

ΟΛΙΓΑ ΠΕΡΙ ΥΠΝΟΥ.

Οι πράγματι υγιείς άνθρωποι αγαπῶσι νὰ ἐγείρωνται τὴν πρωίαν ἐκ τῆς κλίνης καὶ νὰ κατακλίνωνται τὸ ἑσπέρας ἑνωρίς. Οἱ νευροπαθεῖς εἶναι συνήθως τὴν πρωίαν, πολλὰκις δὲ καὶ καθ' ὅλον τὸν πρὸ μεσημβρίας χρόνον, δόσδυμοι, εὐερέδιστοι, ὀργίλοι, πάσαν ἐντύπωσιν ἐπὶ τῶν αισθητηρίων αὐτῶν ὀργάνων αισθάνονται μετὰ τινος ἄλλου, καὶ ἐπειδὴ τὴν αἰτίαν τῆς ψυχικῆς τῶν ταύτης διαδόσεως ζητοῦσιν οὐχὶ ἐν ἑαυτοῖς ἀλλ' εἰς τὸν περιβάλλοντα αὐτοὺς κόσμον, διὰ τοῦτο εἶναι κακὸτροποι, ὀξύθυμοι καὶ γογγυσταί. Τούναντιον δὲ τὸ ἑσπέρας οἱ νευρικοὶ οἱ τοῦ ἀνθρώπου εἶναι εὐδιάθετοι, εὐθυμοὶ καὶ παρατείνουσι τὸν χρόνον τῆς ἐγρηγόρσεως τῶν μέχρι βαθείας νυκτός. — Τὸ ἐγείρεσθαι πρῶτ' τῆς κλίνης εἶνε ὠφέλιμον εἰς τὴν υἰείαν, δὲν εἶνε ὅμως καλὸν τὸ ἐγείρειν διὰ τῆς βίας τὰ ἀδύνατα παιδιά καὶ τὰ ἀναίμα καὶ νευρασθενῆ κοράσια καὶ στερεῖν αὐτὰ τὸν γλυκὸν ὕπνον τῆς πρωίας. Πρέπει νὰ ἀφίνωμεν αὐτὰ νὰ κοιμῶνται ἐφ' ὅσον ἔχουσι ἀνάγκην τοῦ ὕπνου, νὰ προσπαθῶμεν δὲ δι' ἄλλων μέσων νὰ ἐλαττώσωμεν τὴν νευρικὴν αὐτῶν ἀδυναμίαν, μὴ βαρύνοντες ὑπερμέτρως τὸν ἐγκέφαλον αὐτῶν διὰ πολλῶν καὶ δυσνοήτων μαθημάτων, μήτε τὸν στόμαχον αὐτῶν διὰ πολλῶν καὶ δυσπέπτων ἐδεσμάτων, ἀλλὰ συνεθίζοντες αὐτὰ νὰ περιπατῶσιν εἰς τὸν καθαρὸν ἀέρα, νὰ ἀποσκληρῶνσι καὶ ἰσχυροποιῶσι τὸ σῶμα τῶν διὰ ψυχρῶν λουτρῶν, διὰ γυμναστικῶν ἀσκήσεων καὶ τῶν τοιούτων, καὶ μὴ ἐπιτρέποντες εἰς αὐτὰ, πρὸ πάντων δὲ εἰς τὰ κοράσια νὰ ἀναγινώσκουσι διηγήματα ἐξάπτοντα τὴν φαντασίαν κτλ. Ἰσχυροποιούμενου τοιοῦτοτρόπως τοῦ ὀργανισμοῦ, ὁ ὕπνος θὰ ἐπέρχεται ἀφ' ἑαυτοῦ τὴν ἑσπέραν ἑνωρίς, τότε δὲ ἡ ἐκ τοῦ ὕπνου ἐξέγερσις θὰ γίνεται εὐχαρίστως τὴν πρωίαν. Ἄλλ' ἡ διὰ βιαίων μέσων γινόμενη ἐξέγερσις τῶν νευρασθενῶν καὶ ἀναίμικων παιδιῶν καθ' ὃν χρόνον ὀλόκληρος ὁ ὀργανισμὸς ἀμύνεται συνεχόμενος πάσαις δυνάμεσιν ὑπὸ τοῦ παγκρατοῦς ὕπνου, εἶνε τοσοῦτον ἐπιβλαβὴς ὅσον τὸ εἰσάγειν διὰ τῆς βίας ὕπνον ἢ ἡμέτερον κρέας καὶ οἶνον εἰς τὸν ἀσθενῆ στόμαχον τῶν μικρῶν παιδιῶν.

Λέγουσιν ὅτι ὁ πρὸ τοῦ μεσονυκτίου ὕπνος εἶνε ὁ ἀριστος. Ἐχει ἄραγε λόγον τινὰ ὁ ἰσχυρισμὸς οὗτος; Πᾶσαι αἱ σωματικαὶ καὶ ψυχικαὶ λειτουργίαι ὑπόκεινται εἰς περιοδικὴν τινα μεταλλαγὴν, ὅπως ὀλόκληρος ὁ ἡμέτερος πλανήτης εἰς τὴν περιοδικὴν μεταλλαγὴν τοῦ φωτός. Αἱ φυτικαὶ λειτουργίαι, ὁ ἀριθμὸς τῶν παλμῶν τοῦ σφυγμοῦ, ἡ παραγωγή τῆς θερμότητος, αἱ ἐκκρίσεις κτλ., ἔχουσι περὶ τὸ μεσονύκτιον τὴν ἐλαχίστην αὐτῶν δύναμιν, τὸν ἐλάχιστον βαθμὸν τῆς ἐντάσεως τῶν, τὸ ἐαυτῶν minimum. Ὁ σφυγμὸς ἔχει περὶ πού κατὰ τὸ 1/5 ὀλιγωτέρους παλμοὺς ἢ κατὰ τὴν ἐγρηγόρειν· παρὰ τῷ ὀκταετῆ παιδίῳ ὁ ἀριθμὸς τῶν σφυγμῶν καταβαίνει ἀπὸ 100 εἰς 89· παρὰ τῷ ἑνδεκαετῆ ἀπὸ 90 εἰς 80, παρὰ δὲ τῷ ἀνδρὶ ἀπὸ 70 εἰς 60. — Περὶ τὸ μεσονύκτιον ἡ συχνότης τῶν παλμῶν κατέρχεται εἰς τὸν κατώτατον αὐτῆς ὅρον (minimum), περὶ δὲ τὴν τρίτην ὥραν τῆς πρωίας ἀρχεται αὖθις ἀξάνομένη.

Ἡ θερμότης τοῦ σώματος διατελεῖ εἰς τὸν ἀνώτατον ὅρον τῆς ἐντάσεως αὐτῆς ἀπὸ τῆς 4 μέχρι τῆς 9 μετὰ μεσημβρίαν ὥρας, μετὰ ταῦτα δὲ ἀρχίζει νὰ καταβαίνει μέχρι τοῦ μεσονυκτίου, τὴν δὲ πρωίαν ἀρχεται πάλιν ἀξάνομένη.

Ὁ ὀργασμὸς (ἢ πλημμονὴ τῶν χυμῶν) τοῦ σώματος ἐλαττοῦται

κατὰ τὴν νύκτα, ἀξάνει δὲ κατὰ τὴν πρωίαν. Ἡ περιφέρεια τοῦ στήθους μετὰ τετάρτον ὕπνον ἐλαττοῦται κατὰ τὰ 3/35, ἡ χεὶρ ὡσαύτως σμικρύνεται, ἡ κοιλία καὶ οἱ πόδες μειοῦνται τὸν ὄγκον κατὰ 1/30 περίπου. — Πᾶσαι αἱ ἐκκρίσεις καὶ ἡ μεταλλαγὴ τῆς ὕλης ἐλαττοῦνται ὡσαύτως, ἡ δὲ ἀναπνοὴ γίνεται βραδύτερα καὶ βαθύτερα ἢ κατὰ τὴν ἐγρηγόρειν. Κατὰ τὸν ὕπνον ἐκπέεται πολὺ περισσότερον ἀνδρακικὸν ὀξὺ καὶ εἰσπνέεται περισσότερον ὀξυγόνον, ἤτοι 33% ἐν ἐγρηγόρσει καὶ 67% καθ' ὕπνον. Ἐκ τούτου καταφαίνεται συγγρόνως ἡ μεγάλη σπουδαιότης τοῦ καθαρῶ ἀέρος ἐν τῷ δωματίῳ τοῦ ὕπνου. Ἄλλ' ὁ ὕπνος μίαν ὥραν περίπου μετὰ τὴν ἀποκοίμησιν εἶνε βαθύτατος, ἡ εὐαισθησία πρὸς τὰς ἐξωτερικὰς ἐντύψεις εἶνε ἐλαχίστη, καὶ ἡ ζωνρότης τῶν ὄνειρων σμικροτάτη. Εἶνε λοιπὸν ἐν πάσει περιπτώσει ὀρθὸν καὶ εὐλογον τὸ κατακλίνεσθαι μίαν ὥραν τοῦλάχιστον πρὸ τοῦ μεσονυκτίου, διότι τότε ἡ ἐλαχίστη ἐντασις τῶν φυτικῶν λειτουργιῶν συμπύπτει μετὰ τῆς ἐλαχίστης τῶν πνευματικῶν, ἡ δὲ φυσικὴ καὶ τυπικὴ πορεία τῶν σωματικῶν λειτουργιῶν κατὰ τὸν ὕπνον δὲν διαταράσσεται διὰ πνευματικῶν ἐρεθισμῶν (ὄνειρων).

Δὲν πρέπει νὰ λησμονῶμεν ὅτι τὰ παιδιά, παραλαμβάνοντα καθ' ἑκάστην ἡμέραν καὶ ὥραν νέας ἐντύψεις ἐκ τοῦ περιβάλλοντος αὐτὰ κόσμου, μανθάνοντα καθ' ἑκάστην νέα πράγματα, ἀποκτώντα νέας γνώσεις, μορφοῦντα νέας ἰδέας, καὶ ἐν ἐνὶ λόγῳ ἠναγκασμένα ἐκ φύσεως νὰ ἐργάζωνται πολὺ διὰ τοῦ ἐγκεφάλου τῶν, ἔχουσι ἀνάγκη πολλοῦ ὀξυγόνου καὶ πολλοῦ ὕπνου. Ὁ μόνον δὲ ὁ ἐγκέφαλος τῶν ἐπιτελεῖ μεγάλην ἐργασίαν, ἀλλὰ καὶ τὰ νευρικὰ αὐτῶν ὄργανα ἀξάνουσι διηλεκτῶς καὶ ἀναπνέουσιν βαθμιαίως, ἡ δὲ ἀνάπτυξις αὐτῆ συντελεῖται ὀδωδῶς ἐν τῷ ὕπνῳ κατὰ τὴν ἡμερίαν τῶν ὀργάνων. Διὰ τοῦτο ὁ πολλὸς ὕπνος εἶνε ἀπαραίτητος ἀναγκαῖος εἰς τὰ παιδιά. Ἄν πρὸς βύτηροι τὴν ἡλικίαν καὶ οἱ γέροντες ἔχουσι ἀνάγκη ὀλίγου ὕπνου, διότι τὸ ποσὸν τῆς ἐργασίας τῶν εἶνε σχετικῶς μικρότερον, καὶ διότι δέχονται ὀλιγωτέρας νέας ἐντύψεις, ἡ δὲ εὐαισθησία καὶ τὸ εὐερέδιστον τοῦ νευρικοῦ συστήματος εἶνε ἡμβλυμένη καὶ ἡ ὅλη ἐναλλαγὴ τῆς ὕλης εἶνε παρ' αὐτοῖς μικροτέρα καὶ περιορισμένη.

Ὁ ὕπνος ἐπιφέρει τὴν ἰσορροπίαν εἰς τὴν ἀνισότητά τῆς θρέψεως τῶν διαφόρων ἡμῶν ὀργάνων, τὴν προερχομένην ἐκ τῆς μονομεροῦς ἐργασίας καὶ ἐλαττωματικῆς διαίτης ἡμῶν. Τὸ πλεῖστον δηλαδὴ αἷμα συρρέει εἰς ἐκεῖνα τὰ ὄργανα, αἵτινα ἐπιτελοῦσι τὴν πλεῖστην ἐργασίαν, εἰς τοὺς μυῖνας τῶν βραχιόνων λ. χ. παρὰ τῷ σιδηρουργῷ, εἰς τοὺς μυῖνας τῶν ποδῶν παρὰ τῷ ταχυδρομῷ ἀγγελιαφόρῳ, εἰς τὸν στόμαχον παρὰ τῷ γαστρινάρῳ, εἰς τὸν ἐγκέφαλον παρὰ τῷ ἐργαζομένῳ διανοητικῶς κτλ. Ἐνεκα λοιπὸν τῆς ἀνίσου ταύτης συρροῆς τοῦ αἵματος εἰς τὰ διάφορα ὄργανα, θὰ προήρχοντο προτόντος τοῦ χρόνου διαταράξεις καὶ νόσοι τοῦ ὀργανισμοῦ, ἂν ἔλειπεν ὁ ὕπνος· ὁ ὕπνος ἐν ὀριζοντίᾳ θέσει τοῦ σώματος ἐπανορθοῖ καὶ ἀποκαθιστᾷ τὴν ἰσορροπίαν εἰς τὰς ἀνισότητας ταύτας, ἡ φύσις ἐξασκεῖ πάλιν τὰ δίκαιά τῆς, αἵτινα ἡ ἐργασία τῆς ἡμέρας ἀπεστέρησεν αὐτῆν, καὶ τὸ σῶμα ἐν τῷ ὕπνῳ παραδίδεται ὅλον εἰς τὴν θεραπείαν ἑαυτοῦ, ἐκλιπόντων πάντων τῶν ἐξωτερικῶν ἐρεθισμῶν.



κ. Δ. Ε. Μ. εἰς Ἱεροσόλυμα. Ὁ αἰτηθεὶς ἀριθμὸς ἀπεστάλη. — κ. Κ. καὶ Θ. εἰς Βακοῦ. Ἐλήφθησαν ἐκ Τεργέστης. — κ. Κ. Π. εἰς Σόφιαν. Τὸ ἀντίστοπον τῆς Σαπφούς ὡς βραβεῖον ἀπεστάλη ὑμῖν ἀμέσως. — κ. Ἀδ. Χ. εἰς Βέρροϊαν. Ἐλάβομεν ὑπὸ σημείωσιν. — κ. Α. Φ. εἰς Σιάτισταν. Ἀναμένομεν εἰδήσεις σας. — κ. Κ. ΤΖ. εἰς Σοφίαν. Ἐπλιζόμεν νὰ ἐφθάσεν ἔγκαιρως. — κ. Δ. Χ. εἰς Γαλζιον.

Ἡ λύσις τοῦ ὕπ' ἀρ. 21 αἰνίγματος ἦτο μὲν ὀρθὴ ἀλλ' ἐφθασε δυστυχῶς πολὺ ὀργά. — κ. Ι. Α. Γκ. εἰς Τυβίγγην. Ἐλήφθησαν καὶ σὰς εὐχαριστοῦμεν. Ἐάν ἡ «Κλειώ» τύχη τῆς ἀρεσκείας σας παρακαλοῦμεν συστήσατε αὐτὴν καὶ εἰς τοὺς εἰς τὴν πατρίδα σας γνωστούς καὶ φίλους. Ἐν ἔργον τόσον πολυδάπανον ὡς ἡ «Κλειώ» ἔχει ἀνάγκη μεγάλης διαδόσεως. — κ. Κ. Μ. εἰς Κυδωνίας. Ἄνευ προ-

αποστολῆς τῶν χρημάτων δὲν δύναμεθα νὰ ἐκτελέσωμεν τὰς παραγγελίας σας. Τοὺς ὑποδείχθέντας ἡμῖν νέους συνδρομητάς δὲν ἐλάβομεν ἐπομένως ὑπὸ σημείωσιν. Ἡ πρώτη ἐξαμηνία μὲ τὸ τεῦχος τοῦτο λήγει, φασε διὰ νὰ σὰς ἀποσταλῶσι τρεῖς ἔτι σειραὶ ἀπαιτοῦνται 4 1/2 φρ. χρ. διὰ ταχυδρομικὰ μόνον. — κ. Φ. Α. Ζ. εἰς Σιάτισταν. Παρακαλοῦμεν νὰ μὰς ἀπαντήσητε περὶ ὧν σὰς ἐγράψαμεν τελευταίως.