὸ ξίφος καὶ τὴν ἀσπίδα ἀνὰ χεῖρας. Ὁ ἵππος του ὤρυττε διὰ τοῦ ποδός του τὸν θόλον τοῦ τάφου καὶ οἱ πολεμιστὰι ἐψαλλον ἐγκώμια τῷ θανόντι: «Ἦτο ἰσχυρὸς, ἦτο σοφὸς, ἦτο ἐνδοξός· κατέστειλε τὰς ἐριδας καὶ ἡ γενναίωσις του ἦτο γνωστὴ πανταχοῦ. Τὰ δῶρα ἔρρεον ἀπὸ τῆς βασιλικῆς του χειρὸς ὡς ἡ παρραμυθία τῶν σεβασμίων χεῖλέων του· τὸ ὄνομά του ζήσεται ἀπὸ γενεᾶς εἰς γενεάν ἐν τοῖς ἠρωϊκοῖς τοῦ λαοῦ ἔσμασι.»

Ἀρ' οὐ ἀπέδωκεν ὁ Φριτιόφ εἰς τὸν φίλτατον νεκρὸν τὰς νενομισμένας εἰς τὸ πρόσωπον καὶ τὸ γένος αὐτοῦ τιμὰς ὄφειλε νὰ σκεφθῇ καὶ περὶ τοῦ βασιλείου. Ταχυδρόμοι ἔτρεχον ἀπὸ βουνοῦ εἰς κοιλάδα κράζοντες: «Ὁ Ῥίγκ ἀπέθανε, ἔλθετε ἐκλέξατε αὐτῷ διάδοχον.» Ἐκαστος τότε ἐκαθάρισε τὸ ξίφος του, τὸ κράνος καὶ τὴν ἀσπίδα του· καὶ οἱ ἐλεύθεροι χωρικοὶ, τὸ ἔρισμα τοῦτο τῆς πατρίδος διαρκούτος τοῦ πολέμου ἦλθον ἐν τῇ συνελεύσει τοῦ λαοῦ, ὑπὸ τὸν οὐράνιον θόλον, ὅπως δῶτωσι τὴν ψῆφον τῆς ἐκλογῆς αὐτῶν, ἐξ ἧς ἐξηρτᾶτο ἡ εὐδαιμονία των. Ὁ Φριτιόφ ἐκάθητο ἐπὶ βράχου, ἔχων παρ' ἐαυτῶ τὸν υἱὸν τοῦ Ῥίγκ. Ὁ Φριτιόφ τότε ὕψοι τὸν κηδεμονευόμενον του ἐπὶ τοῦ θυραίου του καὶ: «—Ἀρῆς ἔπεσε, κράζει, ἀλλ' ἀνεβλάστησε εὐρωστος βλαστός. Ἀναγνωρίσατε ἐν τῷ νεαρῷ τούτῳ κλάδῳ τὸν γενήσαντα αὐτὸν κορμὸν. Ἰδετέ τον ἐπὶ τῆς ἀσπίδος, χαριέντα ὡς ἰχθύον ἐν τῷ ὕδατι. Ἐὰν ἡ ἐκλογή σας εἶναι ὑπὲρ αὐτοῦ ὀρκίζομαι νὰ υπερασπισθῶ τὴν χώραν σας κατὰ παντὸς ἐχθροῦ καὶ νὰ θέσω κατόπιν ἐπὶ τῆς κεφαλῆς τοῦ ὄρφανου τούτου τὸ στέμμα τοῦ πατρός του. Ἐν ὀνόματι τοῦ Φορτέτ, υἱοῦ τοῦ Βαλδούρ, θέλω τηρήσει τὸν λόγον μου!»

Ὁ παῖς ζωηρὸς καὶ χαρῖεις ἴστατο ἀκίνητος ἐπὶ