



Συμβουλαὶ διὰ τοὺς κολυμβῶντας. Γερμανὸς τις ἱατρός δημοσιεύει τὰ ἐξῆς παραγγέλματα, ἀφορῶντα εἰς τὴν ὠφέλιμον χρῆσιν τῶν λουτρῶν: „Ὅταν εὐρίσκεσαι εἰς ἰσχυρὰν ψυχικὴν ταραχὴν (ὀργήν, ὑπερβολικὴν χαρὰν ἢ λύπην κτ.) ἢ εἰς αἰφνιδίως παρουσιασθεῖσαν κακοδιαθεσίαν ἢ διαρκὴ καχεξίαν, ἀπεχε τῶν λουτρῶν. Μετὰ δλονυκτίους ἀγρυπνίας καὶ ὑπερμέτρους καμάτους μὴ κολυμβῆς εἰ μὴ ἀφοῦ ἀναπαυθῇς πρότερον ἐπὶ τινος ὥρας. Ὡσαύτως πρέπει ν' ἀπέχῃς τῶν λουτρῶν μετὰ τὸ φαγητὸν καὶ πρὸ πάντων μετὰ τὴν πόσιν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν. Ὅταν μεταβαίνῃς εἰς τὸ λουτρὸν, βᾶδιζε βραδέως καὶ ἡσύχως. Ὡσαύτως πρέπει νὰ ἐκδύσῃς βραδέως, ὅταν ὅμως γυμνωθῇς, ἀμέσως νὰ ῥίπτεσαι εἰς τὸ ὕδωρ. Τὸ ὑγιεινότερον εἶναι νὰ ῥίπτεσαι μὲ τὴν κεφαλὴν, ἂν ὅμως δὲν δύνασαι νὰ κατορθώσῃς τοῦτο, πρέπει τοῦλάχιστον νὰ βυθίζῃς τὴν κεφαλὴν εἰς τὸ ὕδωρ ὅσον τάχιστα. Μὴ μένῃς ἐπὶ πολὺν χρόνον εἰς τὸ ὕδωρ, ὅταν μάλιστα εἶσαι ἀδυνάτου κράσεως. Μετὰ τὸ λουτρὸν πρέπει νὰ τρίβῃς ἰσχυρῶς τὸ σῶμα, νὰ ἐνδύσῃς ταχέως καὶ νὰ κάμῃς μικρὸν τινα περίπατον.“

Ἡ ἐπίδρασις τῆς γυμναστικῆς ἐπὶ τῆς ἀναπτύξεως τοῦ σώματος. Οἱ Γάλλοι ἱατροὶ Dally καὶ Chassague ἐξήγαγον ἐκ πολυαριθμῶν καὶ ἐπιμελεστάτων παρατηρήσεων λίαν ἐνδιαφέροντα ἀποτελέσματα, μαρτυροῦντα τὴν θαυμασίαν ἐπίδρασιν, ἣν ἔχει ἡ γυμναστικὴ ἐπὶ τῆς ἀναπτύξεως τῶν διαφόρων μελῶν τοῦ σώματος. Ἐκ τῶν ἀποτελεσμάτων τούτων ἀναφέρονται ἐνταῦθα τὰ ἐξῆς: Ἐξ 100 γυμναζομένων, τῶν 76 ὁ θώραξ τοῦ στήθους ἠξήθη τὴν περιφέρειαν κατὰ 2½ ἐκατοστὸμ. ἐντὸς 5 μηνῶν. Ἐξ 100 γυμναζομένων εἰς 32 ἠξήθη ἡ περιφέρεια τοῦ βραχίονος ἐντὸς τοῦ αὐτοῦ διαστήματος τῶν 5 μηνῶν κατὰ 1,28 ἐκατοστὸμ., ἡ περιφέρεια τοῦ μηροῦ εἰς 63 ἐξ 100 γυμναστῶν κατὰ 1,38 ἐκατοστὸμ., ἡ τῆς κνήμης εἰς 36 ἐξ 100 γυμν. κατὰ 0,82 ἐκατοστὸμ. Ἀναγκαῖα συνέπεια τῆς ἀναπτύξεως τῶν μυῶν εἶναι ἡ αὔξησις τῶν δυνάμεων. Ἡ δύναμις τοῦ ἀρεῖν ἀπὸ τοῦ ἐδάφους μεγάλη βάρη ἠξήθη ἐντὸς 5 μηνῶν εἰς 86 ἐξ 100 γυμναστῶν κατὰ 59 λίτρας, ἡ δὲ σφικτικὴ δύναμις τῶν χειρῶν εἰς 81 ἐξ 100 γυμν. κατὰ 19½ λίτρας. Ἀλλ' ὅταν οἱ μυῶνες ἀναπτύσσονται καὶ ἡ ἐνέργεια αὐτῶν αὐξάνῃ, τότε ἐλλαττοῦται τὸ λίπος καὶ τὸ ὅλον βάρος τοῦ σώματος. Ἐντὸς 5 μηνῶν ἠλλαττώθη τὸ βάρος τοῦ σώματος 63 ἐξ 100 γυμναζομένων κατὰ 14,7 λίτρας. — Γενικὰ προτερήματα τῶν γυμναζομένων εἶναι: υἱεῖα, ἐνίσχυσις τοῦ ὅλου ὀργανισμοῦ, ὠραιότης τῶν μελῶν, ἀνάπτυξις τῶν δυνάμεων καὶ τῆς εὐστροφίας τοῦ σώματος, ἐλάττωσις τοῦ πάχους κτλ.

Ὁ περιηγητὴς Bayard Taylor, ὅστις ἐταξείδευεν εἰς τὰς βορειοτάτας ἐκείνας χώρας, ἐνθα ὡς γνωστὸν ἐπὶ μῆνας ὀλοκλήρους ὁ ἥλιος μένει ὑπὲρ τὸν ὀρίζοντα, περιγράφει τὴν μακροτάτην ταύτην ἡμέραν ὡς ἐξῆς: Τὸ αἰώμιον τοῦτο φῶς τῆς ἡμέρας κατέστη εἰς ἐμὲ ἀφόρητον καὶ ἐπαχδέ. Ἡ ἀνεσπερος αὕτη ἡμέρα ἐμβάλλει ἡμᾶς εἰς φοβερὰν σύγχυσιν, καθότι ἀδυνατοῦμεν νὰ αἰσθανώμεν τὴν πάροδον τοῦ χρόνου, μὴ ἐπερχομένης ἐπὶ τοσοῦτον χρόνον τῆς νυκτός. Οὐδέποτε νυστάζομεν καὶ εἴμεθα πάντοτε καταπεπονημένοι, μετὰ δὲ τὸν ὕπνον ἐγειρόμεθα ἐτι μᾶλλον κεκμηκότες ἢ πρότερον. Ὁ ὕπνος καθίσταται ἄτακτος καὶ ὡς ἐκ τούτου εὐρισκόμεθα εἰς κατὰστασιν διηνεκοῦς ἀνησυχίας καὶ ἀνίας. Κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας, δηλαδὴ κατὰ τὰ πρῶτα εἰκοσιτετράωρα τῆς μακροχρονίου ταύτης ἡμέρας εὐρίσκει τις μεγάλην εὐαρέσκειαν εἰς τὸ νυκτερινὸν τοῦτο φῶς τοῦ ἡλίου, διότι δύναται ν' ἀναγνώσκῃ καὶ νὰ γράφῃ ἀδιακόπως καὶ οὐδέποτε ἀναγκάζεται νὰ ἐπισπύσῃ τὴν ἐργασίαν του, διότι ἔχει καιρὸν ἱκανὸν μέχρι τῆς νυκτός. Μετὰ τινα χρόνον ὅμως ἀρχίζει νὰ ποθῇ διακαῶς τὴν ἡσυχίαν τῆς νυκτός, νὰ καταλαμβάνεται ὑπὸ στενοχωρίας καὶ νὰ ἐπιθυμῇ τὴν ἀπαλλαγὴν ἀπὸ τῆς φοβερᾶς ταύτης ἀνάγκης τοῦ νὰ βλέπῃ, νὰ σκέπτεται καὶ νὰ παρατηρῇ ἀκαταπαύστως. Οὐδέποτε δύναται τις νὰ εὕρῃ τὴν ἀνάπαυσιν ἐκείνην, ἣν φέρει τὸ σκότος τῆς νυκτός, οὔτε τὴν ἀπομόνωσιν ἐκείνην, ἥτις εἶναι ἡ ἀρίστη ἀναψυχὴ τοῦ ὕπνου.

Ἐφιπποὶ μύρμηκες. Ὁ Κάρολος Meissen γράφει ἐν τῷ περιοδικῷ „Humboldt“ περὶ τινος ἐν Σιάμῃ ἀπαντῶντος εἰδους μυρμηκῶν, τοὺς ὁποίους εἶδεν ὀχουμένους ἐπὶ ἐτέρων πολὺ μεγαλητέρων μυρμηκῶν,

καὶ περὶ τῶν ὁποίων ἔγραφαν καὶ ἄλλοι ἐντομολόγοι, πρὸ τοῦ Meissen, ὡς λ. χ. ὁ Bastian ἐν τῷ συγγράμματι αὐτοῦ περὶ τῶν λαῶν τῆς ἀνατολικῆς Ἀσίας. Οἱ μύρμηκες οὗτοι εἶνε μικροὶ καὶ μελανόφαιοι, ἐνδαιτῶνται δὲ συνήθως εἰς ὑγροὺς τόπους. Κατὰ τὰς πορείας αὐτῶν σχηματίζουσιν εὐρείας καὶ μακροτάτας φάλαγγας, ἐν τῷ μέσῳ τῶν ὁποίων βαδίζουσι κατὰ ἴσα ἀπ' ἀλλήλων διαστήματα ὑπερμεγέθεις τινὲς μύρμηκες, ὀληθινοὶ ἐλέφαντες ἐν συγκρίσει πρὸς τοὺς πολυαριθμούς μικροὺς στρατιώτας. Ἐπὶ τοῦ μεγίστου τῶν γιγάντων τούτων ὀχεῖται μικρὸς τις μύρμηξ, ὡς ἀληθείας ἱππεύς, κρατούμενος στερεῶς ἐπὶ τῆς ῥάχews τοῦ ἵππου του. Αἰφνης ὁ μυρμηκίσιος ἵππος ἐπιταχύνει τὰ βήματά του, διασπᾷ τὴν πορευομένην φάλαγγα, καὶ ἐξερχόμενος αὐτῆς μὲ τὸν ἀναβάτην του περιελαύνει μετ' ἀγρίας σπουδῆς καὶ πάλιν ἐπανερχόμενος εἰς τὴν προτέραν του θέσιν ἐξακολουθεῖ ἡσύχως τὴν πορείαν του. Τὸ παράδοξον τοῦτο φαινόμενον ἀναφέρει, ὡς εἶπομεν, καὶ ὁ Bastian, ὁ δὲ Ludwig Blüchner ἐν τῷ συγγράμματι του „Ἐκ τῶν πνευματικῶν βίου τῶν ζώων“ ἀμφιβάλλει περὶ τῆς ἀληθείας αὐτοῦ· ἀλλ' ὁ Κάρολος Meissen διαβεβαίωσεν ἡμᾶς, ὅτι παρετήρησεν αὐτὸ πολλὰκις ἐν Σιάμῃ ἰδίῳς ὁμμασιν, ἐπιλέγει δὲ ὅτι, ἂν ὁ ἐφιππος ἐκεῖνος μύρμηξ εἶνε στρατηγὸς τῶν μυρμηκῶν, μεταχειριζόμενος τὸν γίγαντα ὡς ἵππον κατὰ τὴν ἐπιθεωρήσιν τῶν στρατευμάτων του, ἢ ἂν συμβαίνει ἄλλο τι, περὶ τούτου δὲν δύναται νὰ ἐκφέρῃ οὐδεμίαν γνώμην.

Ὀλιγολογία. Τινὲς λέγουσιν ὅτι οἱ γράφοντες πολλὰ εἶναι καὶ πολυλόγοι, ἄλλοι δὲ πάλιν ἰσχυρίζονται ἀκριβῶς τὸναντίον. Τὴν ἐναντίαν ταύτην γνώμην ἐπικυροῦ καὶ τ' παράδειγμα τοῦ Bernard de Bouvier, γνωστοτέρου ὑπὸ τὸ ὄνομα Fontenelle. Ὁ πολυγραφώτατος οὗτος Γάλλος συγγραφεὺς ἦτο εἰς ἄκρον ὀλιγόλογος. Ἐγίνωσκεν, ὅπως ὁ Γερμανὸς Moltke, τὴν τέχνην τοῦ σιωπᾶν ἐντελέστατα καὶ ὅμως ἦτο φύσει ῥήτωρ δεινός. Ὅσῳκις εὐρίσκετο ἐν συναναστροφῇ μετ' ἄλλων, συνείδηζε νὰ μένῃ ἀπ' ἀρχῆς μέχρι τέλους σιωπηλὸς καὶ περιορίζετο μόνον εἰς τὸ ν' ἀκροᾷται. Κατὰ τὴν πρὸς τιμὴν του δοθέν γεῦμα ἐγνωρίσθη μετὰ τοῦ ἐπίσης ὀλιγολόγου κυρίου d'Haguois καὶ συνῆψε μετ' αὐτοῦ στενοτάτην φιλίαν. Οἱ φίλοι οὗτοι ἐκάθητο πολλὰκις ὅλην τὴν ἐσπέραν ὁμοῦ, χωρὶς ν' ἀνταλλάσσωσιν οὐδὲ μίαν καὶ μόνην λέξιν. Ἐπειδὴ δὲ οὔτε διὰ παιγνιδίων οὔτε δι' ἀναγνώσεως ἢ ἄλλης τινος ψυχαγωγίας ἐζήτουν νὰ διέλθωσι τὰς ὥρας των, φαίνεται ὅτι εὕρισκον μεγάλην ἡδονὴν ἐν τῇ μετ' ἀλλήλων σιωπηλῇ συναναστροφῇ, τοῦδ' ὅπερ ἐξάγεται καὶ ἐκ τῶν ἐξῆς λόγων τοῦ Φογτενέλλου: „Αἱ ὥραι, τὰς ὁποίας διήλθον μετὰ τοῦ d'Haguois, ἦσαν αἱ τερπνότεραι τοῦ βίου μου, πιστεύω δὲ ὅτι καὶ ἐκεῖνος διεσκέδαζεν ἐξαίρετα.“

Βιομηχανικαὶ σχολαὶ ἀπόρων παιδῶν ἐν Ἀμερικῇ. Ὁ πλουσιώτατος Ἀμερικανὸς Ἰάκωβος I. Τῶμ, ὁ διαμένων ἐν Port Deposit τῆς Μασσαχουσέτης (Νότιος Ἀμερικῇ) θέλει νὰ ἰδρῶσιν πολλὰς βιομηχανικὰς σχολὰς ἀπόρων παιδῶν, ἀρρένων καὶ θηλέων, καὶ πρὸς τὸν σκοπὸν τούτου προῦρισε τρία καὶ ἥμισυ ἐκατομμύρια δολλάρια, ἐξ ὧν κατέθηκεν ἡδὴ πρὸς τὸ παρὸν τὰ 500,000 δολλάρια. Πάντα τὰ παιδία ἀπόρων γονέων, καὶ τὰ ὀρφανὰ, τὰ ὁποῖα ἀναγκάζονται προῶς νὰ ζητήσωσι βιοποριστικὸν μέσον, θὰ γίνονται δεκτὰ ἐν ταῖς σχολαῖς ταύταις, ἐνθα οὐ μόνον θὰ διδάσκονται πάντα τὰ ἀναγκαῖα δι' οἶαν δὴποτε τέχνην καὶ ἐπιτήδευμα μαθήματα ἀλλὰ καὶ θὰ εὐρίσκωσι πλουσιοπάροχον καὶ ὑγιεινὴν τροφήν, ἐνδυμασίαν καὶ κατοικίαν, καὶ πάντα τὰ πρὸς τὸ ζῆν ἀναγκαῖα δωρεάν. Διὰ τῶν σχολῶν τούτων ὁ ἰδρυτὴς ἐλπίζει ὅτι θὰ ἐλαττωθῇ σημαντικῶς ὁ ἀριθμὸς τῶν πτωχῶν, ἀνυποδῆτων παιδίων, ἅτινα κατὰ χιλιάδας περιφέρονται εἰς τὰς ἀγυῖας τῶν μεγαλουπόλεων τῆς Ἀμερικῆς, ἡναγκασμένα ἐν τῇ τρυφερᾷ αὐτῶν ἡλικίᾳ νὰ κερδίζωσι μόνον τὸν ἐπιούσιον ἄρτον. Εἰς τὴν τάξιν ταύτην τῶν πτωχῶν καὶ ἀνυποδῆτων παιδίων ἀνῆκε καὶ αὐτὸς ὁ Ἰάκωβος Τῶμ. Καὶ αὐτὸς ἦτο ἡναγκασμένος, ἐν τῇ τρυφερᾷ του ἡλικίᾳ, νὰ περιφέρεται εἰς τὰς ὁδοὺς τῆς Νέας Ἰόρκης ὡς ὑποδηματοκαθαριστὴς καὶ νὰ κοιμᾷται τὴν νύκτα ὑπὸ τὰς στοὰς τῶν μεγάλων οἰκοδομημάτων. Βραδύτερον ἔγινε πωλητὴς ἐφημερίδων, τὰς ὁποίας δὲν ἤξευρε ν' ἀναγνώσκῃ, κατόπιν „officeboy“, καὶ μάλιστα κατὰ τὴν ἀνδρικὴν του ἡλικίαν ἔμαθε ν' ἀναγνώσκῃ καὶ νὰ γράφῃ — τῶρα δὲ εἶνε μέγας καὶ πολὺς.