

ἔνθα θ' ἀναπαυθῆτε, κεῖται εἰς τὴν Νορμανδίαν ἢ εἰς τὴν Βρετανίαν 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 κοιμημένου καὶ θὰ τὴν ἴδῃτε νὰ ἐπαναπέτῃ μετὰ τὸ βάρος 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 ἀμαξάν. Τὸ μεγαλύτερον μέρος τῆς κοπιώσεως, ἣν αἰσθάνεται τις μετὰ μακρὸν ταξίδιον, δύναται νὰ τὸ ἀπορύγῃ, διότι προέρχεται ἐκ προσπαθείας ἀτυνειδήτου 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 ἠδύνατο 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 βάρος 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 ὑπὸρεῖας τῆς περικαλλοῦς καὶ πολυπόρου 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 ὡραιότερα ἡ τοῦ Ἀγίου Γεωργίου ἐν Ἀμπελήνω. Οἱ κάτοικοί της εἶνε γνωστοὶ εἰς τὸ Πανελλήνιον ἐπὶ φιλοπατριᾷ. Πλείστοι δὲ νέοι ἐκεῖθεν ὑπηρέτησαν κατὰ καιροὺς ὡς ἔβελονται ἐν τῇ ἑλληνικῇ στρατῷ. Οὐχὶ εὐάριθμοι ἐπιστήμονες Στενήμαχίται διακρίνονται πολλαχοῦ τῆς Τουρκίας καὶ ἐν Ἑλλάδι, τιμῶντες τὴν γενέτειραν πόλιν.

T. Διαμαντόπουλος ἰατρός.

