

κυβερνήσεως ἢ δι' ἀποτεφρώσεως ἐνταφίαισι ἐν Gotha. Εἰδικὸν οἰκοδόμημα ὠκοδομήθη ἐπὶ τούτῳ ἐν τῷ νεκροταφείῳ τῆς πόλεως.

~ ~ ~ Ἐπὶ 1000 ἀνδρῶν ἀναλογοῦσι κατὰ μέσον ὄρον 1022 γυναῖκες ἐν Εὐρώπῃ, 983 ἐν Ἀμερικῇ, 980 ἐν Ἀφρικῇ, 943 ἐν Ἀσίᾳ καὶ 812 ἐν Αὐστραλίᾳ. Ἐν Πορτογαλίᾳ ἀναλογοῦσι 1073 γυναῖκες, ἐν Ἀγγλίᾳ 1058, ἐν Ἑλβετίᾳ 1046, ἐν Γερμανίᾳ 1036, ἐν Δανιμαρκίᾳ 1026, ἐν Αὐστρίᾳ 1024, ἐν Ῥωσίᾳ 1022, ἐν Γαλλίᾳ 1007, ἐν Ἰταλίᾳ 989, ἐν Βελγίῳ 985, ἐν Σερβίᾳ 946, ἐν Ῥωμουνίᾳ 937, ἐν Ἑλλάδι 933. Αἱ πλείοτεραι ἐπομένως γυναῖκες εὐρίσκονται ἐν Πορτογαλίᾳ καὶ αἱ ὀλιγώτεραι ἐν Ἑλλάδι.

~ ~ ~ Κατὰ σημείωσιν τῆς ἀστυνομίας τῶν Παρισίων, ὁ ἀριθμὸς τῶν ἐπισκεφθέντων τὴν γαλλικὴν πρωτεύουσαν ξένων χάριν τῆς Παγκοσμίου Ἐκθέσεως, ἀπὸ τῆς 1 μαΐου μέχρι τέλους Σεπτεμβρίου 1878, ἀνήλθεν εἰς 203,157. Εἰς τὸν ἀριθμὸν τούτου περιλαμβάνονται μόνον οἱ ξένοι οἱ διαμεινάντες ἐν ξενοδοχείῳ, δὲν ἐξηκριώθη δὲ ὁ ἀριθμὸς τῶν ἐλθόντων ἐκ τῶν διαφόρων ἐπαρχιῶν τῆς Γαλλίας. Ἐκ τῶν 203,157 ξένων 854 ἦσαν Ἕλληνες. Ἐὰν ὑπολογίσῃ τις ὅτι ἕκαστος τῶν 203,157 ξένων ἐδαπάνησε κατὰ τὴν ἐν Παρισίοις διαμονὴν του φρ. 500 κατὰ μέσον ὄρον, ἐξάγεται ὅτι ἐδαπανήθησαν ὑπὸ τῶν ξένων ὑπὲρ τὰ 101½ ἑκατομμύρια.

~ ~ ~ Τὸ ῥόδιον ξύλον τὸ ἐπιζήτητον λίαν εἰς κατασκευὴν ἐπίπλων μάλιστα δὲ κλειδοκυμβάλων, ὅπερ ἐπ' ἐσχάτων ἐμιμήθησαν οἱ λεπτουργοὶ μετὰ μεγίστης ἐπιτυχίας, πόσοι ἄρα γε γινώσκουσι πόθεν ὠνομάσθη οὗτω; Ἀλλὰ καὶ πόσοι ὑπὸ περιεργίας κινούμενοι ἠρώτησαν; Ἰδοὺ τί περὶ τούτου ἀναγινώσκωμεν ἐν τινι τῶν γαλλικῶν ἐφημερίδων· «Τὸ ῥόδιον ξύλον ὠνομάσθη οὗτω διότι ὅταν κοπῆ τὸ δένδρον πάντα τὰ περίξ πληροῦνται ὑπὸ δυνατῆς εὐωδίας τοῦ ῥόδου. Ὑπάρχουσι δὲ ἐξ περιπόου εἶδη τοιούτων δένδρων ἐν τῇ Μεσημβρινῇ Ἀμερικῇ καὶ ταῖς Ἀντίλλαις. Ἐνίοτε δὲ τὸ δένδρον εἶνε τοσοῦτον παχὺ ὥστε δύναται νὰ κοπῶσιν ἀπ' αὐτοῦ σανίδες τεσσάρων ποδῶν πλάτους ἔχουσαι καὶ δέκα ὕψος. Αἱ σανίδες δ' αὗται κυρίως χρησιμεύουσιν εἰς κατασκευὴν τῶν καλυμμάτων τῶν κλειδοκυμβάλων. Τοσαύτη δὲ κατανάλωσις ἐγένετο, ὥστε τὴν σήμερον ὑπάρχουσι δάση, ἐν οἷς οὐδὲ ἐν ῥόδιον δένδρον σώζεται. Ἀλλ' ἡ κυβέρνησις τοῦ Μαδράς, ἐν Ἰνδίᾳ, ἀριστα ποιήσασα προσέβη εἰς φύτευσιν μεγάλων ἐκτάσεων γῆς διὰ δενδρullίων, καὶ οὕτως ὑπάρχει ἐλπίς ὅτι δὲν θὰ στερηθῆ ἡ λεπτουργικὴ τέχνη ἐν τῶν ἀρίστων ξύλων τῆς. Ἀλλ' ὡς εἶπομεν ἐν ἀρχῇ, ἐπιτυχῶς λίαν ἐμιμήθησαν οἱ τεχνῖται τὸ ῥόδιον δένδρον.

~ ~ ~ Μετὰ τὸν πλοίαρχον Βούτον, διαπλεύσαντα τὴν Μάγχνην διὰ τῆς γνωστῆς συσκευῆς του, μετὰ τὸν πλοίαρχον Βέμπ, ὅστις διέπλευσε κο-

λυμῶν τὸ αὐτὸ στενὸν, ἰδοὺ ἔρχεται τρίτος τολμηρὸς ἀποφασίσας νὰ διέλθῃ τὴν Μάγχνην κατὰ τρόπον ἔτι παραδοξότερον. Ὁ ὑπολοχαγὸς Ζούμποβιτς, ἀξιωματικὸς αὐστριακὸς, ὁ ἀπὸ Βιέννης ἐλθὼν εἰς Παρισίους ἐπὶ τῆς φορβάδος του Καραδὸκ, ἐστοιχημάτισεν ὅτι θὰ διαπλεύσῃ τὴν Μάγχνην ἔτριπος διὰ τῆς αὐτῆς φορβάδος, ἥτις νῦν θὰ διαγωνισθῆ πρὸς τοὺς ἰχθύς.

Πρὸς τοῦτο δὲ ὁ Ζούμποβιτς ἐπενόησεν ἐφίππιον, δι' οὗ ὁ ἵππεὺς ἔχων τὰ ἄνω τοῦ σώματος ἀδιάβροχα δύναται νὰ διέλθῃ ποταμὸν ὅσον δήποτε ταχὺν καὶ βαθὺν, ὡς ἀπέδειξε τὸ ἐν τῷ ποταμῷ τοῦ Λονδίνου Ταμέσει γινόμενον κατ' αὐτὰς πείραμα. Μεταξὺ πλήθους θεατῶν πανταχόθεν προσελθόντων ὁ ὑπολοχαγὸς ἐξέκίνησε τὴν πέμπτην ὥραν ἀπὸ τῆς γεφύρας τοῦ Οὐεστμίνστερ καὶ μετὰ δίωρον ἐν τῷ ποταμῷ διαμονὴν ἐξῆλατε παρὰ τὴν προκυμαῖαν Λαίμχάους. Συνίσταται δὲ ἡ ἐφεύρεσις τοῦ Ζούμποβιτς εἰς ἐφίππιον διπλοῦν ἐκ καουτσού, δυνάμενον νὰ πληρωθῆ ἀέρος ἢ νὰ χρησιμεύσῃ εἰς μεταφορὰν τροφῶν. Ὅλη δὲ αὕτη ἡ συσκευὴ ἔχει βάρους ὀκτώ μετρη δέκα λιτρῶν.

Ἢδὴ ὑπολείπεται νὰ κούσωμεν αἴφνης ἡμέραν τινα ὅτι ἡ εὐμορφος Καραδὸκ ἀπέπτη εἰς τὸν ἀέρα μετὰ τοῦ κυρίου τῆς ἀμιλλωμένη πρὸς τὰ πετεινὰ τοῦ οὐρανοῦ.

Εἰς ἈΝΑΓΝΩΣΤΗΣ.

## ΥΓΙΕΙΝΗ

Περὶ ὕπνου.

Οὐχὶ ἀδίκως οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες ἐθεοποίησαν τὸν ὕπνον, νομίζοντες αὐτὸν ὡς εὐεργέτην ἐπιτρέποντα εἰς τὸν ἄνθρωπον νὰ ἀναπληρῶι τὴν πέρα τοῦ δέοντος κατανάλωσιν τῶν ἰσθῶν τοῦ σώματός του καὶ νὰ ἀποκαθιστᾷ τὴν ἰσορροπίαν τῶν ζωϊκῶν αὐτοῦ δυνάμεων.

Ὁ ἄνθρωπος δὲν δύναται νὰ στερηθῆ ἔκουσις τοῦ ὕπνου· διότι, ἐὰν εἴτε αἱ ἀσχολίαι του εἴτε ἀσθένειά τις τὸν ἐμποδίσῃ νὰ κοιμηθῆ ἐπὶ τινα χρόνον, μετ' οὐ πολὺ τὸν καταλαμβάνει ἰσχύνη καὶ ὠχρότης, ὁ ἐγκέφαλος αὐτοῦ καὶ τὰ αἰσθητήρια ἀμβλύνονται καὶ τέλος ἀναγκάζεται νὰ κοιμηθῆ.

Οἱ ἀναγκαζόμενοι νὰ ἐργάζωνται τὴν νύκτα κοιμῶνται βεβαίως τὴν ἡμέραν, ἀλλ' ἡ ἀνάπαυσις αὕτη δὲν ἔχει τὴν αὐτὴν ἀξίαν. Διότι οἱ τοιοῦτοι ἄνθρωποι εἶνε συνήθως ὠχροὶ, ἰσχυροὶ, κατεσκληρότεροι καὶ ὑποκείμενοι εὐκολώτερον εἰς διαφόρους ἀσθενείας. Αὕτη ἡ φύσις δὲν μας δίδει τὸ παράδειγμα τῆς ἀναπαύσεως τὴν νύκτα; Ἀπὸ τοῦ ταπεινοτάτου ἄνθους μέχρι τοῦ φοβερωτάτου θηρίου τὰ πάντα κοιμῶνται τὴν νύκτα, καὶ μόνος ὁ πεπαλιτισμένος ἄνθρωπος ἠθέλησε νὰ μεταβάλλῃ τὴν τάξιν ταύτην, ἐπιμένων ὅτι εἶνε προτιμώτερον τὸ νὰ κοιμᾶται τὴν ἡμέραν καὶ νὰ διασκεδάζῃ τὴν νύκτα. Ἀλλὰ καὶ πόσον οἰκτρὰ καὶ ἀθλία εἶνε ἡ ὕψις τῶν νυκτο-

μάχων τούτων! Ἴδέτε τὰς πυκνάς καὶ βαθείας τῶν ρυτίδας, τὸ χροῦμά των τὸ ἀμαυρὸν καὶ ἄχρουν, τοὺς καταπεπονημένους καὶ ἐσβεσμένους ὀφθαλμούς των, τὴν πρόωρον φαλακρότητα καὶ τὴν ἐπὶ τοῦ προσώπου των διακεχυμένην πλήξιν καὶ ἀηδίαν!

Κατὰ τὴν παιδικὴν ἰδίως ἡλικίαν εἶνε μᾶλλον ἐπαισθητὴ ἡ ἀνάγκη τοῦ ὕπνου· κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην τὸ ἐνεργητικὸν τῆς ζωῆς εἶνε τοσούτῳ ζωηρὸν, ἡ κατανάλωσις τῶν δυνάμεων εἶνε τηλικαύτη, ὥστε ἡ κατὰ τὴν νύκτα ἀνάπαυσις πρέπει νὰ παρατείνεται ἰκανῶς, ἵνα ἔχη καιρὸν νὰ τελεῖται ἡ ὀργανικὴ ἀφομοίωσις.

Δὲν ἐννοοῦμεν διατὶ ἐν τοῖς παιδαγωγείοις καὶ ἐκπαιδευτηρίοις ἀναγκάζουσι τὰ παιδιά νὰ ἐγείρωνται λίαν πρῶι, ἐν ᾧ τούναντίον ἔπρεπε νὰ τα ἀφίνουσιν ἐν τῇ κλίνῃ μέχρι τῆς ἑβδόμης ὥρας. Οἱ τοῦ ἀτόπου τούτου πείραν λαβόντες δύνανται νὰ ὁμολογήσωσι μετ' ἡμῶν ὅτι ὁ πρωινὸς κώδων οὐκ ὀλίγον συνετέλεσεν εἰς τὸ νὰ καταστήσῃ μισητὰ τὰ ἔτη τῆς παιδικῆς ἡμῶν ἡλικίας.

Αἱ γυναῖκες ἐν γένει κοιμῶνται πλεῖστον τῶν ἀνδρῶν ἕνεκα τῆς νευρικῆς αὐτῶν κράσεως. Οἱ δὲ γέροντες, ὧν τὸ ἐνεργητικὸν εἶνε ὀλιγώτερον, ἔχουσι καὶ ὀλιγώτερον ὕπνου ἀνάγκην.

Κατὰ δὲ τοὺς θερμοὺς τόπους δὲν ἐπαρκεῖ μόνῃ ἡ ἀνάπαυσις τῆς νυκτὸς, ἀλλ' εἶνε ἀνάγκη ὕπνου καὶ τὴν μεσημβρίαν. Ὁ λόγος δὲ τούτου εἶνε ὅτι ἡ συρροὴ τοῦ αἵματος εἰς τὸν ἐγκέφαλον ἐπιφέρει πάντοτε τὴν ἀνάγκην τοῦ ὕπνου· διὰ τοῦτο καὶ οἱ πολὺσαρκοὶ πάντοτε σχεδὸν εἶνε νυσταλέοι. Καθ' ὅσον δὲ προσεγγίζει τις πρὸς Βορρᾶν ἐλαττοῦται καὶ ἡ ἀνάγκη τοῦ ὕπνου, καὶ διὰ τοῦτο οἱ ἄνθρωποι ἐνταῦθα εἶνε μακροβιώτεροι τῶν κατοικούντων τοὺς μεσημβρινοὺς τόπους.

Οἱ καλῶς τρώγοντες καὶ οἱ ἐπὶ ποδὸς ἐργαζόμενοι καὶ ἄνω καὶ κάτω τρέχοντες πάντοτε θὰ κοιμῶνται καλλίτερον καὶ γλυκύτερον τῶν ὀκνηρῶν καὶ τῶν ἀνεπαρκῶς τρεφομένων. Καὶ αἱ περὶ τὰ πνευματώδη ποτὰ καταχρήσεις ἐπιφέρουσιν ὕπνον, ἀλλ' εἶνε περιττὸν νὰ εἴπωμεν ὅτι ὁ τοιοῦτος ὕπνος εἶνε βαρὺς, ὀχληρὸς καὶ νοσηρὸς.

Ἐάν τις κοιμᾶται μετὰ τὸ φαγητὸν ἢ πέψις γίνεται πάρα πολὺ ζωηρὰ καὶ ἐπειδὴ ἡ θρέψις γίνεται ἀτελής δυνατὸν ἐκ τούτου νὰ προσέλθωσιν ἀταξίαι τῶν πεπτικῶν ἐνεργειῶν. Ἐάν δὲ τούναντίον προσμενῶμεν νὰ τελεσθῇ ἡ πρώτη περίοδος τῆς πέψεως, ὁ ὕπνος ἔρχεται μὲν μετὰ βραδύτητος ἀλλὰ θὰ εἶνε ἡρεμώτερος καὶ ἀναπαυτικώτερος. Ἀφεύκτως λοιπὸν ὀφείλομεν νὰ κατακλινώμεθα εἰς ὕπνον δύο τοῦλάχιστον ἢ καὶ τρεῖς ὥρας μετὰ τὸ φαγεῖν.

Κατὰ πάσας τὰς ἡλικίας ὀφείλομεν νὰ πορευώμεν τὸν τεχνητὸν ὕπνον διὰ ναρκοτικῶν,

διότι τὸ δυσάρεστον τοῦτο μέσον γίνεται ἕξις καὶ ἄνευ ναρκοτικοῦ δὲν θὰ δυνάμεθα τοῦ λοιποῦ νὰ κοιμώμεθα. Φοβεραὶ δ' εἶνε αἱ συνέπειαι τῆς χρήσεως τοῦ κινδυνώδους τούτου ὕπνου!

Οἱ λεπτοφυεῖς καὶ λυμφατικοὶ ὀφείλουσι νὰ κοιμῶνται πλεῖστον παντὸς ἄλλου. Οἱ ἐν τῇ ἀκμῇ τῆς ἡλικίας ἔχουσιν ἀνάγκην ὕπνου 8 μέχρι 10 ὥρῶν, οἱ δ' ἔφηβοι οὔτε ὀλιγώτερον τῶν 6 ἀλλ' οὔτε περισσοτέρου τῶν 8. Εἰς δὲ τοὺς γέροντας 6 ὥρῶν ὕπνος εἶνε ἐπαρκέστατος. Ἄλλ' ὅμως δὲν ὑπάρχει περὶ τοῦ ὕπνου κανὼν ἀπόλυτος, διότι ἕκαστος εἰξεύρει κάλλιον παντὸς ἄλλου πόσος χρόνος ἐπαρκεῖ πρὸς ἀνανέωσιν τῶν δυνάμεων του. Ὅθεν ἂς ἀκολουθῶμεν τὰς ἐξαιρέτους συμβουλὰς διασήμου τινὸς ἱατροῦ, λέγοντες εἰς τοὺς ἡμετέρους ἀναγνώσας:

«Κοιμᾶσθε καλῶς καὶ πρὸ πάντων κοιμᾶσθε τὴν νύκτα. Ὁ καλὸς, ὁ ἀληθὴς ὕπνος παρέχει εὐάρεστον αἴσθησιν, ἀναπαύει τὰς δυνάμεις καὶ καθιστᾷ τὸν νοῦν ζωηρὸν καὶ ἀκμαῖον. Μετ' ἀναπαυτικὸν ὕπνον ἐγείρεται τις ἐλαφρὸς καὶ εὐῆχων κατὰ πάντα. Ἡ κόπῳσις ἐξηλείφθη ἤδη καὶ αἰσθάνεται τις ἑαυτὸν ἔτοιμον νὰ ἐπαναλάβῃ τὸ σὺνηθες ἔργον του. Τὸ ἦθος βελτιοῦται καὶ φαιδρύνεται, ἡ συμπεριφορὰ γίνεται χαρίεσσα καὶ κομψή καὶ δὲν κινδυνεύομεν νὰ ἐκτεθῶμεν εἰς τὸν ψόγον τοῦ πλησίον ὡς ἄνθρωποι δύστροποι καὶ ἀνάγωγοι.»

\*\*\*

### ΜΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΚΑΘ' ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Συνιστῶμεν θερμῶς τοῖς πᾶσι τὸ ἐξῆς ἀπλοῦν καὶ ὀλιγοδάπανον μέσον πρὸς πλύσιν λερῶν ἐνδυμάτων· θέσον ἐντὸς πίθου 20 ὀκάδας θερμοῦ ὕδατος, 4 ὀκᾶν σάπωνος εἰς ζύσματα καὶ 3 μεγάλα κοχλιάρια ἐλαίου τερεβινθίνης (huile de térébinthine, πωλουμένου ἐν ταῖς φαρμακείαις). Ἀφοῦ καλῶς ἀναμίξῃς τὰς οὐσίας ταύτας, καὶ ταχέως, ὅπως μὴ ψυχρανθῇ τὸ ὕδωρ, ρίψον ἐντὸς τοῦ πίθου τὰ πρὸς πλύσιν λερὰ ἐνδύματα καὶ κλείσον στεγανῶς αὐτὸν διὰ τινος χονδροῦ ὑφάσματος καὶ βαρέος πώματος. Μετὰ 3 ὥρας δύνασαι νὰ ἐξαγάγῃς τὰ ἐνδύματα, ἅτινα εἶνε ἤδη καθαρὰ, καὶ νὰ ἀποπλύνῃς διὰ καθαροῦ ὕδατος, πρὸς μείζονα καθαριότητα. Ἐννοεῖται ὅτι εἰς πᾶσαν νέαν πλύσιν τὸ μίγμα ἀνανεοῦται.

Διὰ τοῦ ἀνωτέρω μέσου, ὑπερ μετ' ἐπιτυχίας ἐφήρμοσεν ἡ κοινοποιούσα αὐτὸ πρὸς τοὺς ἀναγνώστας τῆς Ἑστίας, δὲν φθείρονται τὰ ἐνδύματα, ὅπως διὰ τοῦ παρ' ἡμῖν παραδεδομένου τρόπου τῆς πλύσεως, ἀποφεύγει τις μεγάλην δαπάνην, οἰκονομεῖ τὸν χρόνον καὶ, τὸ σπουδαιότερον, δὲν χάνει τὴν οἰκιακὴν του εὐρήνην καθ' ὅλας τὰς ἡμέρας τῆς μπουγάδας, τοῦ μαρτυρίου τούτου, οὐ τινος μετὰ τρόμου βεβαίως ἀναμιμνήσκεται πᾶσα οἰκοδόσποινα.

Μία συνδρομήτρια τῆς Ἑστίας.