

Α Ν Ω Κ Α Τ Ω

ΤΟ ΜΙΑΣΜΑ ΕΝ ΤΩ ΚΟΝΙΟΡΤΩ:

Ὁ Ἰταλὸς ἰατρός Μανφρέδης, ἐξετάσας ὑπὸ χημικὴν καὶ βακτηριολογικὴν ἔσπιν τὸν κονιορτὸν τῶν ὁδῶν τῆς Νεαπόλεως, ἐδημοσίευσεν κατ' αὐτὰς τὰ ἀποτελέσματα τῶν ἐρευνῶν του. Ὁ ἀριθμὸς τῶν μικροβίων, ἅτινα εὔρεν ἐν τῷ κονιορτῷ ἀνέρχεται κατὰ μέσον ὄρον εἰς 761,521,000 κατὰ γραμμάριον κονιορτοῦ. Ἀλλὰ τὰ ἀποτελέσματα τῶν ἐρευνῶν του παρουσίασαν περιέργους διαφορὰς, ἀναλόγους τῶν ὑγιεινῶν συνθηκῶν ὑπὸ τὰς ὁποίας διατελοῦσιν αἱ ὁδοί.

Οὕτω εἰς τὰς ὀλιγώτερον ἀκαθάρτους ὁδοὺς εὔρε κατὰ μέσον ὄρον 60 ἑκατομμύρια μικροβίων κατὰ γραμμάριον κονιορτοῦ. Ἀλλ' ὁ ἀριθμὸς οὗτος ἀυξάνει εἰς ἐν δισεκατομμύριον εἰς τὰς ὁδοὺς, ἐν αἷς ἡ ἐμπορικὴ κίνησις εἶνε ζωηροτέρα, καὶ εἰς 5 δισεκατομμύρια εἰς τὰς πλέον ἀκαθάρτους ὁδοὺς. Τὸ νοσηρὸν δὲ τῶν ὁδῶν τούτων ἐξηγεῖται, ὅταν λάθωμεν ὑπ' ἔσπιν ὅτι ἐκ τῶν ἐν αὐταῖς βακτηριδίων πλείστα εἶνε παθογενῆ. Τοῦτο ἀπεδείχθη ἐκ τῶν ἐρευνῶν τοῦ Μανφρέδη, ὅστις εὔρε μιαιτυμικὸν τὸν κονιορτὸν εἰς 73 περιπτώσεις ἐπὶ 100. Ἐπὶ 42 ἐνέτεων κονιορτοῦ τῶν ὁδῶν εἰς ἰνδοχοίρους, ἀπήντησεν ὀκτάκις μὲν τὸ μικρόβιον τοῦ πύου, τετράκις τὸ βακτηριδίων τοῦ κακοήθους οἰδήματος, δις τὸ τοῦ τετάνου καὶ τρίς τὸ τῆς φυματιώσεως, χωρὶς ν' ἀναφέρωμεν ἄλλους μικροργανισμοὺς ἤττον γνωστούς, ἐπιφέροντας θανατηφόρους σηψαιμίας εἰς τοὺς ἰνδοχοίρους.

Ἐκ τούτων φαίνεται πόσον ἀναγκαῖος εἶνε ὁ καθαρισμὸς τῶν ὁδῶν τῶν πόλεων καὶ πόσους κινδύνους διατρέχομεν ἡμεῖς οἱ ἐν Ἀθήναις κατοικοῦντες, οἵτινες εἴμεθα ἠναγκασμένοι ν' ἀναπνέωμεν μετὰ τοῦ ἀέρος τὴν ὑπὸ τοῦ ἀνέμου ἐξεχειρομένην πυκνὴν κόνιν τῶν ὁδῶν.

ΤΟ ΡΑΒΔΙΟΝ ΤΟΥ ΑΡΧΙΜΟΥΣΙΚΟΥ

Ἐχει καὶ τὸ ραβδίον τοῦ διευθυντοῦ τῆς ὀρχήστρας τὴν ἱστορίαν του, ἱστορίαν μάλιστα ἀρκετὰ παράδοξον.

Ἡ ἐφεύρεσις τοῦ ραβδίου τούτου ἀποδίδεται εἰς τὸν περίφημον μουσικὸν Λούλην. Ὁ ἀρχιμουσικὸς παρὰ τοῖς ἀρχαίοις ἐδείκνυε τὸ μέτρον ὅτε μὲν διὰ κινήσεως τοῦ ποδός, ὅτε δὲ διὰ κροτήσεως τῆς δεξιᾶς ἐπὶ τῆς ἀριστερᾶς. Μετεχειρίζοντο προσέτι πρὸς ὑπόδειξιν τοῦ μέτρου ὄστρακα, κογγύλια καὶ κόκκαλα, συγκρούοντες αὐτά. Πρῶτος δὲ ὁ Λούλης μὴ δυνάμενος νὰ μεταδώσῃ τὸ μέτρον εἰς τοὺς βιολιστάς του, ἐπρομηθεύθη ράβδον δύο μέτρων μήκους, δι' ἧς ἐκτύπα βιαίως εἰς τὸ πάτωμα. Ἀλλ' ἡμέραν τινὰ ἐξ ἀπροσεξίαις ἐκτύπησεν ἐπὶ τοῦ ποδός του καὶ ἔπενεχθεῖσα πληγῇ, ἡ ὁποία κατ' ἀρχάς ἦτο ἑλαφρά, μετετρέπη εἰς γάγγραιναν, διότι ὁ μουσικὸς δὲν ἠθέλησε νὰ τὴν περιποιηθῇ, καὶ ἐπήνεγκε τὸν θάνατον αὐτοῦ. Ἡ ράβδος ἔμεινεν ἔκτοτε ὡς ὄργανον τῆς ὑποδείξεως τοῦ μέτρου καὶ πολλοὶ ἐπιφανεῖς συγγραφεῖς τὴν ἠξίωσαν μνηαῖς καὶ προσοχῆς. Ὁ Ρουσσὸ ἀποκαλεῖ τὸν σύγχρονόν του δι-

ευθυντὴν τῆς ὀρχήστρας τῆς μουσικῆς ἀκαδημίας *ξυλοκόπον* ἕνεκα τῶν μεγάλων κτύπων, οὓς κατήνεγκεν ἐπὶ τοῦ ἀναλογίου διὰ τῆς ράβδου του. Ὁ Κρετρὸ ἀπηχθάνετο τὸν *ραβδιστὴν* τοῦ μέτρου. Ὁ Γρίμ τῷ 1766 ὠνόμαζε τὸν ἀρχιμουσικὸν τοῦ Μελοδράματος *μπαστουνᾶν* εἰς τὸν «Κέφαλον καὶ Πρῶκριν». Τέλος τὸν Μάϊον τοῦ 1775 ὁ Habeneek ἐνεκαίνισεν εἰς τὸ Μελόδραμα τὸν περίφημον πληκτρον τὸ ὀνομασθὲν *τάκ*, τὸ ὁποῖον ἤκουστο ὅσος θύρυβος καὶ ἂν ἐπεκράτει ἐν τῷ θεάτρῳ. Ὁ Στράους ἐπενόησε τὴν *ράβδον τοῦ μέτρου*. Μετὰ τὸν θάνατον δ' αὐτοῦ, ὁ πρῦτανις τῶν βιολιστῶν ἐν Βιέννῃ κατὰ τινα συναυλίαν, εἰς ἣν παρίσταντο τρεῖς χιλιάδες θεατῶν, ἔδωκε τὸν περίφημον τοῦτο ραβδίον εἰς τὸν Ἰωάννην Στράους τὸν διαδεχθέντα τὸν πατέρα του. Τὸ ραβδίον τοῦ Μάγερμπερ ἦτο ὅλον ἐξ ἀργύρου. Τὸ τοῦ Φέτις ἦτο κεκοσμημένον διὰ χρυσοῦ καὶ πολυτίμων λίθων. Ὁ δὲ Μότσαρτ διήυθυε τὰς χορῶδας ἐν Σαλτσβούργῳ, τῇ γενεθλίῳ του πόλει, δι' ἐλεφαντίνου ραβδίου.

ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΔΟΝΤΙΑ

Εἰς ἐξετάσεις σχολείου :

Ἡ *διδασκάλισσα* : Παιδί μου, ποῖα δόντια βγάζει τελευταῖα ὁ ἄνθρωπος ;

Μικρὰ μαθήτρια : (μετὰ τινα σκέψιν) : Τὰ ψευδτικά.

ΕΣ ΑΝΑΓΝΩΣΕΩΝ

Ἡ ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΑΥΣΕΩΣ

Πῶς! θὰ εἴπωσι τινες ἀποροῦντες, ὑπάρχει τέχνη καὶ ὡς πρὸς τὴν ἀνάπαυσιν; Βεβαίως ὑπάρχει καὶ ἔχει καὶ αὐτὴ τὰ μυστήρια τῆς, ὡς πᾶσα ἄλλη. Νομίζομεν εὐκολον πράγμα τὸ ἀναπαύεσθαι καὶ ὅμως ἔχει πλείστας ὅσας δυσκολίας, αἵτινες δὲν περιπίπτουσιν εἰς τὴν αἴσθησίν μας. Δούλοιο τῶν καθημερινῶν ἔξωθεν ὑπείκομεν διηνεκῶς εἰς αὐτὰς καί, ἐνῶ νομίζομεν ὅτι ἀναπαυόμεθα, κοπιᾶζομεν ἐτι μᾶλλον.

Πόσοι μεταβαίνοντες εἰς τὰς ἐξοχάς, ἢ ἐπιχειροῦντες ταξείδια πρὸς ἀνάπαυσιν, νομίζουσιν ὅτι ἀναπαύονται, διότι ἀντήλλαξαν ἀπλῶς τὰς συνήθεις ἀσχολίας μὲ τοὺς κόπους τῶν διαφορῶν ἐξοχικῶν διασκεδάσεων ἢ μὲ τὰς συκινήσεις τοῦ παιγιδίου ἐν ταῖς λέσχαις.

Ὁ δόκτωρ Μόρτιμερ Γκράμβιλ ἐδημοσίευσεν πρὸ μικροῦ πόνημα ἀφιερωμένον εἰς τοὺς ἐπισκέπτας τῶν ὁρέων καὶ τῶν παραλίων τόπων :

«Προσέχετε, λέγει αὐτοῖς ὁ ἰατρός Μόρτιμερ, νὰ μὴ ἐξαντλήτε τὴν ἐπανορθωτικὴν σας δύναμιν. Οὐδέποτε θὰ αἰσθανθῆτε ὑπερβολικὴν κόπωσην, ἐνῶσθαι δὲν ἔχετε ἀπολέση τὴν δύναμιν ταύτην.

» Ἄν ἡ ἀδεία τῆς ἀπουσίας σας περιώριζεται εἰς ὀλίγας ἐβδομάδας, ἀφιρώσατε τὰς πρώτας ἡμέρας εἰς ἀπόλυτον ἀνάπαυσιν, ἐὰν ἀπεναντίας ἔχετε ἀδειαν πολὺμηνον, διέλθετε τὰς πρώτας ἐβδομάδας ἐν πλήρει ἀναπαύσει. Ἀρκέσθητε νὰ ἦσθε ὀκνηροὶ εἰς τοῦτο ἔγκειται τὸ μυστήριον τῆς ἀναπαύσεως. Διασκεδάσετε μὲ τὸ νὰ μὴ κάμνατε τίποτε, ἀλλὰ τίποτε, τίποτε ἀπολύτως ! Ἀδιάφορον ἐν ὁ τόπος,

ἔνθα θ' ἀναπαυθῆτε, κεῖται εἰς τὴν Νορμανδίαν ἢ εἰς τὴν Βρεττανίαν ἢ εἰς Ὁβερλανδ ἢ παρὰ τὰς ὄχθας τῆς λίμνης τῆς Γενεύης· ἀρκεῖ νὰ ἐκλέξετε μίαν γωνίαν ἤσυχον, μακρὰν πάσης λέσχης, ὅπου νὰ δύνασθε νὰ ἤσθητε ἐλευθέρως ὀκνηρός».

Ὁ ἰατρός Μόρτιμερ πρὸς ὑποστήριξιν τῆς γνώμης του ἐπικαλεῖται τὴν ἀξιανάγνωστον μελέτην τῆς Ἀμερικανίδος μῆς Κόλλ ὑπὸ τὸν τίτλον : *Ἡ ἰσχὺς ἐν τῇ ἀναπαύσει*.

» Ὀλίγιστοι ἐξ ἡμῶν, λέγει ἡ δεσποινὶς Κόλλ, κατορθώνουσι ν' ἀναπαύονται καὶ κατ' αὐτὸν τὸν ὕπνον των. Ἀνεγείρατε τὴν κεφαλὴν ἢ τὸν βραχίονα παιδίου κοιμωμένου καὶ θὰ τὴν ἴδῃτε νὰ ἐπαναπέτῃ μετὰ τὸ βᾶρος ἀψύχου ἀντικειμένου. Ἐπαναλάβετε τὸ πείραμα εἰς τὴν κεφαλὴν ἢ τὸν βραχίονα ἀνδρὸς καὶ θὰ τὰ εὔρετε πολὺ περισσότερον ἐλαφρὰ σχετικῶς ἀφ' ὅσον ἔπρεπε νὰ εἶνε. Ὁ λόγος δὲ εἶνε ἀπλούστατος· τὸ παιδίον γνωρίζει ν' ἀναπαύεται· οἱ μεγάλοι καὶ ὅταν ἀκόμη κοιμῶνται ἐξακολουθοῦν νὰ κατατρίβωσιν ἐν μέρει τὰς μυϊκὰς τῶν δυνάμεις.

» Ὀλίγοι γινώσκουσι νὰ μένωσιν ἀναπαυόμενοι ὅταν κἀθηναι εἰς ἔδραν τινα ἢ εἰς ἄμαξαν. Τὸ μεγαλύτερον μέρος τῆς κοπιώσεως, ἣν αἰσθάνεται τις μετὰ μακρὸν ταξίδιον, δύναται νὰ τὸ ἀπορύγῃ, διότι προέρχεται ἐκ προσπαθείας ἀτυνευδῆτου καὶ εὐθείας, ὅπως ὠθῶμεν τὴν φορὰν ἀντὶ ν' ἀφεθῶμεν νὰ φερώμεθα ὑπ' αὐτῆς ἢ ἐκ προσπαθείας, ὅπως ἀποφύγωμεν τὴν κίνησιν ἀντὶ νὰ ἐγκαταλιπώμεθα εἰς ταύτην.

» Ὡσαύτως εἴμεθα λίαν ἐπιρρεπεῖς εἰς τὸ καταναλίσκεν μυϊκὰς δυνάμεις πολλῶν πλείονας τῶν ἀπαιτουμένων καὶ νὰ κινῶμεν μῦς, οἵτινες ἠδύνατον νὰ μένωσιν ἐν ἀναπαύσει. Καὶ ἰδοὺ ἐν πειστικῶν παραδείγμα : πολλοὶ ὁσάκις γράφουσιν ἢ ὁσάκις ἀναγινώσκουσι ποιοῦσι κίνημά τι τῶν χειλέων, ὥστε ἐπαναλαμβάνοντες τὰς λέξεις, ἃς γράφουσιν ἢ ἀναγινώσκουσιν, ὑποβαλλόμενοι οὕτως εἰς κόπον ἐντελῶς περιττόν».

Τίνι τρόπῳ θὰ ἠδυνάμεθα νὰ παραιτηθῶμεν τῶν δυσαρέστων τούτων ἕξεων καὶ νὰ ἐπανέλθωμεν εἰς τὰς τακτικὰς συνήθιας τῆς λειτουργίας τῆς ζωῆς μας, τούτεστι νὰ μὴ κινῶμεν εἰμὴ τοὺς μῦς, ὧν ἔχομεν ἀνάγκην ; Ἡ μῆς Κόλλ ἀφιεροῖ εἰς τὸ ζήτημα τοῦτο ἐν κεφάλαιον τοῦ πονήματός της ἐπιγραφόμενον : *ὁ τρόπος τοῦ ἀναπαύεσθαι*, ἐν ᾧ ἐκθέτει τὴν θεωρίαν τῆς ἀναπαύσεως. Διὰ ν' ἀποκτήσῃ τις τὴν γνώσιν τῆς τέχνης τοῦ ἀναπαύεσθαι, οφείλει νὰ ὑποβληθῇ εἰς εἰδικὴν φυσικὴν ἐκπαίδευσιν, συνισταμένην εἰς σειράν ἀσκήσεων ὀρθῶς διατεταγμένων καὶ βαθμιαίων. Ἡ πρώτη ἀσκήσις φυσικῶ τῷ λόγῳ συνίσταται εἰς τὸ νὰ μείνῃ τις ἐξηπλωμέ-

νος χαμαὶ ἐπὶ τοῦ πατώματος, ἕως ὅτου κατορθώσῃ ὥστε τὸ βᾶρος ὀλόκληρον τοῦ σώματος νὰ πίπτῃ πρὸς τὰ κάτω. Ἡ κεφαλὴ καὶ τὸ σῶμα πρέπει ν' ἀνασηκῶνται ἠρέμα ὑπὸ τρίτου τινὸς προσώπου, τὸ ὁποῖον νὰ βεβαιωθῇ ὅτι οἱ μῦς εἶνε ὄντως χαλαροί, καθ' ὅτι ὡς πρὸς τοῦτο οἱ ἀρχαριοὶ ὑπόκεινται εὐκόλως εἰς πλάνην.

Ἡ χαλάρωσις τῶν μυῶνων δὲν ἐπιτυγχάνεται τόσον εὐκόλως, ὅσον φαίνεται εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς· διὸ εἶνε ἀπολύτως ἀναγκαῖον νὰ πιστοποιῆ ἄλλος τις τὸ ἀποτέλεσμα τῶν περὶ τοῦτο προσπαθειῶν. Πρέπει δὲ ἡ τοιαύτη ἀσκήσις συχνὰ νὰ ἐπαναλαμβάνεται πρὸς ἀπόκτησιν τῆς ἕξεως τῆς τελείας ἀναπαύσεως. Ἡ ἀσκήσις αὕτη δὲν εἶνε τόσον μονότονος, ὅσον δύναται τις νὰ ὑποθέσῃ, διότι εἶνε πάντοτε ἐνδιαφέρουσα ἢ συναίσθησις τῆς ἀποκτήσεως τῆς ἰσχύος.

Ἐπίσης ἡ ἀσκήσις αὕτη δὲν εἶνε ἡ πρώτη ἐν τῇ σειρά, ἣν ὀρίζει ἡ ἀγγλίσκος Ἀμερικανὶς· ἀλλὰ δὲν θέλομεν νὰ βαρύνωμεν τοὺς ἀναγνώστας διὰ τῆς ἀναγραφῆς πασῶν τῶν ἄλλως λίαν περιπλοκῶν ἀσκήσεων δι' ὧν ἐκμανθάνεται ἡ τέχνη τοῦ ἀναπαύεσθαι. Ἄν ἐπὶ τέλους ἡ μεθοδικὴ ἀνάπαυσις ἐπιτυγχάνεται τόσον δυσκόλως, ἴσως εἶνε προτιμότερον ν' ἀκολουθῇ τις τὸ πρῶτον παλαιὸν σύστημα τῆς ἀναπαύσεως, τὸ συνιστάμενον εἰς τὸ ἀκολουθεῖν ἐλευθέρως τὴν φαντασίαν του καὶ λησμονεῖν τὰς καθημερινὰς του ἀσχολίας. X*

ΕΙΚΟΝΕΣ

ΣΤΕΝΗΜΑΧΟΣ

Ἡ εἰκὼν παριστᾷ τὴν ἑλληνικὴν ταύτην πόλιν τῆς Ἀνατολικῆς Ρωμυλίας, ἔχουσαν περὶ τὰς 12 χιλιάδας ἑλληνικὸν πληθυσμὸν καὶ ἀπέχουσαν περὶ τὰς 3 ὥρας τῆς Φιλιππουπόλεως. Κεῖται δὲ ἡ Στενήμαχος εἰς τὰς βορείους ὑπὸρείας τῆς περικαλλοῦς καὶ πολυῦδρου καὶ καταφύτου Ῥοδόπης, ἐν εὐρείᾳ κοιλάδι, ἣτις ἐκατέρωθεν μὲν καὶ ὀπισθεν περιβάλλεται ὑπὸ ψηλῶν ὄρεων, ἔμπροσθεν δὲ ἔχει ἀμπελόφυτον καὶ κατάφυτον πεδίον. Ποταμὸς εὐρὺς διαρεῖ ταύτην εἰς δύο ἀμφιθεατρικῶς κείμενα μέρη, τὴν ἰδίως Στενήμαχον πρὸς δυσμὰς καὶ τὸν Ἀμπελήνον πρὸς ἀνατολάς. Ἐχει δὲ ἡ Στενήμαχος μίαν κεντρικὴν ἑλληνικὴν σχολὴν, παρθενωγωγεῖον καὶ δημοτικὴν σχολὴν, ἐκκλησίας δὲ ὀκτώ ἑλληνικὰς, ὧν ὠραιότερα ἡ τοῦ Ἀγίου Γεωργίου ἐν Ἀμπελήνω. Οἱ κάτοικοί της εἶνε γνωστοὶ εἰς τὸ Πανελλήνιον ἐπὶ φιλοπατρίᾳ. πλείστοι δὲ νέοι ἐκεῖθεν ὑπηρέτησαν κατὰ καιροὺς ὡς ἔβελονται ἐν τῷ ἑλληνικῷ στρατῷ. Οὐχὶ εὐάριθμοι ἐπιστήμονες Στενήμαχίται διακρίνονται πολλαχοῦ τῆς Τουρκίας καὶ ἐν Ἑλλάδι, τιμῶντες τὴν γενέτειραν πόλιν.

T. Διαμαντόπουλος ἰατρός.

