

* * * Ἀηθία εἶνε ὅλα, καὶ αὐτὴ ἡ ὑπαρξίς μας,
ἀν δὲν ἔχωμεν κανένα κοινῶν τῆς ἡδονῆς μας.
(Βύρων)

* * * Ἡ εἰς τὴν δυνήριαν παρεπομένη πάντοτε
ἀνία εἶνε ὡς τις φυσικὴ εἰδοποίησις διδάσκουσα
τὴν ἀνάγκην τῆς ἐργασίας.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Περὶ τῆς νοημοσύνης τῆς ἀράχνης πολλὰ
μέχρι τοῦδε εἶπον οἱ ζωολόγοι. Ἐσχάτως πάλιν
Ἄγγλος ἐντομολόγος, θέλων νὰ δοκιμασῇ τὰ
λεχθέντα περὶ τοῦ μικροῦ ἐντόμου, μετεχειρίσθη
πολλάκις τὸ ἐπόμενον πείραμα. Ἐνέπηξε τὴν
ράβδον τοῦ ἐν μέσῳ μικροῦ τέλατος ὕδατος,
ἐπὶ δὲ τῆς ράβδου ἔθεσεν ἀράχνην τινὰ ἀρουραίαν,
καὶ ἔμεινεν ἐπὶ ὀλοκλήρους ὥρας παρατηρῶν τί
θὰ ἀπογείνη τὸ ζούφιον, καὶ ἂν θλῆ δυνηθῇ νὰ
ἐκφύγη. Ἰδοὺ δὲ εἰς τί μέσον προσέφυγεν ἡ ἀ-
ράχνη κατὰ τὸ λέγειν τοῦ ἐπιστήμονος. Τὸ ἐν-
τομον, ἀφοῦ διέτρεξε κατὰ πᾶσαν διεύθυνσιν
τὴν νῆσον, ἐφ' ἧς ἀφῆθη, καὶ ἐπέισθη τελείως
ὅτι οὐδεμία ὑπῆρχε διέξοδος, ἐφάνη ἀπελπισθὲν
ἢ μᾶλλον σκεπτόμενον, διότι μετὰ τινος στιγ-
μᾶς ἤρξατο ἀναρριχώμενον εἰς τὴν κορυφὴν τῆς
ράβδου, ἀφ' ἧς ἐξήρτησε τὴν ἄκραν ἴστου καὶ εἴ-
τα κρεμασθὲν ἀπ' αὐτοῦ κατέβη μέχρι τῆς ἐπι-
φανείας τοῦ ὕδατος. Ἐνταῦθα ἔμεινεν ἀκίνητον,
ὡσεὶ περιμένον, ἕως οὗ ῥιπὴ ἀνέμου θέσασα αὐ-
τὴν εἰς κίνησιν τὴν ὄθησε πρὸς παρακείμενον
θάμνον, εἰς οὗ τοὺς κλάδους περιπλεχθεῖσα εὗρε
τὴν σωτηρίαν.

Ἡ δύναμις, ἥτις ὑπὸ τὸ σχῆμα τοῦ κεραυ-
νοῦ ἠκόντιζε κατὰ τῶν ἀνθρώπων τὰ θανατη-
φόρα τῆς βέλη, καὶ ἥτις πρότερον ἔθεωρεῖτο ὡς
ἐκφρασις θείας ὀργῆς, ἔδρασε μετ' ἡμῶν ἐν μυ-
ριαῖς συσκευαῖς καὶ ἐγένετο πιστὴ σύντροφος καὶ
βοηθὸς τοῦ ἀνθρώπου. Ἡ σπανία καὶ θαυμασία
εἰκὼν, ἥτις παρουσιάζεται τῷ ἐπισκεπτομένῳ τὸ
μέγαρον τῆς ἐν Παρισίοις ἠλεκτρικῆς ἐκθέσεως,
πᾶσαι αἱ μυριαὶ συσκευαὶ καὶ ἐφευρέσεις φωνά-
ζουσι μεγαλοφώνως ὅτι νέος ἀρχίζει αἰὼν, «ὁ ἠ-
λεκτρικὸς αἰὼν».

Μένει τις ἐκπληκτος ἐὰν θελήσῃ νὰ σπουδάσῃ
ἐνταῦθα τὰς λειτουργίας τοῦ μικροῦ σχεδὸν ἀο-
ράτου ἠλεκτρικοῦ σπινθῆρος ἐν ταῖς ποικίλαις
αὐτοῦ πρακτικαῖς ἐφαρμογαῖς. Ἐκτὸς τῆς τηλε-
γραφίας καὶ τῆς τηλεφωνίας βλέπει τις ἐνταῦθα
τὴν φωτοφωνίαν, ἥτοι τὴν μετατροπὴν τῶν φω-
τεινῶν ἀκτίνων εἰς τονικὰς δονήσεις διὰ τοῦ ἠ-
λεκτρισμοῦ. Ἀπὸ τῆς εἰσόδου τοῦ μεγάρου ἀνα-
χωρεῖ κατὰ τὴν διεύθυνσιν τοῦ ὀβελίσκου τῆς πλα-
τείας τῆς Ὀμονοίας ἢ «ἠλεκτρικὴ ἄμαξα» τοῦ
Siemens, ὅπως δι' ὅλου ἀθροῦσος καὶ μετὰ με-
γίστης ταχύτητος φέρουσα πενήτην ἄτομα·
κατὰ τὸν αὐτὸν χρόνον τὸ ἰχθυοειδὲς τεσσάρων
μέτρων μήκους «ἠλεκτρικὸν ἀερόστατον» τοῦ
Tissandier περιτρέχει ἐπιχαρὶ τὸν ἀέρα, ἐν ᾧ συ-
νάμα ἐν τῇ μικρᾷ λίμνῃ τῇ ὑπὸ ἐπιχαρίτων κα-

ταρρακτῶν καὶ ἀρωματικῶν ἀνθέων περιβαλλο-
μένη ἐν τῷ κέντρῳ τῆς ἐκθέσεως «ἡ ἠλεκτρικὴ
λέμβος» τοῦ Trouné ἐκτελεῖ τὰ κυκλοτερῆ τῆς
τάξειδαι. Μόνον ἡ τριὰς αὕτη «ἄμαξα, ἀερόστα-
τον καὶ λέμβος» ἀρκοῦσιν ὅπως δεῖξωσι τὸ ἠλε-
κτρικὸν ρεῦμα ἐν ὅλῃ τοῦ τῆ δυνάμει καὶ μεγα-
λοσπεΐα.

Ὁ Trouné, ὅστις κατέχει σήμερον ἐπισημοτά-
την θέσιν ἐν τῷ ἠλεκτρικῷ κόσμῳ, ἐκτὸς τῆς θαυ-
μασίου τοῦ λέμβου ἐξέπληξε τὸν κόσμον καὶ δι'
ἄλλου πλάσματος τῆς μεγαλοφυΐας του. Ἐφευρε
ζῶντα ἠλεκτρικὰ κοσμήματα, ψυχὰς, αἰτινες κι-
νοῦσι τὰς πτέρυγας αὐτῶν, μικροὺς λαγῶους, οἵ-
τινες διὰ τῶν μικρῶν των ποδῶν κροτοῦσιν ἀρ-
γυροῦς κώδωνας χαριέντως τρετίζοντας. Ἐκαστὸν
τῶν κοσμημάτων τούτων τιμᾶται ἀπὸ 100 μέ-
χρι 5,000 φράγκων, δι' ὃ μόνον πλουσίοις ἐπιτρέ-
πεται νὰ φέρωσι τοιαῦτα κοσμήματα· καὶ αἱ μὲν
κυρία φέρουσι ταῦτα ἐπὶ τῆς κόμης, οἱ δὲ κύριοι
ὡς στηθοβελόνες. Λίαν ἀγαπῶσι τοιαῦτα ἠλε-
κτρικὰ κοσμήματα οἱ πλούσιοι ἡγεμόνες τῶν Ἀ-
νατολικῶν Ἰνδιῶν, φέροντες ταῦτα ἐπὶ τοῦ με-
γαλοσχήμου τουρβανίου των· τοιοῦτον κόσμημα
νομίζεται λίαν κομψοπρεπὲς ἐν συμποσίοις καὶ
συναναστροφαῖς. Ἄλλ' ἄς ἀφῶμεν τὸν μέλανα
πρίγγιπα τοῦ Γάγγου, καὶ ἄς ἐπανεέλθωμεν εἰς τὸ
μαρμαῖρον μέγαρον ἐπὶ τοῦ Σηκουάνα, στρέφοντες
ὀλίγον τὴν προσοχὴν εἰς σοβαρώτερα ἀντικείμενα.

Ἐδῶ κατακρημνίζονται ἀπὸ ὕψους πολλῶν μέ-
τρων ὑπερμεγέθεις ὄγκοι ὕδατος· τούτους πρὸ ὀ-
λίγων λεπτῶν ἀνύψωσεν ἡ μικρὰ, ἀσήμαντος ἠ-
λεκτρικὴ μηχανή. Ἐκεῖ κάθηνται δέκα νέαι κό-
ραι ἔμπροσθεν κομψῶν ῥαπτικῶν μηχανῶν καὶ κα-
τασκευάζουσι πᾶν εἶδος φορέματος, ἀλλὰ δὲν κο-
πιάζουσι πλέον διὰ τῆς βλαβερᾶς κινήσεως τῶν
ποδῶν· περὶ πάντων φροντίζει σήμερον ἡ μικρὰ
ἠλεκτρικὴ μηχανή. Ὀλίγα βήματα περαιτέρω εὐ-
ρισκόμεθα πρὸ τοῦ γερμανικοῦ διαμερισματος. Με-
γάλῃ αἰθῶσῃ φιλοκάλης ἐστολισμένη μετεβλήθη
εἰς ἐργαστήριον μηχανῶν· ἐν αὐτῇ ὑπάρχουσι τὰ
ἐκθέματα τῶν γνωστῶν μηχανοποισιῶν τοῦ Heil-
mann, Ducommun καὶ Steinlen ἐν Mülhausen
τῆς Ἀλσατίας. Εὐμεγέθεις περιάκτους, ρυκάνας
καὶ τρύπανα πρὸς ἐπεξεργασίαν τοῦ σιδήρου βλέ-
πει τις ἐνταῦθα· πολυάριθμα δὲ μέλανα σκυτά-
ρια ροιζοῦσι ζωρῶς ἐν τῷ ἀέρι. Ποῖος κινεῖ τὰς
πολυαριθμούς ταύτας ἀδιακόπως κινουμένας μη-
χανάς; Καὶ ταύτας ἡ μικρὰ ἠλεκτρικὴ μηχανή.
Ἄλλ' οὐχὶ μόνον τοῦτο κατορθοῖ. Οὐχὶ μόνον κι-
νεῖ τὰς μηχανάς ταύτας, ἀλλὰ χορηγεῖ προσέτι
εἰς τὸ ἐργαστήριον εὐχάριστον καὶ διαυγέστατον
φῶς ἐν πρακτικωτάτοις κωνικοῖς καὶ λευκοῖς κώ-
δωσι κατὰ τὸ σύστημα τοῦ Ἐδισῶνος. Τὸ σύ-
στημα τοῦτο, ὅπερ πρὸ ὀλίγων ἐβδομαδῶν εἶχεν
ἔτι ἀπειραρίθμους ἀντιπάλους, κατέβαλε σήμερον
ἐν τῇ ἐκθέσει τῶν Παρισίων πάντας διὰ τῶν ἐξαι-
ρέτων αὐτοῦ ἰδιότητων.

εὑρίσκεται εἰς Schönbrunn, νὰ ἐξέρχεται πεζὸς καὶ μόνος, ἀπλούστατα ἐνδεδυμένος, εἰς μακρυνούς περιπάτους ἐν τοῖς πέριξ.

Μετὰ τῶν ἡμερῶν, πρὸ δύο περὶπου μηνῶν, ἐπέρχεται αὐτῷ ἡ ἰδέα νὰ μεταβῆ μέχρι γειτονικοῦ χωρίου, δύο λεύγας τῶν ἀνακτόρων ἀπέχοντος, ὅπως ἐπισκεφθῆ τὸν διάσημον ζωγράφον Mackart, διατρέβοντα αὐτόθι χάριν μελετῶν.

Ὁ αὐτοκράτωρ γίνεται δεκτὸς ὑπὸ γραίας ὑπηρετρίας, ἧτις τὸν ἐρωτᾷ τί ἐπιθυμεῖ.

— Τὸν κ. Mackart.

— Τί τὸν θέλετε;

— Θέλω νὰ τὸν ἴδω.

— Διὰ νὰ τὸν ἀνησυχήσετε καὶ σεῖς, βέβαια!

Ἄ! μὰ δίκαιον ἔχει νὰ παραπονηθῆται ὅτι δὲν τὸν ἀφίνουν νὰ ἐργασθῆ.

— Ἀλλὰ, καλὴ μου γυναῖκα, πάρε σὲ παρακαλῶ νὰ τοῦ δώσης τὴν κάρτα μου.

— Δὲν εἶνε μέσα.

— Ἄ! τότε ἀλλάζει τὸ πρᾶγμα. Λοιπὸν φύλαξε τὴν κάρτα νὰ τοῦ τὴν δώσης ὅταν ἐπιστρέψῃ.

— Ἄμ' δὲ θὰ νᾶχω τὴν ἔννοια σου!

— Δὲν θέλεις; Καλὰ! τότε λοιπὸν εἰπέ του ὅτι ὁ αὐτοκράτωρ ἤλθε νὰ τὸν ἴδῃ.

Καὶ ἀπῆλθεν, ἀφεί; τὴν ταλαίπωρον γραίαν μὲ κεκνηνὸς τὸ στόμα καὶ δισσταλμένους ἐκ τῆς ἐκπλήξεως τοὺς ὀφθαλμούς.

Τὸ ἠλεκτρικὸν φῶς τιμᾶται νῦν ὅσον τὸ φωταέριον. Ἐν Παρισίοις πολλὰ ἰδιωτικὰ οἰκίαι καὶ βιομηχανικὰ καταστήματα φωτίζονται ἤδη διὰ τοῦ Ἐδισωνείου φωτός.

ΕἰΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Οἱ πρὸς εὐεξίαν τοῦ σώματος ἀπαιτούμενοι κανόνες εἰσὶν οἱ ἑξῆς: *Μετριότης*.—*Καλὴ ἐκλογή τροφῆς*.—*Τάξις περὶ τὴν λήψιν αὐτῆς*.—*Μάσσησις*.—*Συναναστροφή περὶ τὴν τράπεζαν*.—*Ἀσκησις*.—*Ὅταν δὲ ὑπάρχῃ ἀδιαθεσία, Ἀποφυγὴ φαρμάκων, Ἀνάπαυσις καὶ Διαιτα ἀκριβής*.

Ἡ μετριότης εἶνε ὄπλον, διὰ τοῦ ὁποίου εὐπορεῖτε νὰ ἐμποδίσετε τὴν εἰσοδὸν τῶν ἰατρῶν. Ἐπὶ τοῦ θέματος τούτου ὁ Κικέρων ἀποφάνεται ὡς ἑξῆς: «*Tantum cibi et potionis adhibetur est, ut reficiantur vires, non opprimantur*» τουτέστιν, ἡ ποσότης τῆς τε τροφῆς καὶ τῆς πόσεως σκοπεῖ τὴν ζωογόνησιν μόνον τῶν δυνάμεων καὶ ὄχι τὴν καταπίεσιν αὐτῶν.

Ἡ τῆς τροφῆς ἐκλογή δὲν εἶνε ἥττον οὐσιώδης. Εἰπέ τις ὀρθῶς ὅτι τὸ εἶδος τῆς τροφῆς ἐπηρεάζει τὸν ἐγκέφαλον: «*Quale est alimentum, talis est chylus: qualis chylus, talis sanguis: qualis tandem sanguis, tales sunt spiritus*». Ὁ Charron ἔλεγεν: «οὐδέποτε ἄνθρωπος ἀγαπῶν τὴν κοιλίαν τοῦ ἔγραψεν ὠραῖον σύγγραμμα».

Ἡ περὶ τὴν λήψιν τῆς τροφῆς τάξις ἔχει μεγάλην σημασίαν, διότι ὁ στόμαχος ἰσχυρότερον ἐργάζεται καθ' ὀρισμένα χρονικὰ διαστήματα, προσκόντως ἀπέχοντα ἀλλήλων.

Ἡ μάσσησις ἐπηρεάζει σπουδαίως τὸν ὄργανισμὸν, διότι ἡ τοῦ στομάχου λειτουργία εὐκολύνεται ἢ ἐμποδίζεται καθ' ὅσον ἡ τῶν ὀδόντων ἐνέργεια αὕτη τελεῖται καλῶς ἢ κακῶς. Ὁ Ἱπποκράτης ἔλεγεν ὅτι δὲν ζῆ τις γέρον μὴ ἔχων ὀδόντας καλοὺς, ὁ δὲ Οὐφελάνδ παρετήρησεν ὅτι οἱ εἰς βιβθὴ γῆρας φθάσαντες ἔτρωγον βραδέως. Ὁ ἀμετάβλητος κανὼν τοῦ Ναπολέοντος ἐν τῇ τραπέζῃ αὐτοῦ ἦν συνήθως μὲν 10 λεπτὰ τῆς ὥρας, κατὰ δὲ τὰς ἐστιάσεις ἐν τέταρτον. Οἱ συνδαιτυμόνες του εἶχον τὴν συνήθειαν νὰ γευματίζωσι προηγουμένως.

Ἀκούσατε σεῖς, οἱ ὁποῖοι καταβροχθίζετε ἀδιδράγως τὴν τροφήν σας, καὶ οἱ ὁποῖοι οὕτω ποιοῦντες φιλοδορεῖτε ἑαυτοὺς διὰ φλεγμάτων καὶ ἐρυγῶν. Ὁ διαιτητικὸς κανὼν, ὅν πᾶς τις πρέπει νὰ ἀκολουθῆ, εἶνε νὰ μὴ τρώγῃ μόνος. Ἡ μοναξία παραδίδει ἡμᾶς εἰς σκέψεις, αἵτινες ἐπιφέρουσι βλάβην εἰς τὰ νεῦρα, τὰ εἰς τὴν ἀφομοίωσιν τῆς τροφῆς προεξάρχοντα. Ἡ χρῆσις ἐφημερίδων καὶ περιοδικῶν¹, ὅσον ἐλαφρὰ καὶ τροπνὴ καὶ ἂν εἶνε ἡ ἀνάγνωσις τούτων, οὐδόπως ἀναπληροῖ τὴν ἐπὶ τῆς τραπέζης συνομιλίαν. Ἡ δὲ μιᾶς πρέπει νὰ εἶνε ἐλαφρὰ καὶ ποικίλη. «Ἐπὶ τῆς τραπέζης, ἔλεγεν ἡ M^{me} de Sévigné, ἔχομεν ἀνάγκην διηγήσεων συντόμων καὶ μακρῶν μαχαίριων». Οὐδὲν δὲ διευκολύνει τὴν πέψιν ὅσον ἡ εὐθυμία: διὰ τοῦτο ἐν Λακεδαίμονι ὑπῆρχε πάντοτε ἄγαλμα γελῶν ἐντὸς τῆς αἰθούσης τῶν συμποσίων. Ὁ Πλούταρχος ἔλεγεν ὅτι ὁ γέλως εἶνε τὸ ἄριστον τῶν καρκευμάτων ἐν τῇ τραπέζῃ.

Ἡ ἀσκησις εἶνε ἐπίσης ἐκ τῶν ὧν οὐκ ἄνευ ἢ ὑπὲρ τὸ δεῖον ὁμως ἀσκησις καὶ ἡ ἕξαντλοῦσα διαγράφεται ἐκ τοῦ προγεύματος τῆς διαιτητικῆς.

Γάλλος τις ἰατρὸς ἔλεγε: «Τὸ καλῶς μασσᾶν καὶ καλῶς περιπατεῖν (*bien mâcher et bien marcher*) εἶνε τὰ δύο μεγάλα μυστήρια τῆς μακροβιότητος, τὰ ὁποῖα ἐγὼ γνωρίζω». Ὁ δὲ Σχοπέλος ἔλεγε: «Χωνεύει τις τόσον διὰ τῶν κνημῶν ὅσον καὶ διὰ τοῦ στομάχου».

Ἡ μετὰ τὸ φαγητὸν ἀνάπαυσις εἶνε πάντοτε ἀναγκαία.

Εἶνε λίαν ἐπικίνδυνον νὰ καταφεύγῃ τις εἰς τὰ φαρμακεία ἐπὶ τῇ ἐλαχίστῃ ἀδιαθεσίᾳ. Ἰατρὸς τις λέγει ὅτι χιλιάδες ἀνθρώπων καταστρέφουσι τὸν ὄργανισμὸν αὐτῶν κατ' ἔτος, ποιοῦντες ὑπερβολικὴν χρῆσιν φαρμάκων.

[Ἐκ τοῦ γαλλικοῦ].

A. Γρ.

1. Ὁ Βολταῖρος ἤθελε νὰ τῷ ἀναγινώσκωσιν ὅπταν ἔτρωγε, καὶ ποῖον σύγγραμμα! τὸν Massillon. «Οἱ παλαιοὶ οὕτω συνεθίζον, ἔλεγε, καὶ ἐγὼ εἶμαι παλαιός».