

Ταυτοσημῶς τῇ ἀνωτέρῳ. Ἡ ἑορτὴ τοῦ ἁγίου Προκοπίου, καθ' ἣν οἱ σικυοὶ (ἀγγούρια) ὠριμάσονται, τελεῖται τὴν 8 Ἰουλίου.

*
Τ' αἰ Ἰουστὸ τὸ καρδί,
τοῦ Σωτῆρος τὸ σταφύλι
καὶ τῆς Παναγίας τὸ σῶμα.

Ἡ παροιμία αὕτη λέγεται ἐν Ἡπειρῷ, ἣ δὲ ἐπισημαντὸς ἀσυμφωνία πρὸς τὰς προλαβούσας εἰς τὸν προσδιορισμὸν τῆς ὠριμάσεως τῶν σταφυλῶν καὶ τῶν σύκων προέρχεται ἴσως ἐκ τῆς διαφορᾶς τοῦ κλίματος. Τοῦ Σωτῆρος εἶναι ἡ ἑορτὴ τῆς μεταμορφώσεως τοῦ Σωτῆρος, τελουμένη τὴν 6 Ἀυγούστου, τῆς Παναγίας δὲ ἡ τῆς Κοιμήσεως τῆς Παναγίας (15 Ἀυγούστου).

*
Ἄπο τὰ σῶμα ὡς τὰ σταφύλια.

Ἐπὶ βραχυτάτων χρονικῶν διαστημάτων.

*
Τὸν Ἀλωνάρη ἔβρεχε ἔς τὸν ποντισμένον τόπον.
Ἐπιζημία ἢ βροχὴ κατὰ τὸν Ἰούλιον. Ἀλωνάρης λέγεται ὁ Ἰούλιος διότι εἶναι ὁ μὴ καθ' ὃν ἀλωνίζονται τὰ γεννήματα, ὡς Θεριστῆς λέγεται ὁ Ἰούνιος, καὶ Τρυγητῆς ὁ Σεπτέμβριος. Ποντισμένος δὲ σημαίνει τὸν ἐπάρκτον καὶ δυστυχῆ τόπον.

*
Ἔτσι τῷγει τὸ λινάρι,
νὰ ἀνοῆ τὸν Ἀλωνάρη.

Παροιμία σμυρναϊκῆ σαφῆς, ἀλλ' ἀνακριβῆς. Διότι κατὰ τὰς παρατηρήσεις πολλῶν βοτανικῶν ἐν Ἑλλάδι τὸ λίνον ἀνοῖ τὸν Μάρτιον καὶ τὸν Ἀπρίλιον.

ΛΥΣΙΣ ΔΙΑΛΕΚΤΙΚΩΝ ΑΠΟΡΙΩΝ

Γόρδιος δεσμός.

Ὅτε ὁ Ἀλέξανδρος διέτριβεν εἰς Γόρδιον (κατὰ Φεβρουάριον ἢ Μάρτιον τοῦ 333) ἔκοψε τὸν λεγόμενον γόρδιον δεσμόν, ἐξ οὗ παρήχθη τὸ τοσοῦτον πολυθρόλητον γενόμενον περὶ τοῦ δεσμοῦ τούτου λόγιον συνέβη δὲ τὸ γεγονός ὡς ἐξῆς. Εἰς τὴν ἄκραν τῆς πόλεως ἐκείνης ἐφυλάσσετο εἰς τὸν γεωργὸν Γόρδιον καὶ τὸν παῖδα αὐτοῦ Μίδα, τοὺς πρώτους βασιλεῖς τῆς Φρυγίας· ὁ δεσμός ὅστις συνῆπτε τὸν ζυγὸν τῆς ἀμάξης ταύτης μετὰ τοῦ ῥυμοῦ ἦτο ἐκ οἰοῦ κρανέας, καὶ τοιοῦτοτρόπως συμπλεγμένους, ὥστε οὔτε τέλος οὔτε ἀρχὴ αὐτοῦ ἐφαίνετο, ἣ δὲ λύσις ἐνομίζετο ἀκаторθωτος· καὶ ἐν τούτοις χρησμός ἀρχαῖος ἔλεγεν, ὅτι ὁ λύσας τὸν δεσμόν τοῦτον θέλει ἄρξει τῆς Ἀσίας. Ὅτε λοιπὸν ὁ Ἀλέξανδρος ἀνέβη εἰς τὴν ἄκραν ἔνα παρατηρήσῃ τὸ ἔργον τοῦτο τῆς ἀρχαιότητος λείψανον, ἅπαντες οἱ περὶ αὐτὸν, Φρύγες τε καὶ Μακεδόνες, περιέ-

μενον ἀνυπομόνωες νὰ ἴδωσιν, ἐὰν ὁ περὶ Γραμικὸν νικητῆς καὶ ὁ δορυκτῆτωρ τοῦ Ἀλικαρνασσοῦ θέλει περιποιήσῃ ἐαυτῷ τὴν ἐπαγγελλομένην κυριαρχίαν, κατισχύων τῶν δυσχερειῶν τοῦ δεσμοῦ. Ἄλλ' ὁ Ἀλέξανδρος περιῆλθε μὲν κατ' ἀρχὰς εἰς πολλὴν ἀμηχανίαν, ἐπὶ τέλους ὅμως ἐν τῇ ὁρμῇ αὐτοῦ ἔκοψε διὰ τοῦ ξίφους τὸ σύναμμα· καὶ τοῦτο ἐθεωρήθη παρὰ πάντων ὡς λύσις τοῦ προβλήματος, ἐξασφαλίζουσα τὸ δικαίωμα αὐτοῦ ἐπὶ τῆς κυριαρχίας τῆς Ἀσίας.¹

ΑΛΗΘΕΙΑΙ

* * Ἐὰν ἀληθῶς πιστεύωμεν, ὅτι τὸ ἀντιπροσωπικὸν καὶ συνταγματικὸν πολίτευμα εἶνε τὸ μόνον πολίτευμα, τὸ ἐξασφαλίζον τὴν εἰρηνικὴν ἡμῶν πρόοδον, ὀφείλομεν, πρὸ πάσης μεταρρυθμίσεως, νὰ μεταρρυθμίσωμεν τὰς ἰδέας καὶ τὰς ἐξέεις ἡμῶν, κατανοοῦντες, ὅτι ὁ Βουλευτῆς δὲν εἶνε ἀντιπρόσωπος τῶν ἰδιωτικῶν ἡμῶν ὑποθέσεων, οὔδὲ τὸ δημόσιον Ταμεῖον, ταμεῖον τοῦ Ἀντιπροσώπου τῆς ἐπαρχίας ἡμῶν. Προσέτι δὲ, ὅτι οἱ Βουλευταὶ, ἀντιπροσωπεύοντες, κατὰ τὸ ἄρθρον 67 τοῦ Συντάγματος, τὸ ἔθνος καὶ οὐχὶ μόνον τὴν ἐπαρχίαν, ὑπὸ τῆς ὁποίας ἐκλέγονται, δὲν δύνανται ν' ἀπαιτῶσι παρὰ τῆς Κυβερνήσεως παραχωρήσεις, ἀντιβαίνουσας εἰς τὰ ἐθνικὰ συμφέροντα, καθόσον, οὕτω πολιτευόμενοι, παραγωγρίζουσι τὴν ἀποστολὴν αὐτῶν καὶ ἀπεκδύονται τῆς ἐξουσίας, τὴν ὁποίαν περιεβλήθησαν ὑπὸ τοῦ Συντάγματος, τοῦ ἐξελέγχειν τὰς ὑπουργικὰς πράξεις. Ἄλλ' ὅπως, ἐπ' ἀγαθῷ τῆς Πολιτείας λειτουργοῦν τὸ πολίτευμα, ἔτι μᾶλλον ἐδραιωθῆ ἐν τῇ ἐθνικῇ συνειδήσει, καὶ περιφρουρηθῆ συνάμα ἡ διοικητικὴ κατὰ τῆς βραχδείας εἰσβολῆς τῶν ἰδιωτικῶν ἀξιώσεων, δέον οἱ ἀνερχόμενοι εἰς τὰς ὑπουργικὰς ἑδρας νὰ ἐνθυμῶνται, πρῶτον μὲν, τὴν συμβουλήν ἣν ἔδιδεν ὁ Σωκράτης πρὸς τὸν Γλαύκωνα, εἰ οὖν ἐπιθυμεῖς εὐδοκμεῖν τε καὶ θαυμάζεσθαι ἐν τῇ πόλει, πειρῶ καταεργασθαι ὡς μάλιστα τὸ εἶδέναι ἃ βούλει πράττειν· καὶ δεύτερον, ὅτι ὁ δόκιμος Κυβερνήτης δὲν εἶνε ὁ δίδων, ἀλλὰ καὶ ὁ ἀρνούμενος, δὲν εἶνε ὁ ὑποχωρῶν, ἀλλὰ καὶ ὁ ἀνθιστάμενος, δὲν εἶνε ὁ εὐπλοῶν οὐριοδρομοῦντος τοῦ πλοίου, ἀλλὰ καὶ ὁ δυνάμενος νὰ θαλασσοπορῇ καὶ νὰ διευθύνῃ τὸ σκάφος πρὸς τὸν πρὸς ὃν ὄρον αὐτοῦ, ἐν μέσῳ κλυδωνιζομένου πελάγους. (I. A. Σούτσος.)

* * Ἐὰν ἡ τυραννία τῶν προϊσταμένων σου σὲ πιέξῃ, σιώπα, ποίει τὰ προσταττόμενα καὶ λάθε βιώσας. Ὁ σοφὸς, ὑπὸ τειχίον ἀποστάς, κρύπτεται καὶ ἡσυχίαν ἄγει ἐν ἡμέραις θυέλλης. Οὐδόλωες βαίνει ἐνκντίον τοῦ ῥέματος ὁρμητι-

1. Ἡστορ. τοῦ Ἑλλ. ἔθνους, ὑπὸ Κ. Παλαγγηροπούλου.

κοῦ χειμάρρου, ἐναντίον ἰσχυρῶν προσταγμάτων· δὲν ζητεῖ τὴν δόξαν αὐτοῦ ἐν ματαίοις ἐλέγχοις κακῶν διατάξεων· γινώσκει δὲ ἀρκούντως, ὅτι τὸ κακὸν ἀφ' ἑαυτοῦ ἐπὶ τέλους ἀπόλλυται, καὶ ὅτι μόνος ὁ προνοητικὸς σώζει ἑαυτὸν διὰ τῆς φρονήσεως ἐκ τοῦ καθολικοῦ ναυαγίου. (Zschokke.)

* * * Εἶνε μέγα δυστύχημα νὰ μὴ ἔχη τις ἀρκετὸν πνεῦμα ἵνα ὀμιλῇ καλῶς, οὔτε ἀρκετὴν κρίσιν ἵνα σιωπᾷ. (La Bruyère.)

* * * Ἡ σοφία εἶνε εἰς τὸ στόμα τῶν γερόντων ὡς τὸ μέλι εἰς τὸ στέλεχος παλαιοῦ δένδρου.

ΥΓΙΕΙΝΗ

ΠΕΡΙ ΘΑΛΑΣΣΙΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ

Ἡ χρῆσις τῶν θαλασσίων λουτρῶν κατήντησε πάγκοινοσ. Κατὰ τὴν ἐποχὴν αὐτῶν οὐ μόνον οἱ παράλια οἰκοῦντες δροσιζοῦνται λουόμενοι καὶ κολυμβῶντες ἐν τῇ θαλάσῃ, ἀλλὰ καὶ ἐκ τῶν μεσογειῶν οὐχὶ ὀλίγοι καταβαίνουσιν εἰς τὰ παραθαλάσσια ἐπίτηδες διὰ τὰ λουτρά. Πολλοὶ ἀποκαμόντες ἐκ τῆς ἐν καιρῷ τοῦ χειμῶνος ἐργασίας, ἢ διάγοντες ὡς ἐκ τοῦ ἐπαγγέλματος αὐτῶν βίον καθέδριον καὶ ὅπως δὴ ποτε ἐξασθενήσαντες, ἐπιζητοῦσι κραταίωσιν καὶ ἐμπέδωσιν τῆς κλονουμένης αὐτῶν ὑγείας καὶ ἔρχονται ν' ἀντλήσωσιν ἀπὸ τῶν λουτρῶν ἐνίσχυσιν πρὸς νέους κόπους. Ἀλλὰ καὶ ἄρρωστοὶ ἐκ διαφόρων νόσων παραγγέλλονται ὑπὸ τῶν ἱατρῶν νὰ ὑποβληθῶσιν εἰς τὴν διὰ θαλασσίων λουτρῶν θεραπείαν, πρὸ πάντων δὲ χοιραδικὰ παιδία καὶ χλωρωτικαὶ κόραι καὶ ἀναιμικαὶ καὶ ὑσερικαὶ γυναῖκες καὶ ἐν γένει οἱ λεγόμενοι νευρικοὶ. Εἶνε τάχα ἄξια τῆς φήμης καὶ δικαιολογεῖ τὴν τόσον διαδεδομένην χρῆσιν αὐτῶν προφανῆς ὠφέλεια, ἢ καὶ τὰ θαλάσσια λουτρά, ὅπως καὶ τόσα ἄλλα, ἐπιβάλλει ὁ συρμὸς καὶ ὑπαγορεύει ἢ συνθήσεια, ἀντὶ δὲ ὠφελείας γίνονται πρόξενα βλάβης καὶ παθῶν πολλάκις χαρέων;

Ὅπως ἀπαντήσωμεν εἰς τὸ ἐρώτημα τοῦτο, ἀνάγκη προηγουμένως νὰ εἴπωμεν ὀλίγα περὶ τοῦ θαλασσίου λουτροῦ καθόλου καὶ τῶν ἐνεργειῶν αὐτοῦ.

Ἡ ἐν θαλάσῃ λουσις δὲν ἰσοδυναμεῖ πρὸς ἀπλὴν ψυχρολουσίαν, οὐδὲ τὸ θαλάσσιον λουτρὸν εἶνε ἀπλοῦν ψυχρὸν λουτρὸν, ἀλλ' ἀνήκει εἰς τὴν τάξιν τῶν καλουμένων ἱαματικῶν ἢ κοινότερον μεταλλικῶν λουτρῶν ὡς ἐκ τῶν ἀλατωδῶν τοῦ θαλασσίου ὕδατος συστατικῶν, ὧν ἐξέχει τὸ μαγειρικὸν ἅλας. Μετὰ τῶν ἐνεργειῶν λοιπῶν τοῦ ψυχροῦ λουτροῦ τὸ θαλάσσιον λουτρὸν συνενεῖ καὶ εἰδικωτέραν ἐνέργειαν ὡς ἐκ τῆς χημικῆς αὐτοῦ συνθέσεως, οὐ μόνον ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματος, ἀλλὰ καὶ ἐπὶ τὸ σῶμα καθόλου διὰ τῆς εἰς αὐτὸ εἰσαγωγῆς θαλασσίων

ἀλάτων. Πλὴν ὅμως τῆς χημικῆς συνθέσεως καὶ τῆς ὡς ἐκ ταύτης μεγάλης πυκνότητος καὶ ἄλλαι περιστάσεις καὶ ιδιότητες τοῦ θαλασσίου ὕδατος συντελοῦσιν εἰς τὴν εἰδικωτέραν αὐτοῦ ἐνέργειαν, ὧν κυριώταται εἶνε ὁ διηνεκῆς κυματισμὸς καὶ ἡ θερμοκρασία. Ἡ θερμοκρασία τοῦ θαλασσίου ὕδατος διὰ τὴν πυκνότητα αὐτοῦ εἶνε ἥττον εὐμετάβλητος ἢ ἡ τῶν γλυκίων ὑδάτων αὐξάνει δὲ τὸ θέρμα οὐχὶ ἀποτόμως ἀλλὰ βαθμηδόν, καὶ φθάνουσα εἰς τὸ μέγιστον αὐτῆς περὶ τὰ τέλη Ἰουλίου, διατηρεῖται ἐπὶ τινα χρόνον σχεδὸν σταθερὰ, ἐλαττοῦται δὲ πάλιν βαθμηδόν κατὰ τὸ φθινόπωρον. Δυστυχῶς παρ' ἡμῖν δὲν ἐγένοντο εἰσέτι παρατηρήσεις οὔτε περὶ ἄλλων, οὔτε περὶ τῆς θερμοκρασίας τῶν θαλασσίων μερῶν, ἅτινα χρησιμεύουσιν εἰς λουτρά. Ὡς πρὸς τὰς καθ' ἡμέραν μεταβολὰς τῆς θερμοκρασίας δυνάμεθα καθόλου νὰ εἴπωμεν, ὅτι ἡ θάλασσα εἶνε ψυχροτέρα τὴν πρωτάν, θερμοτέρα δὲ γίνεται ἀπὸ τῆς μεσημβρίας πρὸς τὴν δειλὴν, πολλάκις μάλιστα ἐπὶ τοσοῦτον, ὥστε τὸ θαλάσσιον λουτρὸν ἀντὶ ψυχροῦ καταντᾷ σχεδὸν χλιαρὸν.

Εἰς τὴν ἐνέργειαν τοῦ θαλασσίου λουτροῦ συντελεῖ καὶ ὁ ἀήρ τῆς θαλάσσης, ὅστις εἶνε καθαρώτερος, πλέον ζωογόνοσ καὶ διεγερτικὸσ τῶν λειτουργιῶν τοῦ σώματος.

Τὰ ἀποτελέσματα τοῦ θαλασσίου λουτροῦ εἶνε ἢ ἄμεσα καὶ ἐν αὐτῷ τῷ λουτρῷ ἐκδηλούμενα, ἢ ἐπακόλουθα καὶ μετὰ ταῦτα παρατηρούμενα.

Τὸ σπουδαιότατον ἄμεσον ἀποτέλεσμα ἔχει τὸ θαλάσσιον λουτρὸν κοινὸν μετὰ παντὸς ψυχροῦ λουτροῦ· εἶνε δὲ τοῦτο ἡ αἰσθησις ψύχους, ἢ φρικτίαις, ἢ τὸ λεγόμενον πρῶτον ῥίγος, καθ' ὃ συσπᾶται τὸ δέρμα καὶ ἀποθροῦνται τὰ ὑγρά ἀπὸ τῆς περιφερείας τοῦ σώματος πρὸς τὰ ἐσωτερικὰ ὄργανα. Τὸ πρῶτον ῥίγος μετ' ὀλίγον ἐκλείπει καὶ ἐπανέρχεται κατόπιν ἄλλο καλούμενον δεῦτερον ῥίγος. Ἡ σφοδρότης τοῦ πρώτου ῥίγους, ἢ πρὸς αὐτὸ ἀντίστασις καὶ τὸ μεταξὺ τούτου καὶ τοῦ δευτέρου χρονικὸν διάστημα τοσοῦτον ποικίλουσιν, ὥστε δύνανται νὰ χρησιμεύσωσιν ὡς βάσις ὅπως διακρίνωμεν τοὺς λουομένους εἰς διαφόρους κατηγορίας, προσδιορίζωμεν τὴν προσήκουσαν διάρκειαν ἐκάστου λουτροῦ καὶ συμπεραίνωμεν ἂν ἔχομεν νὰ προσδοκῶμεν ὠφέλειαν ἐκ τῶν λουτρῶν.

Τῶν λουομένων οἱ μὲν οὐδεμίαν σχεδὸν αἰσθάνονται ἐντύπωσιν εἰσερχόμενοι εἰς τὴν θάλασσαν καὶ δύνανται νὰ μείνωσιν ἐν αὐτῇ, ἐὰν μάλιστα κολυμβῶσιν, ἢ ἡμίσειαν ἢ καὶ ὀλόκληρον ὥραν χωρὶς νὰ αἰσθανθῶσι τὸ δεῦτερον ῥίγος. Τοῦτο παρατηρεῖται ἐπὶ νέων ὑγιῶν καὶ ῥωμαλέων, καὶ μάλιστα τῶν εἰθισμένων εἰς τὴν ψυχρολουσίαν. Ἄλλοι τοῦναντίον, καὶ οὗτοι εἶνε οἱ πλείστοι, καταλαμβάνονται ὑπὸ ζωηρᾶς αἰσθήσεως τοῦ ψύχους, ὑπὸ πρῶ-