

ληνίδων, φαινὰ ἐκ τῆς λάμψεως δύο ὀφθαλμῶν ἐκφραστικωτάτων, ὧν ἕκαστον βλέμμα φέρει εἰς τὰ χεῖλη καὶ ἓνα στίχον ὠδῆς· καὶ τὰ μεγαλοπρεπῆ ἄμα καὶ ἐλαφρὰ σώματα, ἅτινα σοὶ ἐμποιοῦσι τὴν ἐπιθυμίαν νὰ τὰ σφίγγῃς εἰς τὰς ἀγκάλας σου μᾶλλον διὰ νὰ τὰ στήθης ἐπάνω κρηπίδος ἀγάλματος, παρὰ διὰ νὰ τὰ μεταφέρῃς εἰς τὸ χαρέμιον. Μεταξὺ αὐτῶν βλέπεις ἀκόμη τινὰς, αἵτινες φέρουσι τὴν κόμην κρεμαμένην εἰς μακρὰς κυματιζούσας πλεξίδας, καὶ ἓνα μέγαν πλόκαμον περιβάλλοντα τὴν κεφαλὴν ὡς διάδημα· τὸσον ὥραιας, τὸσον εὐγενεῖς, τὸσον κλασικὰς, ὥστε θὰ ἐξελάμβανες αὐτὰς ὡς ἀγάλματα τοῦ Πραξιτέλους ἢ τοῦ Λυσίππου, ἢ ὡς νεάνιδας ἀθανάτου ἀνευρεθείσας μετὰ εἰκοσιν αἰῶνας εἰς κοιλὰδα τινὰ ἀγνωστον τῆς Λακωνικῆς, ἢ εἰς νη-σίδριον τι λησμονημένον τοῦ Αἰγαίου Πελάγους. Εἶνε δὲ σπανιώταται αἱ ἔχουσαι τὸ ὑπέρτερον τοῦτο κάλλος γυναῖκες, καὶ δὲν εὐρίσκεις δεῖγματα αὐτοῦ εἰμὴ μεταξὺ τῆς ἀρχαίας ἀριστοκρατίας τοῦ κράτους, εἰς τὴν σιωπηλὴν καὶ θλιθερὰν συνοικίαν τοῦ Φαναρίου, ὅπου κατέφυγεν ἡ ψυχὴ τοῦ ἀρχαίου Βυζαντίου. Ἐκεῖ φαίνεται ἀκόμη ἐνίοτε καὶ τις τῶν ἐξαισιῶν τούτων γυναικῶν ἐπὶ τινος ἐξώστου δρυφάκτου, ἢ εἰς τὰς κιγκλίδας ὑψηλοτάτου τινὸς παραθύρου, ἔχουσα προσηλωμένους τοὺς ὀφθαλμοὺς εἰς τὴν ἔρημον ὁδὸν, ὡς τις βασίλισσα δεσποτίας. Καίτοι δὲ δὲν βλέπεις πρὸ τῶν θυρῶν αὐτῆς τοὺς πολυπληθεῖς καὶ ἀργοὺς δούλους τῶν ἀπογόνων τῶν Κομνηνῶν καὶ Παλαιολόγων, δύνασαι ὅμως, παρατηρῶν αὐτὴν λαθραῖως, νὰ πιστεύσῃς διὰ μίαν στιγμὴν, ὅτι βλέπεις διὰ τῆς ῥωγμῆς νεφέλης τὸ πρόσωπον θεᾶς τινος τοῦ Ὀλύμπου.

⁸Ἐπιταί συνήτια.

ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΣ

Εὖ ζῆν καὶ εὐθυμεῖν.

Μεθ' ὅλους τοὺς πόνους καὶ τοὺς κόπους, μεθ' ὅλας τὰς στερήσεις καὶ τὰς ταλαιπωρίας, μεθ' ὅλας τὰς μερίμνας καὶ τὰ παθήματα τὰ τε σωματικὰ καὶ τὰ ψυχικὰ, ὁ ἄνθρωπος καθόλου δὲν μεταλλάσσει τὸν βίον ἐκὼν καὶ ἀναλγῆτως, ἀλλὰ καὶ τὰς μεγίστας τῶν θυσιῶν προθυμώτατα ὑφίσταται, ὅπως ἐπ' ἐλάχιστον τὸν παρατείνῃ. Ἡ ἐπιθυμία τοῦ καταστῆσαι τὰ ἀδύνατα δυνατὰ ἐπησχόλησε μὲν τὴν ἀνθρωπότητα ἐξ ἀμνημονεύτων αἰῶνων, παρέσυρε δὲ εἰς μωρὰς ἐρεῦνας καὶ ἀλλόκοτα συμπεράσματα τοὺς ἐν τῷ μέσῳ αἰῶνι σοφοὺς.

Ἡ καταστατικὴ ἐπιστήμη ἀπέδειξεν ὅτι κατὰ μέσον ὄρον φθάνει εἰς τὸ ἕκατοστόν ἔτος εἰς μόνον ἄνθρωπος ἐπὶ πεντακισχιλίων. Ἐὰν οἱ ἄνθρωποι ἔζων κατὰ φύσιν, ἐξετέλουν δὲ καὶ τὰς συμβουλὰς τῶν φρονίμων, θὰ ἔφθανον εἰς τῆς ἡλικίας τὴν ἀκμὴν μεταξὺ τοῦ 50 καὶ τοῦ 60 ἔτους. Ἀλλ' εἰς τί συνίστανται αἱ τῶν φρονίμων

συμβουλαί; Ἐν πρώτοις ὁμολογεῖται παρὰ πάντων ὅτι οἱ ἄγαμοι ἀποθνήσκουσι πρωϊμώτερον τῶν ἐγγάμων· κατὰ δὲ τὰς καταστατικὰς πληροφορίας 11 ἔτη κερδαίνουνσι οἱ νυμφευόμενοι ἐν ἡλικίᾳ 30 ἐτῶν, 8 οἱ ἐν ἡλικίᾳ 35 καὶ 6 οἱ ἐν ἡλικίᾳ 40. Πλὴν τοῦ γάμου προεσθῆσαν καὶ ἄλλα μέτρα λίαν παράδοξα. Πάντα ὅμως τὰ λεγόμενα προφυλακτικὰ μέτρα δὲν ἀποσοβοῦσι τὰ νοσήματα, ἀλλ' ἀπ' ἐναντίας τὰ προκαλοῦσι καὶ ἐπιταχύνουσι. Σπουδαίους, ἐν μέρει δὲ καὶ ὀρθοὺς κανόνες, συνέταξεν ὁ περίφημος Οὐφελάνδ ἐν τῇ μακροβιωτικῇ του. «Τὸν βίον βραχύνει, λέγει, ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ ἡ ὑπερβολὴ τῆς τροφῆς· ὁ ἄνθρωπος πρέπει νὰ ἐξανιστᾶται τῆς τραπέζης οὐ μόνον πρὶν ἢ κορεσθῆ, ἀλλὰ καὶ ἅμα νοήσας ὅτι ἐγαργαλίσθη καὶ σφοδρότερα ἐξηγέρθη ἢ ἐν αὐτῷ ὄρεξι· τὸ «μετρίως ζῆν» εἶνε παράγγελμα χρυσοῦν, πρέπει δὲ νὰ ἐφαρμόζηται εἰς τὸν βίον, τὸν τε ὑλικὸν καὶ τὸν διανοητικόν· ὁ ἄνθρωπος ἐκὼν ἄκων ὀφείλει νὰ εἶνε φιλόσοφος στωϊκὸς, καὶ δὴ καὶ αἰσιόδοξος». Ἀλλ' ὁ Οὐφελάνδ ἐκήρυξεν εἰς ὧτα οὐκ ἀκουόντων, διότι πραγματικῶς ὁ ἄνθρωπος δὲν ἐμπορεῖ νὰ διατηρῇ ἐν τῇ διαθέσει τοῦ σώματος καὶ τῆς ψυχῆς τὴν μηχανικὴν κανονικότητα τῶν ὠρολογίων.

Ἐν τούτοις, καὶ τοι ἀγνώστου μένοντος τοῦ μυστηρίου, δι' οὗ θὰ ἠδύνατο νὰ παραταθῆ ἡ ζωὴ, δὲν παρημέλησεν ἡ νεωτέρα καταστατικὴ νὰ ἐξακριβώσῃ διαφόρους κανόνες. Αἱ γυναῖκες π. χ. εἶνε ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον μακροβιώτεραι τῶν ἀνδρῶν, καὶ περ ἐμπαθέστερον τούτων πολλάκις διατιθέμεναι, καὶ εἰς σωματικὰ νοσήματα ὑποκείμεναι πλείοτε. Οὐχὶ μικρὸν, κατὰ τὴν ἐπιστήμην, ἐπιδρᾷ εἰς τὴν τοῦ βίου παράτασιν καὶ ὁ πλοῦτος. Ἐν χώραις ὀπωσοῦν εὐπορούσας οἱ ἄνθρωποι ζῶσι μακρότερον ἢ ἐν χώραις πενομέναις· ἡ αὐτὴ δὲ παρατηρεῖται σχέσις καὶ ἀναλογία μεταξὺ τῶν πλουσίων καὶ τῶν πτωχῶν κατοίκων μιᾶς μεγαλοπόλεως. Μεγίστη πάλιν ἀνευρίσκειται ἡ διαφορὰ μεταξὺ τῶν μεγάλων πόλεων, ὧν περ νοσηροτάτη ὑπάρχει ἄνευ ἀμφιβολίας τὸ Βερολίον. Ἐκ τῶν χωρῶν, αἵτινες ἀπεδείχθησαν πατριδὲς πλείστων μακροβίων ἀνθρώπων, πρωτεύουσιν ἡ Νορβηγία, ἡ Σουηδία, ἡ Δανία· κατόπιον ἔρχεται ἡ Ἀγγλία· πασῶν ἐσχάτη εἶνε ἡ Ἰσπανία. Τὰ ψυχρὰ κλίματα ἐπομένως συντελοῦσιν εἰς τὴν μακροβιότητα ἀσυγκρίτως πλείοτερον ἢ τὰ θερμὰ.

Οἱ ἥρωες τῆς καταστατικῆς ἐπιστήμης ἔσχον τὴν ὑπομονὴν νὰ ζητήσωσι καὶ τὴν σχέσιν τῶν τοκετῶν πρὸς τοὺς θανάτους ἐν ὅλῃ τῇ ὑψηλῷ εὐρον λοιπὸν ὅτι ἐκ τῶν 1300 ἑκατομμ. τῆς οἰκουμένης τελευτῶσι κατ' ἔτος μὲν 33,000,000, καθ' ἡμέραν 91,000, καθ' ἐκάστην ὥραν 3,700, καθ' ἕκαστον δὲ λεπτόν 60. Παρήγορον ὀπωσοῦν εἶνε τὸ ἄλλο ἐξαγόμενον τῆς ἐρεῦνης τῶν τοκετῶν, οἵτινες συμποσοῦνται κατ' ἔτος εἰς 37,000,000. Κατὰ ταῦτα,