

καὶ ἐμελετῶντο βραδύτερον ἐν τῇ ἰδίῳ τῳπῳ ὑπὸ τῶν φροντιστῶν τοῦ ἀρτιγενοῦς χριστιανισμοῦ· οἱ Βασίλειοι, οἱ Γρηγόριοι καὶ τοσοῦτοι ἄλλοι ἤρχοντο ἐνταῦθα, ὅπως ἐκ τῶν ἀρχαίων γραμμῶν διδασχθῶσι τὸ μυστήριον τῆς ἀρμονίας καὶ τῆς συλλογιστικῆς. Ἀκούοντες δ' ἐν τῇ Στοᾷ τὰ μαθήματα τῶν ἐξηγητῶν τῆς τέχνης τῶν ἐξόχων ἀνδρῶν τοῦ παρελθόντος, ἐδιδάσκοντο πῶς νὰ καθιστῶσι μετὰ πειστικῆς εὐλωττίας κατανοητὰ τοῖς νεοφύτοις τὰς ἀληθείας καὶ τὴν ἠθικὴν τοῦ Εὐαγγελίου, καὶ πῶς νὰ καταδεικνύωσι τὴν σοφίαν τοῦ Θεοῦ διὰ τῆς γλώσσης τοῦ Πλάτωνος.

Ἀνεπόλουν ἐν τῇ διανοίᾳ τοὺς ἐσαεὶ ἐπιφανεῖς μαθητὰς ἐκείνους, ἐνωτιζομένους τὰ ῥήματα τῶν ἀπὸ τῆς Στοᾶς διδασκάλων, ὅτε εὐρέθην κατέναντι τοῦ χορηγικοῦ μνημείου τοῦ Λυσικράτους, εἰς δ' ἀσμένως ἐνδιατρίβουσιν οἱ τὰ ἐρεῖπια τῶν Ἀθηνῶν περιγραφόντες ἀρχαιολόγοι. Τὸ μνημεῖον ὅμως τοῦτο δὲν εἶναι ἐρεῖπιον· ὠκοδομημένον ἐν σχήματι φανοῦ, περικυκλωμένον ὑπὸ κιονίσκων, ὑποστηριζόμενον δυστυχῶς ὑπὸ τοίχου, προφυλάττοντος μὲν αὐτοὺς ἀπὸ καταπτώσεως, ἀλλὰ καὶ φράσσοντος τὸ μετακίονιον, οὕτω δ' ἀποκρύπτοντος τὴν κομψότητα αὐτῶν, τὸ λεπτὸν καὶ χαρίεν τοῦτο σκῆνος οὐδεμίαν ἐξεγείρει ἐνδοξον ἀνάμνησιν. Λυσικράτης ὁ χορηγὸς ἔκτισεν αὐτὸ εἰς μνήμην νίκης, ἣν ἐν δραματικῷ ἀγῶνι ἐνίκησε κατὰ τοὺς χρόνους τοῦ Δημοσθένους καὶ τοῦ Φιλίππου· εἶναι δὲ τὸ μόνον περισωθὲν λείψανον τῶν πολυαρίθμων μνημείων τῆς ὁδοῦ Τριπόδων, ἅπερ πρὸς ἀπαθανάτισιν τοῦ ὀνόματος αὐτῶν ἀνήγειρον νικηταὶ ἐν ἀγῶσι· καὶ εἶναι ἅμα ἔργον, οὐ αἰ ἄβραι ἀναλογίαι τεκμηριοῦσι τὴν εὐφυίαν ἀγνώστου καλλιτέχνου. Ἄλλ' ὁ βλέπων τοῦτο ἐπιθυμεῖ τὴν κατεδάφισιν τοῦ λιθίνου τοίχου, τοῦ συγχρατοῦντος τὸ εὐθρυπτον οἰκοδόμημα, ὅπως ἐλεύθερον τὸ βλέμμα ἀτενίζῃ διὰ μέσου τῶν κιόνων τὸ γλαυκὸν τοῦρανου, καὶ ἀκωλύτως εἰσδύουσαι αἰ τοῦ ἡλίου ἀκτῖνες πληρῶσι φωτὸς τὸν κυκλοτερῆ ἐκεῖνον χῶρον.

[Ἐπεται συνέχεια]

N. Γ. ΠΟΛΙΤΗΣ.

ΑΙ ΩΦΕΛΕΙΑΙ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Ὁ ἄνθρωπος ἀπλήστως ὀρέγεται νὰ μανθάνῃ. Μὴ ἀκούμενος εἰς τὴν ἀπόλαυσιν τῶν δώρων, τὰ ὅποια ἡ φύσις διαχέει περὶ αὐτὸν, ἐρωτᾷ αὐτὴν ἀκαταπαύστως, πειρώμενος νὰ μάθῃ τὴν σύνθεσιν, τὴν ἐπίδρασιν, τὸν προορισμὸν παντὸς ὅ,τι ὑποπίπτει εἰς τὰς αἰσθήσεις του. Ἡ ἐπωφελὴς αὕτη περιεργία κατέστησεν αὐτῷ οἰκεῖον τὸν κόσμον. Ἐζύγισε καὶ ἐμέτρησε τὴν

γῆν, τὰ ἀστρα· ἀνωκοδόμησε τὴν ἱστορίαν τῆς γήϊνης σφαίρας, ἀνέλυσε πάντα τὰ συστατικὰ αὐτῆς, ἀνεκάλυψε καὶ ἐν τοῖς ἀπείρως ἐλαχίστοις πράγμασι τὴν πηγὴν τῆς ζωῆς, περιέγραψε τὰς ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τῶν ἀστέρων φλεγόμενας οὐσίας. Εἰς πολλοὺς κλάδους τῶν ἐπιστημῶν, φαίνεται προσεγγίζων εἰς τὸ πεταγμένον τῇ ἰσχύϊ τοῦ πνεύματος αὐτοῦ τέρμα· πολλὰ τοῦ, ἐγένετο καθ' ὁλοκληρίαν κύριος καὶ νομεὺς τῆς περὶ αὐτὸν χώρας, διὰ τῆς ἀναπτύξεως τῆς γεωργίας καὶ τῆς βιομηχανίας. Διὰ τῆς σκέψεως αὐτοῦ περιλαμβάνει καὶ κατανεῖ τὸ σύμπαν· ἀλλὰ, πρᾶγμα παρὰδοξον, ὀλιγώτερον παντὸς ἄλλου κατανεῖ, ὀλιγώτερον παντὸς ἄλλου ἐνασχολεῖται νὰ γνωρίσῃ τὸν ἴδιον ἑαυτὸν τοῦ.

Ἐν τούτοις οἱ σοφοὶ τῆς Αἰγύπτου, τῆς Ἑλλάδος, εἶχον προαισθανθῇ ὅτι πᾶσα πρόοδος ἐν τῇ ἀνθρωπότητι, δέον ν' ἀρχίζῃ ἀπὸ τῆς γνώσεως τοῦ ἀνθρώπου καὶ παρεκέλευον ὀριστικῶς τὸ Γνώθι σαυτὸν. Κατὰ τὴν ἀρχαιότητα δὲν κατενοήθη τὸ ἀξίωμα τοῦτο, κατὰ δὲ τοὺς μεταγενεστέρους παρημελήθη ὁλοσχερῶς, καὶ ὁ Βοσσοετός εἶχε δίκαιον λέγων· «Ἡ ἀναγκαιοτάτη τῷ ἀνθρώπῳ ἐπιστήμη εἶνε ἡ γνῶσις ἑαυτοῦ. Ἡ ἐπιστήμη αὕτη εἶνε ὠραιότερα ἔτι, οὐχὶ μόνον διότι εἶνε ἡ ἀναγκαιοτάτη πασῶν, ἀλλὰ καὶ ἡ σπανιωτάτη».

Καὶ ἐπὶ τῶν ἡμερῶν ἡμῶν ἔτι, ἐκτὸς τῶν ὑπὸ τοῦ ἐπαγγέλματος αὐτῶν ὑποχρεουμένων εἰς ἀνατομικὰς καὶ φυσιολογικὰς μελέτας, οἱ ἄνθρωποι δὲν γινώσκουσιν ἑαυτούς, οὔτε ζητοῦσι νὰ γνωρίσωσιν ἑαυτούς, οὔτε ὑποπτεύουσι καὶ τὴν ὠφέλειαν τῆς τοιαύτης γνώσεως.

Οἰαδὴποτε καὶ ἂν εἶνε αἱ περιστάσεις τοῦ βίου, ἡ μελέτη ἡμῶν αὐτῶν, τοῦ σώματός μας καὶ τῆς ψυχῆς μας, εἶνε συντελεστικωτάτη εἰς τὴν πρόοδον, τὴν εὐεξίαν, καὶ τὴν τελειοποίησιν ἡμῶν. Ἡ γνῶσις τῶν νόμων τῆς ζωῆς καὶ τῆς ἀνθρωπίνης φύσεως, ἐπωφελεστάτη οὐσα πρὸς τοὺς βιούντας κατὰ τὰς διακελεύσεις τῆς φύσεως, καὶ ἀπὸ τῶν προϊόντων τῆς γῆς προσδοκῶντας τὴν πληρωσιν τῶν ὑλικῶν αὐτῶν ἀναγκῶν, καθίσταται τοσοῦτον μᾶλλον ἀπαραίτητος, καθ' ὅσον αἱ κοινωνικαὶ ὁμάδες ἀπομακρύνονται τῶν ἀρχικῶν ὅρων τῆς ὑπάρξεως, βιοῦσαι κατὰ τοὺς εἰδικοὺς ὅλως ὅρους τοῦ πολιτισμένου βίου. Ὁ πολιτισμὸς μέχρι τινὸς βαθμοῦ δύναται νὰ θεωρηθῇ ὡς ἐκπλήρωσις τοῦ ἀνθρωπίνου προορισμοῦ. Ἀλλὰ καθ' ὃν χρόνον ὁ πεπολιτισμένος ἄνθρωπος μεταχειρίζεται τὴν νοημοσύνην αὐτοῦ ὅπως διαγὰγῃ ευχερέστερον καὶ εὐαρεστώτερον τὸν ὑλικὸν βίον, ὅπως ἐκτείνῃ τὸ πεδῖον τοῦ διανοητικοῦ βίου, πρέπει, ὅπως προλάβῃ τὴν ἐπαπειλουμένην σύγκρουσιν μεταξὺ τῆς φύσεως καὶ τῆς ἐνεστώσης καταστάσεώς του, νὰ μεταχειρισθῇ ἐπίσης καὶ τὰ

πορίσματα τῆς πείρας, τῆς κτηθείσης ἐπιστήμης, καὶ τοῦ συλλογισμοῦ, ὅπως ὑπαγάγη, ὅσον ἔνεστι, τὸ νέον εἶδος τοῦ βίου του — ἐν μέρει τεχνητοῦ — εἰς τοὺς προϋπάρχοντας νόμους τοῦ ὁργανισμοῦ του.

Πρέπει λοιπὸν ν' ἀντιδράσωμεν κατὰ τῆς αἰτίας ταύτης τοῦ ὀλέθρου, ἣτις ἀναπτύσσεται καθόσον ἀπομακρυνόμεθα τῆς ἀρχικῆς ἡμῶν καταστάσεως. Τὸ φάρμακον κεῖται παρὰ τὸ νόσημα. Ἀφ' ἡμῶν ἐξαρτᾶται νὰ ποιήσωμεν χρῆσιν αὐτοῦ. Ἡ μελέτη τῆς φύσεως ἡμῶν, τοῦ ὁργανισμοῦ ἡμῶν, τῶν σχέσεων αἰτίνες ὑφίστανται μετὰ τοῦ φυσικοῦ καὶ τοῦ ἀγαθοῦ, μετὰ τοῦ ἀνθρώπου καὶ τῆς φύσεως, θὰ μᾶς διδάξῃ βεβαίως κατὰ ποίους τρόπους πρέπει νὰ προσαρμόσωμεν ἡμᾶς αὐτοὺς πρὸς τὰς περιστάσεις, ἐν αἷς ἐκλήθημεν νὰ ζήσωμεν. Πρὸς τοῦτο, κατὰ πρῶτον πρέπει νὰ γνωρίσωμεν ἑαυτούς. Εὐτυχῶς δὲν ἔχομεν διὰ τοῦτο ἀνάγκην βαθεῶν μελετῶν καὶ περιπεπλεγμένων συλλογισμῶν.

Ὁ ἄνθρωπος δύναται νὰ ὀρισθῇ ὡς «διάνοια ἐξυπηρετούμενη ὑπὸ ὁργάνων». Τὰ ὅργανα ταῦτα ἐπλάσθησαν ὅπως λειτουργῶσιν, ἐπὶ τινὰ καιρὸν, ἕνα αἶδνα περίπου, ἂν δὲν παραβιάζωμεν τοὺς νόμους τῆς φύσεως. Ἄλλ' ὁ πεπολιτισμένος βίος, τοιοῦτον ἐν βιοῦμεν αὐτόν, τείνει ἀκαταπαύστως εἰς τὸ νὰ μᾶς ἀπομακρύνῃ τῆς φυσικῆς ὁδοῦ κατ' ἀκολουθίαν, εἶνε ἀνάγκη νὰ ἀνζητήσωμεν τὸ σύνολον τῶν μέσων, ἀτινα δύνανται νὰ μειώσωσιν ὅσον ἔνεστι τὴν δυσᾶρεστον ταύτην ἐπίδρασιν, ὅπως διατηρῶμεν τὴν υγείαν μας, ἐπανακτῶμεν αὐτὴν ὅσκις ἀλλοιοῦται, καὶ παρατείνουμεν τὸν βίον ἡμῶν καθ' ὅλων τῶν αἰτιῶν, αἰτίνες συνομνύουσιν ὅπως παρασκευάσωσιν ἡμῖν πρόωρον θάνατον. Τὸ σύνολον τῶν μέσων τούτων ἀποτελεῖ τὴν ἐπιστήμην, τὴν ἐπονομαζομένην Ὑγιεινὴν. Εἰς τὴν θεὰν Ὑγίαν κατὰ τὴν ἀρχαιότητα Ἑλληνῆς τε καὶ Ῥωμαῖοι ἀνήγειρον ἀγάλματα. Σήμερον δὲν λατρεύεται πλέον ἡ φανταστικὴ αὕτη θεότης, ἀλλ' εἰς τὴν σπουδὴν τῆς ἐπιστήμης, ἣτις διεδέξατο τὴν λατρείαν τῆς, ἀφιεροῦνται βιβλία συνοψίζοντα πάντα τὰ γνωστὰ ἡμῖν περὶ τῶν μέσων τῆς μακροβιότητος, δηλαδὴ τῶν μέσων τῆς ἐφαρμογῆς τῶν ἀρχῶν τῆς Ὑγιεινῆς ἐν τῷ πρακτικῷ βίῳ.

Ἐπειδὴ ὁ ἄνθρωπος δὲν εἶνε οὔτε ἀπλῶς ζῶον, οὔτε καθαρῶς πνεῦμα, οὔτε πίθηκος, οὔτε ἄγγελος, ἐπειδὴ τὸ σῶμα καὶ ἡ ψυχὴ εἶνε συνηνωμένα δι' ἀλύτων ἀχρι θανάτου δεσμῶν, τὰ δύο ταῦτα μέρη ἡμῶν αὐτῶν διατελοῦσι κατὰ τὸν βίον ἐν ἀδιασπᾶστω ἐπικοινωνίᾳ πρὸς ἄλληλα, τοῦ ἐνὸς χρησιμεύοντος εἰς τὸ ἕτερον ὡς ὁργάνου. Ἡ ζωὴ εἶνε τελεία, κανονικὴ, ἐφ' ὅσον οἱ δύο συνεταῖροι, συμφωνοῦσι τόσον πολὺ ὥστε ἐνεργοῦσι οὕτως εἰπεῖν ὁρμεμφύτως πρὸς

τὸ κοινὸν ἀμφοτέρων ἀγαθόν. Τὸ σῶμα, εἰς τὰς συνήθεις περιστάσεις, δὲν ἔννοεῖ ὅτι ὑπακούει εἰς τὸ πνεῦμα, καὶ τὸ πνεῦμα, εἰς τὸ ὅποιον αἱ αἰσθήσεις μεταβιβάζουσιν ἐντυπώσεις, δέχεται αὐτὰς ὥσει ἦσαν καθ' ὁλοκληρίαν αὐτόματοι. Ὅταν ἡ ἀρμονία αὕτη τῶν λειτουργιῶν εἶνε τελεία, τὸ σῶμα ἐκτελεῖ αὐτομάτως πάσας τὰς καθαρῶς ζωϊκὰς λειτουργίας καὶ εἶνε ἔτοιμον νὰ δεχθῇ τὴν ἐλαχίστην ἐκουσίαν παρόρμησιν τῆς φύσεως· ἐνθ' ἡ ψυχὴ σχεδὸν μὴ ἔχουσα συνειδήσιν τῆς φυτικῆς ζωῆς, δέχεται μετὰ θαυμασίας τελειότητος τὰς ἐντυπώσεις τοῦ ἐξωτερικοῦ κόσμου, ἀνζητεῖ αὐτὰς, τὰς ποικίλλει κατὰ βούλησιν, ἢ ἀπομονομένη, ἐν τῇ σκέψει, πολλάκις ἀπαλλάττεται σχεδὸν ἐντελῶς τῶν σωματικῶν δεσμῶν.

Τοιοῦτος εἶνε ὁ ἄνθρωπος ἐν τῇ γενέσει του. Ἐν τοιοῦτοις ὅροις δέον νὰ ἐμμείνη ὅπως ἐκπληρώσῃ τὸν προορισμὸν του ἐπὶ τῆς γῆς, καὶ ὅπως ἐκτελέσῃ τὰ καθήκοντά του. Ἡ συγκράτησις τῆς ἰσορροπίας καὶ τῆς ἀρμονίας μετὰ τοῦ πνεύματος καὶ τοῦ σώματος, εἶνε ὁ κύριος σκοπὸς τῆς Ὑγιεινῆς, διότι, ὅπως λέγει ὁ Πλάτων, «οὐχὶ μόνον τὸ σῶμα εὐεκτοῦν, καθιστᾷ ἰσχυρὰν τὴν ψυχὴν, ἀλλὰ καὶ ἡ ψυχὴ εὐεκτοῦσα συντελεῖ εἰς εὐεξίαν τοῦ σώματος». Ἀς προσπαθῶμεν λοιπὸν κατ' ἀρχὰς νὰ γνωρίσωμεν τὸ σῶμά μας ὅπως μάθωμεν νὰ ἐκτιμῶμεν αὐτὸ, νὰ τὸ σεβώμεθα, νὰ τὸ περιποιώμεθα.

Τινὲς, κακῶς ἐκτιμῶντες τὴν ἀξίαν τοῦ ἀνθρώπου, νομίζουσιν ὅτι πρέπει νὰ περιφρονῶσι τὸ σῶμα, νὰ μεταχειρίζωνται αὐτὸ ὡς τὸν ἔσχατον τῶν ὑπαλλήλων των. Δὲν προνοοῦσι ποτὲ ἐν τάξει περὶ τῶν ἀναγκῶν αὐτοῦ, ἐπιβάλλουσιν αὐτῷ ὑπερμέτρους κόπους, καὶ κωφεύοντες πρὸς τὰς διαμαρτυρίας αὐτοῦ ὡς ἀποτείνει αὐτοῖς ὑπὸ μορφήν κοπώσεως, δυσθυμίας, ὀδύνης, ἀσθενείας, ἐξακολοβοῦσιν ἀγγαρεύοντες αὐτὸ, θεωροῦντες αὐτὸ ὡς δοῦλον καὶ οὐχὶ ὡς ἐταῖρον, σκοποῦντες δὴθεν νὰ ἐπιτύχωσι τὴν ὑπεροχὴν τοῦ πνεύματος καὶ τὴν ἐνίσχυσιν αὐτοῦ. Ἀξιοθρήνητος πλάνη. Ἡ ψυχὴ καὶ τὸ σῶμα, ὡς ἀπὸ κοινοῦ σύντροφοι ἐν τοῖς φαινομένοις τῆς ζωῆς, ἔχουσιν ἴσα δικαιώματα· ἐκάτερον αὐτῶν ἐν τῇ δικαιοδοσίᾳ ἔχει ἰσότημον ἀξίαν, καὶ, ἐνεκα θαυμαστῆς τινὸς προνοίας τῆς φύσεως, ὁ σφετερισμὸς τῶν δικαιωμάτων τοῦ ἐνὸς ὑπὸ τούτου ἢ ἐκεῖνου, ἔχει ὡς ἄμμεσον συνέπειαν τὴν ἐφ' ἑαυτοῦ ἀντανάκλασιν τοῦ ἀδικήματος τὸ ὅποιον προὔξεν ἑσέ.

Πρέπει κατὰ πᾶσαν στιγμὴν νὰ ἐπαναλαμβάνωμεν: «Νοῦς ὑγιὴς ἐν σώματι ὑγιεῖ». ὁ θέλων νὰ περιχαρᾶσθῃ εἰς ἀλαζονικὴν τινὰ πνευματικότητα καταδικάζει ἑαυτὸν εἰς τὴν ἀδυναμίαν, διότι δύναται μὲν νὰ παραβιάσῃ τὰ δικαιώματα τοῦ σώματος διὰ θελήσεως ἀ-

μαθοῦς ἢ ἀχαλινώτου, ἀλλὰ τοῦτο αὐτομάτως ἐκδικεῖται, καὶ ἐλαττώνει κατ' εὐθὺν λόγον τὰς δυνάμεις τοῦ πνεύματος, εἴτε κατὰ τὴν ἔντασιν αὐτῶν εἴτε κατὰ τὴν διάρκειαν. Τοῦτο δὲ συμβαίνει εἰς τοὺς πλείστους τῶν ἐνασχολουμένων εἰς τὰ ἐλευθέρια ἐπαγγέλματα. Παραμελοῦντες τὰς σωματικὰς ἀσκήσεις, ποιοῦντες, χρῆσιν διεγερτικῶν τροφῶν, συντέμνοντες τὰς ὥρας τοῦ ὕπνου των, ἀναγκάζοντες τὴν διάνοιαν αὐτῶν εἰς ὑπερβολικὴν ἐργασίαν, μειοῦσιν τὴν ζωτικότητα τῶν ὀργάνων, προκαλοῦσιν σφοδρὸν ἐρεθισμὸν τοῦ ἐγκεφάλου καὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος διαστρέφοντα τὰς ἐντυπώσεις· ἢ ἐμμονὴ ἐν τῇ καταστάσει ταύτῃ ἐκτροχιάζει τὰς φυσικὰς καὶ ἡθικὰς δυνάμεις καὶ συντέμνει τὴν διάρκειαν τῆς ζωῆς.

Υπάρχει τοῦλάχιστον ἀμοιβή τις τοῦ πρώτου τούτου θανάτου; Δυναμέθα νὰ ἐφαρμόσωμεν ἐπὶ τῶν παραδεχομένων τοῦτον ἢ καταδικαζομένων εἰς τοῦτον τὸ λόγιον τῶν ἐπικουρείων «Βραχὺς βίος ἀλλὰ καλός»; Τὸ πνεῦμα κερδίζει τόσῃν ἔντασιν ἐνεργείας, ὅσῃν χάνει δι' ἀρκειαν δυνάμεις; Οὐδ' αὖτως. Ὁ διανοητικὸς ὑπερεθισμὸς, ἀληθὴς ἀσθένεια τοῦ πνεύματος, πρόξενούμενος ὑπὸ τῆς καταστώσεως τῶν δυνάμεων αὐτοῦ, καὶ τῶν παρορμήσεων πολιτισμοῦ ἐκνευρικοῦ, εἰς οὐδὲν ἄλλο χρησιμεύει, εἰμὴ μόνον εἰς παραγωγὴν ἔργων φαντασίας· οὐδέποτε γεννᾷ—μεθ' ὅσα καὶ ἂν διατείνωνται, εὐγενῆ τινα, ὑψηλὴν ἔμπνευσιν, ἥς ἢ καλλιτεχνικὴ ἢ φιλολογικὴ ἔκφρασις δύναται νὰ ἐκτελέσῃ ὑγιᾶ ἐπιδράσιν ἐπὶ τῆς κοινωνίας. Τὰ προϊόντα τῆς ἀληθοῦς φιλολογικῆς ἀξίας, τὰ προωρισμένα νὰ ἐπιζήσωσι, τὰ διδάσκοντα καὶ ἡθικοποιοῦντα, τὰ συγκινοῦντα διὰ τῆς ἀκαταμαχῆτου δυνάμεως τοῦ Ἀληθοῦς, τοῦ Καλοῦ, τοῦ Ἀγαθοῦ, εἶνε προϊόντα ἐνδελεχοῦς, ἐλλόγου μόχθου τῆς διανοίας, ἢ αἰσθήματος σύνεχους, ὅπερ ἐπιχέει τὴν ἀνταύγειάν του ἐπὶ τῶν ἀληθῶν τοῦ πνεύματος δημιουργημάτων.

Ἀφ' ἑτέρου, οἱ διὰ τοῦ ἔργου τῶν χειρῶν των ποριζόμενοι τὸν ἐπιούσιον ἄρτον, οἱ ἐξαντλοῦντες τὴν ζωὴν αὐτῶν ἐν ἀκαταπαύστῳ πάλῃ ὅπως πληρώσωσι τὰς ἀπαιτητικωτέρας τῶν ἀναγκῶν των, εἰσὶν ἡναγκασμένοι νὰ ἀπαιτῶσι παρὰ τοῦ σώματος ὑπερβολικὴν, παρατετακμένην, ὑπέρμετρον δαπάνην δυνάμεων. Ἐν τῇ περιστάσει ταύτῃ τὸ πνεῦμα χρησιμεύει μόνον εἰς τὸ νὰ διευθύνῃ κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον μηχανικῶς τὴν ἐργασίαν. Κατὰ τὰλλα, παύει ὑπάρχον, πᾶσα ἡ ζωτικότης του συγκεντρῶται ἐν τῇ ἀνθρωπίνῃ μηχανῇ, ὡθοῦν αὐτὴν νὰ παραγάγῃ καθ' ἑκάστην στιγμὴν ὅ,τι δύναται. Διὰ τῆς ἀμεταπτώτου ταύτης χρήσεως τῶν φυσικῶν δυνάμεων, οὐ μόνον ἡ διάνοια ἀπόλλυσι μέρος τῶν προσόντων αὐτῆς, ἀλλ' ὁ ἄνθρωπος μεταβαλλόμενος εἰς ἀληθῆ μηχανισμόν παρ-

βάζει τοὺς νόμους τοῦ ὀργανισμοῦ του, φθείρει, καταστρέφει τὸ ὄργανον, τὸ ζῶν ἐργαλεῖον, ὡς μὴ φροντίζων νὰ παρᾷσῃ αὐτῷ τροφήν, ἀνάπαυσιν, ὕπνον, ἄτινα ἡδύνατο νὰ συντηρήσῃ ἐπὶ μακρὸν τὴν ῥώμην καὶ παραγωγικότητα αὐτοῦ. Ἐκ τῆς καταχρήσεως ταύτης τῶν φυσικῶν δυνάμεων, μοιραίως ἐπεται, ἡ βαθμιαία ἐξασθένησις, ὁ μαρασμὸς, καὶ ἡ ἀνυπεράσπιστος παράδοσις τοῦ σώματος εἰς πάσας τὰς αἰτίαις τοῦ ὀλέθρου.

Υπάρχει λοιπὸν δίκαιόν τι μέτρον ἐν τῇ χρήσει τῶν φυσικῶν καὶ τῶν διανοητικῶν δυνάμεων. Ὁ ἀπομακρυνόμενος αὐτῶν, καταστρέφει τὴν ἰσορροπίαν, ἥτις παρᾷσεται ἐκ τῆς ἁρμονικῆς λειτουργίας τοῦ πνεύματος καὶ τοῦ σώματος. Ἡ Ὑγιεινὴ διδάσκει ἡμᾶς πῶς ν' ἀπομακρύνωμεν τὸν κίνδυνον τοῦτον εἰς τὰς διαφόρους περιπτώσεις τῆς πραγματικῆς, τῆς πρακτικῆς ζωῆς· πῶς νὰ θεραπεύωμεν τὰ ἀποτελέσματα περιστάσεων τὰς ὁποίας δὲν δυνάμεθα νὰ μεταβάλωμεν· ἂν δὲ ζητήσωμεν ἀρχὰς τὰς συμβουλὰς τῆς, μᾶς ὑποδεικνύει καὶ πάλιν τὰ μέσα, δι' ὧν δυνάμεθα νὰ θεραπεύσωμεν τὴν συμβᾶσαν ἀταξίαν, καὶ ἥτις ἐκδηλοῦται διὰ τῆς ἐξασθενείας, τῆς μερικῆς ἀτροφίας, τῆς ὀδύνης, τῶν πρώτων τῆς ἀσθενείας συμπτωμάτων.

Ἡ Ὑγιεινὴ ἐξασφαλίζει ἡμῖν τὴν ἰσχὺν πασῶν τῶν δυνάμεων, τὴν ἐκ τῆς ζωῆς πηγάζουσαν ἐσωτερικὴν θυμηδίαν, διατηρεῖ τὴν ὑγίειαν ἡμῶν, παρατείνει τὴν ἀκμὴν ἡμῶν, ἀπαλλάσσει ἡμᾶς πηρώσεων κατὰ τὸ γῆρας, καὶ ἐπιβραδύνει τὸν θάνατον μέχρι τῆς ὑπὸ τῶν νόμων τῆς ἡμετέρας φύσεως ταχθείσης προθεσμίας. Αὕτη ἡ ἐπιστήμη, ἡ ἀναγκασιότατη πασῶν καὶ ἡ μᾶλλον ἀγνοουμένη, ἀποτελεῖ τὴν τέχνην, δι' ἣς δυνάμεθα νὰ ζήσωμεν ἐπὶ μακρόν.

K...

Ὁ ἐν τῷ πανεπιστημίῳ καθηγητὴς τῆς φιλολογίας κ. Κ. Κόντος ἐξέδωκε πρό τινας εἰς ὁγκῶδες τεύχος «Γλωσσικὰς παρατηρήσεις», δι' ὧν πολλὰ τῆς σημερινῆς ἡμῶν γλώσσης ἡμαρτημένως φερόμενα διορθοῦνται. Ἐκ τούτων ἑσταχυολογήσαμεν χάριν τῶν ἀναγνωστῶν τῆς «Ἑστίας» τὰ κατωτέρω ὀλίγα, παραλιπόντες διὰ τὴν συντομίαν τὰς μακρὰς ἐρμηνείας καὶ μαρτυρίας, δι' ὧν συνοδεύει αὐτὰς ὁ κ. Κόντος πρὸς κύρωσιν τῆς γνώμης αὐτοῦ. Σ. τ. Δ.

ΓΛΩΣΣΙΚΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Ῥιφοκινδυνῶ ἀντὶ ῥιφοκινδυνεύω.
Αἰτιῶμαι, συντακτέον μετ' αἰτιατικῆς, ὅχι γενικῆς.

Ἐπομαι καὶ ἐπιζῶ τινα, ὅχι τινός.

Σύγκλησις ἀντὶ τοῦ συγκάλεσις.

Παρτοτιρὸς, ἐφετιρὸς ἀντὶ -εἰνός.

Ἡ ἐλιξ, ἡ κάλυξ, ὁ λέμβος, ἀντὶ τῶν ἐσφαλμένων : ὁ ἐλιξ, ὁ κάλυξ, ἡ λέμβος.

Ἄλυσις, ὅχι ἄλυσος κλπ.