

χαλινοὺς, ἐκελάδουν μεγαλαυχεῖς τ' ἀνδραγαθήματα τῶν μηδέποτε ἀνδραγαθησάντων, ἢ καὶ ἠγωνίζοντο νὰ ἐλαττώσωσι τὴν ἀξίαν τῶν ἀληθῶν ἀνδραγαθημάτων. Ἐνεκα δὲ τούτου ἡ ἔρις, ἀναφουμένη ζωηρὰ τὸ κατ' ἀρχάς, ἐξητιμίζετο μετ' οὐ πολὺ ὡς ὁ καπνὸς τῶν *καργιλέδων*.

Καὶ ἡ κατ' οἶκον δὲ δαίτια μετεῖχε τῶν πάλαι ἔξεων. Τὰ ἐπιπλά ἦσαν *σοφάδες*, *σιλτέδες*, *κουλοούκια*, ἐφ' ὧν τὴν μὲν ἡμέραν ἐκάθητο, τὴν δὲ νύκτα κατεκλίνοντο οἷ τε οἰκοδεσπόται καὶ οἱ φιλοξενούμενοι. Ἄλλὰ καὶ ἐξ αὐτῶν εὐαριθμοὶ ἦσαν οἱ πλουτοῦντες· οἱ πολλοὶ δὲ ἀνάκλιτρον, κλίνην, προσκεφάλαιον καὶ σκέπασμα εἶχον τὴν ἀχώριστον *καπόταν* μετὰ τῶν ἀχωρίστων αὐτῆς συγκατοίκων. Τινὲς δὲ ἐπλούτουσαν καὶ *σοφρὰ* γεύμενοι. Καὶ βόφημα μὲν σπανίως παρετίθετο· παρατιθέμενον δ' ἐνίοτε ἐκ φασήλων, ἐρεβιθῶν ἢ φακῆς, κατεβρόχιζον οἱ συνδαιτυμόνες, οὐχὶ μετακενοῦντες εἰς ἰδιαιτέρα *τροβλία*, ἀλλ' ἐμβόαπτοντες τὰ ξύλινα *κοχλιάρια* εἰς τὴν περιέχουσαν αὐτὰ *πινάκαν*. Ἐνίοτε δὲ, διὰ τὴν ἄλλειψιν ἱκανοῦ ἀριθμοῦ *κοχλιαρίων*, διεπορθμεύοντο τὰ ὑπάρχοντα ἀπὸ τοῦ στόματος τοῦ ἔχοντος εἰς τὰ χεῖλη τοῦ ἀποροῦντος. Αἱ δὲ καθ' ἡμᾶς καθέδραι ἦσαν σχεδὸν ἄγνωστοὶ καὶ μόνον ὅτε ἀποκατέστημεν ἐν Ναυπλίῳ κατεσκευάσαν τινες χάριν τῶν *φραγκοφορεμένων* ξύλινα σκαμνία. Ὅτε δὲ τὸ 1831 ἰθακῆσιόστις πλοίαρχος, ἀρχαῖος φίλος τοῦ ἐμοῦ πατρὸς, ἐλθὼν ἐξ Ἐνετίας καὶ ἰδὼν τὴν γυμνότητα τῆς οἰκίας ἡμῶν, παρεχώρησεν αὐτῷ ἀντὶ μετρίας τιμῆς ἐξ *ψαθίνους* καθέδρας, ἢ φήμη τῆς πολυτελείας διεδόθη πολὺθρους ἀνὰ πᾶσαν τὴν πρωτεύουσαν, καὶ φθονοῦντες συνέβρεον οἱ ἐγκριτώτεροι ἵνα θαυμάσωσιν αὐτάς.

Αἱ δὲ οἰκίαι, διηρημέναι πρὸ τῆς ἀλώσεως εἰς γυναικωνίτιδας καὶ ἀνδρῶνας, ἦσαν μὲν ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον εὐρύχωροι, ἀλλὰ καὶ ἐρείπια. Κατέλυσε δὲ ὁ Κυβερνήτης ἐν τινι τῶν εὐπρεπεστέρων, τῆ τοῦ Ἐμμ. Ξένου, ἀνδρὸς πλουσίου καὶ φιλοπάτριδος, πολλὰ μὲν θυσιάσαντος ὑπὲρ τοῦ ἀγῶνος, ἀποχωρήσαντος δ' ἐπὶ τέλους εἰς Τῆνον, ὅθεν μετακαλέσασα ἡ Ἀντιβασιλεία ὠνόμασε σύμβουλον τῆς Ἐπικρατείας· μικρὸν ὅμως ἐπέζησεν εἰς τὴν δικαίαν ταύτην ἀμοιβήν.<sup>1</sup>

Παρὰ τοῖς Ἄραψιν ἡ φιλοξενία ἔχει χαρὰ κτῆρα ἱερὸν. Τὸ δικαίωμα τοῦ ἀσύλου εἶνε ἀπαρβίαστον. Ξένος ἢ καὶ πολέμιος ἅμα ἐλθὼν εἰς σκηνὴν Βεδουίνου, θεωρεῖται ἱερός. Ἄφ' οὗ ὁ Ἄραψ συναινέσῃ νὰ φάγῃ ἄρτον καὶ ἄλλας μετὰ τοῦ ξένου οὐδεὶς δύναται νὰ ἐπιβουλεύσῃ αὐτὸν, οὔτε αὐτὴ ἢ ἰσχύς τοῦ Σουλτάνου δύναται ν' ἀποσπάσῃ φυγάδα ἀπὸ τινος φυλῆς, ἐκτὸς ἐὰν ἐξολοθρεύσῃ ὀλόκληρον αὐτήν.

## ΤΟ ΑἴΓΛΙΚΟΝ ΘΕΑΤΡΟΝ ΕΠΙ ΣΑΙΚΣΠΕΙΡΟΥ

(Ἡ Σαϊκσπεῖρος ἐγεννήθη τῷ 1564 καὶ ἀπέθανε τῷ 1616 μ. Χ.)

Τὰ δημόσια θεάτρα ἦσαν κακῶς ἐκ ξύλων ὑποδομημένα καὶ ἀσεγῆ. Περὶ μὲν τὴν ἐνδυμασίαν τῶν ἠθοποιῶν μεγάλη κατεβάλλετο φροντίς· ἦτο δὲ αὕτη μεγαλοπρεπῆς καὶ συχάνικς πολυδάπανος· ἀλλὰ τὰ τῆς σκηνογραφίας ἦσαν πενιχρότατα. Ἐπὶ παραστάσεως τραγωδιῶν μέλανα παραπετάσματα ἐκρέμαντο ἐπὶ τοῦ θεάτρου. Ἐπιγραφὴ δέ τις ἔφερε τὸ ὄνομα τοῦ χώρου, ὅπου οἱ θεαταὶ ὄφειλον νὰ φαντασθῶσιν ὅτι παρευρίσκονται· ὥστε καὶ πλοῖα εὐκόλως παρουσιάζοντο τοιοῦτοτρόπως ἐπὶ τῆς σκηνῆς, καὶ αἱ τοπογραφίαι διὰ μιᾶς μετεβάλλοντο. Ἰκρίωμά τι ἐν μέσῳ τῆς σκηνῆς ὑπελαμβάνετο ὡς πύργος, ἢ τειχος, ἢ ἐξώστῃς, ἢ παράθυρον. Αἱ γυναῖκες ἀπεκλείοντο ἀπὸ τῆς σκηνῆς. Παῖδες ἐξεπροσώπουσαν τὰς γυναῖκας. Τὸ τοιοῦτον δὲ, ἐνῶ ἀφ' ἐνὸς ἀφήρει πολλοὺς πειρασμοὺς καὶ ἐπὶ τῆς σκηνῆς καὶ ὀπισθεν αὐτῆς, ἐχρησίμευεν ἀφ' ἐτέρου ὡς σχολεῖον ἐπιτυχέστατον πρὸς μόρφωσιν ἀρίστων ἠθοποιῶν. Αἱ παρευρισκόμεναι εἰς τὰς θεατρικὰς παραστάσεις Κυρίαι ἔφερον προσωπίδας.<sup>1</sup>

## ΑΛΗΘΕΙΑΙ

\* \* Ἡ ἐκδικησις εἶνε καρπὸς, ὡς πολλοὶ ἄλλοι καρποὶ· γλυκὺς πρὶν τὸν δρέψης, πικρὸς ἀφοῦ τὸν γευθῆς. (Fery.)

\* \* «Οὐδέποτε ἔση εὐτυχέστερος τῶν ἄλλων, ἐὰν δὲν κατασταθῆς κρείσσων αὐτῶν.» Τὸ λόγιον τοῦτον ἐγχαράζον βαθείως ἐν τῇ μνήμῃ σου· μνήσθητι δὲ αὐτοῦ ὁσάκις περιπίπτεις ἐν ἀνάγκαις καὶ ἐν ἐσχάτῃ ἀπορίᾳ ἔνεκεν ἰδίων ἀμαρτημάτων. Μνήσθητι αὐτοῦ, ὅταν τὰ ἐκ τῶν σφαλμάτων σου πηγάζοντα παθήματα ἀποσπῶσι δάκρυα ἀπὸ τῶν ὀφθαλμῶν σου, ἢ τῶν πεπραγμένων ἢ μεταμέλεια σὲ φέρῃ εἰς ἀπόγνωσιν. Ἐνθυμήθητι αὐτοῦ, ὅταν προτιμᾶς τὸν δουλικὸν ζυγὸν ἀνοικείων παθῶν μάλλον, ἢ τὴν ἀληθῆ ἀνεξαρτησίαν σου, ὅταν ἐκλέγῃς ἀξιοκατάκριτον ἐλαφρόνοιαν, ἀντὶ τῆς φρονήσεως ἐν λόγοις καὶ ἐν ἔργοις, τοὺς δὲ ὀνειδισμοὺς ἐνόχου συνειδήσεως, ἀντὶ τοῦ αἰσθήματος τῆς ἀθωότητος, δι' ἧς ἀφικνεῖται τις εἰς τὴν ἀληθῆ εὐδαιμονίαν. (Zschokke.)

\* \* Σπούδαζε τὴν ἀνατροφὴν τοῦ στήθους, ἥ τις μόνη μορφώνει τοὺς ἀληθεῖς ἀνδρας καὶ τὰς ἀνδρείας γυναῖκας, παρὰ τὴν ἀνατροφὴν τῆς κεφαλῆς, ἀπὸ τὴν ὁποῖαν πλάσσονται οἱ καταχρηστικῶς ὀνομαζόμενοι χρησθήθεις καὶ ἐράσμιμοι (aimables) καὶ κομποὶ ἀνδριαντίσκοι. (Κοραῆς.)

1. Ἐσταχ. ἐκ τῆς ὑπὸ τοῦ κ. Δημητρίου Βικέλα μεταφρασθῆντος τραγωδιῶν τοῦ Σαϊκσπεῖρου (Ῥωμαιοὶ καὶ Ἰουλιέττας, Ὁθέλλου καὶ Βασιλέως Ἀλή.)

1. Ἱστορ. Ἀναμνήσεις ὑπὸ Ν. Δραγούμη.

κοιμῶνται ἐν τῷ μέσῳ τοῦ θορύβου· κατὰ δὲ τὸν ἡμερήσιον αὐτῶν ὕπνον, νὰ εἰσερχώμεθα καὶ ἐξερχώμεθα τοῦ κοιτῶνος αὐτῶν ἄνευ προφυλάξεως, καὶ νὰ δμιλῶμεν δυνατῆ τῆ φωνῇ· οὕτω, λέγει ὁ Δοννέ, τὰ παιδιά δὲν ἐξυπνοῦσι καὶ δὲν τρομάζουσιν, ὅταν τυχαία τις αἰτία προξενήσῃ θόρυβον περὶ αὐτά.

Μέχρι τῆς ἡλικίας τῶν δέκα καὶ ὀκτὼ μηνῶν ἢ τῶν δύο ἐτῶν τὰ παιδιά κοιμῶνται καὶ τινας ὥρας ἐν ἡμέρᾳ, πολλὰ δὲ διατηροῦσι τὴν ἔξιν αὐτὴν καὶ πέραν τῆς ἡλικίας ταύτης. Καὶ τὰ μὲν διετῆ οὐδόλως συμφέρει νὰ ἐμποδίζωμεν ἀπὸ τοῦ ἡμερησίου ὕπνου, ὡσάκις ἐκφράζουσι τὴν ἐπιθυμίαν αὐτὴν· πέραν δὲ τῆς ἡλικίας ταύτης δὲν συμφέρει νὰ κοιμῶνται τὴν ἡμέραν, καὶ μάλιστα ἐν ὥρᾳ χειμῶνος, καθότι στεροῦνται οὕτω τῶν καταλληλοτέρων ὡρῶν τοῦ περιπάτου καὶ τῆς ζωογόνου ἐπιβροῆς τοῦ καθαροῦ ἀέρος καὶ τοῦ ἡλίου. Τὰ διατηροῦντα τὴν ἔξιν τοῦ ἡμερησίου ὕπνου πέραν τῆς ἡλικίας ταύτης ὠχρῶσιν, ἐξασθενοῦσι, μαραινόνται, διάγουσιν ἀθλίας νύκτας, αὐξανόμενα δὲ ὑπόκεινται εἰς ἐνοχλήσεις τὰς ὁποίας ἤθελον ἀποφύγει καταλληλότερον διαιτηθέντα.

Οἱ ἐνήλικες κοιμῶνται ὀλιγώτερον τῶν παιδίων, διότι ὁ ὀργανισμὸς τῶν πρώτων καταναλίσκει ὀλιγώτερον, ἢ θρέψις παρ' αὐτοῖς ἐκτελεῖται βραδύτερον, ἢ δὲ ἀνακαίνισις τῶν δαπανηθεισῶν ὑλῶν ἐκτελεῖται νωθρότερον· διὰ τὸν αὐτὸν λόγον καὶ οἱ γέροντες κοιμῶνται ὀλιγώτερον τῶν ἐνηλίκων. Τινὲς ὅμως τούτων κοιμῶνται καὶ ἐν ὥρᾳ ἡμέρας μετὰ τὸ ἄριστον, ὡσάκις βιάσῳσι τὸν στόμαχον αὐτῶν νὰ κοπιᾷ περισσότερον τοῦ δέοντος, ὅτε τὸ σπλάγγον αὐτῶν, πρὸς ἐκπλήρωσιν τῶν λειτουργιῶν του, ἀφαιρεῖ ἀπὸ τῶν λοιπῶν ὀργάνων τὰς διατηρούσας αὐτὰ ἐν ἐνεργείᾳ δυνάμεις. Τὴν ἐπιβλαβὴ ταύτην ἔξιν καταπαύομεν ἐλαττοῦντες τὸ ποσὸν τῶν τροφῶν, μετριάζοντες τὴν ὑπερβολικὴν χρῆσιν τοῦ οἴνου, ἢ ἀντικαθιστῶντες τὰς θρεπτικὰς τροφὰς δι' ἑτέρων ἤττον θρεπτικῶν.

Αἱ γυναῖκες κοιμῶνται ἐν γένει περισσότερον τῶν ἀνδρῶν· αἴτιον δὲ τούτου δὲν εἶναι βεβαίως ὁ ἀσθενέστερος αὐτῶν ὀργανισμὸς. Δὲν ἀρνούμεθα ὅτι τὸ μυτικὸν τῆς γυναικὸς σύστημα καὶ τινα μέρη τοῦ ἐγκεφάλου αὐτῆς εἰσὶν ἀσθενέστερα τῶν τοῦ ἀνδρός, ἀλλ' αὕτη δὲν ἀσκει τοὺς μῦς αὐτῆς ὅσον ὁ ἀνὴρ, ὥστε ἡ ἀσθένεια αὐτῶν ἀντισταθμίζεται διὰ τοῦ μικροτέρου αὐτῶν κόπου· νομίζομεν ὅθεν, ὅτι ἢ παρὰ τῆς γυναικὸς παράτασις τοῦ ὕπνου ὀφείλεται μᾶλλον εἰς τὴν ἔξιν, τὴν κανονίζουσαν τὴν διάρκειαν καὶ τὴν ἐποχὴν τοῦ ὕπνου, ὡς τοῦτο συμβαίνει καὶ εἰς τοὺς ἀνδρας, ἐξ ὧν τινὲς μὲν κοιμῶνται πολὺ, τινὲς δὲ ὀλίγον. Αἱ ἔγκυοι καὶ αἱ θηλάζουσαι, καὶ μάλιστα ἀντύχῳσι νευρικῆς κράσεως, ἔχουσι ἀνάγκην ὕπνου μᾶλλον παρατεταμένου καὶ τελειοτέρου.

Οἱ ἀδύνατοι, οἱ φιλάσθενοι, οἱ νευρικῆς κράσεως, οἱ εὐρέθιστοι καὶ ἀεικίνητοι ταχέως ἐξαντλοῦντες τὰς δυνάμεις αὐτῶν, ἔχουσι ἀνάγκην ὕπνου διαρκεστέρου· ὅσον περισσότερον χρόνον παραχωροῦσι τῷ ὕπνῳ, ἐπὶ τοσοῦτον καὶ ἀναπληροῦσι τὰς ἀπωλεσθείσας αὐτῶν δυνάμεις. Ἀπ' ἐναντίας οἱ ὑγιεῖς, οἱ εὐρωστοί, οἱ λυμφαντικῆς κράσεως, οἱ ἀπαθείς παρὰ τοῖς ὁποίοις ὁ ἐγκέφαλος δὲν εἶναι τοσοῦτον εὐαίσθητος, καὶ ἐνεργεῖ μετρίως, δύνανται νὰ παρατείνωσι τὴν ἐγγρήγοριν ἐπ' ἀρκετὸν χρόνον ἄνευ βλάβης. Οἱ αἱματώδους κράσεως, οἱ πληρωτικοί, οἱ πολύσαρκοι, οἱ ἔχοντες βραχὺν τὸν τράχηλον, μεγάλην τὴν κεφαλὴν καὶ πλατείας τὰς ὠμοπλάτας ἔχουσι μείστην πρὸς τὸν ὕπνον τάσιν, τὴν ὁποίαν ὅμως πρέπει νὰ καταπολεμῶσιν, ὡς προδιαθέτουσαν αὐτοῖς, εἰς τὰς πρὸς τὸν ἐγκέφαλον συμφορήσεις καὶ τὰς ἀποπληξίας.

Οἱ πολυφάγοι, οἱ κρεωφάγοι, οἱ καταχρῶμενοι τῶν οἴνοπνευματωδῶν ποτῶν, οἱ ὡς ἐκ τοῦ ἐπιτηδεύματος αὐτῶν ἀσκοῦντες καθ' ὑπερβολὴν τὸ μυτικὸν αὐτῶν σύστημα, οἱ εἰς παρατεταμένας διανοητικὰς ἐργασίας ἐγκύπτοντες, οἱ ὑποκειμένοι εἰς παντοίας καταχρήσεις, ἔχουσι πάντες ἀνάγκην ὕπνου μᾶλλον παρατεταμένου. Ἀπ' ἐναντίας οἱ ὀλιγοφάγοι, οἱ ἀνεπαρκῶς τρεφόμενοι, καὶ οἱ ποιούμενοι συνήθως χρῆσιν φυτικῶν οὐσιῶν αἰσθάνονται ἤττον τὴν ἀνάγκην τοῦ ὕπνου.

Ὁ ὕπνος ἐστὶ διαρκέστερος κατὰ τὴν ἀνάρρωσιν ἢ ἐν υγιείᾳ, εἶναι δὲ ἐλαφρότατος καὶ διακόπτεται εὐκόλως, καὶ μόνον ὅταν οἱ ἀναρρώνοντες ἀρχίσῳσι νὰ ἀσκῶνται ἔχουσι ὕπνον τέλειον καὶ διαρκῆ. Δι' αὐτοῦ ἀναλαμβάνουσιν οἱ τοιοῦτοι τὰς ὑπὸ τῆς νόσου ἐξαντληθείσας δυνάμεις αὐτῶν, καὶ βαίνοσι ταχύτερον πρὸς τὴν ἐντελῆ ἴασιν, ὥστε συμφέρει νὰ μὴ διακόπτεται ὁ τοιοῦτος ὕπνος.

Ὁ ὕπνος εἶναι ὠφελιμώτατος εἰς ἀπάσας τὰς νόσους, ἀπομονώνει τὸν νοσοῦντα ἀπὸ τῶν διαφόρων φυσικῶν καὶ ἠθικῶν ἐντυπώσεων, καὶ παρέχει αὐτῷ πλείονα ὠφέλειαν τῶν φαρμάκων. Ἐφησυχάζει ἀπάσας τὰς λειτουργίας, καὶ θεραπεύει οὕτω τὰς διαφορὰς διαταράξεις τοῦ ὀργανισμοῦ τὰς ὀφειλομένας εἰς ἐρεθιστικὴν ἢ φλογιστικὴν τινα κατάστασιν· ζωογονεῖ τὸ νευρικὸν σύστημα ὅπερ ἀντιδρᾷ μετὰ νέας ἰσχύος. Δέον ἐπομένως ν' ἀπομακρύνωμεν ἀπὸ τοῦ ἀσθενοῦς πᾶν τὸ δυνάμενον νὰ διαταράξῃ τὸν ὕπνον αὐτοῦ.

Περαινόντες ἐπαναλαμβάνομεν, ὅτι ἡ διάρκεια τοῦ ὕπνου ἐξαρτᾶται κατὰ μέγα μέρος ἐκ τῆς ἔξεως, τῆς ἡλικίας, τῆς κράσεως κ.τ.λ., καὶ ὅτι δυσκόλως δυνάμεθα νὰ προσδιορίσωμεν τὰ ἀπλότα τοῦ ὕπνου ὅρια, ὅστις κατὰ μέσον ὅρον δέον νὰ διαρκῆ εἰς μὲν τοὺς παῖδας καὶ τοὺς ἐφήβους 9-10 ὥρας, 6-8 εἰς τοὺς ἀνδρας καὶ 6 μόνον ὥρας εἰς τοὺς γέροντας.