

* * * Ἐάν ἡμεῖς ἐφυτεύσαμεν τὸ δένδρον τῆς ἐλευθερίας, ὡς ἀπαίδευτοι ὅμως εἴμεθα ἀνάξιοι καὶ νὰ καλλιεργήσωμεν αὐτό. (Γέρο-Κολοκοτρώνης).

* * * Βλέπε πολλά, θαύμαζε ὀλίγα· ἄκουε πολλά, πίστευε ὀλίγα· ἐργάζου πολὺ, δαπάνη ὀλίγον.

* * * Μὴ χάνης τὴν εὐκαιρίαν νὰ ἴδης πᾶν ὠραῖον. Τὸ κάλλος εἶνε θεῖον μυστήριον, πλασθὲν ὑπὸ τῆς χειρὸς τοῦ Πλάστου, ἐπομένως ὀφείλεις μετὰ σεβάσμου νὰ χαιρετᾷς αὐτὸ εἰς πᾶν ὠραῖον πρόσωπον, εἰς πάντα ὠραῖον οὐρανὸν, εἰς πᾶν ὠραῖον ἄνθος, καὶ νὰ εὐχαριστῆς τὸν Θεὸν, τὴν πηγὴν πάσης χάριτος, ἀπολαύων τῆς θέας δι' ἀγαθοῦ καὶ ἀδόλου ὄμματος.

ΥΓΙΕΙΝΗ

Περὶ τοῦ καταλληλοτέρου πρὸς ὕπνον χρόνου κατὰ τὰ κλίματα καὶ τὰς ὥρας τοῦ ἐνιαυτοῦ.

Εἰς τὰ ἡμέτερα εὐκράτα κλίματα ἡ μόνη φυσικὴ καὶ καταλληλοτάτη ὥρα πρὸς ὕπνον ἐστὶν ἡ νύξ, καθ' ἣν παύουσιν ἅπαντα τὰ διεγείροντα τὰ αἰσθητήρια αἰτία. Οἱ κοιμώμενοι τὴν ἡμέραν καὶ ἐγρηγοροῦντες τὴν νύκτα ἀνατρέπουσι τὴν φυσικὴν πορείαν τῶν ὀργανικῶν φαινομένων. Βιάζουσι τοῦτέστι τὰς λειτουργίας καὶ ἡσυχάσωσι καθ' ἃς ὥρας ἔχουσι τὴν πλήρη αὐτῶν ἐνέργειαν, καὶ διεγείρουσι ταύτας, ὅταν εὐρίσκωνται εἰς τὴν ἐλαχίστην αὐτῶν ἔντασιν. Ἄλλως τε ὁ ἐν ἡμέρᾳ ὕπνος οὐδέποτε ἀντικαθιστᾷ ἐντελῶς τὰς ἐνεκα τῆς σερήσεως τοῦ ὕπνου τῆς νυκτὸς ἀπωλείας τοῦ ὀργανισμοῦ. Οἱ σερούμενοι τοῦ εὐεργετικοῦ τῆς νυκτὸς ὕπνου κακοχούσιν, αἱ ἀπώλειαι αὐτῶν εἰσι λίαν ἐπαισθηταί, καὶ διότι τὰ αἰσθητήρια αὐτῶν κοπιῶσι περισσότερον ἐνεκα τῶν τεχνητῶν διεγειρόντων ταῦτα αἰτίων, καὶ διότι αἱ καταστάσεις τῆς νυκτὸς ἐνεργοῦσιν, ὡς προεῖρηται, ἐπιβλαβῶς ἐφ' ὀλοκλήρου τοῦ ὀργανισμοῦ. Ἄλλως τε οἱ κοιμώμενοι ἐν ἡμέρᾳ στεροῦνται τὴν εὐεργετικῆς ἐπιρροῆς τῆς θερμότητος καὶ τοῦ ἡλιακοῦ φωτός, τοῦ δροσεροῦ, καθαροῦ, καὶ περισσότερον δξυγόνον περιέχοντος ἀέρος τῆς πρωίας, ὅπερ καθιστᾷ τὰς ἀγρυπνίας ἐπιβλαβεστέρας. Οἱ τοιοῦτοι ἔχουσι ἐπομένως ἀνάγκην ὕπνου μᾶλλον παρατεταμένου καὶ ἡσυχωτέρου τοῦ τῆς νυκτὸς, ὅπερ δυσκόλως ἐπιτυγχάνεται ἐν ἡμέρᾳ, ἐν ὥρᾳ δηλαδὴ καθ' ἣν ὑπάρχουσιν ἅπειρα αἰτία διεγέρσεως, ἐξ ὧν δυσκόλως δύνανται νὰ προφυλαχθῶσιν.

Ἄν ρίψωμεν βλέμμα εἰς τοὺς μεταβάλλοντας τὰς ἡμέρας εἰς νύκτας θέλομεν ἰδεῖ αὐτοὺς ὠχροὺς, ἀδυνάτους, ἐπὶ τοῦ προσώπου αὐτῶν προῶρως ἔχοντας ἐγκεχαραγμένους τὰς ρυτίδας τοῦ γήρατος, κυριευμένους ὑπὸ τῆς ὀκνηρίας, ἐνοχλουμένους ὑπὸ καρηθαρίας· θέλομεν εἶρεν τὰς διανοητικὰς αὐτῶν λειτουργίας νωθρὰς, τὰ αἰ-

σθητήρια αὐτῶν καὶ μάλιστα τὴν ὄρασιν ἀμβλέα, τὸ στόμα αὐτῶν πικρὸν· ἀποχρῶσαι ἀποδείξει, ὅτι ὁ ὕπνος τὸν ὁποῖον προκαλοῦσιν ὅταν ὁ ἡλιός ἐστὶν ἐπὶ τοῦ ὀρίζοντος, οὐδέποτε ἀντικαθιστᾷ τσοῦτον τὰς ἀπωλείας τοῦ ὀργανισμοῦ ὅσον ὁ τῆς νυκτὸς.

Μόνον εἰς τὰ θερμὰ κλίματα, κατὰ δὲ τὰς θερμὰς τοῦ ἐνιαυτοῦ ὥρας καὶ εἰς τὰ εὐκράτα, ἐπιτρέπεται ἡ παρέκβασις ἀπὸ τοῦ γενικοῦ αὐτοῦ κανόνος. Εἰς τὰς χώρας ταύτας, ἐν αἷς ἡ ὑπερβολικὴ θερμοκρασία ἐξαντλεῖ ταχέως τὰς δυνάμεις, πᾶσα δὲ ἐργασία καθίσταται ἐνεκα τούτου ἀδύνατος, ὁ μεσημβρινὸς ὕπνος καθίσταται ἐπιβλητικὸς. Ἄλλως τε αἱ συνήθως ἐπικρατοῦσαι γαλήναι, ἀστερωπαὶ καὶ δροσεραὶ νύκτες προκαλοῦσιν εἰς τὴν ἐγρήγορσιν καὶ ζωογονοῦσι τὸν ὀργανισμόν. Ὁ μεσημβρινὸς ὕπνος ἐστὶν ἐπίσης ἀναπόφευκτος καὶ μετὰ ὑπερβολικοὺς σωματικοὺς κόπους, ἢ καὶ μετὰ σφοδρὰς συγκινήσεις. Οὐδέποτε ὅμως συμφέρει νὰ παρατεινῆται ἐπὶ πολὺ, καθότι εἰς τοιαύτην περίστασιν ἐναπομένει νωθρία τις γενικὴ, μικρὰ καρηθαρία καὶ πικρία τοῦ στόματος διαρκοῦσαι συνήθως μέχρι τοῦ τέλους τῆς ἡμέρας. Ἐν γένει δὲ παρατηροῦμεν ὅτι οὐδέποτε δυνάμεθα νὰ ἐκτελέσωμεν ἐν νυκτὶ τὰ ἔργα τῆς ἡμέρας διὰ τὸν λόγον, ὅτι ὁ καθ' αὐτὴν ὕπνος ἀντικαθιστᾷ ἀτελῶς τὰς ἀπωλείας τοῦ ὀργανισμοῦ.

Ἐπειδὴ εἰς τὰ θερμὰ κλίματα, ἢ τὰς θερμὰς τοῦ ἐνιαυτοῦ ὥρας δὲν δυνάμεθα νὰ κατακλιθῶμεν ἐνωρὶς, συμφέρει νὰ κανονίσωμεν τὰς ἔξεις οὕτως, ὥστε ἡ μὲν ὥρα τοῦ ὕπνου νὰ προσεγγίξῃ ὅσον τὸ δυνατόν πρὸς τὸ μεσονύκτιον, ἢ δὲ τῆς ἐγρηγόρσεως νὰ μὴ ἀπέχη πολὺ τῆς πρωίας. Ἡ ἔξις αὕτη ἐστὶν ὠφέλιμος καὶ ἐν χειμῶνι διὰ τοὺς ὁπωςδήποτε κοπιῶντας εἰς τὸ τεχνητὸν φῶς. Οἱ τοιοῦτοι προφυλάσσουσι πολὺ καλλίτερον τοὺς ὀφθαλμούς των ἐργαζόμενοι τρεῖς ὥρας τὴν νύκτα καὶ ἄλλας τρεῖς τὴν πρωίαν, ἢ ἔξ κατὰ συνέχειαν ὥρας τὴν νύκτα.

Οὐδέποτε δὲ συμφέρει νὰ ἐγειρώμεθα τῆς κλινης βραδύτερον τῆς συνήθους ὥρας καὶ εἰς τὰς περιστάσεις αὐτὰς καθ' ἃς ὁ ὕπνος ἦτο τεταραγμένος ἐνεκα πολυφαγίας ἢ οἰνοπνευματώδους πολυποσίας, καθότι ἡ ἐκ τῆς καταχρήσεως ταύτης κακοχία διατηρεῖται ἐκ τῆς ἐν τῇ κλίνῃ διαμονῆς, καὶ τῆς ἐν αὐτῇ τηρουμένης ὀρίζοντίας θέσεως, διαλύεται δὲ ἀπ' ἐναντίας διὰ τῆς καθέτου θέσεως, τοῦ δροσεροῦ τῆς πρωίας ἀέρος καὶ τῆς κινήσεως τῶν μελῶν, ἐνεργούσης, ὡς ἀντιπερισπαστικόν.

Δημόκριτος ἰδὼν φθονερὸν λυπούμενον εἶπεν· «Ἡ τοῦτῳ μέγα κακὸν συμβέβηκεν, ἢ ἐτέρῳ μέγα ἀγαθόν.»