

σκοι Ἕλληνες, τὰ δάνεια πολλαπλασιάζονται, ἡ δὲ τῶν Τούρκων οὐσία παραδίδεται ἐνέχυρον εἰς τοὺς ἐπὶ ἡλύδας. Οἱ Ἕλληνες εἶνε μεθοδικώτατοι ἐν τῇ τέχνῃ τοῦ δανείζειν. Ὅταν υπεραυξηθῇ τὸ χρέος, ἀρπάζει ὁ Ἕλληνας τὸν ἀγρὸν καὶ γίνεται γεωργός. Οἱ παρὰ τὴν ἀκτὴν τοῦ Ἰουρκοῦ δὲν ἔχουσι πνευματικὴν δύναμιν νὰ ἀντίσχωσιν ἀτάραχοι δὲ προβλέπουσι τὸν ἴδιον ὄλεθρον ἐν τῇ μεσογαίᾳ τοῦταντίον οἱ Τούρκοι ἀδύμονοῦσι· σφόδρα ἐχάρησαν οἱ ἐνθάδε Ἕλληνες καὶ οἱ ἄλλοι Χριστιανοὶ ἐπὶ τοῖς ἀγγλικαῖς θριάμβοις ἐν Αἰγύπτῳ, ὧν ἄνευ θὰ ἔπασχον ὑπὸ τῶν Τούρκων τὰ πάνδεινα. Οἱ Ἕλληνες τῆς Μ. Ἀσίας, πλὴν τῶν νησιωτῶν, ἀναβαίνουσι εἰς 1.000.000· οἱ νησιῶται συμποσοῦνται εἰς 435.000· οἱ ἐν τῇ Εὐρωπαϊκῇ Τουρκίᾳ εἰς 1.500.000· ἐν συνόλῳ 3.000.000. Πῶς ἐξαφανίζονται οὕτω ταχέως οἱ Τούρκοι; ποῦ μένουσιν; . . . Πρὸ 60 ἐτῶν οἱ Τούρκοι ἦσαν οἱ κύριοι ὅλης τῆς βιομηχανίας· σήμερον ἀρ εἶ νὰ περιέλθῃ τις τὴν ἀγορὰν τῆς Σμύρνης, ἵνα πεισθῇ, ὅτι ἐξέλιπε πᾶσα βιομηχανία ἐγχώριος· πάντα προέρχονται ἐκ τῆς ἀλλοδαπῆς, καὶ δὴ καὶ οἱ σιδηροὶ ἤλιοι· οἱ Τούρκοι ἀδρανέουσιν· οἱ Ἕλληνες μετέρχονται πᾶν εἶδος ἐπιτηδεύματος· ὅπου εἶνε 10 ἑλληνικαὶ οἰκογένειαι, ἰδρύεται σχολή· ὅπου δὲ 50, νοσοκομεῖον. Οἱ ὀρθόδοξοι ἔχουσι προστατὴν τὸν Πατριάρχην, οἱ καθολικοὶ τὸν Γάλλον πρόξενον, οἱ Τούρκοι οὐδένα. Τούτοις προσθετέον τὴν στρατιωτικὴν θητείαν, ἥτις κενὸς Ὀθωμανῶν πόλεις καὶ ἀγροὺς. Ὁ χρόνος τῆς θητείας εἶνε ἀόριστος· ὧν ἐν τῇ ἡλικίᾳ κληροῦται· πρὶν κληρωθῆ, συνήθως δὲν νυμφεύεται· ἐάν ὁμως νυμφευθῇ, βιάζει τὴν γυναῖκα του νὰ τὸν διατρέφῃ, διότι οὐδένα ἀπολαμβάνει μισθόν· ἡ ταλαίπωρος γυνὴ πωλεῖ τότε ἢ τὴν οὐσίαν ἢ καὶ τὴν τιμὴν τῆς. Ἐπιστρέφων οἰκαδὲ ὁ τέως στρατιώτης οὔτε οἶκον εὐρίσκει ἴδιον, οὔτε ἀγροὺς, οὔτε γυναῖκα, ἐπομένως γίνεται ληστής. Οἱ Τούρκοι δὲν θέλουσι πλέον νὰ ἔχωσι τέκνα, διότι προβλέπουσι τὴν δυστυχίαν τῶν· αὐταὶ αἱ κυφοροῦσαι ὀθωμανίδες θανατοῦσι (!) τὰ ἔμβρυά των· αἱ ἑλληνικαὶ οἰγένειαι τοῦναντίον ἔχουσι ἐκάστη 8—10 παῖδας. Οἱ Τούρκοι λοιπὸν δὲν ἐξορίζονται δὲν ἀποδημοῦσιν, ἀλλ' ἐκλείπουσιν ἀποθνήσκοντες ταχέως. Ὁ Ἕλληνας προέβη μέχρι τῶν κοιλάδων βαθυμηδῶν θὰ προσεγγίσῃ εἰς τὰ ὄρη<sup>1</sup>.

## Η ΑΝΑΠΑΥΣΙΣ ΚΑΙ Ο ΥΠΝΟΣ

Ὁλος ὁ βίος ἡμῶν ὑπόκειται εἰς ἀλληλοδιάδοχον ἐναλλαγὴν δράσεως καὶ ἀναπαύσεως. Καὶ αὐτὰ ἔτι τὰ ὄργανα, τὰ ὅποια φαίνονται ἐνδελεχῶς λειτουργοῦντα, ὡς οἱ πνεύμονες καὶ ἡ καρδιά, ὑπόκεινται εἰς τὸν νόμον τοῦτον τῆς φύσεως ἡμῶν. Εἶνε ἀληθὲς ὅτι οἱ πνεύμονες δὲν παύουσι ποτὲ διαστελλόμενοι καὶ συστέλλόμενοι ὅ-

πως εἰσπνεύσωσιν ὀξυγόνον καὶ ἐκπνεύσωσιν ἀνθρακικὸν ὀξύ, ἀλλὰ μεταξὺ ἐκάστης εἰσπνοῆς καὶ ἐκπνοῆς ὑπάρχει βραχὺ τι χρονικὸν διάστημα, καθ' ὃ ἀναπαύονται οἱ μῦς καὶ τὰ νεύρα, τὰ παράγοντα τὴν τε συστολὴν καὶ τὴν διαστολὴν τοῦ θώρακος. Ὁ ἔφηρος ἀναπνέει περίπου ὀκτωκαίδεκάκις κατὰ λεπτόν· τὸ μεταξὺ δ' ἐκάστης ἀναπνευστικῆς κινήσεως χρονικὸν διάστημα δυνάμεθα νὰ ὑπολογίσωμεν ὡς ὀλίγον τι περισσότερον τοῦ τρίτου δευτερολέπτου. ὥστε οἱ πνεύμονες ἀναπαύονται πράγματι ἐπὶ τρεῖς ὥρας καθ' ἐκάστην. Τοῦτ' αὐτὸ συμβαίνει καὶ διὰ τὴν καρδίαν, ἧς ἕκαστον παλμὸν παρακολουθεῖ βραχεῖα ἀνάπαυσις.

Ἡ συνεχὴς χρῆσις τῶν ὀργάνων δὲν ἀπαιτεῖ μόνον τὴν ἀνακίνησιν τῆς οὐσίας αὐτῶν διὰ τῶν τροφῶν. Ἡ ζωὴ δαπανᾷ ποσότητά τινα δυνάμεως, ἥτις ἀνακαινίζεται μόνον κατὰ τὸ διάστημα τῆς μερικῆς ἢ γενικῆς ἀναπαύσεως τῶν παραγόντων αὐτῆν ὀργάνων. Μετὰ ἐνασχόλησιν δεκατεσσάρων ἢ δεκαεξὺ ὥρων, καθ' ἃς ἡ διάνοια καὶ τὸ σῶμα συνειργάσθησαν ἀρμονικῶς ὅπως ἐκτελέσωσι τὰς ἡμερησίας ἐργασίας, ἐπειδὴ πᾶσαι αἱ αἰσθήσεις ἐξηγέρθησαν, πάντες οἱ μῦς ἐκοπίασαν, πᾶσαι αἱ διανοητικαὶ δυνάμεις ἐτηρήθησαν ἄγρυπνοι, αἰσθανόμεθα γενικὴν τινα ἀνάγκην ν' ἀνακτησωμεν τὰς δαπανηθείσας δυνάμεις. Τὰ μέλη τοῦ σώματός μας ἀπαιτοῦσι κατ' ἀρχὰς ἐπιτακτικῶς τὴν ἀνάπαυσιν· κατὰ πρῶτον καταβάλλονται οἱ μῦς· ἔπειτα κλείονται οἱ ὀφθαλμοί, ἡ σκέψις ἐξαφανίζεται ἢ παραμορφοῦται, ἡ ἀφῆ ἀμβλύνεται, καὶ ἡ ἀκοὴ τέλος, τελευταῖος φρουρὸς ὅστις συνέχεν ἡμᾶς εἰς ἐπικοινωνίαν μετὰ τοῦ ἐξωτερικοῦ κόσμου, παύει πλέον διακρίνουσα τοὺς ἡχοὺς ὡς πρότερον, ἀφίνουσα μόνον νὰ εἰσχωρῇ εἰς τὸν ἐγκέφαλον ἐντύπωσις τις κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον συγκεχυμένη. Ἡ θέλησις, ἡ αὐτενεργεῖα ἐκλείπουσιν, ἀντικαθιστάμεναι ὑπὸ αὐτομάτων πράξεων, ἢ ἐνεργειῶν τοῦ πνεύματος, ὧν δὲν ἔχομεν συνείδησιν.

Οἱ ἀρχαῖοι λαοί, ὧν ἡ λατρεία εἶχεν ὡς βάσιν τὴν εὐγνωμοσύνην καὶ τὸν φόβον, ἐπίστευον ὅτι θεότης τις ἀγαθοεργὸς προϊστατο τοῦ ὕπνου. Ὁ Βιργίλιος ἀποκαλεῖ αὐτὸν «δῶρον τῶν θεῶν»· πράγματι δ' αἰσθανόμεθα μακρὸν τι συναίσθημα εὐαρεσκείας καθ' ὅσον καταλαμβάνει ἡμᾶς ἡ ἀνάπαυσις τοῦ πνεύματος ἢ τοῦ σώματος, ἢ ἀναγκαίᾳ πρὸς τὴν ἀνανέωσιν τῶν ἐνεργειῶν αὐτῶν.

Ὁ ὕπνος δὲν εἶνε κατ' οὐδένα τρόπον ἀδελφὸς τοῦ θανάτου, ὡς ἐπαναλαμβάνουσι τοῦτο καθ' ἕξιν ποιηταὶ καὶ πεζογράφοι. Κατὰ τὴν ἀκίνησιν τῶν μελῶν οἱ πνεύμονες λειτουργοῦσιν, ἡ καρδιά πάλλει, τὸ αἷμα κυκλοφορεῖ, τὰ ἔντερα πέπτουσι, οἱ ἀδένες ἐκκρίνουσι καὶ οἱ ἴστοι ἐπωφελοῦνται τῆς ἀναπαύσεως ὅπως τραφῶσιν ἐν ἡσυχίᾳ, ἀνασυσταθῶσιν ἐν σιγῇ, ὅπως· ἅμα ἀφυπνισθὲν τὸ σῶμα, ἢ ἔτοιμον πρὸς ἐπανάληψιν τῶν ἐργα-

σιῶν τῆς προτεραιάς, ἀνανεωθῆν, ἀναπλασθῆν. Ὅση περισσοτέρα εἶνε ἡ δαπάνη τῶν δυνάμεων, ὅση μεγαλειτέρα εἶνε ἡ ἀπώλεια οὐσίας, τόσον μεγαλειτέρα πρέπει νὰ εἶνε ἡ ἀνακαινιστικὴ ἀνάπαυσις τοῦ ὕπνου. Ἄν οἱ μῦς εἰργάσθησαν πολλῶ πλεον τοῦ ἐγκεφάλου, ὁ ὕπνος αὐτῶν θὰ εἶνε μακρότερος. Δυνάμεθα εἰπεῖν ὅτι οἱ μῦς κοιμῶνται δι' ἕλιον αὐτῶν λογαριασμὸν, ὅταν διατελώσιν ἐν καταστάσει ἀπολύτου ἀναπαύσεως καὶ ὅταν ἀκόμη ὁ ἐγκέφαλος δὲν συμμετέχει τοῦ ὕπνου. Τοῦτο εἶνε ἀξιοπαρατήρητον πρὸ πάντων παρὰ τοῖς ζῴοις: ἀνάπαυσις πέντε ἢ ἕξ ὥρῶν ἀρκεῖ εἰς τὸν ἵππον ὅπως ἀνακτήσῃ τὴν ἰσχὴν τῶν μυῶν αὐτοῦ. Ἐκ τούτου ἡ εὐάρεσκια ἐκείνη, ἣν αἰσθανόμεθα μετὰ βιαίαν μὲν, ἀλλ' οὐχὶ παρατεταμένην ἀσκησιν, ἐξαπλούμενοι, οὕτως ὥστε οἱ μῦς νὰ ᾤσιν ἀπηλλαγμένοι παντὸς μόθου. Ἐν ᾧ ὑπνώττουσιν ἐν τῇ ἀναπαύσει, τὸ πνεῦμα δύναται νὰ ἐξακολουθῇ ἀγρυπνοῦν ἀκόπως, ἄχρις οὗ καὶ αὐτὸς ὁ ἐγκέφαλος δαπανῆσῃ τὸ ποσὸν τῆς δυνάμεώς του, μεταχειρισθῇ ὅλην τὴν ὕλην αὐτοῦ, τὴν χρήζουσαν ἀναπληρώσεως καὶ ἐπιχαλουμένην τὸν ὕπνον. Ὅμοιως μετὰ ὑπερβολικὴν διανοητικὴν ἐργασίαν, αἰσθανόμεθα τὴν ἀνάγκην, ὅπως ἐπενέγκωμεν τὴν ἰσορροπίαν, νὰ ὑποβάλλωμεν εἰς κόπον τοὺς μῦς ἡμῶν. ἐν ᾧ ὁ ἐγκέφαλος ἀναπαύεται ἐν ῥαθυμῷ ῥέμβῃ.

Εἶνε ἀνάγκη λοιπὸν νὰ διακρίνωμεν τὸν ὕπνον τῶν μυῶν ἀπὸ τὸν τοῦ ἐγκεφάλου. Ὅλιγισταί τῶν ἀνθρώπων φέρουσιν εἰς ἐπαρκῆ ἰσορροπίαν τὴν ἐργασίαν τοῦ σώματος καὶ τὴν τῆς διανοίας, καὶ μόνον οὗτοι ἔχουσιν ἀνάγκην ἴσης ἀμφοτέρων ἀναπαύσεως, ἐπιδοθηούσης τὸν ὕπνον καὶ ἐπιτροπούσης ἡμῖν νὰ ἀρυσθῶμεν ἐξ αὐτοῦ μεγίστην ὠφέλειαν. Ὁ χωρικὸς, ὅστις καταβάλλει τοὺς μῦς αὐτοῦ, δὲν ἔχει ἀνάγκην τόσῳ μακροῦ ὕπνου, ὅσῳ ὁ κάτοικος τῶν πόλεων, οὐτινος ἢ κεφαλὴ κοπιᾶζει περισσότερον.

Ἄν ἀφαιρέσωμεν τεμάχιον τοῦ κρανίου ζῴου τινος καὶ ἀντικαταστήσωμεν αὐτὸ διὰ τεμαχίου ὕδατος, ὅπως μελετήσωμεν τί συμβαίνει ἐν τῇ κεφαλῇ του, παρατηροῦμεν ὅτι κατὰ τὸ διάστημα τοῦ ὕπνου ὁ ἐγκέφαλος ἀπόλλυσι τὴν δυνάμιν του καὶ τὴν ἀκμὴν του. Δέχεται ὀλιγώτερον αἶμα ἢ πρότερον. Κατὰ τὸν κανονικὸν λοιπὸν ὕπνον ὑπάρχει ἀναιμία τοῦ ἐγκεφάλου. Οὐχὶ πρὸ πολλοῦ ἔτι ἐπιστεύετο ὅτι ὁ ὕπνος προήρχετο ἐκ μετρίως τινὸς συμφορήσεως ἢ συμφορήσεως προξενεῖ πράγματι εἰδὸς τι ὕπνου, ἀλλὰ δυνάμεθα νὰ εἰπωμεν ὅτι ὁ ὕπνος οὗτος ἐπιφέρει ἡρεσίαν ἅμα καὶ ζάλην. Ὁ ἐκ συμφορήσεως ὕπνος, πρῶτος βαθμὸς τῆς ἀποπληξίας, δὲν ἀναπληροῖ τὰς δαπανηθείσας δυνάμεις. Προέρχεται ἐκ τῆς χρήσεως τοῦ ὀπίου, τῆς πέψεως ὑπερβολικῆς καὶ βαρείας τροφῆς, ἢ ἐκ σφοδρῶτάτης ἐγκεφαλικῆς ἐξεγέρσεως. Ἡ ὑπερβολὴ τοῦ καλοῦ ὕπνου δυνατὸν νὰ καταστῇ αἰτία τοῦ κακοῦ, τοῦ ὅπερ πάσχουσιν οἱ πο-

λύτακοι, εἰς οὓς ἡ ἐπὶ τῆς κλίνης παράτασις τῆς ἀναπαύσεως ἐπιφέρει, ἐκτὸς τοῦ πάχους, ἀνορεξίαν καὶ πληθώραν, ἦτοι ἀφθονίαν μεγάλην αἵματος. Πάν τὸ ἐξεγείρον τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος ἐν τῷ ἐγκεφάλῳ, πέψις ζῳϊκῶν οὐσιῶν, κύψις τῆς κεφαλῆς, συγκίνησις, ἢ ἐνασχόλησις τοῦ πνεύματος, ἐκδιώκει τὸν καλὸν ὕπνον. Εἶνε ἀνάγκη ὁσάκις μεταβαίνομεν εἰς τὴν κλίνην ἡμῶν, μετὰ τῶν ἐνδυμάτων, ν' ἀπεκδυώμεθα καὶ τὴν τύρβην τοῦ βίου. Τὸ δεῖπνον τῆς ἐσπέρας πρέπει νὰ ἀποτελῆται ἐξ ἱκανῶν ὕψων, πρᾶττουσι δὲ κάλλιστα οἱ κατακλινόμενοι τρεῖς ἢ τέσσαρας ὥρας μετὰ τὸ δεῖπνον. Ἄλλως τε δίωρον διάστημα μετὰ τοῦ δεῖπνου καὶ ὕπνου ἀπαιτεῖ αὐτὴ ἡ φύσις, ἂν τὸ τελευταῖον παρατεθῆν ὕψων ἦτο ἐκ κρέατος. Τὸ κρέας πέπτεται, ὡς γνωστὸν, ἐν τῷ στομάχῳ καὶ ὄχι ἐν τοῖς ἐντέροις. Ἀλλὰ κατὰ τὸν ὕπνον ὁ στόμαχος ἀρνεῖται τὰς ὑπηρεσίας του, ὥστε τὸ κρέας, οὐτινος ἢ πέψις ἀπαιτεῖ ὑπὲρ τὰς δύο ὥρας, καταβαίνει κατὰ τὸ μάλλον καὶ ἦτοον τροποποιημένον εἰς τὸ ἔντερον, ὅπερ δέχεται μὲν αὐτὸ προθύμως, εἶνε ἀληθές, ἀλλὰ χωρὶς νὰ ἐξάγῃ ἐξ αὐτοῦ οὐδὲν ὄφελος. Ἡ πείρα ᾠδήγησεν ἀνέκαθεν εἰς τὴν πρακτικὴν ἐφαρμογὴν τῶν μέτρων τούτου τῆς ὑγιεινῆς: ἐν τούτοις οὐχὶ πρὸ πολλοῦ ἀνεκαλύφθη τὸ διατί καὶ τὸ πῶς παντὸς σχετικῶς πρὸς τὸ ἀνθρώπινον σῶμα. Συνηθέστατα οἱ πολλοὶ ἀκούουσιν ὀλίγον, ληπμονοῦσι ταχέως, καὶ ἐκτελοῦσι σπανίως τὰς ὑπὸ τύπον ἀξιωματικῶν διδομένας συμβουλὰς. Ὁ ἄνθρωπος, ὅπως τὸ παιδίον, θέλει νὰ μάθῃ τὸ πῶς καὶ τὸ διατί παντὸς πράγματος καὶ μόνον ἂν κατανοήσῃ αὐτὰ πειθεται ἡ ὑγιεινὴ δὲν θὰ διαδοθῇ παρὰ τοῖς πολλοῖς διὰ τῶν τύπων, ἀλλὰ δι' ἐλαφρῶν πραγματειῶν, ἐν αἷς ἐκάστη ἀρχὴ θὰ ὑποστηριχθῇ διὰ λογικῶν ἐπιχειρημάτων.

Ἡ ζῶν βραδύνει τὴν πορείαν τῆς κατὰ τὸν ὕπνον, ἡ ἀνθρωπίνη καύσις ἐκτελεῖται ἡρεμώτερον, ἐξ οὗ ἔπεται σπουδαία μείωσις τῆς θερμοκρασίας: συγχρόνως ἢ ἀφομοίωσις εἶνε δραστηριότερα, ὥστε εὐρισκόμεθα εἰς κατάστασιν λίαν εὐνοϊκὴν πρὸς ἀπορρόφησιν ἐπικινδύνων μiasμάτων. Κατὰ τὰς ἐπιδημίας τοῦ κιτρίνου πυρετοῦ, τῆς χολέρας, σχεδὸν ἀποφεύγει τις τὴν νόσον ἂν καθ' ἐκάστην ὑπνοῖ ἐπὶ μέρος ὑψηλοῦ καὶ ὑγιεινοῦ. Ἄρκει νὰ κοιμηθῶμεν παρὰ ἔλος, ὅπως ἀποροφῆσωμεν τὰ στοιχεῖα τοῦ ἐλώδους μιάσματος, ἅτινα συνίστανται πιθανότατα εἰς μικροσκοπικὰ τινα φυτὰ ἐκ τῆς οἰκαγενείας τῶν ἐγγυματογενῶν. Κατὰ τὴν νύκτα πρὸ πάντων τὰ φυτὰ ταῦτα, ἀπείρως μικρὰ, διασκορπίζονται περίξ, παρασυρόμενα ὑπὸ ὕγρου καὶ ἁροστεροῦ ἀέρος, τοῦ ὅπερ ἐξηγεῖ πῶς ἀρκεῖ νὰ διαβῶμεν ἔλος μετὰ τὴν δύσιν τοῦ ἡλίου, ὅπως καταληφθῶμεν ὑπὸ διαλείποντος πυρετοῦ.

Πολλῶ κινδυνώδεστον εἶνε νὰ διαμείνωμεν ἐν νοσηρᾷ ἀτμοσφαιρᾷ κατὰ τὸ διάστημα

τῆς νυκτός ἢ κατὰ τὸ διάστημα τῆς ἡμέρας, καὶ ἐν τούτοις πράττομεν ὡς εἰ ἦτο ἄλληθες τὸ ἐναντίον. Ἡ ἐλαχίστη γωνία φαίνεται ἡμῖν κατάλληλος πρὸς ὕπνον. Ἐν ἡωματίοις μικροῖς καὶ κακῶς ἀριζομένοις συνεπιπνεύουσι ἀνθρώπινα ὄντα, καὶ ζῶα ἐνίοτε, μὴ μεριμνῶντες ποσῶς περὶ τῆς ἐπακολουθούσης μερικῆς ἀσφυξίας καὶ τῆς ἀναπορεύτου δηλητηρίασεως.

Μὴ λησμονῶμεν λοιπὸν τὸν θελιώδη τοῦτον ὅρον τῆς ὑγιεινῆς : Ὅστις ἐπιθυμεῖ ν' ἀποφυγῇ τὰς ἀσθενείας καὶ νὰ ζῆσθι μέχρι γῆρας δέον νὰ ὑπνοῖ ἐν ἀτμοσφαίρᾳ καθαρᾷ, ἐπαρκῶς ἀνακαινιζομένη, καὶ νὰ καλύπτηται ἐπαρκῶς ὅπως ἀντισταθμίσῃ τὸ ψῦχος τοῦ ὕπνου.

Ἡ κεφαλὴ ἐν τούτοις, ὑψωμένη ὀλίγον, δέον νὰ μείνῃ δροσερὰ πρὸς ἀποφυγὴν συμφορήσεως. Ἀποφεύγετε τὰς ἐκ πτίλων κλίνας καὶ τὰ προσκεφάλαια, τὰς φωλεὰς ταύτας τῶν νόσων, ἀν θέλετε νὰ καταπολεμήσητε τὸ ψῦχος. Τὸ ἄχυρον, αἱ τρίχες τοῦ ἵππου, τὸ βρόνον, τὸ χόρτον, εἰσὶ τὰ μόνα δυνάμενα ν' ἀποτελέσωσι ὑγιεινὰς κλινοστρωμνάς. Δύο ἐπικαλύμματα ἐξ ἐρίου, πυκνὰ καὶ ἐλαφρά, εἰσὶν ἀρκετὰ τὸν χειμῶνα, ὅταν ἡ θερμοκρασία τοῦ κοιτῶνος διατηρεῖται μεταξὺ ὀκτώ ἢ δέκα βαθμῶν.

Εἶνε ἀνάγκη νὰ εἰπῶμεν ὅτι πρέπει νὰ κοιμώμεθα τὴν νύκτα καὶ ὄχι τὴν ἡμέραν ; Ἡ φύσις, τὸ ὀρμέφυτον, συμβουλεύουσι ἡμῖν τοῦτο, ἀλλ' ἐν ταῖς πόλεσι, πόσοι φαίνονται πιστεύοντες ὅτι δύνανται ἀτιμωρητῆ ν' ἀνατρέψωσι τὴν φυσικὴν τάξιν τῶν πραγμάτων ! Ἡ φύσις ; — Εἶμεθα πεπολιτισμένοι. — Τὸ ὀρμέφυτον ; — Εἶμεθα ἀνεπτυγμένοι ὅλα αὐτὰ τὰ μεταβάλομεν. — Καί, παρεγνωρίσατε τοὺς φυσικοὺς νόμους, ἐκλείσατε τὸ οὖς σας εἰς τὰς διαμαρτυρίας τοῦ ὑπνέτου σας, τοῦ σώματος, ἀλλ' ἀναμείνατε τὸ τέλος. Θὰ σὰς ἐκδικήσῃ καὶ θὰ ἐνοήσητε λίαν βραδέως ὅτι προτιμότερον θὰ ἦτο νὰ ἐζήτη ἀπλούστατα καὶ κανονικῶς. Ἐν διαφόροις περιστάσεσιν ἐγένετο ἀπόπειρα νὰ διατάξωσι πορείαν εἰς στρατὸν κατὰ τὴν νύκτα καὶ ἀνάπνευαν κατὰ τὴν ἡμέραν, ἐπὶ τῇ ἐλπίδι νὰ ἐλαττώσωσι τὴν κόπωσιν, ἢν θὰ ἐπέφερε σταθμὸς ἐν πνιγηρῷ θάλπει. Τὸ ἀποτέλεσμα δὲν ἀπέβη εὐάρεστον ἢ κόπωσις ἦτο μεγαλειτέρα, ἢ πορεία μᾶλλον ἄτακτος καθ' ὁδὸν ἔμενον ἀνίσχυροι νὰ βαδίζωσι πλείονες ἄνδρες ἢ ἵπποι.

Λοιπὸν ἀδιαφιλονεικῆτως πρέπει νὰ κοιμώμεθα τὴν νύκτα. Ἀλλ' ἐπὶ πόσας ὥρας ; Περὶ τοῦ ὕπνου ἰσχύει ὅ,τι καὶ περὶ τῆς τροφῆς. Ἡ ποσότης τῶν τροφῶν, ὧν ἔχομεν ἀνάγκην, ἐπέκεινα τοῦ ἐλαχίστου ὅρου τοῦ ἀπαιτουμένου πρὸς συντήρησιν, ἐξαρτᾶται ἐκ τῆς ποσότητος τῶν δαπανηθειῶν δυνάμεων. Ἐπίσης ἡ δόσις τοῦ ὕπνου ἐπέκεινα τοῦ ἐλαχίστου ὅρου τῆς ἀναπληρώσεως τῶν ἀπολεθειῶν δυνάμεων, ἥτις διὰ τὸν ἔφηρον ποικίλλει μεταξὺ ἐπτὰ ἢ ὀκτῶ ὥρων, ἐξαρ-

τᾶται ἐκ τῆς ἀπωλείας ἢν ὑπέστησαν οἱ μῦς καὶ ὁ ἐγκέφαλος Ὀριστικὸς κανὼν δὲν εἶνε δυνατὸν νὰ τεῖῃ, διότι ὁ καθ' ἐκάστην βίος παραλλάσσει, οὔτε αἱ ἀσχολίαι διανέμονται ἐξ ἴσου καθ' ἡμέραν, οὔτε ἡ φύσις τῆς ἐργασίας εἶνε ἡ αὐτὴ παρὰ πᾶσι. Ἐκάστη ἡμέρα μεταβάλλει τὴν ἀνάγκην τοῦ ὕπνου, πέπει δὲ νὰ ὑπνώμεν ὅσον ἀπαιτεῖ ἡ κινήτῃ αὐτῇ ἀνάγκη ἄλλως ἐλαττοῦσεν τὰς ἡμέρας ἡμῶν. Μὴ λησμονῶμεν δὲ πρὸ πάντων ὅτι ὁ κόπος τοῦ ἐγκεφάλου ἀπαιτεῖ μακρότερον ὕπνον ἢ ὁ κόπος τοῦ σώματος : ἡ διανοητικὴ ἐργασία, αἱ σφοδραὶ συγκινήσεις, ἐξαντλοῦσι περισσότερον τὸν ἐγκέφαλον παρ' ὅσον ἡ παραγωγὴ μηχανικῆς δυνάμεως ἐξαντλεῖ τοὺς μῦς.

Τὸ παιδίον ἔχει ἀνάγκην πολλοῦ ὕπνου ὅπως ἀντισταθμίσῃ τὴν μεγάλην ἐνεργητικότητα τοῦ βίου του, καὶ ἐπιτρέψῃ τὴν αὐξήσιν συγχρόνως καὶ τὴν ἀνακαινίσιν. Ἡ γυνὴ ἔχει πλείονος ὕπνου ἀνάγκην ἢ ὁ ἀνὴρ ἕνεκα τῆς μείζονος εὐαισθησίας τοῦ νευρικοῦ αὐτῆς συστήματος. Ὁ ἔφηρος, ὁ ἐκτελῶν κανονικὰς ἀσχολίας, ἐν αἷς συμμετέχουσι τὸ τε σῶμα καὶ τὸ πνεῦμα, ἔχει ἀνάγκην ὀκτάωρου περιῶρου ὕπνου. Ἀλλὰ δέον νὰ ὑπολογίζωμεν ὀκτάωρον πραγματικὸν ὕπνον, ἀφαιρουμένων τῶν μεσολαβούντων διαστημάτων τῆς ἀϋπνίας ἢ τοῦ ἀπλοῦ νυσταγμοῦ. Ὁ ὑπὲρ τὰς δέκα ὥρας συνήθως ὑπνῶν δαπανᾷ ὑπὲρ τὸ δέον εἰς τὴν φυτικὴν ζωὴν, τὸ σῶμα γίνεται βαρὺ, παχὺ, ἢ ὀρεξίς ἐλαττοῦται, ἢ νοημοσύνη ἀμβλύνεται, ἢ ἰδιοσυστασία καθίσταται λυμπατικὴ ἢ ἀποπληκτικὴ. Ἐννοεῖται ὅτι ταῦτα δὲν ἐφαρμόζονται εἰς τοὺς ἀσθενεῖς, εἰς τοὺς ἀναρρώνοντας, δι' οὓς ὁ παρταταμένος ὕπνος εἶνε ἀπαραίτητος.

Πολλοὶ τῶν ἐπαγγελλομένων ἐλευθέρια ἐπαγγέλματα νομίζουσι ὅτι κάμνουσιν ἄριστον ὑπολογισμὸν, ἐλαττοῦντες τὰς ἀρχικῶς ἀναγκαίας ὥρας τοῦ ὕπνου των. Εἶνε βέβαιον ὅτι κέρδος δύο ὥρων καθ' ἐκάστην, ἐν διαστήματι τεσσαράκοντα ἐτῶν, ἀποτελεῖ κέρδος τριῶν ἐτῶν καὶ τεσσάρων μηνῶν ζωῆς. Ἀλλὰ τὸ τελικὸν ἀποτέλεσμα ἀνατρέπει πάντοτε τοὺς ὑπολογισμοὺς των. Αἱ ἀπὸ τοῦ ὕπνου ὑφαιρούμεναι ὥραι δὲν παρατείνουσι τὸν βίον, ἀλλὰ συντέμνουσιν αὐτὸν τοῦναντίον καὶ παρασκευάζουσι ἀσθενικὸν καὶ πρόωρον γῆρας, ἐν ᾧ ὕπνος ἐπαρκῆς, κανονικὸς συντελεῖ τὰ μέγιστα πρὸς ἐξασφάλισιν ὑγιοῦς καὶ μακρᾶς ὑπάρξεως.

Ἡ ἀϋπνία εἶνε σχεδὸν ἄγνωστος ὑπὸ τῶν βιούτων συνωδᾷ τοῖς νόμοις τῆς φύσεως παράγεται ἐκ τῶν ἀσθενειῶν, τοῦ ἐρεθισμοῦ τῶν νεύρων, τῆς ἐξέως τῶν ἀγρυπνιῶν. Πρὸς ἀποφυγὴν ἢ καταπολέμησιν αὐτῆς ἀρκεῖ νὰ ἰσοσταθμίσωμεν τὴν ἐργασίαν, ἦτοι τὴν ἀσχολίαν τοῦ σώματος καὶ τοῦ πνεύματος, νὰ μὴ ἐπιβάρυνωμεν πολὺ τὸν στόμαχον, νὰ διαγῶμεν βίον κανονικόν, καὶ πρὸς τὸ ἐσπέρας νὰ φροντίζωμεν ὅπως ὁ ἐγκέφαλος ἢ ἡρεμος Προσθέσωμεν εἰς ταῦτα ὅτι ἀνάγκη νὰ ἔχομεν καὶ ἥσυχον συνείδησιν. Λέγο-

μεν κοινῶς «κοιμᾶται τὸν ὕπνον τοῦ δικαίου» ἢ φράσις εἶνε ἀληθής ὁ ἐν ὄλῃ τῇ ἐκδοχῇ τῆς λέξεως δίκαιος ἀνὴρ, ὁ ἐκπληρῶν τὰ καθήκοντά του καὶ τὸν προορισμὸν του ἐπὶ τῆς γῆς, ὁ ἐργαζόμενος ὅπως καταστῆ ὠφέλιμος, ὁ ἐπιζητῶν τὴν ἀρετὴν καὶ μὴ ὑποπίπτων εἰς παραπτώματα, ὁ ἔχων, ἐν ἐνὶ λόγῳ, ἤσυχον τὴν συνείδησίν του, μεταβαίνει εὐαρέστως ἀπὸ τῆς ἐγρηγόρσεως εἰς τὸν ὕπνον. Τὰ ὄνειρα ἀναπτύσσουσιν ἐνώπιον αὐτοῦ εὐαρέστους εἰκόνας, ἀφυπνιζόμενος δ' αἰσθάνεται νέας ἀπολαύσεις ἐκ τῆς θέας τῶν πρώτων ὥρων τῆς ἡμέρας.

A. K.

## ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΑ

Ἀπὸ τῆς ψηφίσεως τοῦ συντάγματος μέχρι τῆς σήμερον ἐκυβέρνησαν τὴν Ἑλλάδα 50 ὑπουργεῖα ἐν ὄλῃ ἤτοι 10 ἐπὶ τῆς βασιλείας τοῦ Ὁθωνος καὶ 40 ἀπὸ τῆς ἐξώσεως αὐτοῦ καὶ ἐντεῦθεν. Πρῶτος Ἕλλην πρωθυπουργὸς ὑπῆρξεν ὁ Α. Μαυροκορδάτος· οἱ δ' ἄχρι τοῦδε ὡς πρόεδροι κυβερνήσεως χρηματίσαντες εἶνε ἐν ὄλῃ 16 πολιτευόμενοι, ὧν δύο μόνον ἐπιζῶσι νῦν οἱ κ.κ. Α. Κουμουνοῦρος καὶ Χ. Τρικούπης.

Οἱ 16 οὗτοι Ἕλληνες πρωθυπουργοὶ εἶνε οἱ ἐξῆς: Ἀλέξανδρος Μαυροκορδάτος, δίσ.—Ι. Κωλέττης, ἄπαξ.—Γ. Κουντουριώτης, ἄπαξ.—Κ. Κανάρης, τετράκις.—Ἀντ. Κριεζῆς, ἄπαξ.—Δ. Βούλγαρης, δεκάκις.—Α. Μιχούλης, δίσ.—Ι. Κολοκοτρώνης, ἄπαξ.—Ζ. Ι. Βάλβης, δίσ.—Δ. Κυριακοῦ, ἄπαξ.—Β. Ρούφος, τετράκις.—Α. Μωραϊτίνης, ἄπαξ.—Ἐπ. Δεληγώργης, ἐξάκις.—Θρ. Ζαῦτης, δίσ.—Ἀλέξ. Κουμουνοῦρος, δεκάκις.—Χαρ. Τρικούπης τετράκις.

Ὁ Δ. Βούλγαρης ἐγένετο τὸ πρῶτον ὑπουργὸς κατὰ τὸ 1844 καὶ πρωθυπουργὸς κατὰ τὸ 1855.

Ὁ Ἐπ. Δεληγώργης ὑπουργὸς κατὰ τὸ 1862 καὶ πρωθυπουργὸς κατὰ τὸ 1865.

Ὁ Θρ. Ζαῦτης ὑπουργὸς κατὰ τὸ 1859 καὶ πρωθυπουργὸς κατὰ τὸ 1869.

Ὁ κ. Ἀλέξ. Κουμουνοῦρος ὑπουργὸς κατὰ τὸ 1855 καὶ πρωθυπουργὸς κατὰ τὸ 1865.

Ὁ κ. Χ. Τρικούπης ὑπουργὸς κατὰ τὸ 1866 καὶ πρωθυπουργὸς κατὰ τὸ 1875.

Μετὰ τινα ἐν Ἰνδίας μάχην ἦλθε πρὸς τὸν Οὐέλλιγκτωνά ὁ πρωθυπουργὸς Ἰνδοῦ τινος ἡγεμόνος ζητῶν νὰ μάθῃ παρὰ τοῦ στρατηγοῦ τοὺς μυστικούς ὅρους συνθήκης τινός· ὅπως δὲ λαθῇ τὰς πληροφορίας ταύτας προσέφερε τῷ Οὐέλλιγκτωνί πασὸν πολὺ ἀνώτερον 100,000 λιρῶν. Τότε ἀτενίζων πρὸς αὐτὸν ὁ στρατηγὸς ἠρώτησεν ἠσυχως· «Φρονεῖς ὅτι δύνασαι νὰ φυλάττης ἄκραν ἐχεμυθίαν;». «Βεβαίως», ἀπήντησεν ὁ ὑπουργός. «Καὶ ἐγὼ λοιπὸν ἐπίσης», προσέθηκε μειδιῶν ὁ Οὐέλλιγκτων καὶ δεικνύων τὴν θύραν εἰς τὸν ἀποροῦντα Ἰνδόν.

Τὸ κάτωθι δημοσιευόμενον δημῶδες ἔσμα εἶνε τῆς δημοτικῆς ποιήσεως τῆς νήσου Ρόδου, ἔθνη κατ' ἔθος ἐγγύριον ἄδει αὐτὸ πρὸς τὴν μέλλουσαν νύμφην ἀνὴρ παίζων λύραν ὅτε ἐνδύετα· τὰ νυμφικὰ τῆς ἐνδύματα, ἀπεστάλη δ' ἡμῖν ὑπὸ τοῦ ἐν Ἀλεξανδρείᾳ ἀρίστου φίλου τῆς «Ἐστίας» κ. Δ. Βενετοκλέους. Σ. τ. Δ.

## ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΠΟΙΗΣΙΣ

Θ' ἀρχίσ' ἀπὸ τὴν κεφαλῇ, ποῦ 'ναι τὸ πρῶτο μέρος,  
Νὰ καταβῶ 'ς τὰ πόδια σου κ' ἐκεῖ νὰ κάμω τέλος.

Κτενάκι μ' ἐλεφάντινο  
μὴν κόψης τὰ χρυσὰ μαλλιὰ  
μὴν κόψω γ'ὼ τὰ δόντια σου  
καὶ πάρω τα 'ς τὸ χρυσοχὸ  
καὶ κάμω ἀγκόρφι καὶ σταυρό.

Τὸ σταυρὸ νὰ προσκυνούμε  
καὶ τ' ἀγκόρφι νὰ φιλοῦμε.1

'Ἐχεις τὰ μαλλιὰ μετὰ:  
Καὶ 'μπλεγμένα μὲ τὴ τάξι.

'Ἐχεις κούτελο φεγγάρι

Μιὰ χαρὰ κ' ἓνα καμάρι

'Ἐχεις φρούδια συνδεμένα,

'σὰν σπαθιά ξεσπαθωμένα.

'Ἐχεις μάτια μπαφουρένια2

Μάγουλα τραναφυλλένια.

'Ἐχεις μύτη σὰν κοנדύλι

Κόκκινα 'ν' τὰ θυὰ σου χεῖλη.

'Ἐχεις δόντια 'ράδι 'ράδι3

'σὰν σπειρὶ μαργαριτάρι.

'Ἐχεις σάγουνο ποτῆρι

ποῦ κερνᾷς παραδοκῆρη.

'Ἐχεις τὸν λαϊμὸν χυτὸν

μαρμαροπελεκητόν.

'Ἐχεις χέρια 'σὰν λαμπάδες

ὅπου λειτουργοῦν παπάδες.

Τῆς γοβίτσας σου τ' ἀχνάρι

ὡς κ' ἐκεῖνον ἔχει χάρι

'Σ ὅσους γάμους κ' ἂν ἐπῆγας,

Τέτοια νύφη δὲν τὴν εἶδα.

Σημ.—Δέγεται ὅτι ξένος τις παρερθεῖς εἰς τὸ ἐγκώμιον τοῦτο, ὅπερ κοινῶς λέγεται *κτενάκι* καὶ ἀκούων τὰς ἀποδιδομένας εἰς τὴν καλλονὴν τῆς νύμφης ιδιότητας, ὧν οὐδεμίαν εἶχεν αὐτῇ, πῦχαριστήθη πολὺ ἐκ τοῦ τελευταίου στίχου, θν ἐξήγησεν οὕτω: «Τῆσον ἄσχημον νύμφην δὲν εἶδα», ἐνῶ ὁ ἐγκωμιάζων ἐνόεσι ὅλως τὸ ἀντίθετον.

## ΔΑΝΕΙΟΝ ΠΝΕΥΜΑ

Καθηγητοῦ τινος τῆς φιλοσοφίας τὸ ἐνδυμα σχισθὲν ἐδείκνυε μεγάλην ὀπὴν.

— Ἐκεῖθεν βλέπει ἔξω ἡ σοφία, λέγει εὐφυῆς τις.

— Καὶ ἡ βλακία μέσα. . . ἀπαντᾷ ἡσύχως ὁ φιλόσοφος.

\*  
\* \*

1. Ταῦτα λέγουσι καθ' ἣν στιγμὴν κτενίζουσι τὴν νύμφην ἔπειτα ἄρχοντα· οἱ ἔπαινοι.

2. Μῦθρα.

3. Κατὰ σειράν.