

ΔΟΥΝΑΙ ΚΑΙ ΛΑΒΕΙΝ ΕΝ ΤΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΤΩΝ ΝΕΥΡΩΝ.

Ὅπως ὁ ἔμπορος ἐν τοῖς βιβλίοις αὐτοῦ καταγράφει ἐπιμελῶς τὰ ἐαυτοῦ καὶ τὰ τοῖς ἄλλοις ὀφειλόμενα καὶ φροντίζει περὶ τοῦ ἰσοϋγίου τῶν ἐξόδων καὶ τῶν ἐσόδων του, ἐπιμελούμενος ν' ἀποφεύγῃ πᾶσαν δαπάνην, ὑπερβαίνουσαν τὰς δυνάμεις του καὶ δυναμένην νὰ τὸν καταστρέψῃ οικονομικῶς, οὕτως ὀφείλει πᾶς ἄνθρωπος νὰ φροντίξῃ πάντοτε καὶ περὶ τῶν σωματικῶν του δυνάμεων ὅπως τὸ ἐξοδευόμενον μέρος αὐτῶν μὴ ὑπερβαίῃ τὸ προσποριζόμενον, καὶ ἰδίᾳ ὅπως ἐν τῇ ἰσορροπίᾳ τῶν νεύρων του ἀποφεύγῃ διαρκεῖς διαταράξεις, δυναμένας νὰ καταστρέψωσι τὴν ὑγίειαν του. Τὸ νευρικὸν ἡμῶν σύστημα, τοῦ ὁποῦ προτέρον τὸ ὄνομα μόνον ἐγινώσκετο, ἀποτελεῖ ἐν τῶν σπουδαιοτάτων μερῶν καὶ διὰ τὸ λεπτότατον μέρος τοῦ ἡμετέρου ὀργανισμοῦ. Ἀπὸ τοῦ ἐγκεφάλου καὶ τοῦ νωτιαίου μυελοῦ, ὡς κεντρικῶν ὀργάνων, ἀφορμώμενον ἐκτείνεται διακλαδούμενον πρὸς ὅλα τὰ λοιπὰ μέρη τοῦ σώματος καὶ συνδέει αὐτὰ μετὰ τῶν κεντρικῶν ἐκείνων ὀργάνων. Τὰ νεῦρα δύνανται εὐλόγως νὰ ὀνομασθῶσιν αἱ ἐντατικά δυνάμεις τοῦ ἡμετέρου σώματος. Ἡ ἐνέργεια αὐτῶν ὁμοιάζει πρὸς τὴν τῶν ἀερίων, ἅτινα ἀναπτύσσεται ἢ πυρίτις ἀναφλεγόμενη, καὶ πρὸς τὴν τοῦ κεραυνοῦ ὅστις κατασκήπτων ἐπιφέρει τὴν ἰσορροπίαν μεταξὺ μίας ἐν ταῖς νεφέλαις γεννηθείσης ἐντάσεως καὶ μίας δυνάμεως ἀναπτυχθείσης ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τῆς γῆς. Οὕτω τὰ νεῦρα ἔχουσι τὸν σκοπὸν νὰ φέρωσι τὴν ἰσορροπίαν μεταξὺ τῆς ἰδίας αὐτῶν ἐντάσεως καὶ τῶν ἔξωθεν ἐπ' αὐτῶν ἐπενεργουσῶν δυνάμεων. Εἰ καὶ ἐν τῇ θρέψει αὐτῶν ἔξαρτῶνται ἐξ ἄλλων τοῦ σώματος μερῶν, κατὰ τὰλλα ὅμως ἀπολαύουσι τοσαύτην ἀνεξαρτησίαν, ὥστε καὶ τοῦ σώματος δεινότερα πάσχοντος τὸ πνεῦμα δύναται νὰ εἶνε ἐντελὲς ὑγιὲς καὶ διαυγὲς μέχρι τέλους, καὶ τοῦ πνεύματος ἐντελὲς ἐξεστηκότος τὸ σῶμα δύναται νὰ ὑγιαίνῃ. Νευρικοὶ χρεωκόποι ὑπάρχουσι δυστυχῶς πάρα πολλοὶ καὶ τοὺς ἡμετέρους χρόνους, οἵτινες τὰ πλείεστα ἀμαρτάνουσιν εἰς τοὺς δύο ἐκείνους σπουδαιοτάτους παράγοντας τῆς ὑγείας, τὰ νεῦρα. Τοῦτο δὲ εἶνε τοσοῦτον ὀλιβερώτερον, καθ' ὅσον αὐτὴ ἢ φύσις παρέχει ἡμῖν πρόχειρα ἄφθονα καὶ εὐάρεστα μέσα πρὸς διατήρησιν καὶ ἀντικατάστασιν τῆς ἀείποτε ἀπολλυμένης ἡμῶν δυνάμεως. Ἐν ἐκ τῶν μέσων τούτων, δι' οὗ εὐκόλως καὶ ἀνέτως δύναμεθα ν' ἀναπληρώμεν τὰς ἀναλισκομένας δυνάμεις, εἶνε καὶ ὁ ὕπνος, ὅστις ἔρχεται αὐτόκλητος, ὅταν τὰ νεῦρα ἐργασθῶσιν ἀρκούντως καὶ ἀπαυδῇσιν. Ὁ ὕπνος λύει τὴν ἐντασιν τοῦ σώματος καὶ τοῦ πνεύματος καὶ προσπορίζει νέας δυνάμεις εἰς τὰ χαλαρωθέντα ὅργανα. Ἐκ τούτου ἐπεὶ ὅτι εἶνε μεγάλη ἀνοησία, νὰ ἀντιπαλαίωμεν κατὰ τῆς ἀνάγκης τοῦ ὕπνου καὶ νὰ προσπαθῶμεν διὰ παντοίων μέσων ν' ἀποσorbῶμεν αὐτόν. Ὁ ὕπνος εἶνε ὁ ἀριστος φίλος τῆς ἡμετέρας ὑγείας, ὅστις καὶ ἀποκρούμενος πάλιν ἐπανερχεται ἀείποτε ἐκ νέου, ὅπως ἀναπληρώσῃ τὰς ἐξαντληθείσας ἡμῶν δυνάμεις. Εἶνε δὲ πολὺ ἐπικίνδυνον νὰ ἀποκρούωμεν αὐτὸν ἐπιμόνως· ὁ καταπονῶν δι' ὑπερμέτρου ἐντάσεως τὸ νευρικὸν τοῦ σώματος, ὁ διὰ τεχνητῶν μέσων ἀποδιώκων τὸν ὕπνον, θὰ περιέλθῃ κατόπιν εἰς τὴν ἀνάγκην νὰ μεταχειρισθῇ παντοία τεχνητὰ μέσα πρὸς ἀποσόβησιν τῆς αὐθιγίας καὶ ν' ἀγοράσῃ ἀκριβὰ ἀφύσικόν τινα ὕπνον, ὅστις ἀντὶ ν' ἀναζωογονῇ θὰ βαρύνῃ μᾶλλον τὸ σῶμα καὶ τὸ πνεῦμα, οὕτως ὥστε ὁ πάσχων θὰ ἐγείρεται ἔτι μᾶλλον κεκμηκῶς καὶ ἐξηντλημένος ἢ ὅτε κατεκλίσθῃ. Πολλοὶ, καὶ μάλιστα οἱ νέοι βέπουσι πρὸς τὸ ἀμάρτημα τοῦτο, θεωροῦντες τὸν ὕπνον ὡς ἀναγκαῖον κακόν, καὶ προτιμῶντες

νὰ ἐξοδεύωσι μᾶλλον τὰς ὑπαρχούσας ἐτι μικρὰς δυνάμεις, πρὸς παράτασιν τῶν διασκεδάσεων, ἢ νὰ δέχωνται τὰ ἄφθονα δῶρα, ἅτινα προσφέρει αὐτοῖς ὁ ὑγιὲς ὕπνος. Πρέπει λοιπὸν νὰ περιποιηθῶμεν καὶ νὰ θεραπεύωμεν τὸν ὕπνον, ὡς καλὸν καὶ εὐεργετικὸν πελάτην, παρέχοντα ἡμῖν πολλὰς καὶ μεγάλας ὀφελείας, ἀνευ τῶν ὁποίων θὰ κατεστρεφόμεθα.

Ἄλλ' ἐνῶ ὀφείλομεν νὰ μὴ ἀντιμαχόμεθα ποτὲ πρὸς τὴν ἀνάγκην τοῦ ὕπνου, δὲν πρέπει πάλιν ἀφ' ἐτέρου νὰ περιπίπτωμεν εἰς τὸ ἀντίθετον ἄκρον, εἰς τὴν ἐναντίαν ὑπερβολὴν· δὲν πρέπει δηλαδή νὰ καταπονῶμεν ὑπερμέτρου τὸ σῶμα ἢ τὸ πνεῦμα καὶ ἀμέσως νὰ ἐπιπίπτωμεν εἰς τὴν παντελὴ ἀνάπαυσιν καὶ ἡσυχίαν τοῦ ὕπνου. Ἡ ἀπότομος αὕτη μετὰβασις ἀπὸ τοῦ ἐνὸς εἰς τὸ ἕτερον ἄκρον θὰ ἦτο, ὡς παγετῶδες λουτρόν μετὰ θερμότητος, μᾶλλον βλαβερὸν ἢ ὠφέλιμον. Μεσαία τις κατάστασις, χωρίζουσα τὴν ἐνέργειαν ἀπὸ τῆς παντελοῦς ἀναπαύσεως, τηροῦσα ἐν ἐγγρηγόρσει τὸ τε σῶμα καὶ τὸ πνεῦμα, χωρὶς νὰ τὰ καταπονῇ, εἶνε ἀναγκαῖα. Ἡ κατάστασις αὕτη ὀνομάζεται ἀνάπαυσις, ἥτοι πρόσωριν ἄργια. Ἀφοῦ ἡ καθ' ἑκάστην ἡμέραν ἐπὶ βραχὺν τινα χρόνον ἀνάπαυσις εἶνε ἐπαίσητὴ ἀνάγκη, εὐνόητος εἶνε ὁ πόθος, ὃν αἰσθάνεται πᾶς ἐργαζόμενος ἄνθρωπος, ν' ἀναπαύηται ἀπαξ τοῦ ἔτους ἐπὶ τινὰς ἐβδομάδας, μεταβαίνων εἰς τὴν ἐξοχὴν ἢ εἰς ἄλλα μέρη χάριν ἀναψυχῆς. Τὰ ἀπαξ τοῦ ἔτους χάριν ἀναψυχῆς γινόμενα ταξείδια εἶναι ἀναγκαῖα, δυστυχῶς ὅμως ὀλίγοι κατορθοῦσι νὰ ἐβρίσκωσιν ἐν αὐτοῖς ἀληθινὴν ἀναψυχὴν, ὀλίγοιτοι δὲ λαμβάνουσιν ἐξ αὐτῶν διαρκὴ τινα ἀναζωογόνησιν, διότι ἅμα ἐπιστρέφοντες ἀναγκάζονται νὰ βυθισθῶσιν ἀμέσως καὶ ἀποτόμως εἰς μέγα πληθὺς διαφόρων ἐργασιῶν καὶ φροντίδων, πλὴν δὲ τούτου ὀλίγων ἡμερῶν ἀνάπαυσις δὲν εἶνε ἀνάλογος πρὸς ἐνὸς σχεδὸν ἔτους σύντονον καὶ κοπιαστικὴν ἐργασίαν. Πολλὴ ὀφελιμωτέρα εἶνε ἡ ἀνάπαυσις τῶν κυριακῶν, ἢ ἐπιβαλλομένη ἡμῖν καὶ ὑπὸ τῆς θείας Γραφῆς.

Ἡ κυριακή, ἥτις ἐπανερχεται 52 φορές τὸ ἔτος, ἔπρεπε πράγματι νὰ ἦν ἡμέρα τοῦ Κυρίου, ἡμέρα ἀναπαύσεως. Αἱ πεντήκοντα καὶ δύο αὗται ἡμέραι εἶναι ὠραῖατα διατεταγμέναι κατὰ τὸ ὅλον ἔτος καὶ προσφορώτατα πρὸς ἀληθῶς ὑγιεινὴν ἀνάπαυσιν. Ὁ διὰ σωματικῆς ἢ διανοητικῆς ἐργασίας ἐξ ἡμερῶν καταπονηθεὶς ὀργανισμὸς δύναται ἐν μιᾷ ἡμέρᾳ ἀναπαύσεως εὐκόλως ν' ἀναπληρώσῃ τὸ ποσὸν τῆς δυνάμεως, ὅπερ ἀπώλεσεν ἐν μιᾷ ἐβδομάδι διὰ συνεχοῦς ἐργασίας. Διὰ τῆς ἀναπαύσεως ταύτης τῶν κυριακῶν δυνάμεθα πολὺ εὐκόλως νὰ ἐπανορθώσωμεν τὰς μικρὰς καὶ ἀνεπαίσθητους βλάβας τῶν ἐβδομάδων ἢ διὰ τῆς ἀναπαύσεως ὀλοκλήρως μηνῶν νὰ ἀναπληρώσωμεν τὰς ἀπώλειαις τοῦ ὅλου ἔτους. Ἐνῶ δὲ διὰ τῆς λελογισμένης καὶ συμμέτρου ἀναπαύσεως δυνάμεθα νὰ διατηρῶμεν ἀβλαβεῖς καὶ ἀμειψίτους τὰς ἡμετέρας δυνάμεις, ἀφ' ἐτέρου δυνάμεθα δι' ἐπ' ἴσης μεμετρημένης καὶ σκοπίμου ἀσκήσεως νὰ ἐπαυξάνωμεν καὶ κραταίωμεν αὐτὰς τὰς ἰδίας δυνάμεις. Ἡ βαθμιαία καὶ κανονικῶς αὐξανόμενη, ἀλλὰ μηδέποτε μέχρις ὑπερπονήσεως ἐξικνουμένη ἐντασις τῶν δυνάμεων εἶνε τὸ μυστήριον τῆς ἀσκήσεως ταύτης. Τὸ συναίσθημα τοῦ καμῆτου, ἢ ἀνάγκη τῆς χαλάρωσεως καὶ ἀναπαύσεως, πρέπει νὰ εἶνε πάντοτε ὁ ὁδηγὸς καὶ ὁ διδασκαλὸς ἡμῶν ἐν τῇ ἀσκήσει ταύτῃ, καὶ εἰς αὐτὸν τὸν διδασκαλὸν πρέπει νὰ ὑπακούωμεν ἀνευ ἀντιρρήσεως.

Κ. Θ.



κ. Ι. Ζ. εἰς Βατοῦμ. Ἀναμένωμεν εἰδήσεις σας. — κ. Σ. Μ. εἰς Σεβαστούπολιν. Αἱ εἰκόνες ἐστάλησαν. Αἱ χρωματισταὶ δέον νὰ τεθῶσιν πρῶτον ὑπὸ χάρτινον πλαίσιον (Passe-partout) καὶ οὕτω θὰ γίνωσι καὶ μεγαλειότεραι. — κ. Γ. Α. εἰς Κορυτσά. Ἡ ἐπιστολή σας

ἐλήφθη καὶ ἀμέσως ἐγράψαμεν εἰς Βιέννην. — κ. Γ. Α. Α. εἰς Ροστόβιον. Ἐλπίζομεν νὰ περιῆλθον ἐγκαίρως εἰς χεῖράς σας. — κ. Μ. Μ. εἰς Μελιτόπολιν. Ἐλήφθησαν καὶ σὰς εὐχαριστοῦμεν. — κ. Δ. Δ. εἰς Αἶτόν. Τὸ αἰτηθὲν φυλλάδιον σὰς ἐστάλη, τὰ δὲ χρήματα ἐλή-

φθησαν καὶ σὰς εὐχαριστοῦμεν. — Δ. Δεσπ. Β. εἰς Κραϊώβαν, κ. Δ. Π. εἰς Τερτζεστην. Ἐλήφθησαν καὶ σὰς εὐχαριστοῦμεν. — κ. Γ. Χ. Κ. εἰς Θεσσαλονίκην. Θὰ σὰς σταλῶσι. — κ. Κ. Περὶ αὐτογραφιῶν ἡ Κλειώ, θὰ δημοσιεύσῃ εἰς τὸ προσεχὲς τεύχος κανόνας.

Ἐκδότης Π. Δ. ΖΗΤΟΥΡΗΣ. — Ἐκ τοῦ τυπογραφείου καὶ τοῦ στοιχειομητηρίου διὰ τὰς ἀνατολικὰς γλώσσας Γ. ΔΡΟΤΤΟΤΑΙΝΟΤ ἐν Λειψία. Σάρτης ἐκ τῶν καταστημάτων τοῦ κ. Edm. Obst ἐν Λειψία.