

ναὶ τὸν ἄνδρα τῆς ἢ παραπονεῖται κατὰ τῆς πενθερᾶς τῆς. (Σινικὸν λόγιον.)

\* \* \* Ὁ λαμπρότερος τῆς Ἀγγλίας ἥλιος εἶνε ὁ γιαννῆραξ τοῦ Νεουκάστελ. (H. Walpole.)

\* \* \* Δύναται τις νὰ εἶπῃ περὶ ἀνθρώπου μηδὲν πράττοντος, ὅτι πράττει τὸ κακόν. (Ἀγγλικὴ παροιμία.)

## ΥΓΙΕΙΝΗ

Περὶ τοῦ ὕπνου.

Ὁ ὕπνος ἐστὶν ἀναπόφευκτος καὶ εὐεργετικώτατος τῷ ὀργανισμῷ· ἐνισχύει, ζωογονεῖ, ἀνακαινίζει αὐτόν. Τὰ ἡμέτερα ὄργανα, ἀδιαλείπτως κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἡμέρας ἀσκούμενα, ταχέως ἤθελον ἀποκάμει ἄνευ τῆς διὰ τοῦ ὕπνου ἀντικαταστατικῆς ἀναπαύσεως, δι' ἧς προσκτῶνται νέας βώμης.

Ἡ ἀνάγκη τοῦ ὕπνου ἐστὶ, καθὼς καὶ ἡ τῆς τροφῆς, ἀνάγκη διατηρήσεως· μὴ ἐκπληρουμένη, καθίσταται ἐπιβλητικὴ, ὥστε οἰαδῆποτε καὶ ἂν ἦ ἡ ὥρα καὶ ἡ στιγμή, δὲν δυνάμεθα ἢ νὰ ὑποκύψωμεν εἰς αὐτήν.

Ἐν τῇ φυσικῇ καταστάσει ἡ ἀνάγκη τοῦ ὕπνου ἀναφαίνεται μετὰ τὴν δύσιν τοῦ ἡλίου, καὶ διαρκεῖ μέχρι τῆς ἀνατολῆς αὐτοῦ, τροποποιεῖται δὲ ἄλλως τε ἐξ ὅσων καὶ ἡ ἐγρήγορσις αἰτίων· κυρίως ὅμως καθυποτάσσεται εἰς τὴν ἑξίν, ἀναφαινομένη καὶ παύουσα κατὰ τὰς αὐτὰς ὥρας· παρουσιάζει ἐπομένως, καὶ ὑπὸ τὴν ἐποψίν ταύτην, μεγίστην τὴν ἀναλογίαν πρὸς τὴν ἀνάγκην τῆς τροφῆς.

Ὁ ὕπνος κατ' εὐθείαν ἀνάλογος ὢν πρὸς τὴν διάρκειαν τῆς ἐγρηγόρσεως, τῶν κατ' αὐτὴν κόπων, καὶ τοῦ ποσοῦ τῶν κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἡμέρας ἀπωλειῶν τοῦ σώματος, ἐστὶ βαθύτερος ἐν ἀρχῇ, βαθμηδὸν δὲ καθίσταται ἡσυχος καὶ γαλήνιος· πολὺ δὲ ἐλαφρότερος ὢν περὶ τὰ τέλη, διακόπτεται ἕνεκα τῆς ἐλαχίστης πολλάκις αἰτίας.

Ἡ εἰς τὰ σκότη καὶ τὴν ἡσυχίαν τῆς νυκτὸς εὐκολος ἐπέλευσις τοῦ ὕπνου ὀφείλεται ἀφ' ἐνὸς μὲν εἰς τὴν κόπωσιν τοῦ ὀργανισμοῦ ὡς ἐκ τῶν κατὰ τὴν ἡμέραν κόπων, ἀφ' ἑτέρου δὲ εἰς τὴν κατάπαυσιν τῆς διεγέρσεως τῶν ὀργάνων τῆς ὀράσεως καὶ τῆς ἀκοῆς. Ἀλλ' ἡ ἑξὶς καθιστᾷ τὴν κατάστασιν ταύτην ὄλως περιττὴν ἢ καὶ ἐπιβλαβῆ. Ὁ μυλωθρὸς ὕπνωσκει ἡσύχως εἰς τὸν θόρυβον τοῦ μυλωνοῦ καὶ ἀφυπνοῖ μόλις ὁ θόρυβος παύσῃ· οἱ πλησίον κωδωνοστασίων, ἢ πολυανθρώπων καὶ θορυβωδῶν ὁδῶν κατοικοῦντες δὲν κοιμῶνται ἡσύχως, ὅταν ἀπομακρυνθῶσι τῶν μερῶν αὐτῶν πολλοί, μὴ δυνάμενοι νὰ κοιμηθῶσιν εἰς τὸ σκότος, ἀφυπνοῦσι μόλις τὸ φῶς σθεσθῇ.

Πρὸς ἐπέλευσιν μὲν τοῦ ὕπνου ἐστὶν ὠφέλιμος ἢ προσήκουσα τῶν ὀργάνων ἄσκησις, καθότι πᾶν μὴ ἀπαυδῶν ὄργανον δὲν ἔχει ἀνάγκην ἀναπαύσεως, ἀλλ' ἡ ἐπιφέρουσα μεγίστην κόπωσιν καὶ ὀχληρὸν αἰσθημα παρατεταμένη ἄσκησις ἐμπο-

δίξει τὸν ὕπνον, διατηροῦσα τὸν ἐρεθισμὸν τῶν ὀργάνων, εἴτε ἡ ἄσκησις αὕτη περιορίζεται μόνον εἰς τὰ κινητικὰ ὄργανα, ὡς παρατεταμένη βιάδισις, εἴτε ἐκτελεῖται ἐν τῷ ἐγκεφάλῳ, οἷον σφοδρά τις διανοητικὴ ἐργασία ἢ σφοδρὸν τι ψυχικὸν πάθος.

Ὁ ἐπαρκὴς ὕπνος διατηρεῖ τὴν ζωὴν, προφυλάσσει τὸ σῶμα ἀπὸ τῶν ἐν νυκτὶ ἐπιβλαβῶς ἐνεργούντων ἐπ' αὐτοῦ ἐξωτερικῶν αἰτίων· βραδύνων τὰς πλαστικὰς λειτουργίας ἐλαττῶνει τὴν ἐκ τῆς παρατεταμένης αὐτῶν ἐνεργείας δαπάνην τοῦ ὀργανισμοῦ· ἐξασθενῶν, ἀμβλύνων τὴν ἐνεργειαν τοῦ ἐγκεφάλου, προφυλάσσει, πρὸς καιρὸν τοῦλάχιστον, τὴν θρέψιν ἐξ ἀπείρων διαταράξεων, εἰς ἠθικὰς ἢ διανοητικὰς αἰτίας ὀφειλομένων. Ἀλλ' ὅπως παράσχη ὁ ὕπνος τὰς ὠφελείας ταύτας, ἀπαιτεῖται νὰ ἦναι τέλειος καὶ νὰ διαρκέσῃ τὸν κατάλληλον χρόνον, ὡς παρακαπιόντες θέλομεν εἰπεῖ. Ὁ ἀνεπαρκὴς ὕπνος λίαν ἀτελῶς ἀντικαθιστᾷ τὰς ἀπωλείας τῶν ὀργάνων, ἐναπομένει δὲ εἰς ταῦτα ἐρεθισμὸς τις, ἀποτέλεσμα τοῦ ὁποίου εἶναι ἡ ἐξάντλησις αὐτῶν. Ἀλλως τε οἱ κατὰ τὴν ἐγρήγορσιν κόποι, ἐκτὸς τῶν ὑλικῶν ἀπωλειῶν ἄς συνεπιφέρουσιν, ἐμποδίζουσι καὶ τὴν ἐν τῇ ὑφῆ τῶν ἡμετέρων ὀργάνων ἀντικατάστασιν τῶν ἀπωλειῶν αὐτῶν διὰ νέων ὀργανικῶν στοιχείων. Φθίρεται ἐπομένως ὁ ὀργανισμὸς, ἀδυνατῶν νὰ ἀντικαταστήσῃ τὰς δαπάνας αὐτοῦ, ἐξ οὗ προκύπτει μεγίστη ἰσχνανσις, συνοδευομένη συνήθως ἐξ ἀλλοιώσεως ὀργάνου τινός. Ἡ ἀνεπάρκεια τοῦ ὕπνου ἐπισπεύδει ἐκπληκτικῶς τὴν πορείαν τῆς ζωῆς, καὶ οὐδὲν καταλλήλοτερον τούτου πρὸς τὴν ἐπέλευσιν προῦρου γήρατος. Μεγάλως δὲ ἀπατῶνται οἱ νομιζόντες, ὅτι διπλασιάζουσι τὴν διάρκειαν τῆς ὑπάρξεως αὐτῶν, συντέμνοντες τὰς διὰ τὸν ὕπνον προσδιωρισμένας ὥρας. Ἀλλὰ καὶ ὁ ἐπὶ πολὺ παρατεινόμενος ὕπνος ἐστὶν ὄλως ἀσύμφορος, καθὸ ἐπιφέρειν ἐπὶ τῶν ὀργάνων τ' ἀποτέλεσμα τῆς παρατεταμένης ἀκίνησις. Οἱ ἐπὶ πολὺ κοιμῶμενοι εἰσι συνήθως πολὺσαρκοὶ, ἐξφθρημένοι, ἀδύνατοι. Ὁ ἐγκέφαλος αὐτῶν ἐστὶ βεβαρημένος· τὰ αἰσθητήριά των ἀμβλύνονται. Ἡ φυσικὴ καὶ ἠθικὴ τῶν τοιούτων κατάστασις μεταβάλλεται· εἰσι νωθροὶ, ὀκνηροὶ, παράξενοι, δύσκολοι.

Ὁ ὕπνος ἐστὶν ἐπίσης ἀναπόφευκτος μετὰ τοὺς διανοητικούς κόπους ὅσον καὶ μετὰ τοὺς σωματικούς· ἴσως μάλιστα μετὰ τοὺς πρώτους ἐστὶ πολὺ εὐεργετικώτερος καὶ μᾶλλον ἀναπόφευκτος, καθότι αἱ σωμασικαὶ ἐπηρεάζουσιν ὠφελίμως τὴν ἀφομοίωσιν, ἐνῶ ἡ ἐκ τῆς ἀκίνησις νωθρότης τῆς λειτουργίας ταύτης ἐπαυξάνεται ἐκ τῆς παρατάσεως τῆς ἐγρηγόρσεως. Εὐκόλως περὶ τούτου πείθεται πᾶς τις παραβάλλων τοὺς διανοητικῶς κοπιῶντας πρὸς τοὺς μετεροχομένους ἐπιτηδεύματα, ὧν ἕνεκα ἄσκειται τὸ σῶμα αὐτῶν.