

Μετὰ δύο ὥρας ὁ ἀνδρειότερος καὶ χρηστό-  
τερος ἀξιωματικὸς τῆς Α. Μεγαλειότητος ἦτο  
πτῶμα ἄπνουν.

Τὸν μετεκομίσαμεν εἰς Σαχρὰν, ὅπου τὸν  
ἀπέθεσαν ἐντὸς τοῦ δωματίου μου· ἐγὼ δὲ ἀνε-  
ζήτησα τὴν κυρίαν Λενουά, ἥτις ἐδέξατο με-  
ταξὺ δακρῶν τὴν λυπηρὰν ἐντολήν.

Ἐμείνα τρεῖς ἐβδομάδας κλινήρης, διότι  
ἡ τίγρις ἐνῶ ἐπιπτε μετὰ προσέβλεπε μετὰ τοὺς ὀ-  
φθαλμοὺς εἰς τὸ στήθος καὶ εἰς τὸ πρόσωπον. Τὰ  
ὄφθαλμα διασφύζονται, ὡς βλέπετε, μέχρι σήμερον.

Ἐπιμαρτύρομαι τὸν Θεὸν, κύριοι, ὅτι μετὰ  
τὸν θάνατον τοῦ ἀγαπητοῦ μου φίλου δὲν ἤθε-  
λον πλέον τὴν ζωὴν· ἀλλ' ὁ Θεὸς δὲν με εἰσή-  
κουσε.

Τὸ ἐπιὸν ἔτος ἀπέθανεν ἐν Ἐδιμβούργῳ ὁ  
θεὸς μου καὶ μετὰ κατέστητε κληρονόμον του.  
Ἀμέσως τότε πρὸ παντὸς ἄλλου ἐφρόντισα ν'  
ἀγοράσω ἐλέφαντα καὶ κύναι, καὶ ἕκαστε ἀφιέ-  
ρωσα ὅλας τὰς ὥρας τῆς σχολῆς μου εἰς τὴν  
θῆραν τῆς τίγριδος. Τριάκοντα παρῆλθον ἔτη  
ἀπὸ τοῦ θανάτου τοῦ φίλου μου, αἱ τρίχες μου  
ἐλευκάνθησαν καὶ ἡ χεὶρ μου ἤρχισε πλέον νὰ  
τρέμη, καὶ ὅμως, ὅτ' ἐπιστεύετε; ἀκόμη καὶ  
τώρα ἔτι ἀκούσω τὸ ὄνομα τίγρις προσβάλ-  
λομαι ὑπὸ φοβικίας καὶ μανίας.

Ταῦτα εἰπὼν ἐσπύγγισε τὸ μέτωπόν του καὶ  
ἔμεινε σιωπηλὸς καὶ κατῆρξ· μετὰ ταῦτα δὲ  
ἤγειρε καὶ ἀπεσύρθη εἰς τὴν σκηνὴν του.

— Ἀτυχὴς ὁ Βάλκερ, εἶπεν ὁ λοχαγὸς Βεν-  
θλέκ, δι' ὅλου τοῦ βίου τὸν ταράττει ἡ ἀνά-  
μνησις τοῦ θανάτου τοῦ φίλου του. Ἐν ὅμως  
πράγμα σὰς ἀπέκρυψε, κύριοι, ὅτι ἀπεφάσισε  
νὰ μείνῃ ἄγαμος ἂν καὶ ἡγάπα ἄλλοτε μίαν  
κόρην, μόνον καὶ μόνον διὰ νὰ ἀφήσῃ μετὰ  
θάνατον τὴν περιουσίαν του εἰς τὸν υἱὸν τοῦ  
Μοβράχ, τὸν ὁποῖον καὶ υἱοθέτησε.

[Alfred de Bréhal.]

Θ.

## ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΕΞΕΩΣ ΤΟΥ ΖΥΓΙΖΕΘΑΙ

[Ἐκ τῶν τοῦ Henri de Parville.]

Πολλοὶ ἄνθρωποι ἀπέκτησαν τὴν ἐπαινετὴν  
ἐξὶν νὰ ζυγίζονται κατὰ περιόδους. Τὸ τοιοῦτον  
εἶναι συνήθεια ἀρίστη, τῆς ὁποίας τὴν χρησιμώ-  
τητα προθύμως ἀνομολογοῦμεν· ἀλλὰ δυστυ-  
χῶς πλανῶνται συχνότατα οἱ φανταζόμενοι, ὅτι  
ἵνα ζυγισθῇ τις ἀρκεῖ νὰ καθήτῃ ἐπὶ τῆς τρυτάνης  
ἀπταιστού πλάστιγγος. Ὁ πεπαλαιωμένος  
οὗτος τρόπος τοῦ ζυγίζεσθαι οὐδὲν ἔχει τὸ  
πρακτικὸν ἀποτέλεσμα πρᾶττομεν πολλὰ χω-  
ρὶς νὰ πρᾶττωμεν τίποτε· ἔχοντες ὑπ' ὄψιν,  
ὅτι ἀπατηλὴ στάθμησις δύναται νὰ συνεπαγάγῃ  
ἀληθῆ ἀποπήματα καὶ πιστεύοντες ὅτι τὸ μαν-  
θάνειν προσιδιάζει εἰς πᾶσαν ἡλικίαν, ἐπιχει-  
ροῦμεν ν' ἀποδείξωμεν, ὅτι τὸ πλεῖστον τῶν  
ἀνθρώπων δὲν ἠξέουσι νὰ ζυγίζηται.

Ἐάν τις διέμενε διαρκῶς ἐπὶ τῆς τρυτάνης  
πλάστιγγος, τὸ μηχανήμα δὲν ἤθελε παύσει  
ταλαντευόμενον νυκτὸς καὶ ἡμέρας, ὅπερ ση-  
μαίνει, πρὸς τὴν ἀρκετὰ διαδεδομένην γνώμην,  
ὅτι τὸ βάρος τοῦ ἀνθρώπου μεταβάλλεται πῶς  
κατὰ πᾶσαν στιγμὴν. Τὴν μεσημβρίαν δὲν εἶ-  
ναι ὅσον περὶ τὴν ἕκτην πρωϊνὴν ὥραν, οὐδὲ  
τὴν 9 μ.μ. ὅσον περὶ τὴν 3 μ.μ. Αἱ ἐναλλα-  
γαί, τὰς ὁποίας ὑφίσταται ἀδιακόπως τὸ ἀν-  
θρώπινον σῶμα μετὰ τοῦ ἐξωτερικοῦ κόσμου,  
προκαλοῦσιν ἄλλοτε κέρδος καὶ ἄλλοτε ζημίαν·  
ἡ λογιστικότης τοῦ σώματος εἶναι ἀρκετὰ πε-  
ρίπλοκος. Ἀφομοιοῦμεν ἤτοι σωματοποιοῦμεν  
τὰς ἐξώθεν οὐσίας, ἀλλὰ καὶ ἀποβάλλομεν καὶ  
ἀφομοιοῦμεν πολλὴ ἀνίσωσι, ὡς ἐπίσης πολὺ ἀνί-  
σως ἀποβάλλομεν. Τῶν εἰσπράξεων καὶ τῶν  
δαπανῶν ἀλλοιομένων συνεχῶς, εἶναι εὐνόητον,  
ὅτι ἡ πλάστιγγη, ἡ ἐξηγουσα ἡμῖν τὸ ἀποτέλε-  
σμα, ταλαντοῦται κατὰ στιγμὴν πρὸς τὸ ἐν ἢ  
τὸ ἔτερον πλευρόν· τὸ βέβαιον εἶναι, ὅτι ὁ ζυ-  
γίζομενος τὴν πρωΐαν δὲν μανθάνει ἀπολύτως  
ἢ τὸ πρωϊνὸν αὐτοῦ βάρος· δὲν ἀπατάται, τὸ  
παραδεχόμεθα· ἀλλὰ μετὰ τοῦ ἀποτελέσμα-  
τος τῆς πρωΐας καὶ τοῦ τῆς ἐσπέρας δύναται  
νὰ υπάρξῃ διαφορὰ ὑπὲρ τὴν ἀκεραίαν λίτραν,  
πολλάκις δὲ ὑπὲρ τὸ χιλιόγραμμον, ἂν εἰργά-  
σθῃμεν πολὺ, ἐφαγομεν πολὺ ἢ ἐπίομεν· ὁ προ-  
σδιορισμὸς τοῦ πραγματικοῦ βάρους δὲν εἶναι  
τόσον εὐκολὸς ὅσον υποτίθεται.

Ἀλλὰ ποῖον βάρος νὰ παραδεχθῶμεν, τὸ  
πρὸ τοῦ προγεύματος, τὸ μετὰ τὸ πρόγευμα,  
τὸ τῆς ἐξεγέρσεως ἐκ τοῦ ὕπνου ἢ τὸ τῆς κα-  
τακλίσεως; Ὡς παρατηρεῖ τις εἰς τὴν διάθεσιν  
ἡμῶν ὑπάρχει πικικιλία θαρῶν. Ἐν τούτοις τὸ  
πρᾶγμα συνήθως δὲν ἐξετάζεται μετὰ τόσης  
ἀκριβείας ὑπὸ τῶν πολλῶν, διὸ καὶ ἀρκούνται  
εἰς τὸ πρῶτον τυχὸν βάρος, τὸ σημειούμενον  
ὑπὸ τῆς πλάστιγγος. Εἶναι φανερόν ὅτι, προ-  
κειμένου περὶ μικρὰς διαφορὰς ἡμισείας λίτρας  
ἢ καὶ μιᾶς, δύναται τις νὰ εἴπῃ, ὅτι δὲν ἐπέρ-  
χεται μέγα κακὸν ἂν ἀπατηθῇ· τούναντίον ἡ  
μικρὰ αὕτη ἀπάτη εὐχαριστεῖ ἐνταυτῷ καὶ τοὺς  
ἰσχνοὺς καὶ τοὺς παχεῖς.

Ἐν τῷ δὲ διαφορὰ ἡμισείας ἢ μιᾶς λίτρας  
ἐν δυσὶν ἡμέραις γεννᾷ τὴν πεποιθήσιν, ὅτι ἐ-  
γένοντο ἰσχνότεροι ἢ παχύτεροι, ἐπομένως ἰσχνοὶ  
καὶ εὐτραφεῖς, ἀπέρχονται τῆς πλάστιγγος κα-  
τευχαριστημένοι· νέα ὅμως δοκιμασία, εἰς δια-  
φόρους ὥρας τῆς ἡμέρας γινομένη, ἢ ἐξῆλειψε  
τὴν εὐχαρίστησιν αὐτῶν ταύτην, διότι ἤθελον  
παρατηρήσει, ὅτι τὸ βάρος ἤθελον ἐπανελθεῖ  
σχεδὸν εἰς τὰ πρῶτα σταθμά.

Πολλοὶ πρὸς τούτοις ζυγίζομενοι δὲν ὑπολο-  
γίζουσιν οὔτε τὰ ἐνδύματα, οὔτε τὸ περιεχό-  
μενον τοῦ θυλακίου, τὸ ὁποῖον δύναται νὰ ἦναι  
χρυσός, ἄργυρος ἢ χαλκός ἢ καὶ ὅ,τι δῆποτε  
ἄλλο.

Ἐνθυμούμαι πρωτοτύπου τινὸς ἀνθρώπου, ὅστις δὲν διέλειπε ζυγίζόμενος πρὸ καὶ μετὰ τὸ λουτρὸν του. Τὸ θῆρος δὲ τοῦ σώματος δὲν εἶναι τὸ αὐτὸ πρὸ τῆς ἐμβυθίσεως ἐν τῷ ὕδατι, ἐν τῷ ἀτμῷ ἢ ἐν τῷ θερμῷ ἀέρι καὶ μετ' αὐτὴν ἀξάνει μετὰ λουτρὸν ψυχρὸν, μένει δὲ στάσιμον ἐν λουτρῷ, ἔχοντι περίπου τὴν θερμοκρασίαν τοῦ σώματος. Ἄν εἰσέλθῃ τις εἰς κλίβανον θερμοκρασίας 70 βαθμῶν ἢ καὶ 50, ἢ ἐφίδρωσις γίνεται κατὰ ἐντεταμένως καὶ τὸ θῆρος ἐλαττοῦται κατὰ 800-1200 γραμμάρια. Λοιπὸν τὸ περὶ οὗ ὁ λόγος πρόσωπον ἐβεβαίωτο ἐπὶ μακρὸν περὶ τοῦ ἀκαταλήπτου τούτου ἀποτελέσματος, ὅτι τὸ θῆρος αὐτοῦ ἦτο περισσώτερον μετὰ τὴν ἐφίδρωσιν· ἐφιδρώων ἤξανε κατὰ τὸ θῆρος, ἤρχετο εἰς τὸ θερμὸν λουτρὸν, ἵνα κατασταθῇ ἰσχνὸς καὶ ἐπαχύνετο!

Ἐν τούτῳ ὑπῆρχε πλάνη καὶ πλάνη καταφάνης. Πρὶν εἰσέλθῃ εἰς τὸ λουτρὸν ἐζυγίζετο γυμνός, ἐξερχόμενος δ' ἐζυγίζετο καλῶς κεκαλυμμένος, ἵνα μὴ κρούσῃ, καὶ ἀπὸ 59 χιλιογράμμων καὶ 400 γραμμῶν μετέβαινε ἀποτόμως εἰς 60 χιλιόγραμμα καὶ 400 γραμμάρια. Ἐλησμόνει τὸ σπογγῶδες κάλυμμα, τὸ ὁποῖον ἔφρην ἐπὶ τῶν ὤμων, ἀλλ' αὐτὸ δὲν ἐλησμόνει τὴν πλάστιγγα· οὕτω συχνότατα παχύνεται τις ἢ γίνεται ἰσχνὸς ὑπὲρ πᾶν ὄριον ἐν ὀλίγαις ὥραις, εἴτε διότι τὸ ἐν τῷ θυλακίῳ του νόμισμα ἤλλαξεν, εἴτε διότι ἔφαγεν ἢ ἔπιε πολὺ ἢ ὀλίγον.

Μεθ' ὅλα ταῦτα, θὰ εἶπῃ τις, τί σημαίνει πλάνη, μηδὲνα βλάβουσα; ἀλλὰ δὲν ἔχει οὕτω τὸ πρᾶγμα· ὅταν ζυγίζηται τις, ἔχει συμφέρον πρὸς τοῦτο· θέλει νὰ ἀρυσθῇ ἐντεῦθεν ὠφελίμου πληροφορίας ὡς πρὸς τὴν κατάστασιν τῆς ὑγείας ἐν γένει. Θὰ ἦτο καλὸν δὲ νὰ συνεβουλεύετο τὸσον συχνὰ τὴν πλάστιγγα, ὅσον καὶ τὸν ἱατρὸν· δὲν λέγω συχνότερον, ἔχων πολλοὺς ἱατροὺς φίλους· εἰς τινὰς μάλιστα παθήσεις συμφέρει τὰ μάλιστα νὰ γινώσκωμεν ἀκριβῶς τὸ θῆρος ἀνὰ πᾶσαν ἡμέραν. Τὸ ζυγίζεσθαι δὲν ἔτυχεν ἄχρι τοῦδε καθολικῆς χρήσεως καὶ ὁμως πᾶς τις ἠδύνατο νὰ ὠφελήθῃ ἐκ τούτου· τὸ μονοπώλιον τῶν σταθμῆσεων ἔχουσι μέχρι τοῦδε τὰ νήπια. Θὰ ἦτο καλὸν δὲ νὰ ἐξετείνετο καὶ εἰς τὰ παιδία· ἀλλ' ἐπαναλαμβάνομεν, ὅτι πρέπει νὰ ζυγίζωμεθα σπουδαίως· πρὸς τοῦτο πρέπει νὰ συγκρίνωμεν τὰ ἀποτελέσματα πολλῶν σταθμῆσεων ὑπὸ τὰς αὐτὰς κατὰ τὸ δυνατόν περιστάσεις καὶ νὰ λαμβάνωμεν τὸν μέσον ὄρον· π.χ. νὰ λαμβάνωμεν τὸ θῆρος τῆς πρωΐας κατὰ τὴν ἔγερσιν ἐκ τοῦ ὕπνου, νὰ ζυγίζωμεθα δὲ γυμνοὶ μὲ τὸ αὐτὸ στεγνὸν κάλυμμα πρὸ τοῦ γυμνασίου, καὶ νὰ ἐπαναλαμβάνωμεν τὴν στάθμησιν, ἐν ἀμφιβολίᾳ, τὸ ἐσπέρας πρὸ τοῦ δείπνου· πᾶς ἄλλος ὑπολογισμὸς εἶναι σφαλέρως· διότι εἶναι κατάδηλον, ὅτι ὁ φαγὼν ἢ πίων οὐσίαις πλέον χιλιογράμμου θὰ ἐπαχύνῃ τοῦλάχιστον

στον ἐν χιλιόγραμμον περιπλέον μετὰ τὸ γεῦμα ἢ πρὸ αὐτοῦ· τάνάπαλιν ἐλαττούμεθα ἐκ τῆς ἀναπνοῆς, τῶν ἐκκρίσεων, τοῦ ἰδρώτος κλπ., ἐλαττούμεθα δ' ἔτι μᾶλλον μετὰ πορείαν μακρὰν, μετὰ γυμναστικὴν ἢ ἀσκήσιν ἐν τοῖς ὄπλοις. Ὅθεν ὁ ἐν τῇ τρυτάνῃ ἀνθρώπος διατελεῖ ἐν διαρκεί ταλαιτώσει, καὶ ἀν κἀνηται ἀκίνητος. Ἡ μετὰ τὸ γεῦμα ἀναπνοὴ καὶ πολλὰ ἄλλαι πηγαὶ ἀπώλειαι ἐλαττοῦσιν ἀναγκαίως τὸ θῆρος καὶ ὁ ζυγὸς τοῦ μηχανήματος θέλει ἐγκλίνει ἐπὶ μᾶλλον καὶ μᾶλλον· ἢ παραλαβῆ καὶ ἢ ἀπόδοσις τῶν οὐσιῶν μεταβάλλονται ἀπὸ ὥρας εἰς ὥραν, ὑπάρχει δὲ διὰ τὸ ἀνθρώπινον θῆρος μέγιστος καὶ ἐλάχιστος ὅρος καθημερινός, ὑπάρχουσιν ἀλλοιώσεις καθ' ἡμέραν, ἀλλοιώσεις κατὰ μῆνα, ἀλλοιώσεις κατὰ μεγαλειτέρας χρονικὰς περιόδους· τὸ θῆρος μεταβάλλεται καὶ κατὰ τὴν θέσιν τοῦ ἡλίου καὶ τῆς σελήνης, καθὼς καὶ κατὰ τὸν καιρὸν καὶ τὰς μετεωρολογικὰς περιστάσεις.

Τοῦτο ἐκ πρώτης ὄψεως φαίνεται παράδοξον καὶ ὁμως εἶναι ἀκριβέστατον· δὲν φέρομεν τὸ αὐτὸ θῆρος κατὰ μέσον ὄρον ἐν εὐδίᾳ καὶ ἐν κακοκαιρίᾳ. Ἐχομεν τὸ θῆρος τῶν τρικυμιῶν, τὸ θῆρος τοῦ κυανοῦ οὐρανοῦ, τὸ θῆρος τῆς ὀμιχλώδους ἡμέρας· διὸ καὶ ὁ ἐπὶ τρυτάνης ἀνθρώπος ἠδύνατο νὰ χρησιμεύσῃ ὡς κάλλιστον προγνωστικὸν τοῦ καιροῦ· δύναται δὲ τις νὰ μεταχειρισθῇ τοῦτο καὶ ὡς ἐπάγγελμα, τὸ ὁποῖον ἀγνωεῖται ἄνευ τινος λόγου, καὶ τὸ ὁποῖον συνιστῶμεν εἰς τοὺς μὴ ἔχοντας ἐργασίαν.

Ἡ ἀναπνοὴ καὶ ἡ ἀδήλος διαπνοὴ γίνονται τόσῳ καλλίτερον, ὅσῳ ὁ καιρὸς εἶναι ξηρὸς καὶ ψυχρὸς· αἱ ἀπώλειαι μεταβάλλονται μετὰ τῆς ἀτμοσφαιρικῆς καταστάσεως. Ὅταν ὁ ἀήρ εἶναι ὑγρὸς, τὸ θῆρος ἀξάνει ἐπαισθητῶς· ἢ πλάστιγγὲ δεικνύει ἡμῖν ὅλα ταῦτα· παχυνόμεθα κατὰ τοὺς ὑγροὺς χειμῶνας καὶ τὰ καυστικά θέρη παρὰ τὴν γνώμην, ὅτι καθιστώμεθα ἰσχνότεροι, ὑφουμένης τῆς θερμοκρασίας· ἢ ὑγρομετρικὴ τοῦ ἀέρος κατάστασις ἀσκεῖ, πρᾶγματι, ἐπήρειαν ἐπὶ τοῦ θάρους ταχύνουσα ἢ ἐλαττοῦσα τὴν διάμειψιν τῆς ὕλης, τὰς ἐκκρίσεις· κλπ. Σημειωτέον δὲ ὅτι δὲν ὑπάρχει κανὼν ἄνευ ἐξαιρέσεως· ἀλλ' ἐν γένει ὁ καύσαν καυστῆ παχύτερα, τὸ δὲ ψυχρὸς ἰσχνότερα τὰ σώματα. Ἐν ὥρᾳ θέρους, ἰδρώνοντες περισσώτερον, τρώγομεν ὀλιγώτερον· διπλοῦς λόγος, ὅπως ἐλαττωθῶμεν τὸ θῆρος· πλὴν ἐπειδὴ δὲν δαπανώμεν σχεδὸν τίποτε, ἵνα συντηρήσωμεν τὸ σῶμα εἰς τὴν κανονικὴν αὐτοῦ θερμοκρασίαν, κερδίζομεν πλέον ἢ ὅσον καταναλίσκομεν· ἔπειτα πίνομεν· κατὰ φαινόμενον δὲ, ἐπίσης κακῶς ἐξηγουόμενον, πίνειν σημαίνει παχύνεσθαι. Τὰ βρευστὰ ἔχουσι τὴν περίεργον ιδιότητα νὰ διαστέλλωσι τὸν λιπώδη ἰστόν· τίποτε δὲν παχύνει τόσον, ὅσον ὁ ζῦθος ἢ καὶ τὸ καθαρὸν ὕδωρ.

Τὰ κτήνη τῶν κρεωπωλειῶν, τὰ ὁποῖα ποτιζοῦσι πολὺ, παχύνονται ἐπαισθητῶς· οἱ ἴστοι ὑπερπληροῦνται βρυστοῦ καὶ κατ' ἀνάγκην αὐξάνουσι κατὰ τὸ βάρος.

Τὸ βάρος δὲν εἶναι καθόλου συνώνυμον πρὸς τὴν δύναμιν· ὅσῳ περισσότερον οἱ ἴστοι ὑγραίνονται, τόσῳ ὀλιγωτέραν ἐνέργειαν διατηρεῖ ὁ ὀργανισμός· ἐξασθενούμεθα, πίνοντες πολὺ ὀλιγοὶ ἄνθρωποι ἀνθίστανται εἰς τὴν δίψαν καὶ τὰ πρόσωπα ταῦτα παχύνονται ἀναγκαιῶς· τὸν χειμῶνα τὸναντίον πρέπει νὰ θερμαίνωμεν τὸν ὀργανισμόν· τρώγομεν περισσότερον· ἀλλὰ καὶ δαπανῶμεν περισσότερον, ἵνα συντηρήσωμεν τὴν θερμοκρασίαν τοῦ σώματος ἐν κανονικότητι· πίνομεν ὀλιγώτερον καὶ αἱ ζῆμια εἶναι ἀνώτεροι τῶν κερδῶν, ἐπομένως γινόμεθα ἰσχνότεροι· ἀλλὰ παχυνόμεθα, ἐπὶ τῶν αὐτῶν περιστάσεων, ἐὰν ἐν ἡμῖν γίνεται καύσις ὀλιγώτερα τῶν εἰσερχομένων οὐσιῶν. Ὁ ἀτμός λοιπὸν τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος, ὁ ἐξερχόμενος ἐκ τοῦ σώματος, δύναται νὰ χρησιμεύσῃ ὡς γνώμων. Ἐὰν ἡ καπνοδόχη ἡμῶν ἐκπέμπῃ ὀλιγώτερον ἀνθρακικὸν ὄξυ καὶ ὕδωρ, σημαίνει, ὅτι ἡ ἐστία εἶναι ὀλιγώτερον δραστική. Ἐθεβαιώθη διὰ τῆς πλάστιγγος, ὅτι ἀρχίζομεν νὰ ἐκπνέωμεν ὀλιγώτερον ἀνθρακικὸν ὄξυ ἀπὸ τοῦ μηνὸς Ἀπριλίου· ἡ ἐκπνεομένη ποσότης βραίνει ἐλαττωμένη ἐπαισθητῶς κατὰ τὸν Ἰούλιον καὶ Αὐγούστον μέχρι τοῦ Σεπτεμβρίου. Φθάνει δὲ τὸ ἐλάχιστον αὐτῆς ὄριον παρὰ τὴν Ἰσημερινὴν ἔπειτα, ἀρχομένου τοῦ Ὀκτωβρίου, αὐξάνει βραθυμῶς. Τὰ ἀποτελέσματα ταῦτα ἐπεκυρώθησαν τελευταίον ὑπὸ τῶν παρατηρήσεων ἀρχιατροῦ σωφρονιστηρίου ἐν Ἀγγλίᾳ. Ὁ ἰατρός οὗτος ἐξέυγισεν ἐν διαστήματι ἐννέα ἐτῶν τέσσαρας χιλιάδας ἄτομα· κατέληξε δὲ εἰς τὰ ἐπόμενα συμπεράσματα· κατὰ τοὺς μῆνας τοῦ χειμῶνος, τὸ σῶμα ἐλαττοῦται κατὰ τὸ βάρος· ἡ ἀπώλεια αὕτη ἀλλοιοῦται κατὰ λόγον αὐξάνοντα τὰς μεταβολὰς ἀπὸ κερδῶν εἰς ζημίαις καὶ ἀπὸ ζημιῶν εἰς κέρδη ὑφιστάμεθα ἐν τῇ πρώτῃ μὲν περιπτώσει κατὰ τὸν Σεπτέμβριον, ἐν τῇ δευτέρᾳ δὲ κατὰ τὸν Ἀπρίλιον. Ἡ θεωρία καὶ ἡ πείρα φαίνονται ἐντελῶς συμφωνοῦσαι, ἵνα ἀποδείξωσιν, ὅτι τὸ ἀνθρώπινον σῶμα προσκτάται βάρος κατὰ τὸ θέρος, ἀπόλλυσι δὲ κατὰ τὸν χειμῶνα.

Ἡ πλάστιγγ, καλῶς συμβουλευμένη, δύναται καθ' ἑκάστην νὰ πληροφορῇ ἡμᾶς περὶ τῆς καταστάσεως τοῦ ὀργανισμοῦ, περὶ τῶν ἐσωτερικῶν ἀλλοιώσεων, περὶ τῆς ἐνεργητικότητος τῆς ἐκ τῆς ἐκπνοῆς καταναλώσεως, περὶ τῆς ἐρυθμοῦ λειτουργίας τῶν ὀργάνων· πρέπει δὲ νὰ ὑπονοώμεν τι, ὅταν, καλῶς ἔχοντες, βλέπωμεν τὴν τρυτάνην κλίνουσαν πρὸς τὸ μέρος τοῦ σώματος· δυνατὸν αἰ ἐκκρίσεις νὰ ἀπώλεσαν τὴν δραστηριότητά των, ἢ εἰς τὰ ὄργανα ἡμῶν νὰ προσετέθη βάρος ἀνωφελές, τὸ ὁποῖον θέλει στε-

νοχωρεῖ τὰς κινήσεις ἡμῶν, θέλει ἀπαιτεῖ προσαθείας ἀκάρπους καὶ θέλει ἀφαιρεῖ ἡμᾶς τὴν θερμότητα, ἥτις ἤθελε χρησιμεύσει εἰς τὴν σύζητησιν τῶν δυνάμεών μας. Τότε ὀφείλομεν νὰ μεταβάλωμεν τὴν διαίταν ἡμῶν, νὰ καταβάλωμεν τὴν ἄσκησιν τῶν μυῶνων καὶ νὰ καταβάλωμεν πᾶσαν προσπάθειαν πρὸς ἀποκατάστασιν τῆς ἰσορροπίας.

Ἡ αὐξήσις τοῦ βάρους ὡς καὶ ἡ ἐλάττωσις αὐτοῦ δύνανται ἀμφοτέραι νὰ ὦσι δείγματα ὑγείας. Τὸ πᾶν ἐξαρτᾶται ἐκ τῆς καταστάσεως τοῦ ὀργανισμοῦ, ἐκ τῆς ἡλικίας τοῦ προσώπου καὶ ἐκ τῶν καχεκτικῶν προσφάτων μεταλλαγῶν· πρέπει δ' ἐπίσης οὐ μόνον νὰ μάθωμεν νὰ ζυγίζώμεθα, ἀλλὰ καὶ νὰ διερμηνεύωμεν καλῶς τὸ ἀποτέλεσμα τῆς πλάστιγγος· οὕτω συμβαίνει συχνὰ, πολὺσχινοὶ ἄνθρωποι μετὰ τινῶν μηχανῶν αὐστηρὰν διαίταν καὶ δοκιμασίας νὰ αὐξάνουσι κατὰ τὸ βάρος, καίτοι φαίνονται ἐξασθενούμενοι, ὅπερ ἐκ πρώτης ὄψεως παρίσταται ὡς ἀσυμβίβαστον· ἀρνούμενοι δὲ τὰ εὐεργετήματα τῆς δοκιμασίας ἀποποιοῦνται νὰ ἐξακολουθήσωσιν ἐπὶ μακρότερον χρόνον τὴν θεραπείαν. Εἶναι οὐσιῶδες νὰ παρατηρήσωμεν, ὅτι δύναται τις αὐξάνων κατὰ τὸ βάρος, νὰ καθίσταται ἰσχνότερος καὶ τάναντα ἐλαττούμενος κατ' αὐτὸ νὰ παχύνηται, ἐννοεῖται, ἐντὸς ὄριον τινῶν. Ἐν τῇ ἰατρικῇ συγχεῖται μεγάλως τὸν ὄγκον τοῦ σώματος καὶ τὸ βάρος αὐτοῦ· κύσις, πληρωθεῖσα κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον ἀέρος, θὰ ἔχῃ πάντοτε τὸ αὐτὸ βάρος καὶ ὅμως ὁ ὄγκος αὐτῆς θὰ μεταβληθῇ μεγάλως· κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον, ὁ λιπώδης ἴστος, ὅστις ὀλίγον βαρύνει, δύναται νὰ ἐξογκώσῃ τὸ ἀνθρώπινον σῶμα, χωρὶς ν' ἀλλοιωθῇ πολὺ τὸ βάρος τοῦ· δύναται μάλιστα νὰ ἐκτανθῇ ἐπὶ ζῆμια τῶν μυῶνων, ἀντικαθισταμένης οὐσίας βαρείας δι' ἥττον τοιαύτης, ὅτε ὁ ὄγκος θέλει αὐξήσῃ, τὸ δὲ βάρος θέλει ἐλαττωθῇ. Τὸ ἀληθὲς χαρακτηριστικὸν τῆς καλῆς τῶν ὀργάνων καταστάσεως δὲν εἶναι τὸ βάρος, ἀλλ' ἡ πυκνότης, ἥτοι πλεῖστα πράγματα, ἡθροισμένα εἰς μικρότατον κατὰ τὸ δυνατὸν ὄγκον· ὁ ἄνθρωπος πρέπει νὰ προσπαθῇ νὰ αὐξάνῃ τὸ βάρος του καὶ νὰ ἐλαττόνῃ τὸν ὄγκον αὐτοῦ, ἢ κατὰ τὴν κοινὴν ἔκφρασιν ν' ἀναπτύσῃ τὸ μυῶδες σύστημα αὐτοῦ, ἀποβάλλων τὸ πάχος· ὁ ἴστος ἀπόλλυσι τὴν μαλθακότητά του, καθιστάμενος στερεός. Δὲν πρέπει λοιπὸν, ὡς ἐπαγγέλλονται σήμερον, νὰ εὐχαριστῆται τις εἰς τὰς σταθμηθείσας ἀποκλειστικῶς, στηρίζων ἐπ' αὐτῶν σπουδαίαν διάγνωσιν. Ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν εἶναι ὠφελιμώτατον ν' ἀνησυχῇ τις ἐκ τῶν συγχερῶν μεταβολῶν τοῦ βάρους καὶ τοῦ ὄγκου, νὰ προσδιορίζῃ δῆλον ὅτι τὴν πυκνότητα τοῦ σώματος αὐτοῦ.

Τὸ βάρος δεικνύεται ὑπὸ τῆς πλάστιγγος, ὁ ὄγκος δὲ δύναται νὰ προσδιορισθῇ εὐκολώτερον

ἢ ὅσον φανταζόμεθα δι' ἀπλῆς τοῦ σώματος ἐμβαπτίσεως εἰς λουτήρα, φέροντα σωληνίσκον· ἐμβαπτίζομενός τις ἐν τῷ ὕδατι, ἐκτοπίζει ὄγκον ρευστοῦ, τὸ ὁποῖον ἐκφεύγει διὰ τοῦ σωληνίσκου, πίπτον εἰς δοχεῖον, δεικνύον βαθμούς· ὁ ἐκτοπισθεὶς ὄγκος τοῦ ρευστοῦ εἶναι ἀκριβῶς ὁ ὄγκος τοῦ σώματος· ἡ σχέσις τοῦ θάρους πρὸς τὸν ὄγκον δίδει τὴν πυκνότητα· ὁ προσδιορισμὸς οὗτος, ἐπαναλαμβάνομενος ἐνίοτε, δύναται νὰ παρᾶσχη πολυτίμους πληροφορίας ἐπὶ τῆς γενικῆς τῆς ὑγείας κατὰστάσεως. \*Αδ.....

## ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΠΕΡΙΕΡΓΑ

Αἰθαίρετος θανατικὴ ἀπόφασις ἐν Μάνη ἐν ἔτει 1834.

Ἐν Μάνη (ἐπὶ τουρκοκρατίας) ἡ δικαστικὴ δικαιοδοσίᾳ ἐπὶ τῶν ἀστικῶν καὶ ποινικῶν υποθέσεων ἦτο ἀνατεθειμένη ἢ εἰς τὴν αὐτοδικίαν ἢ εἰς τὰ οἰκογενειακὰ συμβούλια. Προκειμένης ἀστικῆς ἢ ποινικῆς ἀπαιτήσεως, ἐὰν ὁ ἀπαιτῶν δὲν προετίμα νὰ διεδικήσῃ αὐτὴν ἐνόπλιως, συνεκλείετο τὸ οἰκογενειακὸν συμβούλιον τῶν δύο ἀντιδίδων μερῶν ἵνα διαλλάξῃ αὐτοὺς ἢ κρίνῃ περὶ τοῦ δικαίου. Ὁ δὲ Μάουρερ βεβαιοῖ, ὅτι ἔτι αὐτοῦ ἀντιβασιλεύοντος ἐν Ἑλλάδι, τῷ 1834, ἐψηφίσθη ὑπὸ τοιοῦτου οἰκογενειακοῦ συμβουλίου θανατικὴ ἀπόφασις, ἣτις καὶ ἀμέσως ἐξετελέσθη. \*\*

## ΑΛΗΘΕΙΑΙ

\* Μεγαλῆτερος δὲν εἶνε ἄλλος πόνος παρὰ νὰ ἐνθυμεῖται τις καιροὺς εὐτυχημένους στὴν δυστυχίαν. (Δάντης).

\* Ὑπόθαλπε τὴν εἰς τὸν λαὸν μετάδοσιν τῆς μαθησεως, διότι ὅσον πλείοτερον ὁ λαὸς τῶν κοινῶν μετέχει, τοσοῦτον ἀναγκαιότερος κρίνεται ὁ φωτισμὸς αὐτοῦ.

\* Κατὰ τὸν πολὺν Μοντέσκιον ἕκαστος ὑπουργὸς λαμβάνων τὴν ἐξουσίαν φροντίζει κατὰ μὲν τὸ πρῶτον ἔτος περὶ ἑαυτοῦ, κατὰ δὲ τὸ δεύτερον περὶ τῆς ἐπαρχίας του, καὶ ἔπειτα, τέλος πάντων, καὶ περὶ τοῦ ἔθνους ἐν γένει. Οὐδὲν ἄλλω, λοιπὸν πρέπει νὰ δυσανασχετῶμεν κατὰ τῶν ἡμετέρων πολιτικῶν, ἂν δὲν προφθάνουσι νὰ πράξωσι τὸ παραμικρὸν ὑπὲρ τοῦ τόπου, ἀφοῦ οὐδὲ τὰς ἰδίαις των υποθέσεσι ἀφίνομεν αὐτοῖς καιρὸν νὰ τελειώσωσι. (Ε. Α. Ροῦδης).

## ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΑΝΘΟΛΟΓΙΑ

«Μίνα σοῦ λέω δὲν ἔμπορὸς τοὺς Τούρκους· νὰ δουλεύω, δὲν εἰμπορὸς δὲν δύναμαι, ἐμᾶλλιστ' ἢ καρδίᾳ μου. Θὰ πάω τὸ ντουφεκί μου, νὰ πάω νὰ γείνω κλέφτης· Νὰ κατοικήσω ἴς τὰ βουνὰ καὶ ἴς ταῖς ψηλαῖς ἄρχούλαις, Νὰ ζω τοὺς λόγγους συντροφίᾳ, μὲ τὰ θεριά μου ἐντα, Νὰ ζω τὰ χιόνια γιὰ σκεπὴ, τοὺς βράχους γιὰ κρεββάτι, Νὰ ζω μὲ τὰ κλερτόπουλα καθημερινὸν ἡμέρι.

Θὰ φύγω, μίνα, καὶ μὴν κλαῖς, μὲν δόμου τὴν εὐχὴ σου, Κ' εὐχῆσου με, μανοῦλά μου, Τούρκους πολλοὺς νὰ σφάζω. Καὶ φύτφε τρανταφυλλία καὶ μαῦρο καριοφύλλι, Καὶ πότιζέ τα ζάχαρι καὶ πότιζέ τα μύσχο. Κ' ὅσο π' ἀνθίζου, μίνα μου, καὶ βγαίνουε λουλούδια, Ὁ γυῖός σου δὲν ἀπέθανε, καὶ πολεμάει τοὺς Τούρκους. Κ' ἂν ἔρῃ ἡμέρα θλιθερῆ, ἡμέρα φαρμακωμένη, Καὶ μαρᾶθον τὰ δυὸ μὲξῆ, καὶ πέσουν τὰ λουλούδια, Τότε κ' ἐγὼ θὰ λαθωθῶ, τὰ μαῦρα νὰ φορέσης.»

Δώδεκα χρόνια ἔπερασαν, καὶ δεκαπέντε μῆνες Ποῦ ἀνθίζαν τὰ τραντάφυλλα κ' ἀνθίζαν τὰ μπουμπούκια. Καὶ μὴ ἀγὴ ἀνοιξάτηρη, μὴ πρώτη τοῦ Μαΐου, Ποῦ κελδοῦσαν τὰ πουλιά, κ' ὁ οὐρανὸς γελοῦσε, Μὲ μίξᾳ ἀτράφει· καὶ βροντᾶ καὶ γένεται σκοτάδι. Τὸ καρποφύλλι ἐστὲναξῆς, τρανταφυλλία θαυροῦσαι, Μὲ μίξᾳ ξεράθηκαν τὰ δῶδ', κ' ἐπέσαν τὰ λουλούδια· Μαζῆ μ' αὐτὰ σωριάστηκε κ' ἡ δόλια του ἢ μανοῦλα.

## ΠΡΑΚΤΙΚΑΙ ΓΝΩΣΕΙΣ

Περὶ διατηρήσεως τοῦ κρέατος προσφάτου.

Ὁ Herzen ἐν Φλωρεντίᾳ παρετήρησεν ὅτι τὸ ἀγοραῖον βορικὸν δᾶξ, ὅπερ διὰ προσθήκης θάρους γίνεται ἐνδιαλυτότερον εἰς τὸ ὕδωρ, εἶνε ἐξαιρετον μέσον πρὸς διατήρησιν τοῦ ὠμοῦ κρέατος. Ἡ ἐνέργεια τῆς διαλύσεως ταύτης ἀξάνεται προστιθεμένου ποσοῦ ἄλατος καὶ νίτρου καὶ διευκολύνεται οὕτως ἡ διατήρησις τῆς προσφάτου θεωρίας τοῦ κρέατος. Τὸ κρέας διατηρεῖ τὴν φυσικὴν αὐτοῦ ὄψιν, οὐδαμῶς δεικνύει ἴχνη σήψεως καὶ διὰ τοῦ μικροσκοπίου ἐπιξεταζόμενον. Τὸ τελευταῖον λείψανον ποσοῦ τινος κρέατος μεγάλου, ὅπερ ἐν κισωτίοις τισι, καὶ μολυβδίνιοις ἀγγείοις ἄνευ ἰδιαζουσῶν προφυλάξεων ἦτο ἐξοιθασμένον, ἔκαμε δύο ταξιῖδια εἰς τοὺς τροπικοὺς καὶ μετὰ παρέλευσιν ἐνὸς ἔτους ἦτο ἀκόμη βρώσιμον. Ἐν Φλωρεντίᾳ δὲ ἐσχηματίσθη ἡδη εταιρία σκοποῦσα κατὰ τὸ πολλαχῶς ἀποδειχθὲν τοῦτο πείραμα, τὴν εἰσαγωγὴν οὕτω διατηρημένου κρέατος ἐκ τῆς Δυτικῆς Ἀμερικῆς καὶ Ῥωσσίας.—Ἄλλη ἀπλουστερα μέθοδος καὶ κατάλληλος διὰ τὴν οἰκικὴν οἰκονομίαν ἐν ἐλλείψει ψυκτικῶν ὑπογείων εἶνε ἡ ἑξῆς:

Ἐπὶ τοῦ πυθμένου πίθου μικροῦ καὶ κενοῦ τίθεται πινάκιον περιέχον τεμάχια θείου ἀνημμένα καὶ εἶτα ἐπιτίθεται πῶμα ἐπὶ τοῦ στομίου τοῦ πίθου φέρον κάτωθεν ἀνηρημένον τὸ τεμάχιον τοῦ κρέατος ὅπερ θέλομεν νὰ διατηρήσωμεν, καὶ φράσσεται ὁ πίθος ἀδιαπνεύστως. Τὸ οὕτω μεταχειρισθὲν κρέας διατηρεῖται τὸ θέρος καὶ μετὰ μίαν καὶ ἡμίσειαν ἐβδομάδα πρόσφατον καὶ ἀδιάφθορον καὶ δὲν ἀνακαλύπτομεν ἐν αὐτῷ οὐδὲ τὸ παραμικρὸν ἴχνος ἐκ τῆς ὀσμῆς εἴτε γέσεως τοῦ θείου, ὅπως ἠθέλομεν φροδηθῆ. Τὸ κάπνισμα τοῦτο πρέπει νὰ ἐπαναλαμβάνεται ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν. Μ.

Ὁ φώσφορος ἀνεκαλύφθη τῷ 1677. Τὰ τηλεσκοπία εφευρέθησαν ἐν Γερμανίᾳ τῷ 1590.