

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 πληξίν 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 ἀφίνωσιν 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 θερμούς 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 πολύσαρκοι 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 μεσημβρινούς 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 πορευόμεν τὸν τεχνητὸν ὕπνον διὰ ναρκαωτικῶν,

διότι τὸ δυσάρεστον τοῦτο μέσον γίνεται ἕξις καὶ ἄνευ ναρκαωτικοῦ 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 κόπωσις ἐξηλείφθη ἤδη καὶ αἰσθάνεται τις ἑαυτὸν ἔτοιμον νὰ ἐπαναλάβῃ τὸ σῦνηθες 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 εἰρήνην καθ' ὅλας τὰς ἡμέρας τῆς μπουγάδας, τοῦ μαρτυρίου τούτου, οὐ τινος μετὰ τρόμου βεβαίως ἀναμιμνήσκεται πᾶσα οἰκοδόσποινα.

Μία συνδρομήτρια τῆς Ἑστίας.