ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΕΝΑ

Πῶς πρέπει νὰ κοιμώμαστε

Οἱ τελευταῖες ἀπαντήσεις τῆς ὑγιεινῆς σύμφωνα μὲ τὶς ἀνακοινώσεις τοῦ Ἰνστιτούτου τῆς Ὑγιεινῆς τῶν Παρισίων εἶνε πῶς ὁ καλύτερος ὕπνος δὲν μπορεῖ νὰ εἶνε παρὰ ὁ φυσικός, ὁ ἤρεμος, ὁ βαθὺς ὕπνος. Ὅσο γιὰ τὴ διάρκειά του, αὐτὴ διαφέρει ἀναλόγως μὲ τὴν ἡλικία, μὲ τὴ κράση καὶ με τὸ ἐπάγγελμα ἑκάστου. Ἐν γένει μπορεῖ κανεὶς νὰ πῇ πὼς εἶνε προτιμότερο νὰ κοιμᾶται κανεὶς ὀλίγο καὶ καλά. Στὴν ἐξοχὴ βέβαια οἱ ἄνθρωποι κοιμοῦνται νωρὶς καὶ ξυπνοῦν πολὺ πρωΐ, πρὸ τῆς 9ης πρωϊνῆς. Ἅμα ὅμως ξυπνᾶμε εἶνε ἀπαραίτητο νὰ πηδᾶμε ἀμέσως ἀπὸ τὸ κρεββάτι. Τίποτα δὲν εἶνε πιὸ βλαβερὸ ἀπὸ τὴ συνήθεια ποὺ ἔχουν πολλοὶ νὰ παραμένουν τὸ πρωΐ ἐπὶ ὥρας ξαπλωμένοι, διαβάζοντες, πίνοντες τὸν καφέ τους ἢ καὶ... ὑνειροπολοῦντες μέσα στὴν τόσο βαρειὰ ἀτμόσφαιρα τῆς κρεββατοκάμαρας.

Τώρα ὅσον ἀφορᾶ τὸ ζήτημα τῆς ἀϋπνίας τὸ Ἰνστιτοῦτον συνιστᾶ πλήρη ἀποχὴ ἀπὸ κάθε εἴδους ναρκωτικό. Ὅλα εἶνε βλαβερότατα καὶ δημιουργεῖ ἕνα τεχνικὸ καὶ βεβιασμένο ὕπνο. Τό μόνο τὸ ὁποῖο ἐπιτρέπεται νὰ κάνῃ ὁ πασχων ἀπὸ ἀϋπνία γιὰ νὰ διευκολύνῃ τὸν ὕπνο του, εἶνε νὰ προσπαθῇ νὰ καταπονῇ λίγο τὸν ἑαυτό του τὴν ἡμέρα μὲ περίπατο καὶ μὲ ὀλίγη γυμναστική. Ἐπίσης συνιστᾶται καὶ ἕνα ποτῆρι κρύο νερὸ τὸ ὁποῖο πρέπει νὰ παίρνῃ κανεὶς ὀλίγον προτοῦ νὰ κατακλιθῇ.

Ἐννοεῖται πὼς μόλις πέσῃ κανεὶς στὸ κρεββάτι του, καλὸν εἶνε ν' ἀπομακρύνῃ ἀπὸ τὸ λογισμό του κάθε βλαβερὴ σκέψη καὶ κάθε διανοητικὴ ἀπασχόληση, νὰ βγάζῃ δὲ πάντοτε. μαζὶ μὲ τὰ ροῦχα του καὶ ὅλες τὶς ὀχληρὲς ἰδέες τῆς βιωτικῆς μέριμνας.

***

Γιὰ τὰ πολὺ θερμὰ δωμάτια

Σ' ἕνα δωμάτιον στὸ ὁποῖον ἡ ζέστη εἶνε ὑπερβολικὴ θέσατε ἕνα μεγάλο καὶ πλατύστομο δοχεῖο γεμᾶτο νερὸ (κατὰ προτίμησιν παγωμένο) τὸ ὁποῖον ν' ἀνανεώνετε ὅταν θερμαίνεται πολύ. Μετὰ πάροδον ὀλίγων ὡρῶν θὰ ἰδῆτε ὅτι ἡ θερμοκρασία τοῦ δωματίου αὐτοῦ θὰ ἐλαττωθῇ αἰσθητότατα.

***

Γιὰ τὴν καλοκαιρινὴ ἀϋπνία

Εἰς ὅποιους ὑποφέρουν τὸ καλοκαῖρι, ἀπὸ αὐτὴ τὴν φοβερὴ καὶ ἐκνευριστικὴ ἀϋπνία, συνιστᾶται ὡς ἄριστο ναρκωτικὸ ἕνα ψυχρὸ λουτρὸ ὀλίγουν προτοῦ κατακλιθοῦν.

***

Γιὰ τὰ ἐγκαύματα

Σύμφωνα μὲ τὴ δοκιμὴ ποὺ ἔκανε τελευταίως ὁ διακεκριμένος Γερμανὸς ἰατρὸς Μπάκερ, ἀπεδείχθη ὡς μοναδικὸ φάρμακον ἐναντίον παντὸς εἴδους ἐγκαύματος ἡ γλυκερίνη. Καὶ εἰς τὸ ἀσήμαντον ἔγκαυμα ὁ σοφὸς αὐτὸς ἐπιστήμων συνιστᾶ νὰ τίθεται ἀμέσως ὀλίγη γλυκερίνη, ἐπὶ τεμαχίου βάμβακος, πρὸς ἀποφυγὴν ἐνδεχομένων ἐπιπλοκῶν καὶ πρὸς ταχυτέραν θεραπείαν.

***

Πῶς θεραπεύεται ὁ λόξυγγας

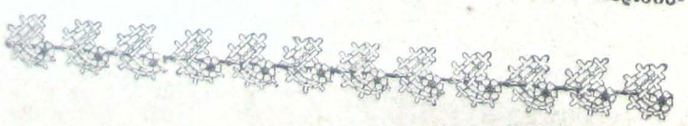
Οἱ τελευταῖες πειραματικὲς ἔρευνες ποὺ ἔγιναν στὴν Ἀκαδημία τῆς Ὑγιεινῆς τοῦ Σικάγου ἀπέδειξαν ὅτι ἡ προσβολὴ τοῦ ἀνθρώπου ἀπὸ τὸ λόξυγγα ὀφείλεται σὲ εὐπάθεια τῶν νεύρων τοῦ οἰσοφάγου. Ὁ περίφημος ἄγγλος νευρολόγος Μπούρς προτείνει δύο μέσα τὰ ὁποῖα θεωρεῖ ὅτι καταπαύουν ἀσφαλῶς τὸ ἐνοχλητικότατο αὐτὸ φαινόμενο.

Τὸ πρῶτο εἶνε νὰ ξαπλωθῇ ὁ πάσχων κάτω στὸ πάτωμα (ἢ καὶ σ' ἕνα κρεββάτι χωρὶς στρῶμα), μὲ ἀνοιχτὰ τὰ χέρια καὶ τὸ δεύτερο εἶνε νὰ συμπιέσῃ τὰ ἄκρα τοῦ ἀντίχειρος καὶ τοῦ μικροῦ δαχτύλου καὶ τῶν δύο χειρῶν του μαζί. Πρέπει νὰ σημειωθῇ ἐνοεῖται πὼς καὶ τὰ δύο αὐτὰ μέσα γιὰ νὰ τελεσφορήσουν, πρέπει νὰ τεθοῦν εἰς ἐνέργειαν εὐθὺς ἀπὸ τῆς πρώτης ἐνοχλήσεως τοῦ λόξυγγα.

***

Τὸ γέλοιο ὠφελεῖ στὴν ὑγεία;

Ἡ γενικὴ γνώμη ὅλων τῶν ψυχιάτρων εἶνε ὅτι τὸ γέλοιο ὠφελεῖ πολὺ στὴν ὑγεία καὶ αὐτὸ γιατὶ μέ τοὺς σπασμοὺς ποὺ προκαλοῦνται ἀπὸ τὸ γέλοιο στοὺς διαφόρους μῦς τοῦ σώματος, ἀνακινοῦνται καὶ αὐτὰ τὰ μικρότερα ἀκόμα αἱματοφόρα ἀγγεῖα τοῦ ὀργανισμοῦ μας. Ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος μὲ τὸ γέλοιο συγκλονίζεται γενικά, τὸ δ' αἷμα κυκλοφορεῖ ἔτσι ὁρμητικότερα, τονώνοντας ἔτσι ὅλα τὰ ὄργανα τοῦ σώματός μας. Ἐν γένει δέ, κατὰ τοὺς ψυχιάτρους, κάθε ἀβίαστο καὶ εἰλικρινές, ὠφελεῖ καὶ τείνει πρὸς τὴν παράταση τῆς ζωῆς καὶ τὴ δυνάμωση ὅλων τῶν ζωϊκῶν λειτουργειῶν μας... Ὥστε γελᾶτε λοιπὸν ὅσο μπορεῖτε περισσότερο!...



ΠΑΛΗΑ ΓΑΛΛΙΚΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ

ΤΟ ΑΓΙΟΚΛΗΜΑ

Μοῦρθε τὸ κέφι νὰ σᾶς πῶ μιὰ ραψωδία ποὺ μ' ἀρέσει. Τὴ ραψωδία ποὺ λέγεται «Ἁγιόκλημα».

Εἶνε ἡ ἱστορία τοῦ Τριστὰν καὶ τῆς βασίλισσας, τῆς ὑπέροχης ἀγάπης των ποὺ τοὺς πότισε τόσες λύπες, ὥσπου μιὰ μέρα τέλος πέθαναν ἀπ' αὐτήν.

Ὁ βασιλέας Μὰρκ ἤτανε θυμωμένος μὲ τὸν Τριστὰν τὸν ἀνιψιό του. Τὸν ἔδιωξε μακριὰ ἀπὸ τὸ βασιλειό του, γιατὶ ἀγαποῦσε τὴ βασίλισσα. Ἔφυγε ὁ Τριστὰν γιὰ τὴν πατρίδα του, τὴ Νότιο Οὐαλλία. Ἀκέριο χρόνο ἔμεινε ἐκεῖ χωρὶς νὰ μπορῇ νὰ γυρίσῃ στὴν Τενταζέλ. Ὁλημερὶς εἶταν βυθισμένος σ' ἐκεῖνες τὶς σκέψεις ποὺ σκοτώνουν καὶ καταστρέφουν. Μὴν παραξενεύεστε: Ὁ τοιος ἀγαπᾷ τίμια, τυρανιέται καὶ εἶνε θλιμμένος. Ὁ Τριστὰν ἤταν θλιμμένος καὶ σκεφτικὸς καὶ γι' αὐτὸ ἀφῆκε τὸν τόπο του καὶ γύρισε ἴσια στὴν Κουρνουαλία, ὅπου ἔμενε ἡ βασίλισσα. Μονάχος τρύπωσε στὸ δάσος, γιατὶ δὲν ἤθελε νὰ τὸν ἰδοῦνε. Τὸ βράδυ-βράδυ ἔβγαινε νὰ ζητήσῃ μέρος νὰ κοιμηθῇ καὶ περνοῦσε τὴ νύχτα πλαγιάζοντας μὲ τοὺς χωριάτες καὶ μὲ τοὺς φτωχούς. Τοὺς ρωτοῦσε νέα γιὰ τὸν βασιλιᾶ κ' ἔμαθε πῶς ὁ Μάρκ καλοῦσε τοὺς βαρόνους του νὰ συναχτοῦν στὴν Τενταζέλ, ποὺ θᾶδιδε γιορτὴ καὶ τῆς Πεντηκοστῆς νὰ βρίσκονται ὅλοι ἐκεῖ. Θὰ χαροῦνε καὶ θὰ διασκεδάσουν ὄμορφα καὶ θᾶναι καὶ ἡ βασίλισσα μὲ τὸ βασιλιᾶ.

Σὰν τὄμαθε ὁ Τριστὰν πέταξε ἀπὸ τὴ χαρά του γιατὶ θᾶβλεπε τὴ βασίλισσα, ποὺ θὰ περνοῦσε ἀπὸ κεῖ. Ἔτσι τὴν ἡμέρα ποὺ θὰ ξεκινοῦσε ὁ βασιλιᾶς, ὁ Τριστὰν βγῆκε μέσ' ἀπὸ τὰ δάση στὸ δρόμο ποὺ θ' ἀκολουθοῦσε ἡ συνοδεία. Κόβει ἕνα κλωνάρι φουντουκιᾶς καὶ τὸ πελεκάει σὲ τετράγωνο ραβδί. Σκάλισε μὲ τὸ μαχαῖρι του ἐπάνω τὄνομά του καὶ τὸ κάρφωσε στὴ μέση τοῦ μονοπατιοῦ. Ἂν τὸ ἰδῇ ἡ βασίλισσα, ποὺ τὰ προσέχει ὅλα, θὰ γνωρίσῃ τὸ ραβδί, γιατὶ κι' ἄλλοτε συνεννοήθηκαν μ' αὐτὸν τὸν τρόπο.

Περνάει καβάλλα ἡ βασίλισσα καὶ βλέποντας μπροστὰ στὸ μονοπάτι ξεχωρίζει τὸ ραβδί. Γνωρίζει ὅλα τὰ γράμματα. Ἀμέσως δίνει διαταγὴ στοὺς ἱππότες ποὺ τὴν ἀκολουθοῦνε νὰ σταματήσουν. Θέλει νὰ κατεβῇ γιατὶ εἶνε τάχα κουρασμένη. Ἐκεῖνοι σταματοῦνε. Μακραίνει ἀπὸ κοντά τους ἡ βασίλισσα μαζὶ μὴ τὴν πιστή της ἀκόλουθο Βρανζιὰν καὶ βγαίνει ἀπὸ τὸ δρόμο. Στὸ δάσος βρίσκει ἐκεῖνον π' ἀγαπᾶ πειὸ πολὺ ἀπὸ κάθε πλάσμα στὸν κόσμο. Καὶ χαίρονται μαζὶ κι' ἀπολαβαίνουν. Τῆς λέει πῶς ἀπὸ καιρὸ τὴν παραμονεύει καὶ τὴν καρτερεῖ ζητῶντας εὐκαιρία νὰ τὴν ἀνταμώσῃ. Γιατὶ δὲ μπορεῖ νὰ ζήσῃ χωρὶς ἐκείνη. Ἤτανε οἱ δύο τους σὰν τὸ ἁγιόκλιμα ποὺ περιτυλίγει τὴ φουντουκιά. Ὅταν σκαλώσῃ κι' ἀγκαλιάσῃ καὶ τριγυρίσῃ τὸν κορμό, μποροῦν μαζὶ νὰ ζήσουν. Μὰ σὰν τὰ χωρίσουν, πεθαίνουν καὶ τὰ δύο:

— Ὡραία μου φίλη, ἔτσι εἴμαστε κ' ἐμεῖς. Οὔτε ἐγὼ χωρὶς ἐσένα, οὔτ' ἐσὺ χωρὶς ἐμέ.

Ἔτσι ὄμορφα τῆς μιλεῖ καὶ τῆς λέει τὴν εὐτυχία του. Κ' ἐκείνη τοῦ λέει μὲ τὶ τρόπο θὰ τὸν φιλιώσῃ μὲ τὸ βασιλιᾶ καὶ ὅσα ὑπόφερε ἀπὸ τὴν ἐποχὴ ποὺ ὁ Μάρκ τὸν ἔδιωξε. Τὄκανε ἀπὸ μιὰ σπιουνιά.

Ὕστερα ἀφήνει τὸν καλό της καὶ φεύγει, μὰ κλάψανε τὴν ὥρα ποὺ χωρίζονταν. Ἐκεῖνος ξαναγύρισε στὸν τόπο του στὴ Νότιο Οὐσλλία περιμένοντας νὰ τοῦ δοθῇ ἡ χάρη. Ἐξ αἰτίας τῆς χαρᾶς ποὺ ἔννοιωσε ξαναβλέποντας τὴν καλή του καὶ γιὰ νὰ κρατήσῃ τὴν ἀνάμνηση τῶν ὄσων εἶπαν, ὁ Τριστὰν ποὺ ἤξερε νὰ παίζῃ ἄρπα, ταίριαξε μιὰ καινούργια ραψωδία. Μένει μονάχα νὰ σᾶς πῶ ὅτι τὴ λένε: «Ἁγιόκλημα».

Μαρὶ ντὲ Φράνς

ΕΝΑ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΣΠΙΤΙ

Ὁ διάσημος μηχανικὸς ἠλεκτρολάγος καὶ καθηγητὴς τοῦ Πολυτεχνείου τοῦ Βερολίνου κ. Σίμενς ἐπραγματοποίησεν ἐσχάτως καὶ ἔθεσε ἀμέσως εἰς ἐφαρμογή, γιὰ τὴν ἴδια του χρῆσι, τὸ σχέδιο ἑνὸς πρωτοτύπου ἠλεκτρικοῦ σπιτιοῦ, γιὰ τὴν ἀποπεράτωση τοῦ ὁποίου ἐργαζότανε μανιωδῶς ὁλόκληρο τὴν τελευταία αὐτὴ πενταετία.

Ἡ ψυχὴ τοῦ σπιτιοῦ αὐτοῦ εἶνε ὁ ἠλεκτρισμός. Ὄχι μόνο ὅλο τὸ σπίτι φωτίζεται φυσικὰ δι' ἠλεκτρισμοῦ, ἀλλὰ καὶ ἡ θέρμανσή του, τὸ μαγειρεῖο του, τὸ πλυσταριό του καὶ ὅλες οἱ σχετικὲς ὑπηρεσίες του ἐνεργοῦνται ἀποκλειστικῶς μὲ ἠλεκτρισμό!

Ἐκτὸς ὅμως ὅλων αὐτῶν, ὁ καθηγητὴς κ. Σίμενς ἐπροχώρησε ἀκόμα περισσότερο: Θέλοντας νὰ καταστήσῃ ὅσο τὸ δυνατὸν ἀνετον τὴν κίνησιν τῆς ὑπηρεσίας τοῦ σπιτιοῦ του, ἐγκατέστησε μεταξὺ τῆς οἰναποθήκης, τοῦ μαγειρείου καὶ τῆς τραπεζαρίας του ἕνα μικρὸ... ἠλεκτρικὸ σιδηρόδρομο, ἐπὶ τοῦ ὁποίου κυκλοφοροῦν μικρὰ τροχοφόρα κομψὰ βαγονάκια, τὰ ὁποῖα μετακομίζουν τῆς μπουκάλες τοῦ κρασιοῦ, τὰ φαγητὰ καὶ τὰ διάφορα ἄλλα ἐπιτραπέζια σερβίτσια!