

λιμνῶν καὶ ποταμῶν πηγῇ, οἱ ἔμποροι τοῦ πάγου ἄρχονται τῶν ἐργασιῶν πρὸς διατήρησιν καὶ ἀποθήκευσιν αὐτοῦ. Τοῦτο γίνεται διὰ συστηματικῆς ὁλως καὶ κανονικῆς ἐργασίας, δι' ἀπείρου ἀριθμοῦ μηχανισμάτων καὶ ἐργατῶν, καὶ τίθεται μετὰ τοῦτο εἰς ἀποθήκας χωρούσας περὶ τὰς 50—70,000 τόνους. Αἱ πλάκες τοῦ πάγου εἶναι 12—14 δακτύλων πάχους. Ἐπερχομένου τοῦ θέρους ἀρχίζει ἡ κατανάλωσις αὐτοῦ μεταφερομένου εἰς ἕκαστον οἶκον δι' ἐπὶ τούτου προσωπικοῦ καὶ διανεμομένου εἰς τὰς οἰκογενεῖας ὡς οἱ γαλακτοπῶλαι παρ' ἡμῖν μεταφέρουσι τὸ γάλα.

Παρ' ἡμῖν εἶναι ἀληθές ὅτι φυσικὸν πάγον δὲν ἔχομεν. Ἀλλὰ ἀπὸ τινος χρόνου κατασκευάζεται πάγος τεχνητός. Νομίζομεν ὅμως ὅτι ὁ καύσων τοῦ Ἀττικοῦ θέρους εἶναι τοσοῦτος ὥστε εὐκόλως θὰ ἠδύναντο καὶ πέντε ἀκόμη καταστήματα νὰ ἰδρυθῶσιν καὶ νὰ κερδαίνωσιν ἐκ τῆς βιομηχανίας ταύτης. Πρέπει ὅμως νὰ ἐννοηθῇ καλῶς ὅτι δέον νὰ παρέχεται καὶ εὐκολία τις τοῖς καταναλωταῖς καὶ ἡ διανομὴ κατ' οἴκους νὰ ἐνεργεῖται συστηματικῶς καὶ τακτικῶς, διότι πάντες δὲν ἔχουσι τὴν εὐκολίαν ν' ἀποστέλλωσιν ὑπηρετάς εἰς τὰς ἀποθήκας ὅπως λαμβάνωσι τὸν ἀναγκαζοῦντα πρὸς δροσισμὸν αὐτῶν πάγον.

Ἡ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ὡς ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ

Ἡ φυσικὴ ρώμη εἶναι ἡ βάσις πάσης ἡθικῆς καὶ σωματικῆς εὐπραγίας, καὶ ὁ κυριώτερος ὅρος διαρκούς ὑγείας. Ὡς ἡ ἀνδρική ρώμη καὶ ἀγνεία τῆς γυναικὸς, οὕτω καὶ ἡ γυμναστικὴ καὶ ἡ ἐγκράτεια πρέπει νὰ βαίνωσι διὰ χειρὸς κρατούμεναι. Ἐκτιηλυμμένος ἀνὴρ εἶναι κατὰ τὸ ἥμισυ ἀσθενής, ἄνευ τοῦ ὀηθικοῦ τῆς φυσικῆς γυμνάσεως ὁ σύνθετος ὀργανισμὸς τοῦ ἀνθρώπου σώματος εἶναι ὑποκείμενος εἰς ἀνωμαλίας κατὰ τῶν ὁποίων ἡ ἐγκράτεια καὶ ἡ ἀγνεία δύνανται μόναι νὰ ἀντιπράξωσιν. Διὰ τῆς αὐξήσεως τῆς ἐνεργείας τοῦ συστήματος τῆς κυκλοφορίας, αἱ ἀθλητικαὶ παιδῖαι προάγουσι τὴν ἀφαίρεσιν νοσηρᾶς ὕλης καὶ ταχύνουσι πάσας τὰς ζωτικὰς ἐνεργείας ἕως οὗ ἡ ἀτονία καὶ ἡ δυσπεψία ἀφανίζονται ὡς ἡ σκωρία ἐκ τοῦ ἀρότρου οὗ γίνεται χρῆσις. Ὅταν σκεφθῇ τις ἐπὶ τῆς ἀπαλλαγῆς τῶν σφόδρα ἐργαζομένων ἀνθρώπων ἐκ τῶν ἀποτελεσμάτων τῆς κακῆς καὶ ὑπερβολικῆς τροφῆς, δὲν δύναται ἢ νὰ θεωρήσῃ ὅτι αἱ πλεῖνται τῶν συνήθων ἡμῶν ἀσθενειῶν ἠδύναντο νὰ θεραπευθῶσι μηχανικῶς ἀντὶ χημικῶς, διὰ τῆς ἀναρρίχσεως ἐπὶ δένδρου ἢ τῆς κατατμήσεως αὐτοῦ διὰ πελέκως, μᾶλλον ἢ διὰ τῆς ροφῆσεως ἀρεψήματος ἐκ τῶν δυσαρέστων αὐτοῦ φύλλων.

Ὁ ἱατροφιλόσοφος Ἀσκληπιάδης, λέγει ὁ Πλίνιος, εὗρεν ὅτι ἡ ὑγεία ἠδύνατο νὰ διατηρηθῇ, καὶ ἐὰν ἀπώλετο, νὰ ἐπανέλθῃ, διὰ φυσικῆς μόνον γυμνάσεως, οὐ μόνον δὲ ἀπέρριπτε τὴν χρῆσιν ἐσωτερικῆς θεραπείας, ἀλλὰ δημοσίᾳ ἐκήρυξεν ὅτι θὰ ἀπέρριπτε πᾶσαν ἀξίωσιν εἰς τὸν τίτλον ἱατροῦ ἐὰν ποτὲ ἤθελεν

ἀσθενήσῃ ἢ ἀποθάνῃ πλὴν ἐκ βιαίου θανάτου ἢ μεγάλης γεροντικῆς ἡλικίας. Ὁ Ἀσκληπιάδης ἐτήρησε τὸν λόγον του, διότι ἔζησε ὑπὲρ τὰ 100 ἔτη καὶ ἀπέθανεν ἐκ τῶν ἀποτελεσμάτων τυχαίου συμβάντος. Ἔσυνε θίξε νὰ διορίξῃ σύστημά τι γυμναστικῆς ἐπὶ παντὸς εἶδους σωματικοῦ πόνου, τὸ αὐτὸ δὲ ἐφήρμοξε καὶ ἐπὶ τινων ἡθικῶν ἀταξιῶν οἷον ἀκρασίαν, καὶ τὰ ἀρχικὰ στάδια τῆς χρήσεως οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν. Ἦτο κατ' ἀρχὴν θεραπεία, διότι ἐθεράπευε τὰ συμπτώματα διὰ τῆς ἀποσοθέσεως τῆς αἰτίας, διότι τιὰ τῶν πολιορκούντων τὴν νεότητά ἐλαττωμάτων δύνανται μετὰ βεβαιότητος νὰ ἀποδοθῶσιν εἰς ὑπερβολὴν τῆς ἰσχυρᾶς ἐκείνης δραστηριότητος ἥτις δὲν εὐρίσκει ἐξοδὸν διὰ τῆς λειτουργίας καθιστικοῦ βίου. Ἐν μεγάλαις πόλεσιν οἱ γονεῖς ὀφείλουσι νὰ φροντίζωσιν ὅπως τὰ τέκνα αὐτῶν ἀσκῶνται εἰς γυμναστικῆς ἐργα, ὡς ὀφείλουσιν αὐτοῖς δίαίταν ἀντισηπτικὴν εἰς μεμολυσμένον κλίμα.

Ο ΦΑΡΟΣ ΤΟΥ ΛΑΒΕΤΣΙ

Ἐν μέσῳ τοῦ στενοῦ τοῦ Βονιφατίου—ὅπερ χωρίζει τὴν Κορσικὴν ἐκ τῆς Σαρδηνίας—κεῖται ἡ σχεδὸν γυμνὴ νῆσος τοῦ Λαβέτσι, πρὸς δυσμὰς δὲ τῆς νήσου ταύτης κεῖται ὁ ἐπικίνδυνος ὑποβρύχιος βράχος νῦν φυλασσόμενος διὰ φάρου στηθέντος ἐντὸς ὑψηλοῦ πύργου. Τὸν Φεβρουάριον τοῦ 1855, τὴν μεσημβρίαν, ἡ φρεγάτα «Σεμελλάντες», ἥτις ἀνεχώρησεν ἐκ Τουλόνης τὴν προτεραίαν, φέρουσα στρατὸν διὰ τὴν Κριμαίαν, ἐξώκειλεν ἐκ τῆς φοβερᾶς τρικυμίας ἐπὶ τοῦ βράχου. Ἐκ τῶν 743 ἀνδρῶν οἵτινες ἦσαν ἐπὶ τοῦ πλοίου, οὐδὲ εἰς ἐσώθη. Πεντακόσια ἐνενηντα δύο σώματα τὰ ὅποια περιεσυνήχθησαν μετὰ τὴν πανολεθρίαν, ἐτάφησαν ἐν δυσὶ κοιμητήριοις εἰς τὰ δύο ἄκρα τῆς νήσου Λαβέτσι, καὶ ἐπὶ τοῦ ὑψίστου μέρους τῆς νήσου ὀβελίσκος ἀνυψώθη εἰς μνήμην αὐτῶν.

Πρὸ τοῦ συμβάντος τούτου, φάρος ἐγερθεὶς ἐπὶ τῆς νήσου τοῦ Ῥάτσοι, τὸ 1845, ὑπὸ τῆς Σαρδηνικῆς κυβερνήσεως, ἐχρησίμευε νὰ δεικνύῃ τὴν διόδον διὰ τοῦ Στενοῦ, καὶ ἐκεῖνοι οἵτινες ἐγίνωσκον τὴν διόδον ἠνόουν καὶ τὴν θέσιν τοῦ ὑποβρυχίου βράχου. Ὑπερμέγεθες σῆμα ἐκ μετάλλου εἶχεν τεθῇ ἐπὶ τοῦ μέρους. Ἐπὶ τοῦ σήματος εἶχε τεθῇ ὀρειχάλκινος κώδων ζυγίζων περὶ τὰς 150 λίτρας, καὶ ὑπὲρ αὐτὸν 6 κάτοπτρα, ὅπως ἀντανανκλῶσι τὰς ἀκτῖνας τοῦ ἡλίου ἢ τὸ φῶς τῶν πλησιοχώρων φανῶν. Ὁ κώδων ἐσήμανεν ἀδιακόπως, ἀλλ' ὁ ψόφος τῶν κυμάτων πολλάκις ἐπνιγε τὴν φιλικὴν αὐτοῦ φωνήν. Ἐκ τυχαίου τινος συμβάντος τὸ σῆμα μεθ' ὧν τῶν παρρητημάτων αὐτοῦ κατεσυνετρίβη ἐπὶ τῶν βράχων. Τότε ἀπεφασίσθη νὰ κτισθῇ ἐκεῖ ἐπὶ τοῦ ὑποβρυχίου βράχου φάρος ἐπὶ πύργου.

Ὁ βράχος τοῦ Λαβέτσι οὐδέποτε διατελεῖ ὑπερῶν τοῦ ὕδατος. Ἐχει διάμετρον εἰκοσι καὶ ἐνὸς ποδῶν, καὶ κεῖται εἰς βάθος 8—20 ποδῶν ὑπὸ τὴν