

ΥΓΙΕΙΝΗ

Η ΑΝΑΠΑΥΣΙΣ

Πᾶς ἄνθρωπος μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς καθημερινῆς ἐργασίας του ἔχει χρεῖαν ἀναπαύσεως. Καὶ ὁ μὲν σωματικῶς ἐργαζόμενος ἀφ' ἑαυτοῦ ζητεῖ αὐτήν, ἐπειδὴ τὸ καταπονηθὲν σῶμά του ἀρνεῖται νὰ ὑπακούσῃ πλέον εἰς τὴν θέλησίν του, πρὶν ἢ ἀναλάβῃ νέας δυνάμεις διὰ τοῦ ὕπνου καὶ διὰ τῆς ἀποχῆς ἀπὸ πάσης οἰασδὴποτε ἀσχολίας. Ὁ δὲ πνευματικῶς ἐργαζόμενος, καίτοι καὶ αὐτὸς ἔχει ἀνάγκην ἀναψυχῆς, πολλάκις δὲν ὑποβάλλει τὸν ἑαυτόν του εἰς τὸν νόμον τοῦτον τῆς φύσεως καὶ περιπίπτει εἰς σφάλματα, ἀνεπανόρθωτα διὰ τὴν ὑγίαν του.

Ἡ ὑγιεινὴ τῆς ἀναπαύσεως διὰ τὸν τελευταῖον τοῦτον ἄνθρωπον ἔγκειται εἰς τὸ νὰ ᾔνε ὀρθῶς διηρημέναι αἱ ὥραι τῆς ἐργασίας καὶ τῆς ἀναψυχῆς καὶ εἰς τὸ νὰ μὴ ὑποβάλληται, διαρκούσης τῆς ἀναπαύσεως εἰς νέους διανοητικούς κόπους.

Τὸν πρῶτον τῶν ὥρων τούτων ἐκπληροῦμεν, ἐὰν διαιρέσωμεν καταλλήλως τὰς ὥρας τῆς καθημερινῆς ἐργασίας. Αὕτη δὲν πρέπει νὰ γίνηται διὰ μιᾶς μέχρις ἐξαντλήσεως τῶν πνευματικῶν μας δυνάμεων καὶ ν' ἀκολουθῇται κατόπιν ὑπὸ πολυώρου ἀναπαύσεως. Ἡ τριακὴ διαίρεσις εἶνε ἐπιλήψιμος, διότι ἡ ἐπὶ ὥρας τινὰς ἀναπαυσις τοῦ ἐγκεφάλου δὲν ἐπαρκεῖ εἰς τὴν ἀναπλήρωσιν τῶν δαπανηθεισῶν δυνάμεών του. Ἡ δαπάνη τούτων οὐδέποτε πρέπει νὰ προβαίῃ μέχρις ἐξαντλήσεως διὰ τὸν αὐτὸν λόγον δι' ὃν καὶ πᾶσα οἰκογένεια δὲν πρέπει νὰ ἐξαντλῇ ὅλα τῆς τὰ ταμειύματα, ὥστε νὰ μὴ τῇ ἀπομὲνῃ ἐν ὥρᾳ ἀνάγκης.

Ἀφ' οὗ ἐργασθῶμεν ἐπὶ 3 ὥρας, μίαν ὥραν πρέπει τοῦλάχιστον ν' ἀναπαυώμεθα, ἢ περιπατοῦντες, ἢ τρώγοντες, ἢ παίζοντες, ἢ ἀναγινώσκοντες ἐφημερίδας, ἢ περιποιούμενοι τὸν κῆπον, ἐὰν ἔχωμεν τοιοῦτον, ἢ τέλος, ἐκτελοῦντες ἐλαφρὰς οἰκιακὰς ἐργασίας.

Κακῶς εἶνε διηρημένη ἡ ἡμέρα εἰς τὰ σχολεῖα καὶ εἰς τὰ πλεῖστα τῶν γραφείων, δημοσίων τε καὶ ἰδιωτικῶν. Ὁ ἐπὶ τέσσαρας ὥρας κατὰ συνέχειαν ἐργαζόμενος ἐν τῇ σχολῇ μαθητὴς καὶ ὁ ὑπάλληλος, ὁ ἡναγκασμένος νὰ ἐργάζεται ἐν τῷ γραφείῳ του ἀδιακόπως ἀπὸ τῆς 8ης καὶ 9ης πρωῒνης ὥρας μέχρι τῆς 1ης καὶ 2ας μ.μ. ἐκτελεῖ ὀλιγωτέραν ἐργασίαν καὶ εἶνε περισσότερον κουρασμένος ἀπὸ τὸν μαθητὴν ἐκεῖνον καὶ τὸν ὑπάλληλον τοῦ ὁποίου ἡ ἐργασία διακόπτεται ὑπὸ περισσοτέρων διαλειμμάτων. Διδάσκαλός τις, εἰς τὸν ὅποιον ἔνε-

κα τῆς νευροπαθείας του συνεβούλευσα πρό τινων μηνῶν νὰ ἐξέρχεται συχνά εἰς περίπατον καὶ ν' ἀναπνέῃ καθαρὸν ἀέρα, παρέδιδε μαθήματα ἀπὸ τῆς 8ης ὥρας π. μ. μέχρι τῆς 2ας μ. μ. καὶ κατόπιν περιεπλανᾶτο εἰς τὰ δάση καὶ εἰς τὰ περίχωρα τῆς Κωνσταντινουπόλεως μέχρι τῆς 9ης τῆς ἑσπέρας. Τὸ πάθος του ἐπετάθη ἐτι μᾶλλον, ἐπειδὴ τὴν μὲν πρωῒαν ἐκούραζε τὸ πνεῦμά του, τὴν δὲ μετὰ μεσημβρίαν τὸ σῶμά του.

Δὲν εἶνε δυνατόν ἀκριβῶς νὰ ὁρισθῇ πόσον πρέπει νὰ ἐργασθῇ τις πνευματικῶς χωρὶς νὰ βλάβῃ τὴν ὑγίαν του, διότι ὀλίγιστοι εἶνε ἐκεῖνοι οἱ ἄνθρωποι, οἱ ὅποιοι εἶνε εἰς θέσιν ἐπὶ τρεῖς ὥρας νὰ ταλαιπωρήσωσιν ἀκαταπαύστως τὸν νοῦν των.

Διαρκούσης τῆς πέψεως πρέπει ν' ἀργῇ τὸ πνεῦμα, διότι ἐργαζόμενον ἐμποδίζει τὴν πέψιν καὶ αὕτη πάλιν ἐνοχλεῖ τὴν διανοητικὴν ἐργασίαν.

Μετὰ τὸ δεῖπνον πρέπει ν' ἀπέχωμεν πάσης πνευματικῆς ἐνασχολήσεως, ταρρασσοῦσης τὸν ὕπνον, τοῦ ὁποίου τόσῃν ὅσῃν καὶ τῆς τροφῆς ἔχει ἀνάγκην ὁ ὀργανισμός μας.

Οἱ ἄνθρωποι παλαιόθεν συνηθάνθησαν, ὅτι ἀδύνατον εἶνε νὰ ἐργάζωνται διαρκῶς ἐπὶ πολλὰς ἡμέρας καὶ διὰ τοῦτο καθώρισαν μίαν ἡμέραν ἀναπαύσεως. Τόσον δὲ συνηθάνθησαν τὴν ἀνθρωπίνην ταύτην ἀνάγκην, ὥστε ἀπέδωκαν εἰς αὐτὴν θεῖον κύρος καὶ εἶπον, ὅτι ὁ Θεὸς ἐπέταξεν εἰς τὸν ἄνθρωπον νὰ μὴ ἐργάζεται τὴν τελευταίαν ἡμέραν τῆς ἐβδομάδος.

Ἡ σημερινὴ κοινωνία πρέπει ν' ἀδιαφορῇ πόθεν προῆλθεν ἡ παραδόσις αὕτη, ὀφείλει ὅμως νὰ συμμορφῶνται πρὸς αὐτήν καὶ νὰ τὴν τηρῇ ἀπαρεγκλίτως.

Ἀλλὰ δυστυχῶς πολὺ ἀπέχουν ἀπὸ τοῦ νὰ συνταλέσωσιν εἰς ἀνάπαυσιν τοῦ τε σώματος καὶ τοῦ πνεύματος αἱ ἀσχολίαι καὶ αἱ διασκεδάσεις, εἰς ἃς ἡμεῖς συνεθίζομεν νὰ παραδιδώμεθα κατὰ τὰς Κυριακὰς. Ὁ λαὸς δὲν ἐνόησεν ἀκόμη, ὅτι ἡ Κυριακὴ πρέπει νὰ ᾔνε πράγματι ἡμέρα ἀναπαύσεως καὶ ὅχι ἡμέρα ὀργίων καὶ κραιπάλης, ἡμέρα πότου καὶ ἐκνευριστικῶν παιχνιδίων.

Οἱ πνευματικῶς δ' ἐργαζόμενοι ἔχουν χρεῖαν περισσοτέρας ἀναπαύσεως παρ' ὅσῃν παρέχει μία μόνον Κυριακὴ καὶ διὰ τοῦτο ὠρίσθησαν κατ' ἔτος αἱ διακοπαί, ἀλλὰ καὶ αὐταί, πολλοῦ μόλις ἐπὶ ἓνα καὶ μόνον μῆνα διαρκῶσαι, πολὺ ὀλίγην ἀνάπαυσιν παρέχουν εἰς τοὺς ἡναγκασμένους ἐπὶ ἐν ὀλόκληρον ἔτος νὰ ζῶσι καὶ νὰ ἐργάζωνται ἐντὸς τῶν γραφείων των.

Ἀλλὰ καὶ αὐτὸς ὁ βρεχρὺς χρόνος τῆς ἀναπαύσεως δὲν διατίθεται καταλλήλως, διότι οἱ πλεῖστοι τῶν ἐχόντων διακοπὰς ἢ λαβόντων ἄδειαν ἀπουσίας ἀπὸ τοῦ γραφείου των συνε-

θίζουν κατ' ἔτος νὰ ἐπισκέπτονται τὰς μεγαλοπόλεις τῆς Εὐρώπης, νὰ ἐπιχειροῦν μακρυὰ καὶ κοπιώδη ταξείδια, νὰ ἐπισκέπτονται τὰ θέατρα, τὰ μουσεῖα, τὰς πινακοθήκας καὶ νὰ κάμνουν, ὅπερ, χάριτι θεῆς, παρ' ἡμῖν σπανίως συμβαίνει, ἐπιστημονικὰς ἐκδρομὰς, αἱ ὁποῖαι πᾶν ἄλλο εἶνε παρὰ ἀνάπαυσις.

Πρὸς τὰς ἀπαιτήσεις τῆς ὑγιεινῆς ἀναπαύσεως ἀνταποκρίνονται μόνον αἱ καθ' ὅλον τὸ χρονικὸν διάστημα τῶν διακοπῶν διατριβαὶ ἐν τῇ ἐξοχῇ παρὰ τοὺς πρόποδας ὑψηλῶν ὄρεων ἢ παρὰ τὴν ἀκτὴν τῆς θαλάσσης, χωρὶς ὅμως αἱ διατριβαὶ αὐταὶ νὰ καρυκεύονται μὲ μακρυὰς καὶ πολυμόχθους ἐκδρομὰς, οὔτε νὰ δακρύπνυνται ὑπὸ ἀλληλογραφιῶν καὶ τηλεγραφημάτων καὶ εἰδήσεων, προερχομένων ἐκ τῆς ἀγορᾶς ἢ ἐκ τοῦ χρηματιστηρίου.

Εἶνε λυπηρὸν τοῦτο σημεῖον τῆς νευροπαθείας, ὅφ' ἧς κατέχεται σύμπασα σχεδὸν ἡ τῆς σήμερον ἀνεπτυγμένη κοινωνία, ὅτι ἀκριβῶς ἐν τοῖς ἐξοχικοῖς τόποις συναθροίζεται πᾶν ὅ,τι δύναται νὰ παράσχῃ τὰς ἀπολαύσεις καὶ τὰς συγκινήσεις τῶν μεγάλων πόλεων.

Σατυρίζουν δὲ οἰκτρῶς τὴν λέξιν «ἐξοχήν» οἱ λέγοντες ὅτι ἀπέρχονται εἰς τὰ λουτρά, ἐνῶ φέρουν μαζῇ τὼν ὅλων τὰ πρὸς καλλωπισμὸν καὶ ἐπιδειξὶν ἐφόδια καὶ ἀνθρακίλωνται τίς νὰ ὑπερβῇ τὸν ἕτερον εἰς τὰ στοιχήματα καὶ εἰς τὰς ἄλλας διασκεδάσεις τῆς λεγομένης ὑψηλῆς κοινωνίας. Διότι, φαίνεται, τὰ ἀνώτερα στρώματα τῆς κοινωνίας ὁσμέραι χάνουν πᾶσαν ἐκτίμησιν πρὸς τ' ἀγαθὰ καὶ τὰς καλλονὰς τῆς φύσεως. Ἀπέρχονται κατ' ἔτος εἰς τὰς ἀκτὰς τῆς θελκτικῆς Λιγουρίας, εἰς τὰς Καναρῖους νήσους, εἰς τὸ Ἑμς καὶ εἰς τὸ Βάδεν καὶ ἄλλας ἐξοχικὰς πόλεις καὶ νήσους καὶ δὲν εὐφραίνονται εἰς τὴν θέαν τῆς μεγαλοπρεποῦς φύσεως, ἀλλὰ κατεχόμενοι ὑπὸ δυσφορήτου ἀνίας περιφέρονται εἰς τοὺς περιπάτους, λυποῦνται κατάκαρδα διὰ τὴν ἀπχγόρευσεν τοῦ χαρτοπαίγνιου καὶ εἶνε εὐγνώμονες πρὸς πάντα, ὅστις διὰ τινος νεωτεριστικῆς ἐπινοίας, τῇ συνεργείᾳ τῶν πνευμάτων ἢ δι' ἄλλης τινὸς ἀπατηλῆς ἐφευρέσεως ἤθελε δυνηθῇ νὰ γαργαλίσῃ καὶ τὰ κλονήσῃ ἐπὶ στιγμὴν τ' ἀπαμβλυνθέντα καὶ ἀπονερκωθέντα νεῦρα των.

Πολλοὶ δὲ τῶν ἀνθρώπων τούτων καταντῶν βαθμὴδὸν τόσον νευροπαθεῖς, ὥστε νὰ ἔχουν ἀνάγκην συγκινήσεων μόνον καὶ μόνον διὰ νὰ ὑποφέρουν καὶ τὴν ζωὴν των. Οὕτω δ' εὐρίσκει ἐξήγησιν καὶ ἡ ψυχολογικὴ παρατήρησις ὅτι οἱ τοιοῦτοι ἄνθρωποι τότε μόνον εὐρίσκουν θέληγτρα καὶ ἀπόλαυσιν εἰς τὴν φύσιν, ὅταν ἡ ἀπόλαυσις αὐτῇ τοῖς παρουσιάσῃται ὑπὸ μορφὴν κινδύνου ἢ ἄλλης τινὸς τολμηρᾶς ἐπιχειρήσεως.

Αἱ δὲ διασκεδάσεις των ἐν τοῖς θηριοτροφείοις καὶ ταῖς ἵπποδρομίαις πρέπει καὶ αὐταὶ νὰ καρυκεύωνται διὰ τοῦ κινδύνου, ὃν διατρέχουν ἄλλοι ἄνθρωποι.

Ὅλαι αἱ τοιοῦτου εἶδους ἀπολαύσεις, ἐννοεῖται, πρέπει νὰ ᾔηνε μακράν ἐκείνου ὅστις θέλει πραγματικῶς τὴν ἀνάπαυσιν. Ἰδίᾳ δὲ ὀφείλει οὗτος ν' ἀπέχῃ ὅλων τῶν παιγνιδίων, ὅσα συγκινοῦν τὴν ψυχὴν, ὡς τὸ χαρτοπαίγνιον, καὶ τάλαιπωροῦν τὸ πνεῦμα. Οἶκοθεν δ' ἐννοεῖται, ὅτι καὶ τὸ ζατρίκιον δὲν εἶνε ἀνάπαυσις, ἀλλὰ μᾶλλον τάλαιπωρία τοῦ νοῦ, διότι ὅλοι οἱ ζατρίκισταὶ πάσχουν τὰ νεῦρα.

Αἱ μόναι διασκεδάσεις ἐν ταῖς ἐξοχικαῖς διατριβαῖς πρέπει νὰ ᾔηνε αἱ πεζοπορίαι, τὸ κυνήγιον, ἡ ἀλιεῖα, αἱ λεμβοδρομίαι (ἄνευ στοιχημάτων), ὁ δίσκος, τὸ κωνοπαίγνιον (τὰ τσοῦνια) κτλ.

Ἀκόμη οὔτε καὶ ἐν Εὐρώπῃ, παρ' ἡμῖν δὲ πολὺ ὀλιγώτερον, κατενόηθη ὅσον ἔπρεπεν ἡ σπουδαιότης τῶν ἐτησίων διακοπῶν πρὸς διατήρησιν τῶν πνευματικῶν δυνάμεων.

Διότι, ἐὰν κατενοεῖτο, οἱ πλείστοι τῶν διδασκάλων, καὶ τῶν καθηγητῶν ἀκόμη, δὲν θὰ ᾔησαν ἠναγκασμένοι νὰ διδῶσι μαθήματα κατὰ τὰς ἐορτὰς καὶ τὰς διακοπὰς, οὐδέ θὰ ἐπέδιδοντο εἰς πνευματικὰς ἀσχολίας καὶ τάλαιπωρίας, ξένας πρὸς τὸ ἐπάγγελμά των, μόνον καὶ μόνον διὰ νὰ ἐξοικονομήσωσι τὸν ἐπιούσιον ἄρτον καὶ νὰ διαθρέψωσι, δαπάναις τῆς ὑγείας των, πολυμελῆ πολλὰκις οἰκογένειαν.

Δρ. Φλῆς

KINEZIKON MELODRAMMA

Ἐν Χικάγῳ τῆς Ἀμερικῆς Κινέζος τις, ὁνόματι Σόγκ-Σίγκ, ὅστις μέχρι τοῦδε διηύθυνε πλυντήριο συνέλαβε τὸ σχέδιον νὰ ἀναβιβάσῃ ἀπὸ σκηνῆς διὰ θιάσου ἐκ φιλοτέχνων φοβερὸν τι μελόδραμα, ὅπερ συνέθεσεν ὁ ἐν λόγῳ Κινέζος ἐμπνευσθεὶς αἰφνιδίως, ὡς ἰσχυρίζεται, ὑπὸ τῆς μουσῆς Κοσάι, τῆς προστάτιδος τῆς μουσικῆς ἐν Κίνᾳ. Ἡ σινικὴ μουσικὴ τοιαύτην ἐντύπωσιν ἐμποιεῖ εἰς Εὐρωπαῖον ἢ Ἀμερικανόν, ὥστε κατὰ τὰς δοκιμὰς τοῦ μελοδράματος Γερμανὸς ἄρτοποιός, οἰκὼν παρὰ τὸ θέατρον, εἰσῆλθας εἰς τὴν σκηνὴν ἐν ἀπεριγράφτῳ νευρικῷ παροξυσμῷ καὶ ἐπέτεθη πῦξ καὶ λάξ κατὰ τῶν ἡθοποιῶν καὶ μουσικῶν. Διὰ τὴν ἐπίθεσιν ταύτην ὁ ἄρτοποιός κατεδικάσθη εἰς πρόστιμον 15 δολλαρίων. Τὸ περὶ τῆς παραστάσεως τοιχοκολληθὲν πρόγραμμα ἔχει ὡς ἐξῆς :