

ζῆ ἐν δέοντι χρόνῳ νὰ παραδέχεται καὶ νὰ παραιτῆ οὐ μόνον τῶν ἄλλων τὰς ἰδέας, ἀλλὰ καὶ τὰς ἰδικὰς του. (Joubert).

ΝΥΞ

Ἐκ τῶν τῆς Κ^α: Γυαρδέν. Μετάφρ. Α. Ρ. Ῥαγκαθῆ.

Ἴδου ἡ ὥρα. Κατ' αὐτὴν μοὶ λύνονται τὰ χεῖλη.
(Ὁ πέπλος ἀποσύρεται ἀπὸ τῶν τόπων μου δεινῶν.
Ἄμυ τὸ ἄστρον τῆς νυκτὸς τὸ πρῶτον ἀνατείλει,
ὡς ἄνθος ἡ καρδία μου ἀνοίγεται κυρτερινόν.

Ἦ νῦξ βαθεῖα, βασιλεὺς τοῦ σκότους, τῆς γαλήνης,
εἰς τὴν σιγῇ σου ἀντηχεῖ πᾶς τῆς καρδίας μου κλυμός.
Τὸ ἀσθημά μου ἄδολον σὺ βλέπεις, σὺ μὲ κρίνεις
ἄλλως ἄρ' ὅ, τι τῶν πολλῶν ὁ ἀμβλυότων ὀφθαλμῶς.

Σὺ μόνη τὸ μυστήριον γνωρίζεις τῆς καρδίας,
ἧτις γογγύζει ἐν σιγῇ, ἐν ᾧ τὸ χεῖλός μου γελᾷ
καὶ τῆς φιλοσοφίας μου ἠξέυρεις ὁ μανθῶας
πῶς εἶναι πρόπαιγμα ψευδῆς, καλύπτον τραύματα πολλά.

Εἰς τὴν προστατίαν σου σκίον σταλάζει ἐλευθέρως
τὸ δάκρυ μου ἄδρατον, ὁ πικρὸς ὄρνθος ἀντηχεῖ.
Πρὸς σὲ ὁ πόνος δὲν σιγα, δὲν κρυπταται ὁ ἔρωσ,
αὐδ' ὑποκρίνεται χαρὰν ἢ ἀθυμοσά μου ψυχῇ.

Ῥίπτω μακρὴν τὸ ῥόδιον τῆς κεφαλῆς μου στέμμα
τοῦ πένθους σῶμα ἐπ' αὐτὴν τὸ κέλυμα τὸ μελανόν.
Κύπτει τὸ μέτωπον ὠχρὸν, κλίνει θοδὸν τὸ βλέμμα,
καὶ τὴν ὑπεροψίαν μου ὁ ἔρωσ κάμπτεται ταπεινῶν.

Ἄλλ' ἤδη ὁ αὐγερινὸς προκύπτει εἰς τὸν αἰθέρα,
καὶ ἡ αὔρα πνέουσα ψυχρὰ μοὶ ἀναγγέλλει τὸ πρωί.
Ἐντός μου νῦξ ἐγείρεται ὅταν ἐκτός ἡμέρα.
Τὸ ψεῦδος πάλιν ἄρχεται καὶ ἡ ἐπιπλαστός ζωή.

Τὸ ἀκόλουθον τεμάχιον περὶ τοῦ λόγου τῶν φλεβοτομιῶν καὶ νηστειῶν κατὰ τὴν ἀνοιξιν ἀποσπῶμεν ἐκ πραγματείας «Περὶ τῆς ἐπιδοράσεως τοῦ κλίματος ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου» δημοσιευθείσης ἐν ταῖς ἐπιστημονικαῖς ἐμιλλῆσι τοῦ Virchow καὶ Holendorff. Ἡ ὅλη μετάφρασις τῆς πραγματείας ταύτης γενομένη ὑπὸ τοῦ κ. Σ. Μηλιαράκη ἐκδίδεται προσεχῶς. Σ. τ. Δ.

ΥΓΙΕΙΝΗ

Τίς ὁ λόγος τῶν φλεβοτομιῶν καὶ νηστειῶν κατὰ τὸ ἔαρ.

... Ἀναγκαῖον νομίζομεν ἐπίσης νὰ πραγματευθῶμεν καὶ περὶ ἄλλου τινὸς παράγοντος ἔχοντος σπουδαιότητα κατὰ τὴν ἐξέτασιν τῆς ἐπιδράσεως τοῦ κλίματος ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου, ἧτοι περὶ τῆς ἰδιότητος, ἣν ἔχει τὸ δέρμα τοῦ αἰσθάνεσθαι πᾶσαν ἐξωτερικὴν μεταβολὴν τῆς θερμοκρασίας, δηλ. περὶ τῆς αἰσθησεως τῆς θερμότητος.

Διὰ τοῦ δερματός αἰσθανόμεθα πᾶσαν μεταβολὴν τῆς θερμοκρασίας, μεταφερομένου τοῦ ἐρεθισμοῦ διὰ τῶν νεύρων τοῦ δερματός πρὸς τὸν ἐγκέφαλον. Ἐκ τούτου δὲ ἡ λαμβάνομεν συνειδηθῆναι τοῦ ἐρεθισμοῦ τούτου ὡς θερμότητος, ἢ ὁ ἐρεθισμὸς μεταβαίνει εἰς ἄλλας νευρικές ἴνας καὶ διεγείρει αὐτάς εἰς ζωηροτέρην πῶς ἐνέργειαν. Ἐκλείποντος τοῦ ἐξωτερικοῦ τούτου ἐρεθισμοῦ τῶν δερμικῶν νεύρων, ὅπως π. χ. συμβαίνει τοῦ καιροῦ ὄντος θερμοστάτου καὶ ὑγροῦ, ἡ ἐνέργεια τῶν νεύρων ἀποβάλλει ἐν ἐκ τῶν σημαντικῶν αὐτῆς ἐρεθιστηρίων μέσων ἕκ τούτου ἐξηγεῖται ἡ μεγάλη χαυνότης, καταπόνησις καὶ ἀπάθεια τῶν πνευματικῶν λειτουργιῶν. Τούναντιον δὲ ὁμο-

θρος μετὰ τῶν βροντῶν καὶ ἀστραπῶν καὶ δὲ βορρᾶς ζωογονοῦσι τό τε σῶμα καὶ πνεῦμα τοσούτω ταχέως, ὥστε ἀδυνατεῖ τις νὰ ὑποθέσῃ, ὅτι ἡ διεγερσις αὐτῆ ἐξαρτᾶται ἐκ μόνης τῆς ἀλλοιωθείσης θρέψεως τοῦ ἐγκεφάλου.

Ὀλίγον τι παρηλλαγμένα φαίνονται ἡμῖν τὰ φαινόμενα ταῦτα, ὅταν μεταβαίνομεν κατὰ μικρὸν ἀπὸ ταπεινοτέρας εἰς ὑψηλοτέραν θερμοκρασίαν, οἷον κατὰ τὴν μετάβασιν ἀπὸ τοῦ χειμῶνος εἰς τὸ θέρος, ἢ ἐπὶ βαθεῖας ὁδοιπορίας πρὸς νότον. Αὐτόθι ἐπιζόμεθα βαθμηδὸν εἰς τὴν ἐλάσσονα ἀπώλειαν τῆς θερμότητος, καὶ πρὸς αὐτὴν ἀρμόζομεν τὴν πέψιν ἡμῶν καὶ ὅλας τὰς τροφὰς ἐν γένει. Ἀπομακρύνομεν τὰ θερμότερα ἐνδύματα, ὅπως διευκολύνωμεν τὴν ἀπόδοσιν τῆς θερμότητος ἢ δὲ πρὸς τροφήν χρεῖα ἐλαττοῦται αὐξανομένης τῆς θερμότητος τοῦ ἀέρος καὶ ἡ πέψις ἐπιβραδύνεται. Οὐ μόνον δὲ περιορίζομεν τὴν ποσότητα τῶν τροφῶν, ἀλλ' ἐκλέγομεν ἐξ αὐτῶν καὶ τὰς περιεχοῦσας ὀλιγώτερα καύσιμα συστατικὰ ἢ ὑπεκαύματα, καθ' Ἱπποκράτην. Ὡστε ἡμεῖς αὐτοὶ πλάττομεν ὄργανωσιν παράγουσαν ὀλιγώτερον θερμότητα, ἐνῶ συγχρόνως διευκολύνομεν τὴν ἀποβολὴν αὐτῆς ἐνδύομενοι ἐλαφρότερον.

Δὲν εἶνε ὁμοῦ δυνατὸν νὰ μεταβάλῃ ἕκαστος εὐκόλως τὸν τρόπον τῆς διατροφῆς αὐτοῦ διότι καὶ ἐνταῦθα ἡ ἕξις εἶνε ἐνίοτε ἰσχυροτάτη, πολλάκις δὲ καὶ τυρῆ ἀπέναντι καταφανοῦς βλάβης. Ἐκ τούτων κατανοεῖ τις διατι εἰς προτέρους χρόνους, ὅτε δὲν ἦτο τόσο γενικὴ ὅπως σήμερον ἡ μετριότης περὶ τὸ τρῶγειν καὶ πίνειν, ἐζητεῖτο δὲ διὰ θερμάνσεως μᾶλλον ἐκ τῶν ἔσω ἢ διὰ καταλλήλου ἐνδύμασις ἢ προφύλαξις κατὰ τοῦ ψύχους, οἱ ἄνθρωποι ἐθεώρουν ὡς ἀναγκαίαις πρὸς διατήρησιν τῆς υγείας τὰς κατὰ τὸ ἔαρ φλεβοτομίας. Ἐκ τούτων δ' ἔχομεν καὶ τὸν κύριον λόγον τῶν νηστειῶν, αἵτινες συμπίπτουσι κατὰ τὴν μετάβασιν τοῦ χειμῶνος εἰς τὸ θέρος. Εἶνε δὲ λίαν ἀξιοσημείωτον, ὅτι αἱ νηστεῖαι εἰς ἐκείνας ἰδίως τὰς χώρας εἶνε αὐστηρότεραι, ἐν αἷς ὁ χειμὼν μεταβαίνει ἀμέσως σχεδὸν, ἄνευ κυρίου ἔαρος, εἰς τὸ θέρος, ὅπως ἐν τῇ Ἀνατολῇ καὶ τῇ Ῥωσίᾳ, ἐνῶ εἰς τὰς χώρας ὧν τὸ ἔαρ εἶνε μακρότερον, ἢ τήρησις τῶν νηστειῶν εἶνε ἡπιωτέρα. Ἐνταῦθα δὲ δύναται τις νὰ θαυμάσῃ πῶς ἐνόησεν ἡ ἐκκλησία νὰ ἐπιβίβῃ τὴν σωτηρίαν τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος διὰ κανόνων ἀναλόγων πρὸς τὰς ἀνθρωπίνας ἀνάγκας. Τέλος δὲ κατανοοῦμεν ἐπίσης καὶ διατι οἱ Ἄγγλοι οἱ δυσκόλως παραιτούμενοι τῶν θρεπτικῶν τροφῶν καὶ τῶν ἰσχυρῶν πνευματικῶν ποτῶν, προσβάλλονται πλείον ὑπὸ νόσων ἐν ταῖς χώραις τῶν τροπικῶν καὶ ἀπέρχονται τῆς ζωῆς κατὰ πολὺ μείζονα ἀριθμὸν ἢ οἱ ἐγκρατέστεροι Ἴσπανοὶ καὶ Γερμανοὶ.