

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΤΙΣ ΕΚΑΤΟΝΤΟΥΤΗΣ.

Ἡ Φύσις πλάσασα τὸν ἄνθρωπον ἔδωκεν εἰς αὐτὸν ζωικὴν δύναμιν, ὅση ἀναγκαῖοι αὐτῷ ὄπως παρατείνῃ τὸν βίον του ἐπὶ αἰῶνα δλοκλήρον ὑπὸ τοὺς συνήθεις ὅρους. καὶ ὅπως ὑπερβῆ ἔτι τὸ ὄριον τοῦτο δσάκις αἱ βιωτικαὶ αὐτοῦ περιστάσεις τῷ εἶνε ἐξαιρετικῶς εὐνοϊκαί. Ἐπομένως ἐὰν ἐζῶμεν συνωδὰ πρὸς τοὺς νόμους τῆς φύσεως, δὲν θὰ εἴχομεν ἀνάγκην νὰ μεριμνῶμεν περὶ τῶν μέσων δι' ὧν δύναται τις νὰ γείνη ἑκατοντούτης, ἀλλὰ θὰ ἠρακοῦμεθα ἀφίνοντες νὰ ἐκτιλύσῃται ἡσῶχος τὸ νῆμα τῶν ἡμερῶν μας. Ἀλλὰ τὸν ἀρχικὸν βίον δι' ὃν ἐδημιουργήθημεν ἀντικατεστήσαμεν διὰ τεχνητοῦ ὄλως βίου μεταβάλλοντος καθ' ὄλοκληρίαν τοὺς ὅρους τῆς ὑπάρξεως ἡμῶν. Ἐθισθέντες νὰ βλέπωμεν περὶ ἡμᾶς τοὺς πλείστους τῶν ἀνθρώπων προῶρος, τελευτῶντας, ἐπιστεῦσαμεν ἐπὶ τέλους ὅτι τὸ νὰ θνήσκωμεν νέοι εἶνε κανὼν, καὶ ἐτράπημεν εἰς τὴν ἀναζήτησιν τοῦ μυστηρίου τῆς μακροδιότητος, ἐν ᾧ ὅπως ἐπιτύχωμεν τοῦ ποθομένου, θὰ ἤρκει νὰ μὴ συντέμνωμεν τὴν ὑπαρξίν μας.

Ἐν τούτοις, κατ' ἀνάγκην, ἀναγνωρίζομεν ὅτι ἐν τῇ ἐνεστώσῃ κοινωνικῇ καταστάσει, δὲν ἐξαρτᾶται ἀφ' ἡμῶν μόνον ἡ ἐξουδετέρωσις πάντων τῶν αἰτίων, τῶν συνομνούντων κατὰ τῆς μακροδιότητος ἡμῶν. Ἡ ἄγνοια τῶν νόμων τῆς ζωῆς καὶ τῶν ἀρχῶν τῆς ὑγιεινῆς εἶνε ἐν τῶν ἐπιβλαβεστάτων αἰτίων, διότι ἐμπνέει εἰς ἡμᾶς τὴν ἀδρανῆ ἐκείνην ἀπάθειαν, ἣν ἔχουσιν οἱ ἀναμείνοντες τὰ πάντα ἀπὸ τοῦ πεπρωμένου. Ἀλλὰ δὲν ἀρκεῖ ἡ ἀπόκτησις τῶν ἀναποφεύκτων γνώσεων περὶ τῶν ἀντικειμένων τούτων πρὸς ἀσφαλῆ αὐτῶν ἐφαρμογὴν. Εἰς τινὰς κατέστη σχεδὸν ἀνέφικτος ἕνεκα τῆς πίεσεως τῶν ὑλικῶν δυσχερειῶν. Ὑπάρχουσι κοινωνικὰ ἐμπόδια, τὰ ὅποια μόνη ἡ κοινωνία δύναται νὰ ἔρη ἐκ τοῦ μέσου. Ἐν τούτοις, καὶ κατὰ τὰς δυσχερεστάτας περιστάσεις, ἡ ἀτομικὴ προσπάθεια ὠφελεῖ πάντως τὸν καταβάλλοντα αὐτήν.

Ἐν τῶν αἰτίων, τῶν οὐσιωδέστατα ἐπὶ τῆς ζωῆς ἡμῶν ἐπιδρῶντων, εἶνε ἡ κληρονομικότης. Ἄμα γεννώμενοι φέρομεν μεθ' ἡμῶν διαθέσεις, τινὰς φυσικὰς καὶ διανοητικὰς ἔτι, τὰς ὁποίας ἡ ἀνατροφή, ἡ θέλησις, δύναται νὰ κολάσῃ μὲν, ἀλλ' οὐχὶ καὶ νὰ ἐξροληρεύσῃ. Ὑγιεῖς γονεῖς γεννῶσι ἐυρῶστα τέκνα. Ἀσθενικοὶ ἢ καχεκτικοὶ γονεῖς παράγουσι καχεκτικὰ τέκνα. Οἱ γονεῖς μεταβιβάζουσι τὰ σπέρματα πληθῆς ἀσθενειῶν, καθ' ὧν ὁ βίος τῶν τέκνων των εἶνε ἄνισος πάλη, καὶ ὑφ' ὧν ἀναποδράστως θὰ καταβληθῶσι. Πρῶτος, λοιπὸν, τῆς μακροδιότητος ὅρος εἶνε ἡ ἐκ γονέων ὑγιῶν γέννησις. Μεθ' ὅλας τὰς διαταράξεις τὰς ἐπενεχθεῖσας ἐν τῷ τρόπῳ ἡμῶν τοῦ ζῆν, παρετηρήθη ὅτι ἡ μακροδιότης εἶνε συχνότατα κληρονομικὴ. Ὁ Ζέγκινς, ὅστις ἀπέθανεν 169 ἐτῶν εἶχεν υἱοὺς 102 καὶ 108 ἐτῶν· ὅτε ἀπέθα-

νεν ὁ Σεύριγκτων ὁ υἱὸς αὐτοῦ εἶχεν ὑπερβῆ τὴν ἑκατονταετηρίδα· ἡ οἰκογένεια τοῦ Θωμᾶ Πάρρε, ἀποθανόντος ἐκ δυσπεψίας καὶ οὐχὶ ἐκ γῆρατος ἐν ἡλικίᾳ ἐτῶν 152 ἠρῆμεν τέσσαρας γενεὰς μακροβίων ὧν ἡ ζωὴ ἀνῆλθεν εἰς 112, 113, καὶ 124 ἔτη· ὁ υἱὸς αὐτοῦ ἀπέθανεν 127 ἐτῶν.

Ἄν αἱ οἰκογένειαι ἀνελογίζοντο τὰς συνεπείας τῆς κληρονομικότητος, θὰ ἐβλέπωμεν ὀλιγωτέρους τῶν γάμων ἐκείνων, ἐν οἷς πᾶσα ἡ προσοχὴ προσηλοῦται εἰς τὸ ἰσοβαρὲς τῆς πλάστιγγος τῶν ὑλικῶν συμφερόντων ἐκατέρωθεν, καὶ οὐδ' ἡ ἐλαχίστη εἰς τὴν θλιβεράν κληρονομίαν τῶν νόσων καὶ τῶν ἀσθενειῶν, αἵτινες παράγονται ἐκ τῆς ἀμαθείας ἢ τῆς ἀπρονοησίας τῶν γονέων.

Ὅπως γείνη τις ἑκατοντούτης, δέον λοιπὸν, κατὰ γενικὸν κανόνα, νὰ καταγεται ἐκ γονέων ἂν μὴ εὐρωστοτάτων, τοῦλάχιστον ἀπηλλαγμένων ἀσθενειῶν δυναμένων νὰ μεταβιβασθῶσιν. Ἡ ὑγιεινὴ τῆς πρώτης ἡλικίας συντελεῖ τὰ μέγιστα πρὸς ἐξασφάλισιν ζωῆς ὑγιούς καὶ μακροχρονίου· εἰς τοὺς πατέρας, πρὸ πάντων δ' εἰς τὰς μητέρας ἀπόκειται νὰ μεριμνήσουσι περὶ τῆς υγιούς ἀρχικῆς ἀναπτύξεως τοῦ παιδός. Μόλις κατὰ τὴν ἥβην ἀναλαμβάνομεν τὸν ἔλεγγον τοῦ βίου ἡμῶν, καὶ ἀπὸ τοῦ χρόνου τούτου εἴμεθα μόνον ὑπεύθυνοι τῶν ἐξῶν μας, τῶν πράξεών μας, ἐν σχέσει πρὸς τὴν διάρκειαν τῆς ὑπάρξεώς μας. Ἡ μεσολάθεισις αὕτη τῆς ἐλευθερίας ἡμῶν ἀτομικότητος δύναται νὰ εἶνε σωστικωτάτη ἢ ὀλεθρία. Διὰ ταύτης κατανικῶμεν ἐπικινδύνους προδιαθέσεις, ἡ ἐμβάλλομεν εἰς κίνδυνον τὸ μέλλον ἡμῶν. Ἀπὸ τῆς ἐποχῆς ἐκείνης δημιουργοῦμεν τὸν βίον ἡμῶν. Ἡ ἐπίδρασις τῆς ἀγωγῆς, τῆς κηδεμονείας δὲν ἀρκεῖ πλέον· ἀναπόφευκτος εἶνε ἡ ἀπὸ τῆς θελήσεως καὶ τῆς σκέψεως ἡμῶν ἀπορρέουσα συνεργασία. Αἱ ἀγαθαὶ συμβουλαι ἔχουσι μεγάλην ἰσχύν, μείζονα ἔτι τὰ ἀγαθὰ παραδείγματα, ἀλλὰ ταῦτα δὲν ἀρκοῦσι. Δὲν εἶνε δυνατόν νὰ συνεργασθῶμεν εἰς ἔργον, οὐτινος ἀγνοοῦμεν καὶ τὸν σκοπὸν καὶ τὰ μέσα τῆς ἐνεργείας. Ὅπως ὁ ἔφηθος γείνη ἑκατοντούτης, δέον νὰ γνωρίζῃ ὅτι ἐξ αὐτοῦ ἐξαρτᾶται ἡ ἐπιτυχία· δέον νὰ γνωρίζῃ τοὺς ὅρους, τὸ πρόγραμμα, τί πρέπει νὰ πράττῃ καὶ τί ν' ἀποφεύγῃ—δηλαδὴ εἶνε ἀνάγκη ἡ ὑγιεινὴ νὰ λάβῃ σπουδαιοτάτην θέσιν εἰς πάντας τοὺς βαθμοὺς τῆς ἀνατροφῆς. Δὲν ἀρκεῖ νὰ ἐγχειρίσῃτε εἰς τὸν ἔφηθον πραγματεῖαν τινά· περιέχουσαν ξηρὰν ἀπαρίθμησιν παραγγελημάτων· ἐν τοιαύτῃ ἡλικίᾳ τοιαῦτα βιβλία δὲν χραισμεύουσι τὸ παράπαν. Ὅπως κινήσῃτε τὸ ἐνδιαφέρον αὐτοῦ, δμιλήσατε εἰς τὸ πνεῦμά του, εἰς τὴν καρδίαν του, εἰς τὰς ἐλπίδας του· εἰς τὸ ἀεῖποτε ψυχρὸν κείμενον προσθέσατε σχόλια προσαρμόζοντα εἰς τὴν ἰδιοσυγγρασίαν, τὰς διαθέσεις ἐκάστου, ὑποστηρίξατε αὐτὰ διὰ παραδειγμάτων οἰκείων ἅτινα ἐγχαράττουσι τὸ παράγγελμα ἐν τῇ μνήμῃ καὶ ὧν ἡ εἰκὼν διαμείνει ὡς

διηνεκῆς ἐνθάρρυνσις ἢ προσιδοποιήσις κινδύνου.

Ἄνευ τῆς ἐγκρατείας, ἡ νεότης δὲν θὰ μεταβιβάσῃ εἰς τὴν ἀνδρικήν ἡλικίαν σῶμα καὶ πνεῦμα προπαρασκευασμένα ὅπως διανύσῃσι μακρὸν στάδιον. Ἐκάστη ἡλικία δέον ν' ἀποθησαυρίζῃ διὰ τὴν μεθ' ἑαυτὴν τὸν θησαυρὸν τῆς ζωῆς. Δὲν πρέπει νὰ προεξοφλωμεν τὸ μέρος τῆς ζωῆς τὸ ἐπιφυλασσόμενον εἰς ἐκάστην περίοδον τῆς υπάρξεως ἡμῶν, διότι θὰ πληρώσωμεν ἀκριβῶς, ἐν προθεσμηκίᾳ ἡλικίᾳ, τὰ χρέη ἄτινα ἀνοήτως συνήψαμεν κατὰ τὴν νεότητα ἡμῶν. Ὁ καρδινάλιος Σαλλῆ, ἀποθανὼν ἐτῶν 110 ἔλεγε πρὸς τοὺς φίλους του: «Ἄν μέχρι τινὸς διήγαγον ἐν τῇ νεότητί μου βίον γέροντος, ἀπεζημιώθην ἐντελῶς εὐρίσκων ἑμαυτὸν νέον ἐν τῷ γῆρατί μου.» Νεότης ἔκδοτος εἰς τὰ πάθη εἶνε ἀδύνατον νὰ παρασκευάσῃ ἰσχυρὰν καὶ γόνιμον ἀνδρικήν ἡλικίαν, μακρὸν καὶ εὐρωστον γῆρας. Τὰ ὀλέθρια πάθη προέρχονται ἐξ ἐκτροχιάσεως τινὸς τῶν δυνάμεών μας, τῆς παρεκτροπῆς αὐτῶν ἀπὸ τοῦ σκοποῦ τῶν διὰ καταχρήσεως. Ἴδιον ἡμῶν καθήκον λοιπὸν εἶνε, νὰ ἐπιβλέπωμεν οἷαν διεύθυνσιν τρέπονται αἱ δυνάμεις, τὰ αἰσθήματα, αἱ τάσεις ἡμῶν εἰς ἡμᾶς ἐναπόκειται νὰ ρυθμίσωμεν τὸν βίον μας οὕτως ὥστε ν' ἀπομακρυνθῶμεν ὅσον τὸ δυνατόν ἐλάχιστον τοῦ ἀρχικοῦ τύπου, ἐξ οὗ αἱ πεπολιτισμέναι κοινωνίαι τείνουσιν ὁσημέραι ἐπὶ μᾶλλον ν' ἀπομακρυνθῶσι. Ἡ ἐργασία κολάζει τὴν παραφορὰν τῶν νεανικῶν χρόνων, περισώζει τὸ ἐνεστώδες, ἐγγυᾶται περὶ τοῦ μέλλοντος. Ὁ καταπατῶν τὸν νόμον τοῦτον καταργάζεται τὴν ἰδίαν αὐτοῦ καταστροφὴν. Ἡ ἀργία οὐδὲ ἑαυτὴν κἂν νὰ διατηρήσῃ δύναται. Ἄν κατ' ἐξαιρέσιν δὲν ἀπολήξῃ εἰς κακίας, ἐγκυμονεῖ τὴν ἀνίαν, ἥτις καθιστᾷ ἀνυπόφορον τὴν ζωὴν, ἐν ᾧ συντέμνει αὐτὴν παράγει τὴν υποχονδρίαν, μαρασμὸν τοῦ πνεύματος συνεπαγόμενον τὸν μαρασμὸν τοῦ σώματος.

Καὶ ἂν ἔτι διὰ πρίσματος καθαρῶς ἐγωῖστικῶ ἴδωμεν τὸν κόσμον, πάλιν πρέπει ἐν βίῳ πληρεῖ ἐνασχολήσεων ν' ἀναζητήσωμεν τ' ἀπλούστερα μέσα τῆς ἐπιτεύξεως τῆς μακροβιότητος. Ἀλλὰ, κατὰ βαθμιαίαν τινὰ κλίμακα τῶν καθηκόντων καὶ τῶν ἀνταμοιβῶν συμβαίνει ὥστε, ὅσον ὑψηλότερος εἶνε ὁ σκοπὸς τοῦ ἔργου ἡμῶν, τόσῳ μᾶλλον νὰ ἐντείνῃ τὴν φιλοδοξίαν ἡμῶν πρὸς ἐκπλήρωσιν αὐτοῦ, τόσῳ μείζονα νὰ αἰσθανώμεθα διάθεσιν νὰ ἐξακολουθήσωμεν τὸν ἀγῶνα, ὅστις φαίνεται ἐνισχύων τὴν ἐνεργειάν του ἐν τῇ ἰδίᾳ αὐτοῦ δραστηριότητι. Ὑπάρχει ἐν ἡμῖν ὀρμητικὸς ἀνάγκη ἐνεργείας, ἐκδηλώσεως, ἧς ἡ νοήμων, ἡ ἔλλογος χρῆσις ἱκανοποιεῖ τὴν ἐνδόμυχον αἴσθησιν τοῦ καλοῦ καὶ τοῦ ἀγαθοῦ, ἀνυψοῖ τὸ πνεῦμα, συγκρατεῖ τὴν φυσικὴν ῥώμην, σχετικῶς πρὸς τὴν ἀξίαν τοῦ ἀπασχολοῦντος ἡμᾶς ἀντικειμένου καὶ τοῦ ζήλου ὃν ἀναπτύσσομεν. Ὁ δριζύων ὑψηλὸν τινὰ σκοπὸν ἐν τῇ ζωῇ του, εὐ-

ρίσκει οὕτω τὸν τρόπον νὰ ἐξασφαλίσῃ τὴν διάρκειαν αὐτῆς.

Ἀλλὰ δὲν πρέπει, νὰ συγχέωμεν τὴν εὐγενῆ καὶ μεγαλόφρονα τάσιν μετὰ τὴν ἱκανοποίησιν τῶν φιλοδοξῶν ὀνειροπολήσεών μας. Πολλῶν ἡ ζωὴ ἢ ἔχουσα μείζονα ἀξίαν εἶνε ἢ ἀφανστετέρα λαμπρὸς δὲ καὶ πολυτελής βίος ἐξαντλεῖ προῶρος τοὺς παρασυρομένους ὑπὸ τῶν παθῶν τῶν αἰ φράσεις διαφλέγεται ὑπὸ φιλοδοξίας—καταβιβρώσκειται ὑπὸ τοῦ φθόρου εἰςὶ κατὰ γράμμα ἀληθεύεται. Ἡ κανονικότης τῶν ἔξεων, ἡ ἡρεμία ἐν τῇ ἐκτελέσει τοῦ καθήκοντος, ἡ γαλήνη ἀγαθῆς συνειδήσεως συντελεῖ ἰσχυρῶς ὅπως συγκρατήσῃ τις εἰς εὐτυχή ἰσορροπίαν τὴν δραστηριότητα τοῦ σώματος καὶ τοῦ πνεύματος. Ἄν ἡ εὐαρέσκεια ἢ προερχομένη ἐξ ἡμῶν αὐτῶν καὶ τῶν ἐξωτερικῶν περιστάσεων, ὑπάρχει εἰς τοιοῦτον βαθμὸν, ὥστε ν' ἀποτελέσῃ τὴν καλουμένην εὐδαιμονίαν, κατάστασιν ὅλως σχετικὴν, εὐπάθειαν πνευματικὴν καὶ ἠθικὴν, ἡ ἰδανικὴ αὕτη κατάστασις τῆς ὑπάρξεως συντελεῖ τὰ μέγιστα εἰς τὴν διάρκειαν αὐτῆς. Ἡ χαρὰ εἶνε ὑπερβολὴ εὐτυχίας, μέθη τις τοῦ πνεύματος, κατὰ συνέπειαν αἰτία ἐξασθενίσεως ἅμα ὡς εἶνε πολὺ σφοδρὰ καὶ ἀνανεοῦται κατὰ βραχέα διαλείμματα· ἡ θλιψὶς τοῦναντίον εἶνε εἰδὸς τι ἠθικῆς ληθαργίας, ἐλαττοῦσα τὴν ζωϊκότητα καὶ διὰ τῆς παρατάσεως αὐτῆς καταστρέφουσα αὐτὴν ὀλοσχερῶς. Τὰ θλιβερὰ πάθη ὑποκιάπτουσι τὰ θεμέλια τῆς ζωῆς. Ὁ ἐκ λύπης θάνατος δὲν εἶνε μεταφορὰ, ἀλλὰ κυριολεξία. Ὁ Λουδοβίκος ἀπέθανεν ἐκ λύπης, διότι δυσηρέστησε τὸν Λουδοβίκον δέκατον τέταρτον. Ὁ Φερνέλ δὲν ἠδυνήθη νὰ ἐπιζήσῃ εἰς τὸν θάνατον τῆς συζύγου του· ἔστω, εἴτε ἀπὸ κενὸν τῆς καρδίας εἴτε ἀπὸ φιλοδοξίαν ἀποτυχοῦσαν, εἴτε ἀπὸ χίμαιραν εἴτε ἄγιαν ὀδύνην, προέρχεται ἡ θλιψὶς, τὸ ἀποτελέσμα εἶνε τὸ αὐτό. «Ἔστε εὐθυμοί, ἀσκεῖτε τακτικῶς τὸ σῶμα, φεύγετε τὰς ὑπερβολὰς, καὶ... περιπαίζετε με», ἔλεγε παλαιός τις ἱατρός. Ναι, ἡ ἡδέια εὐθυμία συντελεῖ εἰς διατήρησιν τῆς υγείας καὶ κατὰ συνέπειαν εἰς παράτασιν τῆς ζωῆς. Ὁ Ἡράκλειτος, ὁ ὁποῖος οὐδέποτε ἐμειδίασεν, ἀπέθανεν ἐξ ἠθικῆς ὀδύνης ἐξηκονταέτης, ἐνῶ ὁ συνάδελφος αὐτοῦ ἐν φιλοσοφίᾳ, ὁ Δημόκριτος, ὁ εὐθυμὸς δαιτυμὸν, ἔζησε μέχρι τοῦ ἑκατοστοῦ τετάρτου ἔτους τῆς ἡλικίας του. Ἄλλ' ἡ εὐτυχία οἷαν ἐννοοῦμεν αὐτὴν, δὲν εἶνε ἀσυμβίβαστος πρὸς βίον κατὰ τὸ φαινόμενον μόνον θλιβερὸν καὶ δυστυχῆ. Ἡ πρὸς τὴν κατάστασίν του συμμόρφωσις τινος, ἡ αὐτάρκεια ἢ πραΰνουσα τὰς ἀναποφεύκτους λύπας—ἡ πίσις πρὸ πάντων πηγὴ πάσης ἐλπίδος—ἀρκοῦσι ν' ἀπομακρύνωσι τὴν θλιψὶν καὶ νὰ γεννήσωσιν ἀνεκλάλητον εὐδαιμονίαν ἐν ταῖς παρασκευασθείσαις ψυχαῖς. Οὕτω ἐξηγεῖται ἡ μακροβιότης τῶν μοναχῶν παρὰ τὰς στέρησεις καὶ τὰς αὐστηρότητας τοῦ μοναστηρίου. Ὁ ἅγιος Ἀντώ-

νιος, ὁ Θεοδοσίος ὁ κοινοβίτης, ὁ ἅγιος Ἰωάννης ὁ σιγηλὸς, ὁ ἅγιος Παῦλος ὁ ἀναχωρητὴς ἔζησαν ὑπὲρ τὸν αἰῶνα.

Οἱ ἀρχαῖοι ἀνδρῶν ἀγάλματα εἰς τὸν γάμον μετὰ τῆς ἐπιγραφῆς ταύτης : « Πρὸς τὸν Ὑμέβαιον τὸν ἐπιβραδύνοντα τὸ γῆρας. Ἦτο δικάια ἀπόδοσις σεβασμοῦ εἰς τὴν εὐεργετικὴν του ἐπίδρασιν. Εἶνε βέβαιον ὅτι οἱ πλείστοι ἐξ ὧν ἀνεφέραμεν διὰ τὴν μακροβιότητα αὐτῶν συνεζεύχθησαν ἅπαξ ἢ πολλάκις. Ὁ Κότρελ, ὁ ἐκ Φιλαδελφείας, ὅστις ἀπέθανεν ἐν ἡλικίᾳ 120 ἐτῶν, ἀφῆκε χήραν 115 ἐτῶν, ἣτις ἐπέζησε τρεῖς ἡμέρας αὐτοῦ. Χωρικός τις Πολωνὸς οὔτινος ὁ πατὴρ ἔζησεν 150 ἔτη, ἐνυμφεύθη τὸ πρῶτον τριακονταέτης, καὶ ἀπέθανεν ἐτῶν 156, καταλιπὼν χήραν ἑκατοντούτιδα. Χωρὶς ν' ἀναζητήσωμεν τὰς ἐξαιρετικὰς περιπτώσεις τῆς μακροβιότητος ἐν τῷ συζυγικῷ βίῳ, ἀρκεῖ νὰ συμβουλευθῶμεν τὰς στατιστικὰς ὅπως ἐξακριβώσωμεν ὅτι ὁ, τε ἀνὴρ καὶ ἡ γυνὴ ζῶσι, κατὰ μέσον ὄρον, περισσότερον ὅταν εἶνε ἔγγαμοι παρὰ ὅταν εἶνε ἄγαμοι. Οὐδὲν φυσικώτερον τοῦ ἀποτελέσματος τούτου. Ὁ γάμος ἐξασφαλίζει τὸν κανονικὸν βίον, τὴν ἠθικότητα, τὴν ἀποχὴν ἀπὸ παντοσιδούς ἀκρασίας· παρέχει εὐγενῆ σκοπὸν εἰς τὴν φυσικὴν καὶ ἠθικὴν δραστηριότητα, ικανοποιεῖ τὴν ἀνάγκην τῆς στοργῆς, ἐκπληροῖ τὰς δικαίας ἐλπίδας, θερμαίνει τὴν εὐγενῆ φιλοδοξίαν, φέρει μεθ' ἑαυτοῦ ἀπαράμιλλα στοιχεῖα εὐζωίας, μονιμότητος. Ἡ πρόνοια συνήνωσεν ἐν τῇ καταστάσει ταύτῃ πάσας τὰς εὐτυχίας τὰς συμβιβάζομενας πρὸς τὴν φύσιν καὶ τὸν προορισμὸν τοῦ ἀνθρώπου· δύναται τις νὰ εἴπῃ ὅτι τὸ συμβόλαιον τοῦ γάμου εἶνε δίπλωμα μακροβιότητος.

Ὁ Κικέρων συνώψισεν οὕτω τὰς περὶ ὑγιεινῆς ἰδέας του· « Διατηροῦμεν τὴν ὑγίαν μας διὰ καλῆς μελέτης τῆς ἰδιοσυγκρασίας ἡμῶν, διὰ τῆς γνώσεως τῶν ὠφελίμων ἢ ἐπιβλαβῶν ἡμῖν πραγμάτων, διὰ τῆς μετριότητος ἐν τῇ τροφῇ καὶ ταῖς προφυλάξεσι, διὰ τῆς ἀποχῆς ἀπὸ τῶν ἡδονῶν καὶ τελευταῖον διὰ τῆς ἱατρικῆς τέχνης». Τὸ πρόγραμμά τοῦτο καίπερ παλαιὰν πολὺ φέρον χρονολογίαν, εἶνε οὐδὲν ἥττον πληρέστατον. Ἡ τελευταία λέξις δὲν ἐλέχθη ἐπὶ σκοπῷ σατυρικῷ· εἶνε τὸ φυσικώτατον καὶ λογικώτατον συμπέρασμα τῶν προηγουμένων· ἢ εἶνε περίεργον νὰ παραθέσωμεν παρὰ τὴν φράσιν ταύτην τὴν πλήρη διδασμάτων, τὰς γνώμας νεωτέρων τινῶν, ὅπως κάλλιον ἀναδειχθῆ ἢ βαθύτης τῆς. Ὁ Ῥασπαῖλ εἶπε : « Ἡ ὑγιεινὴ προφυλάσσει ἀπὸ τὴν ἱατρικὴν ». Ὁ Χόφμαν, ἀθηντικώτερος, ἐπέρανε τὴν ἀπαρίθησιν τῶν κανόνων τῆς ὑγείας διὰ τῆς συμβουλῆς ταύτης : « Φεύγετε τὰ φάρμακα καὶ τοὺς ἰατρούς ». Πρὸς νέον τινὰ ἱατρὸν μεμφόμενον τὴν ἀνεπάρκειαν τῶν θεραπευτικῶν μέσων ὁ Μαχενδὶ ἀπάντησεν ἀπλοῦστατα : « Οὐδέποτε λοιπὸν ἐδοκιμάσατε νὰ μὴ μεταχειρίζεσθε κανέν

ἐκ τούτων ; » Τέλος, ἀνὴρ οὐχ ἥττον περιφανῆς, μετὰ ζήλου ἐργασθεὶς ὑπὲρ ἀναπτύξεως τῆς ἱατρικῆς, ὁ Βρουσσαί, εἰς τὴν ἐπιθανάτιόν του κλίνην, εἶπε : « Ἀρίων μετ' ἐμὲ τρεῖς μεγάλους ἰατρούς. . . τὸ ὕδωρ, τὴν ἄσκησιν καὶ τὴν δίκαιαν ! »

Τί πρέπει νὰ συμπεράνωμεν ἐκ τῶν δοξασιῶν τούτων, παραδοξολόγων κατὰ τὸ φαινόμενον ; Εἶνε ἄρά γε εὐφυολόγος εἰρωνεία, ἐπιτρεπομένη μόνον, εἰς τοὺς ἀποδείξαντας κατὰ τὸ γόνιμον αὐτῶν στάδιον, μετὰ λαμπρᾶς ἐπιτυχίας τὴν χρησιμότητα τῆς ἱατρικῆς ; Ὁ Χόφμαν, ὁ Μαχενδὶ, ὁ Βρουσσαί δὲν θὰ προσέβαλλον τὴν ἀξιοπρέπειαν τοῦ ἐπαγγέλματος τῶν μόνον καὶ μόνον πρὸς ἐπίδειξιν πνεύματος· ἠθέλησαν μόνον νὰ περιλάβωσιν ἐν πνευματώδει εὐφυολογίᾳ συμβουλάς πρακτικωτάτας, ἃς ἠδυνάμεθα νὰ μεταφράσωμεν οὕτω : τὸ μέλλον τῆς ἱατρικῆς εἶνε μέλλον ἢ τέχνη τῆς διαφυλάξεως τῆς ὑγείας παρὰ τῆς θεραπείας τῶν ἀσθενειῶν.— ἄνευ καλῆς ὑγιεινῆς τὰ φάρμακα δὲν ἔχουσι σχεδὸν σημασίαν.

Ναὶ, ἐπιμελούμενοι τῆς ὑγείας μας, ἀποφεύγομεν τὸν κόπον καὶ τὴν δυσαρέσκειαν τοῦ νὰ ἐπιμελούμεθα τῶν νόσων μας. Ὅταν προσβαλλώμεθα ὑπὸ κακοδιαθεσίας, ἣτις προέρχεται ἀπὸ ἔξω ἐναντίων πρὸς τὰς διακελεύσεις τῆς ὑγιεινῆς, τὰ φάρμακα δὲν δύναται νὰ τὴν ἐξαλείψωσι. Ἐκτὸς τούτου, ὑπάρχουσι πλείστα ἑλαφρὰ ἀδιαθεσία ἃς προτιμότερον νὰ υποφέρωμεν παρὰ νὰ ζητῶμεν νὰ καταπολεμῶμεν. Κυριολεκτικῶς εἰπεῖν δὲν εἶνε ἀσθένεια, ἀλλ' ἐκδηλώσεσις εὐαισθήτου καὶ εὐπαθοῦς κράσεως. Λοιπὸν, καὶ μικρὰ ἔτι ὑγεία καλῶς διευθυνομένη, διατηρεῖται ἐπὶ πολὺ, πρὸ πάντων ἐὰν λάβῃ ὡς ὀδηγὸν τὴν ὑγιεινὴν. Ἄλλ' ὅταν ἀληθὴς ἀσθένεια ἐμφανίζεται, οὔτε στιγμὴ ἀναβολῆς δὲν ἐπιτρέπεται, ὀφείλετε ν' ἀναγνωρίσετε ὅτι εἰσθε ἀπολύτως ἀναρμόδιοι νὰ διαγνώσητε καὶ κατανικήσητε αὐτὴν, καλέσατε τὸν ἱατρὸν, ὅστις μόνος δύναται νὰ κρίνῃ, νὰ προδιαγράψῃ τὴν θεραπείαν καὶ ὅσας ἀπαλλάξῃ ἀπὸ τὴν κρίσιν ἣτις ἀπειλεῖ τὴν ὑπαρξίν σας. Κατὰ συνέπειαν, ἢ καλὴ καὶ ἔγκαιρος χρῆσις τῶν ἱατρῶν εἶνε ἐν τῶν ἐξασφαλιζόντων τὴν μακροβιότητα μέσων.

[Ἐκ τοῦ γαλλικοῦ].

K.

ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟΝ

τῆς βασιλείσεως Βικτωρίας.

Ὑπὸ τοιοῦτον τίτλον ἡ γαλλικὴ ἐφημερὶς «Gaulois» ἐδημοσίευσεν ἐσχάτως τὸ ἀκόλουθον ἄρθρον :

Ἡ αὐτοκράτειρα τῶν Ἰνδιῶν διατρίβει πρὸ τινος ἐν τῷ βασιλικῷ αὐτῆς κτήματι τῆς Βαλμοράλ ἐν Σκωτίᾳ, ὅπερ ὑπὲρ πᾶν ἄλλο προτιμᾷ, καθόσον ἀνῆκεν εἰς τὸν πρίγκιπα Ἀλβέρτον, τὸν προσφιλεῖ σύζυγον τῆς, ὃν ἀπὸ εἴκοσι καὶ ἐνδὲς