



ΕΝ ΣΜΥΡΝΗ, Έτος Α'. Φυλ. Η'.

ΠΕΡΙ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΟΣ ΕΝ ΓΕΝΕΙ.

Μάθημα Γ'.

(Συνέχεια.)

Θὰ ἦτο λίαν κοπιαστικὸν καὶ ἄνευ πρακτικῆς τινος ὠφελείας τὸ νὰ ἀναφέρῃ τις περισσότερα τούτων παραδείγματα τοιαῦτα. Ὅθεν καὶ κλείω τὸ μέρος τοῦτο διὰ τοῦ ἐξῆς γνωστοῦ ἀνεχδότου. Τὴν 31 Ἰουλίου 1554 ὁ Καρδινάλιος D'Armaghac πεζὸς διερχόμενος ὁδὸν τινα τῶν Παρισίων, εἶδε γέροντα τινα τὸ 81ον ἔτος τῆς ἡλικίας του ἄγοντα, παρὰ τὴν θύραν οἰκίας τινος κλαίοντα. Ὅθεν ἐρωτήσας τὴν αἰτίαν, ὁ κλαίων οὗτος γέρων δείξας ἕτερόν τινα γέροντα, εἶπεν « ὁ πατήρ μου μὲ ἔδειρεν » ἀποταγθεὶς δὲ ὁ Καρδινάλιος πρὸς τὸν ἄλλον γέροντα, ὅστις ἦγε τὸ 105 ἔτος τῷ ἠρώτησε τὴν αἰτίαν, οὗτος δὲ τῷ ἀπήντησε « τὸν ἔδειρα διότι ἐλησμόνησε τὰ πρὸς τὸν πάππον αὐτοῦ χρέη του, καὶ ἔλλειψε τοῦ ἀπαιτουμένου πρὸς αὐτὸν σεβασμοῦ » ὁ τελευταῖος ἦγε τὸ 130 ἔτος του.

§ Καὶ ταῦτα μὲν ἔστωσαν ὡς μικρόν τι ὑπόδειγμα τῆς σχετικῆς μακροβιότητος δι' ὅλους τοὺς τόπους καὶ τοὺς κατοίκους τῶν ἐξοχῶν καὶ τῶν χωρίων, ὧν πολλὰ καὶ ἄλλα ἡδύνατό τις νὰ ἀναφέρῃ ἀρμοδιώτερος ἐμοῦ, καὶ ἐπὶ τούτῳ ἐργαζόμενος, ἔχων ὑπ' ὄψιν στατιστικοὺς πίνακας,
(ΟΜΗΡΟΣ ΦΙΛ. Η')

ὦν δυστυχῶς στερούμεθα ἡμεῖς ἐνταῦθα. Ὅπως δὴποτε ὁμῶς νομίζω ὅτι δὲν δυνάμεθα νὰ εὐρώμεν τὴν αὐτὴν εὐχάριστον ἀναλογίαν καὶ εἰς τοὺς κατοίκους τῶν μεγαλουπόλεων καὶ ἰδίως παρ' ἡμῖν, ὡς εἴρηται, καθόσον ὡς συμπεραίνω, μεταξύ δύο χιλιάδων ἐν Κωνσταντινουπόλει· μόλις δύναται τις νὰ ἀπαντήσῃ 1 μὲν 100 ἐτῶν — 4 δὲ μεταξύ 85 καὶ 95, — 12 μεταξύ 75 καὶ 80, καὶ 35 — 40 διατρέχοντας ἀνωθεν τοῦ 60. Εἰς τὰς ἐξοχὰς ὁμῶς καὶ εἰς τινὰς ἐπαρχίας τοῦ ὁθωμ. Κράτους, ὅπου τὰ ἥθη, τὰ ἔθιμα καὶ ἡ διαίτα διατηροῦνται ἀκόμῃ καὶ φυσικώτερα καὶ ἀγνώτερα, καὶ ὅπου ὡς ἐκ τῆς ἐπικρατούσης ἀμαθείας τὸ ἀδρανοῦν πνεῦμα δὲν βαρύνει ἐπὶ τῆς ζωῆς, ἡ μακροβιότης σχετικῶς πρέπει νὰ ᾔηται πολὺ πλεονεκτοῦσα. Ἐντεῦθεν δύναται νὰ ἐξηγηθῇ ἡ μικρὰ διαφορὰ ἣν παραδέχονται ὡς πρὸς τὴν θνησιμότητα τῶν ἀνθρώπων ἐν τῇ Δύσει καὶ τῇ Ἀνατολῇ. Ἀλλὰ φοβοῦμαι, ὅτι ταύτην θέλει μεταβάλλει βεβαίως ἡ ὁλονέν προαγομένη εἰσαγωγή τῆς μόδας καὶ τῆς πολυτελείας μὲ ὅσας συνεπάγονται αὐταὶ φροντίδας, ἀνίας καὶ στέρσεις, καὶ τοὺς πολλοὺς καὶ ποικίλλους κινδύνους, ἂν καὶ ὁ πολιτισμὸς, ὁ ἀληθὴς ἐννοῶ πολιτισμὸς, μ' ὅλας αὐτοῦ τὰς καταχρήσεις καὶ τὰ ἐλαττώματα, ὀφείλῃ νὰ συντελῇ εἰς τὴν εὐκрасίαν τοῦ σώματος καὶ τὴν μακροβιότητα διὰ τῆς ὠθήσεως ἣν δίδει εἰς τὸ πνεῦμα, ὡς ἀναπτύσσων καὶ ἐξευγενίζων τὰ αἰσθήματα, καὶ ὡς μεγαλύνων τὴν σφαῖραν τῆς εὐημερίας καὶ τῆς ὑπάρξεως μὲ τὰς ἀνακαλύψεις καὶ ἐφευρέσεις του, μὲ τὰς τέχνας καὶ τὸν πολλαπλασιασμόν τῶν ἐπιτηδευμάτων του, ἅτινα πάντα τείνουσιν εἰς τὴν διευκόλυνσιν καὶ ἀνάπαυσιν τῶν λαῶν. Ἀναγκαῖον καὶ ὠφέλιμον ἐκτὸς τούτου θεωρῶ νὰ προσθέσω τὰς ἐξῆς ταύτας παρατηρήσεις, αἵτινες δύνανται νὰ ἀποτελέσωσι κανόνα δηλαδή, εἰς ἀπάσας τὰς ἐξοχὰς καὶ τὰς μικρὰς πόλεις, ἐνθα ἡ ζωὴ δὲν τρέχει τόσους πολλοὺς κινδύνους, ὡς κατὰ μέσον ὅρον ζωὴ παιδὸς ἐνὸς ἔτους ἀναβιβάζεται εἰς 33 ἔτη· καθότι ὑπάρχει πιθανότης νὰ φθάσῃ τὴν ἡλικίαν ταύτην. Ἐπίσης ὁ διατρέχων τὸ 21 ἔτος αὐτοῦ εἰκότως δύναται νὰ ἐλπίζῃ ὅτι θὰ φθάσῃ τὸ 33, εἰς δὲ τὸ 66 ὁ ἄνθρωπος εὐρίσκεται εἰς τὸ αὐτὸ σημεῖον ἀκριβῶς καὶ τοὺς ἰδίους κινδύνους εἰς οὓς καὶ τὸ μόλις γενόμενον νεογνόν. Κατὰ τὸν Buffon ἀνὴρ ἄγων τὸ 51 ἔτος αὐτοῦ δικαιούται νὰ ἐλπίζῃ ὅτι θὰ ζήσῃ ἀκόμῃ 16 ἔτη, καὶ ἐπομένως δύναται νὰ στοιχηματίσῃ 2 κατὰ 1, ὅτι τὸ νεογέννητον αὐτοῦ τέκνον δὲν θὰ κατορθώσῃ νὰ τῷ ἐπιζήσῃ, 3 δὲ κατὰ 1 διὰ τὸν ἄγοντα τὸ 36 ἔτος του, καὶ 4 κατὰ 1 διὰ τὸν ἄγοντα τὸ 22ον, διότι εἰς πατὴρ τοιαύτην ἔχων ἡλικίαν δικαιούται νὰ ἐλπίζῃ μετὰ βασιμότητος τινος 32 ἔτη ἀκόμῃ ζωὴν δι' ἑαυτὸν ἢ 8 μόνον ἔτη διὰ τὸ νεογέννητον αὐτοῦ τέκνον.

§. 20. Ὁ λόγος τούτου, Κύριοι, ἔγκειται εἰς τοῦτο ἰδίως, ὅτι ὑπάρχουσιν ἡλικίαι τινες ὠρισμέναι, καθ' ἃς τότε μόνον ἢ ἄλλοτε διακυβεύεται ἡ ὑπαρξίς τοῦ ἀτόμου· τοιαῦται δὲ εἰσὶν αἱ ἐξῆς περίπου ἐποχαί: ἡ πρώτη ὁδοντοφυΐα μέχρι τοῦ δευτέρου ἔτους, ἡ δευτέρα μέχρι τοῦ ἐβδόμου· ἡ ἐρῆβος μεταξύ τοῦ 10 καὶ 15ου· ἡ τοῦ 21ου καὶ ἡ ἐποχὴ τῆς καταπαύσεως τῶν ἐμμήνων μεταξύ τοῦ 45 καὶ 50, ἡ ἡ ἀπόσβεσις τῆς ἀν-

δρικής ὁρμῆς μεταξὺ 60 καὶ 70· διότι, ὡς ἐννοεῖ τις ῥαδίως, αἱ περίοδοι αὗται εἰσὶν αἱ μᾶλλον τῶν λοιπῶν ὑποκείμενοι εἰς κινδύνους, καθὼ προ-
καλουμένων ταραχῶν καὶ κλονισμῶν, καὶ ἀληθῶν θυελλῶν ἐν τῷ ὁργανισμῷ.
Καὶ μῶλον ὅτι ὁμως δὲν εἶναι ὅλως ἀφευδεῖς καὶ ἀλάνθαστοι αἱ θεωρίαι
αὗται ἀλλ' ἐγένοντο ἀφορμὴ εἰς τὴν ἄλλως τε ἀξιόλογον θεωρίαν τῶν
κλιματηρικῶν λεγομένων χρόνων τῶν ἀρχαίων· κατὰ ταύτην τὸ 10ον ἔτος,
καθὼ ἀπέχον ἐξίσου ἀπὸ τὰς δύο ἐπταδικὰς ἐποχάς, αἵτινες εἰσὶν, ὡς εἴ-
ρηται, ἀφορμὴ πρὸς κινδύνους καὶ ἐπαναστάσεις ἐν τῷ ὁργανισμῷ θεω-
ρεῖται ὡς ἡ μᾶλλον ὑγιῆς ἐποχὴ τῆς νεότητος· κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην
μόλις θνήσκει 1 ἐπὶ 130 νέων· ἐνῶ εἰς τὸ 40 ἔτος ἀποθνήσκει 1 ἐπὶ
53, καὶ οὕτω αἱ ἀναλογίαι αὗται ὅσω προβαίνουναι τὰ ἔτη καθίστανται
κραταιότεραι. Ἀλλ' ἰδοὺ παραθέτομεν ἐνταῦθα λεπτομερεστέρας πληροφορίας,
ὅπως μεταδίδῃ ταύτας ὁ K. Levy σχετικὸς πρὸς τὰς μικρὰς ἡλικίας.

Ἡ ἀναλογία τῶν θνησιγενῶν (τῶν γενομένων δηλ. νεκρῶν) κατὰ τὰς
στατιστικὰς τῶν μεγαλειτέρων πόλεων τῆς Εὐρώπης εἶναι 1 ἐπὶ 22 γεννή-
σεων. Εἰς Βερολίνον 1 ἐπὶ 19, 8, (ἐμμόνου ἐπὶ 60 ἔτη). Διὰ μίαν δεκαε-
τηρίαν οἱ Παρίσιοι παρέσχον ἀναλογίαν 1 ἐπὶ 17, 7. Ἡ στατιστικὴ τῆς
Γαλλίας διὰ τὸ 1854 δίδει 1 ἐπὶ 24, 22 γεννήσεων κατὰ πολὺ ἀπέ-
χουσαν ἐκείνης τοῦ Ἀμστερδαμ καὶ τοῦ Βερολίνου· ἡ ἀναλογία αὕτη τῶν
νεκροτόκων εἶναι μεγαλειτέρα εἰς τὰς πόλεις ἢ εἰς τὰς ἐξοχάς. Τὸ με-
γαλειτέρον δὲ μέρος τῶν νεκρῶν γενομένων παιδίων εἶναι ἄρρενα ἢ θή-
λεα. Ἐπίσης μεγάλη διαφορὰ παρατηρεῖται μεταξὺ τῶν νομίμων καὶ νό-
θων τέκνων. Ὅθεν ἐκ μὲν τῶν νομίμων γεννῶνται νεκρὰ 3 ἐπὶ 100, ἐκ
δὲ τῶν νόθων 15 ἐπὶ 100. Ἐν Βερολίνῳ γεννῶνται νεκρὰ νόθα 3 πρὸς 1.

Ἐκ τοῦ ἐφεξῆς καταλόγου δῆλον γίνεται πόσος ἀριθμὸς ἀτόμων χρει-
άζεται ὅπως δώσῃ 1 θάνατον εἰς 10 ἔτη, καὶ εἰς 5 ἔτη διὰ τὰς πρῶ-
τας περιόδους τῆς ζωῆς.

ἔτων

Ἀπὸ 0— 5.1 θάνατος ἐπὶ 2,77. Ἀπὸ 50— 60 ἔτη 1 θάνατος ἐπὶ 3,22 ἀτόμ.

» 5—10.1 » » 15,46. » 60— 70 » 1 » » 2,26

» 10—20.1 » » 11,90. » 70— 80 » 1 » » 1,56

» 20—30.1 » » 6,12. » 80— 90 » 1 » » 1,20

» 30—40.1 » » 5,33. » 90—100 » 1 » » 1,10

» 40—50.1 » » 4,22.

Ἴδου δὲ ἤδη καὶ πίναξ ἕτερος τῶν πιθανῶν χρόνων ἢ ὧσων δηλ. ἐλπίζει ἐκάστη ἡλικία νὰ ζήσῃ ἀκόμη.

Ἡλικίαι.	Κατὰ τὸν Duvillard.	Deparcieux.	Société anglaise L'équitable.	Ulpianus Ῥωμαϊκὸς ἀπὸ Σερ- βίου Τουλλίου— Ἰουστινιανοῦ
	τὸ 1789.	τὸ 1745.	τὸ 1762—1829	
Κατὰ τὸ 5. ἔτος	43,40	48,27	» »	»
» » 10 »	40,80	46,83	48,32	»
» » 15 »	37,40	43,51	45,03	»
» » 20 »	34,26	40,22	41,60	30
» » 25 »	31,34	37,17	38,12	28
» » 30 »	28,52	34,06	34,53	25
» » 35 »	25,72	30,88	30,93	22
» » 40 »	22,89	27,48	27,40	20
» » 45 »	20,05	23,89	23,85	18
» » 50 »	17,23	20,38	20,36	13
» » 55 »	14,51	17,25	16,99	9
» » 60 »	11,95	14,25	13,91	7
» » 65 »	9,63	11,26	11,13	5
» » 70 »	7,58	8,64	8,70	»
» » 75 »	5,87	6,50	6,61	»
» » 80 »	4,60	4,69	4,75	»
» » 85 »	4,16	3,21	3,39	»
» » 90 »	3,87	1,77	2,56	»

Ἐπαναλαμβάνω λοιπὸν ὅτι ἐν γένει ἀποθνήσκει 1]4 ἢ 1]5 τῶν παιδίων κατὰ τὸ 1ον ἔτος τῆς ζωῆς αὐτῶν καὶ ὅτι ἡ ἀναλογία αὕτη εἶναι ἔτι μᾶλλον ἀξιόλογος εἰς ὅσα παιδία γεννῶνται ἄνευ νομίμου γάμου· εἰδικώτερον ἀποθνήσκουσιν ἐκ τῶν νομίμων 10 ἐπὶ 100, 24 δὲ ἐπὶ 100 ἐκ τῶν νόθων· εἰς τὴν δευτέραν τριμηνίαν ὁ θάνατος τῶν νόθων ἀναβαίνει εἰς 2]3 ἐκείνου τῶν νομίμων, εἶναι δὲ διπλοῦς ὁ θάνατος ἀπὸ τοῦ 6—12 μηνός· τὸν 2ον χρόνον θνήσκουσι τὰ 2]5 τῶν μὴ νομίμων περισσότερον· εἰς τὸ 3 καὶ 4ον ἔτος 1]3 περισσότερον· ἀπὸ δὲ τοῦ 5—7 ἔτους ἡ διαφορὰ εἶναι 1]4 καὶ κατόπιν ἐλλείπει πλέον· καθόσον δὲ ἀφορᾷ τὰ ἔκθετα ὁ θάνατος ἤρπαζεν ἀπὸ τοῦ 1787—1789 90 ἐπὶ τοῖς 100· ἀπὸ τὸ 1815—1818 75 ἐπὶ τοῖς 100· καὶ κατὰ τὸ 1824 60 ἐπὶ τοῖς 100. Ἀπὸ τῆς ἐποχῆς δὲ ταύτης μέχρι τοῦ 1854 ἐπῆλθε μεγάλη διαφορὰ ἣν δείκνυσιν ὁ ἐξῆς πίναξ τοῦ Legoyt.

	Τέκνα Νόμιμα.	Τέκνα Νόθα.	ἤτοι νόμιμα μέχρις ἑνὸς ἔτους 1608. Νόθα.
	10,000	10,000	3411.
Νεκροτόκα	380	677	ἀπὸ 1—2 ἐτῶν Νόμ. 609.
0—7. ἡμερῶν ἀπέθ.	260	501	» » » » Νόθα. 756.
8—15. » »	178	512	κ. τ. λ.
15—1. μηνός »	193	558	
1—3. » »	301	680	
3—6. » »	280	550	
6—1. ἔτος »	396	610	

§ 21. Ἡ μεγαλειτέρα δὲ μείωσις, ἥτοι ἡ ἐλαχίστη θνησιμότης ἐν γένει παρατηρεῖται μεταξὺ τοῦ 10—15 εἰς τὸ 15 εἰς τὰς ἀγροτικὰς κοινωνίας καὶ εἰς τὸ 13 εἰς τοὺς ἐν ταῖς πόλεσιν κατόπιν δὲ προβαίνει αὐξουσα καὶ λαμβάνει μεγίστην ἐπίτασιν ἐπὶ τοῦ 20 καὶ 25, ὅτε δηλαδὴ ἀναπτύσσονται τὰ πάθη κτλ. μεταξὺ τοῦ 30 καὶ 40 ὑπάρχει στασιμότης τις προβαίνουσα κατ' ὀλίγον καὶ ἀσθενῶς μέχρι τοῦ 50 ἔτους, ἀλλὰ κατόπιν τῆς ἐποχῆς ταύτης καὶ μάλιστα κατὰ 60 οἱ θάνατοι πολλαπλασιάζονται, μόλις δὲ 1 ἄτομον ἐπὶ 10000 διέρχεται τὸ 100 ἔτος. Κατὰ δὲ τοὺς ὑπολογισμοὺς τοῦ K. Burdach ἐπὶ 1 μιλιονίου ἀτόμων ἀποθνήσκουν 459,271 κατὰ τὰ πρῶτα 16 ἔτη· 405,411 κατὰ τὰ 53 ἀκόλουθα ἔτη· 135,318 κατὰ τὰ τελευταῖα 40 ἔτη μέχρι τοῦ τέλους τῶν ὁποίων δύναται νὰ παραταθῇ ἡ ζωὴ. Κατὰ τὰς τελευταίας στατιστικὰς τοῦ Ἀννοβέρου ἐπὶ 1618 ἀτόμων, ὧν οἱ 676 τεχνῖται, 196 ἐργάται, 746 δημοσιογράφοι καὶ ὑπηρέται, ὁ μέσος ὅρος τῆς ζωῆς παραλλάσσει μεταξὺ 35, 9, καὶ 41, 7, ἥτοι 38 ἔτη καὶ 8 περίπου ἑκατοστά.

Σχετικῶς δὲ πρὸς τὴν μακροβιότητα τῶν ἐγγάμων καὶ ἀγάμων ἀνθρώπων, παραθέτομεν ἐνταῦθα τὸν ἐξῆς πίνακα τοῦ K. Gasper.

Πληκίαι	Θάνατος ἐπὶ 100 προσώπων				Διαφορὰ τῆς ὑπεροχῆς τῶν ἐγγάμων.	
	Ἄνδρες ἀγάμοι	Ἄνδρες ἐγγάμοι.	Γυναῖκ. ἀγάμοι	Γυναῖκες ἐγγάμοι.	ἄνδρες	γυναῖκες
20—30 ἔτη	31,3	2,8	28,0	7,7	28,5	20,3
30—45	27,4	18,9	19,3	20,3	37,0	19,3
45—60	18,7	30,2	13,2	22,6	25,5	12,2
60—70	11,5	20,9	13,5	20,2	16,5	5,5
70—80	7,5	18,2	14,9	18,5	5,4	1,9
80—90	3,0	7,8	7,8	8,6	0,6	1,1
90—100	0,5	0,9	0,9	1,6	0,2	0,4

Ἐν τοῖς νοσοκομείοις δὲ τῆς Γαλλίας ἀπὸ 50 ἤδη ἐτῶν ἡ θνησιμότης μένει σχεδὸν στάσιμος, παραλλάσσουσα ἐπὶ 100 ἀσθενῶν μεταξὺ 8,12, καὶ 8,76 κτλ.

Πρὸς τούτοις παραθέτομεν ὑμῖν καὶ τὸν ἐξῆς περίφημον πίνακα τοῦ K. Duvillard, ἐκ τοῦ ὁποίου δύναται τις νὰ μάθῃ ὡς εἴρηται ἀνωτέρω ἐν οἷα-δήποτε καὶ ἂν εὐρίσκεται τις ἡλικία, πόσον ἔτι χρόνον δύναται πιθανῶς νὰ ζήσῃ ἀκόμη. Λ. χ. ἄνθρωπος 40 ἐτῶν συμβουλευθῆτω τὸν ἀριθμὸν τῶν ἀτόμων τῆς ἡλικίας ταύτης· ὁ ἀριθμὸς οὗτος εἶναι 369404, τότε ἅς λάβῃ τὸ ἡμισυ αὐτοῦ, (διότι εἵπομεν ὅτι κατὰ τὸ 40 ἀποθνήσκει 1 ἐπὶ 53) ὅπερ εἶναι 184702 ὃν ἀριθ. θὰ εὔρῃ εἰς τὸ 63 ἔτος, καὶ ὅστις ἀπέχει ἐκείνου 23 ὁλόκληρα ἔτη· ἐπειδὴ λοιπὸν εἰς τὸ 63 ἔτος ζῶσιν ἀκόμη τὸ ἡμισυ τῶν ἀτόμων ἅπερ ἔζων εἰς τὸ 40, δύναται νὰ στοιχιματίσῃ 1 κατὰ 1, ὅτι ὁ ἄνθρωπος τῶν 40 ἐτῶν εἶναι πιθανὸν ὅτι δύναται νὰ φθάσῃ τὸ 63 ἔτος. Ἐπίσης ἄνθρωπος τῶν 10 ἐτῶν δύναται νὰ ἐλπίσῃ ὅπως ζήσῃ ἀκόμη 40

»	»	20	»	»	»	35
»	»	30	»	»	»	29 καὶ περίπου
εἰς τὸ	»	50	ἔχει τις ἐλπίδα ὅπως	ζήσῃ ἀκόμη	17	πιθανῶς
»	»	60	»	»	»	11 καὶ κάτι
»	»	70	»	»	»	7 καὶ »
»	»	75	»	»	»	4 καὶ ἡμισυ
»	»	80	»	»	»	3 καὶ 7 ἢ 8 μῆνας
»	»	85	»	»	»	3

ΠΙΝΑΞ ΤΗΣ ΘΝΗΣΙΜΟΤΗΤΟΣ ΕΝ ΓΑΛΛΙΑ: ΥΠΟ ΤΟΥ
Κ. DUVILLART.

1 ἐπὶ 130

1 ἐπὶ 53

Ἔτη.	Πρόσωπα.	Ἔτη.	Πρόσωπα.	Ἔτη.	Πρόσωπα.	Ἔτη.	Πρόσωπα.
0	1,000,000	28	451,655	56	248,782	84	15,175
1	767,525	29	444,952	57	240,214	85	11,886
2	671,854	30	438,185	58	231,488	86	9,224
3	624,668	31	431,898	59	222,605	87	7,165
4	598,713	32	424,585	60	213,567	88	5,670
5	585,151	33	417,744	61	204,580	89	4,686
6	573,025	34	410,886	62	195,054	90	3,850
7	565,858	35	404,012	63	185,600	91	3,095
8	560,245	36	397,125	64	176,055	92	2,466
9	555,486	37	390,219	65	166,577	93	1,958
10	551,122	38	385,501	66	156,651	94	1,499
11	546,888	39	376,565	67	146,882	95	1,140
12	542,650	40	369,404	68	137,102	96	851
13	538,255	41	362,419	69	127,547	97	620
14	535,711	42	355,400	70	117,656	98	442
15	528,969	43	348,542	71	108,070	99	307
16	524,020	44	341,255	72	98,657	100	207
17	518,865	45	334,072	73	89,404	101	155
18	515,502	46	326,845	74	80,425	102	84
19	507,949	47	319,559	75	71,745	103	51
20	502,216	48	312,148	76	63,424	104	29
21	496,517	49	304,662	77	55,511	105	16
22	490,267	50	297,070	78	48,057	106	8
23	484,085	51	289,561	79	41,107	107	4
24	477,777	52	281,527	80	34,705	108	2
25	471,566	53	275,560	81	28,886	109	1
26	464,865	54	265,450	82	25,680	110	0
27	458,282	55	257,195	83	19,106		
28	451,655	56	248,782	84	15,175		

Ἡ μελέτη, Κύριοι, αὕτη ἐπὶ τῆς μακροβιότητος καὶ θνησιμότητος τῶν ἀνθρώπων ἀποδεικνύει σαφῶς, ὅτι ἐπὶ τῶν 900 मिलιονίων κατοίκων τῆς γῆς, γεννᾶται μὲν 1 ἐπὶ 29 καὶ 1]2, θνήσκει δὲ 1 ἐπὶ 33 ὅπερ εἶναι περίπου μία γέννησις καὶ εἰς θάνατος ἀνὰ πᾶν δευτερόλεπτον, ἢ ἐξήκοντα γεννήσεις καὶ ἐξήκοντα θάνατοι ἀνὰ πᾶσαν ὥραν, ἢ 3 — 4 χιλιάδων γεννήσεων καὶ θανάτων ἀνὰ πᾶσαν ἡμέραν καθ' ὅλην τὴν γῆν. Τί ἄλλο μᾶς ἀποδεικνύει τοῦτο ἢ ὅτι τὸ ἀνθρώπινον γένος ὁμοιάζει κῦμα ἢ ποταμόν, ὅστις ἀδιαλείπτως κυλίσταται ἀπὸ τῆς γεννήσεως εἰς τὸν τάφον ἐν τῷ ἀτελευτήτῳ κύκλῳ τῶν χρόνων; ὥστε δικαίως δύναται τις νὰ εὕρῃ λίαν θλιβερόν τὸ πεπρωμένον τοῦ ἀνθρώπου, εὐραγεστάτην δὲ καὶ πάντῃ μηδαμινὴν τὴν ὑπαρξίν αὐτοῦ ἀπέναντι τοῦ ἀτέρμονος χρόνου. Ὅθεν καὶ ἄς μὴ ἐκπληττώμεθα ἂν εὐρέθησαν ἢ εὐρίσκονται ἀκόμη ἄνθρωποι ἐξολισθήσαντες ἐν τῇ μελέτῃ ταύτῃ ὅπως μὴ ἐννοήσωσι τὴν ἀξίαν τῆς ζωῆς· ἐπιφωνήσαντες « καὶ τί λοιπὸν ἀξίζει νὰ προσκολλώμεθα τόσον ἰσχυρῶς εἰς αὐτήν; »

§. 22. Ἐπίσης ἀξίον παρατηρήσεως εἶναι καὶ τοῦτο ὅτι μεταξὺ τῶν βραχυβιωτάτων ἀνθρώπων λογίζεται καὶ ὁ Ἱατρός· οἱ λόγοι εἰσὶ πολλοὶ καὶ τοιοῦτοι περίπου: α'.) ἀφ' ἑνὸς μὲν εὐρίσκεται εἰς καθημερινὴν συγκίνησιν καὶ θλίψιν διὰ τὰ παθήματα τοῦ πλησίον, β'.) διότι ἀενάως διατελεῖ ἐν τῷ μέσῳ τοῦ ἐκ τῶν πολλῶν καὶ ποικίλων λοιμωδῶν καὶ μiasματικῶν νόσων κινδύνου, γ'.) διότι διαρκῶς κοπιᾷ, οἱ δὲ ἔμμονοι καὶ ψυχοφθόροι κόποι καὶ τὰ πολλὰ τοῦ παθήματα, πόσους δὲν κατέστησαν φθισικοὺς, καὶ πόσοι ἐκ τούτου δὲν ἐγένοντο θύματα ἅωρα τῆς ὅσον ὑψηλῆς καὶ εὐγενοῦς τῶν καὶ δυσκόλου καὶ πλήρους συγκινήσεων ἀποστολῆς αὐτῶν μόλις εἰσελθόντες εἰς τὸν προσμειδιῶντα ὀρίζοντα τῆς ἐρατεινῆς αὐτῶν νεότητος καὶ μάλιστα πολλοὶ μετὰ λίαν κοπιώδεις καὶ λαμπρὰς σπουδὰς;!! Πόσον τῷ ὄντι, Κύριοι, ἡ θλιβερά καὶ μαύρη εἰκὼν τοῦ θανάτου δὲν ἀπεικονίζεται ἐνώπιον τοῦ Ἱατροῦ φοβερά καὶ ἀπειλητικὴ πάντοτε; Ποσάκις δὲν εὐρίσκεται εἰς πάλιν οὕτως εἰπεῖν μετ' αὐτοῦ προσπαθῶν νὰ λυτρώσῃ ἀπὸ τῶν ὀνύχων αὐτοῦ ἢ νὰ ἐμποδίσῃ τὸ σκληρὸν αὐτοῦ δρέπανον ὅπως ἀρπάσῃ προσφιλές τι καὶ πολύτιμον ὄν; Ποσάκις δὲν φαντάζεται ὅτι ἡ κρυερὰ αὐτοῦ χεὶρ συνειθίσασα ὅπως φέρῃ πάντοτε ἐν θῦμα, φέρεται λυσσωδῶς ἐπὶ τοῦ δαφνοφάγου αὐτοῦ λαιμοῦ καὶ αὐχένος!! Ἀλλ' ἐκτὸς τούτων ὁ ταλαίπωρος Ἱατρός εὐρίσκεται διαρκῶς ἐν τῷ μέσῳ ὡς εἶπον ἀτμοσφαίρας νοσηρᾶς, ἄγρυπνος, κεκοπιᾷ, συγκεκνημένος, καὶ πλέον δὲ ἢ ἅπαξ οὐ μόνον ἐκτιθέμενος εἰς τὰ ψύχη καὶ κακοχούμενος, ἀλλὰ καὶ ὑβριζόμενος καὶ οὔτε ἀμοιβόμενος ποσῶς, ἢ μυχτηριζόμενος καὶ ὑποσκελίζόμενος ὑπὸ τῆς ἀγυρτείας τῆς ἀμαθείας καὶ τῆς προλήψεως, ἐκάστοτε δὲ φέρων ἐπὶ τῶν ὤμων αὐτοῦ βαρεῖαν εὐθύνην, τῆς ὑγείας, τῆς ζωῆς ἐκάστου, ἐνῷ σπανίως φέρει τὰς συμπαθείας ὅλου τοῦ κόσμου, καὶ ἐνῷ οὐδεὶς ἐννοεῖ νὰ τὸν ἀνακουφίσῃ! Πόσα τῶνδ' ἐνὶ κατὰπίνειν ὁ δυστυχὴς Ἱατρός ἐν σιγῇ, πόσα δὲν ἀκούει; ἐνῷ δὲν δύναται οὔτε τῷ ἐπιτρέπεται ὑπὸ τῆς ἐπιστήμης καὶ τοῦ καθήκοντος νὰ εἴπῃ οὐδὲν ὑπὲρ ἑαυτοῦ. Τί εἶναι λοιπὸν ὁ γενναῖος πολεμιστὴς ἀπέναντι αὐτοῦ; Πόσον ὑποφέρει ἐκεῖ-

νος; ἡμέρας μόνον ἢ ὥρας ὀλίγας πολλάκις, ἐνῶ ὁ ἱατρός ἵσταται διαρκῶς ἄοκνος καὶ ἄγρυπνος φρουρός ἑτοιμος ἵνα ῥιφθῇ εἰς τὴν λύσσαν καὶ τὴν φονικὴν πνοὴν τοῦ τύφου, τῆς χολέρας, τῆς δυσεντερίας, τῆς εὐφλογίας κτλ. Ἄρα δικαίως ὁ Σενέκας εἶπεν ὅτι ἡ Ἰατρικὴ εἶναι τὸ ἀτυχέστερον ἐπάγγελμα, ἡμεῖς δὲ προσθέτομεν ὅτι πρὸς τοῖς ἄλλοις εἶναι καὶ τὸ βραχυβιώτερον. »

Καὶ ταῦτα μὲν καθόσον ἀφορᾷ τὰς πιθανότητας, ὡς εἴρηται, ἐπὶ τοῦ χρόνου τῆς ζωῆς ἡμῶν, εἰπώμεν δὲ νῦν ὀλίγα σχετικῶς πρὸς ὅσα ἐλέχθησαν καὶ ἐγράφησαν περὶ τῆς ἀνανεώσεως τῶν γερόντων καὶ τῶν λόγων ὅσοι ἐπροκάλεσαν αὐτά.

§. 23 Ἐπειδὴ, Κύριοι, ὑπάρχουσι παραδείγματα γερόντων εἰς οὓς ἀνεφάνησαν νέοι ὀδόντες, ἢ ἀνεφύησαν τρίχες καὶ ὅλη ἡ κόμη, ἢ αἰφνης οἱ προβεβηκότες οὗτοι καὶ ἀδύνατοι παντελῶς ἀνέλαβον δυνάμεις καὶ ιδιότητάς τινας μόνον εἰς νέους ἀνθρώπους ἀπαντωμένους ὡς σπέρμα καὶ ἔμμηνα εἰς γηραιάς τινας εἰς ἃς ἐπίσης οἱ μαστοὶ ἐξοιδηθέντες ἔλαβον αὐθις σχῆμα καὶ μορφήν οἷαν ἔχουσιν οἱ τῶν παρθένων, καὶ ἔδοσαν γάλα κτλ. ἐπειδὴ παρατηρήθη ὅτι ὁ ἀετός γηράσκων ἀλλάσσει τὸ ῥάμφος αὐτοῦ, καὶ οὕτω δῆθεν ἀνανεώνεται, ὁ δὲ ὄφις εἶναι ἀείποτε ὁ αὐτὸς ταχύς, γοργός, πονηρὸς καὶ εὐθυμος διότι ἀλλάσσει κατὰ πᾶσαν ἀνοιξιν τὸ κάλυμμα ἢ τὸ ἐπιχιτώνιον αὐτοῦ, ἐπειδὴ προσέτι παρατήρησαν οἱ ἄοκνοι παρατηρηταὶ τῆς φύσεως τοὺς σφαγεῖς ἀείποτε ἀνθηροὺς ὄντας καὶ ῥωμαλέους διότι δῆθεν εἰσπνέουσι τὴν ζωὴν τῶν σφαζομένων ζώων, ἐπειδὴ παρατήρησαν ἐπίσης βόας λ. χ. ἐσκληρυκότες καὶ γηράσαντας ὑπὸ τὸ βαρὺ φορτίον τοῦ γεωργικοῦ ζυγοῦ, μόλις δυνάμενους νὰ κινῶνται καὶ νὰ ζώσιν, αἰφνης οὗτοι νὰ λαμβάνωσι δυνάμεις ἀκμαίας, καὶ ζωὴν καὶ πάχος καὶ σφρίγωσιν, ἂν ἀφεθῶσιν ἐλεύθεροι ἐπὶ τινα καιρὸν εἰς πλουσίους καὶ χλοεροὺς λειμῶνας, ἐνθα ἡ ἀφθονος ἀνθησις καὶ ἡ λοιπὴ λιπαρὰ τροφή μετὰ καθαροῦ ὕδατος καὶ ἀνέτου βίου εἶναι τῶνόντι ἱκανὴ ὡς τοσάκις μέχρι τοῦδε εἶπομεν νὰ δώσῃ τροφήν καὶ ὑγείαν.

Διὰ ταῦτα πάντα εἶπον, καὶ λέγουσιν ἴσως ἀκόμη, ὅτι εἶναι δυνατόν ὁ γέρων νὰ γείνη νέος καὶ πάλιν, καὶ νὰ προσαποκτήσῃ δυνάμεις, ἰσχὺν, σφρίγωσιν καὶ πάντα τὰ τοῖς νέοις προσπελάζοντα πλεονεκτήματα εἴτε διὰ τῶν μετὰ νέων προσώπων σχέσεων αὐτοῦ (ὡς ἀναφέρει παρὰ τοῦ Βοερόβιου ἀναζωογονηθεὶς γέρων τις δήμαρχος ἐπὶ πολλὴν τεθεὶς ἐν μέσῳ δύο νεανίδων), εἴτε διὰ τῶν ὑδρωτικῶν, τῶν καρθασίων, τῶν ἀφαιμάξεων ἢ τῶν μεταγγισμῶν αἵματος ἀπὸ τῶν φλεβῶν νεανίου εὐρώστου εἰς τὰς ἰδικὰς του, ὅτε οἱ γηραιοὶ χυμοὶ καὶ τὰ ἐφθαρμένα στοιχεῖα ὡς ἀπὸ κολυμβήθρας τοῦ Σιλῳάμ θέλουσιν ἐξέλθῃ νωπὰ καὶ ἀκμαῖα καὶ δυνάμενα νὰ ζήσωσιν ἐπὶ μακραίῳνας ὅλους.

Ἀλλὰ πάντα ταῦτα ὑπῆρξαν καὶ εἰσὶν ὅλως φροῦδα καὶ μάταια, ιδέαι ψευδεῖς καὶ ἀπατηλαί, τοῦτο μόνον ἔχουσαι τὸ πλεονέκτημα, ὅτι βαυκαλίζουσι τὸ πνεῦμα ἐν τῇ ιδέᾳ καὶ πεποιθήσει ὅτι εἶναι τῷ ὄντι δυνατὴ ἡ ἀνανέωσις τοῦ γεροντικοῦ ὁργανισμοῦ καὶ ἡ ἐπ' ἀόριστον παράτασις τῆς

ζωῆς. Διότι ὅσον ἀληθές εἶναι ὅτι τροφαὶ σκληραὶ, ξηραὶ καὶ ἄχυλοι, ἢ ἐρεθιστικαὶ ἄλμυραὶ καὶ παλαιαὶ δύνανται νὰ ἐξασθενήσωσι καὶ νὰ μεταβάλλωσιν εἰς γηραιὸν ὅλως σαρκίον, σῶμα ὀργῶντος πρὶν νεανίου, ὑποβληθέντος εἰς τοιαύτην κακίστην καὶ ὅλως ἀσύμφορον διαίταν, τοσοῦτον ἐπίσης βέβαιον εἶναι ὅτι τροφαὶ καλλίστης ποιότητος ὡς ζωμοὶ κρέατος, ἢ ὀρνιθίων, συγκεντρωμένοι, ὡς, γάλα, τὰ κρέα τῶν ἀμνῶν καὶ τῶν πουλίων, οἱ ἐκλεκτοὶ καρποὶ καὶ τὰ εὐχυμα χόρτα μετὰ οἴνου ἢ ζύθου καλοῦ καὶ παλαιοῦ δύνανται νὰ ἐπενεργήσωσι λίαν ἐπωφελῶς καὶ θαυμασίως ἐνίοτε ἐπὶ τῶν γερόντων ὅσους ἢ στέρησις καὶ τὰ πάθη ἁώρως ἐγήρασαν, οὐδέποτε ὁμῶς νὰ μεταφέρωσι τὰς ἡμέρας τῆς νεότητος, αἵτινες ἀπῆλθον ἀνεπιστρεπτί. Καὶ ἂν ἦναι ἡδεΐα τῶν νέων καὶ ὑγιῶν ἀτόμων ἢ συναναστροφή καὶ ἢ ἐξ αὐτῶν εἰσπνεομένη ἐκπνοή, δὲν δύναται ὁμῶς καὶ νὰ μηχύνη δυστυχῶς τὴν ζωὴν· ἀπ' ἐναντίας μάλιστα ἕκαστος ἐννοεῖ ὅτι αὕτη καθίσταται βραχυτέρα, διότι γέρων εἰς τοὺς κόλπους νέας τροφῆς ἢ νέας παρθένου εἶναι οὐ μόνον ἀνήθικον καὶ γελοῖον ἀλλὰ καὶ πάντῃ μάταιον καὶ ἐπιβλαβές, διότι πρὸς τοῖς ἄλλοις ἀναπτύσσει ἐπιθυμίας ἀκάρπους. Τὸ χορηγεῖν καλὴν τροφήν καὶ ἀναληπτικὰ τοῖς ἐξασθενηκόσιν εἶναι πάντοτε ὠφέλιμον, ἀλλὰ τὸ καταφεύγειν εἰς τοιαῦτα μέσα, ἢ χορηγεῖν πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον φάρμακα εἶναι γελοῖον. Διὰ τῆς θρεπτικῆς ταύτης καὶ ἐκ προνοίας διαίτης δὲν γίνεται ἀνανέωσις, ἀλλ' ἐπέρχεται ὑποστήριξις στιγμιαία, πολλάκις μάλιστα καὶ λάμψις τις ἀνθηρᾶς ὑγείας, καὶ σημεῖα τινα, ἔσχατοι ἐκφράσεις τῆς ζωῆς, ἀπαράλλακτα ὡς τὰ τελευταῖα ἀνθη ἢ ῥόδα τοῦ χειμῶνος βαρέως ἐνσκήπτοντος ἢ ὅπως ἡ τελευταῖα λάμψις ἀποσθεννυμένου λύχνου.

Ὡστε πάντα ταῦτα, Κύριοι, ἂν δὲν ἦναι ὅλως διόλου ἀνωφελῆ, ἔρχονται ὁμῶς κατόπιν ἐορτῆς, καὶ ἵνα μὴ τὸ πάθωμεν ὡς τῶν ῥαθύμων παρθένων ἃς φροντίζωμεν ἐγκαίρως νὰ μὴ κουράζωμεν οὕτως εἰπεῖν τὴν ζωὴν ἢ ὑπαρξὶν ἡμῶν, ἀλλὰ ἀνάγκη νὰ ἀνακουφίζωμεν ἐνίοτε αὐτὴν ἀπὸ τῶν κόπων καὶ τῶν βασάνων διὰ τῆς ἡσυχίας καὶ τοῦ καθαροῦ ἀέρος ἐν τῇ ἐξοχῇ μετὰ φιλοσοφικῆς τινος διαίτης τόσον κατὰ τὸ ἠθικὸν ὅσον καὶ τὰς σωματικὰς ἡδονὰς καὶ ἐπιθυμίας· διότι μόνον ὁ ἄνετος καὶ ἡσυχος βίος δύναται νὰ ἀναπληρώσῃ ὅ,τι ἀφῆρσεν ὁ ζυγὸς τῆς κοινωνίας, οἱ φόβοι, οἱ κίνδυνοι καὶ ἡ διηνεκὴς ἐνέργεια πρὸς ἀπόκτησιν θέσεων, πλούτου, δόξης καὶ εὐτυχίας. Εὐτυχεῖς ἀληθῶς οἱ συνετοὶ ἐκεῖνοι πλούσιοι καὶ ὅσοι ἄλλοι ἡξεύρουσι νὰ θηρεύωσι στοιχεῖα πρὸς τὴν ἑαυτῶν μακροβιότητα ὑπὸ τὴν στέγην μικρᾶς ἐξοχικῆς καλύβης, ἢ ἐντὸς πάντοτε ὄντες τῶν λαμπρῶν αὐτῶν μεγάρων καὶ ἐν ταῖς μεγάλαις κοινωνίαις, ὅπου ἡ δόξα, ἡ ἀπληστία καὶ ἀδιάλειπτος ἀγωνία φθείρουσι τὴν ζωὴν καὶ ὑγείαν.

§. 24. Προκειμένου ἤδη, Κύριοι, νὰ ὁμιλήσωμεν ἀκόμη περὶ καὶ νηφαλιότητος καὶ ἐγκρατείας, ὡς ἀληθῶν πηγῶν τῆς μακροβιότητος, νομίζω ὅτι κατόπιν τῶν ὅσα εἶπομεν μέχρι τοῦδε, ὀλίγα μόλις ἐναπολείπονται ἡμῖν δυνάμενα νὰ ἀποτελέσωσιν ἴδιον κεφάλαιον, ἢ μᾶλλον εἰπεῖν δὲν ἔχομεν ἢ νὰ συγκεφαλαιώσωμεν ὅ,τι σχετικῶς περὶ τούτου εἴρηται σπο-

ράδην εἰς τὰ δύο προηγούμενα μαθήματα. Εἶναι γνωστὸν τοῖς πᾶσι, Κύριοι, ὅτι ἡ μετριότης καὶ ἡ οἰκονομία δεόν νὰ χρησιμεύσωσιν ἡμῖν αἰείποτε ὡς σύμβουλοι καὶ βάσις πρὸς πᾶσαν ἡμῶν ἐπιχείρισιν, πράξιν ἢ ἔργον, ἀλλὰ πολλῶ περισσότερον ἀνάγκη ἔχει ὁ ἄνθρωπος τῶν δύο τούτων μεγίστων ἀρετῶν προκειμένου περὶ τῆς ζωῆς καὶ τῆς μακροβιότητος αὐτοῦ. Εἶδωμεν τοῦτο εἰς ὅσα ἀνεφέραμεν παραδείγματα μακροβίων φιλοσόφων καὶ ἄλλων ἐγκρατῶν καὶ σωφρόνων ἀνδρῶν, καὶ εἶναι ἀναμφισβήτητον ὅτι ἡ μακροβιότης εἶναι κτῆμα οὐχὶ ὀργανισμῶν, ὡς εἴρηται μετὰ ἐξαιρετικῶν προνομίων, ἀλλὰ συνέπεια ζωῆς ἡσύχου καὶ μετρίας, ζωῆς κανονισθείσης ὑπὸ τῆς φιλοσοφίας, ἢ οὕσης ἀναγκαίας ἀπορροίας φυσικοῦ χαρακτῆρος.

Ἄν τῷ ὄντι, Κύριοι, δυνηθῇ τις νὰ γνωρίσῃ ποίαν τινα καὶ πόσῃν τροφὴν χρειάζεται πᾶσαν ἡμέραν, δὲν παρεκκλίνῃ δὲ τοῦ μέτρου καὶ τῆς ἀνάγκης ταύτης οὐδέποτε, ἐξ ἅπαντος ὁ ἄνθρωπος οὗτος εὔρε τὸ βέβαιον μέσον τῆς μακροβιότητος. Ὁ λόγος οὗτος καὶ ἡ μεγάλη αὕτη ἀρετὴ τῆς ἐπικρατήσεως τῆς ἐγκρατείας τοῦ μέτρου καὶ τῆς σωφροσύνης καθιστᾷ καὶ αὐθις ἀξιοσέβαστον καὶ ὑψίστην τὴν ἡμετέραν χριστιανικὴν θρησκείαν, ἥτις, εὐεργέτρια τῆς ἀνθρωπότητος, καὶ εἰς τοῦτο προβλέψασα ἔδωσε κανόνας ἐγκρατείας καὶ νηστείας διώρισε καταλλήλους καὶ σωστικὰς.

Τὸ διηνεκῶς καὶ ἀπανταχοῦ τῆς ἱερᾶς ταύτης θρησκείας διαφαινόμενον πνεῦμα τῆς προνοίας, διὰ τῶν νηστειῶν καὶ τῶν κανόνων αὐτοῦ περὶ ἐγκρατείας προδήλως ἐπιδιώκει τὴν βραδύτητα τῆς ζωικῆς κινήσεως καὶ τὴν ὅσον ἐνεστὶν ὀλιγωτέραν ἀπώλειαν τῶν ζωικῶν στοιχείων, μέσων δι' ὧν ἡ ζωὴ προβαίνει κατ' ὀλίγον, ἀβλυχρῶς καὶ ἡσύχως καὶ βεβαίως πολὺν χρόνον. Παράδειγμα ἔστωσαν οἱ ἀσκηταὶ καὶ ἐρημίται καὶ οἱ καλόγηροι ἐν γένει ὅσοι ὡς ἄλλοι Πυθαγόριοι ἢ ἀληθεῖς Χριστιανοὶ τῶν πρώτων χρόνων ζῶσιν ἐν ἄκρα αὐστηρότητι, ἐν μέτρῳ καὶ ἐγκρατείᾳ καὶ ὡς ἐν ὀνείρῳ διατελοῦντες τῆς μελλούσης ζωῆς, διὸ καὶ ἀληθῶς καθίστανται μακρόβιοι. Εἶναι δὲ ἀναντίρρητον ὅτι ἡ λιτότης φέρει τὴν κατάπαυσιν τῶν παθῶν, ἅτινα χρησιμεύουσιν ὡς τὰ κύρια αἰτία τῶν νόσων δι' ὧν ὁ θάνατος ἐρχεται. Εἶναι ἀληθές ὅτι πάντες οἱ ἄνθρωποι τῆς λιτότητος καὶ τῆς ἐρημίας δὲν εἶναι μεγάλοι τινὲς καὶ φωταυγεῖς λυχνίαι, διατηροῦνται ὁμῶς ἐπὶ πολὺ καὶ ἀμυδρῶς λάμποντες ὡς τινες μικρόστομοι λύχνοι.

Ἡ κατάχρησις ἰδίως τῆς γεννητησίου ὀρμῆς καθίσταται ἡ πηγὴ πάσης ὀλίψεως καὶ βεβαίου καὶ ἄωρου θανάτου, μάλιστα δὲ πρὸ τῆς ἐντελοῦς καταρτίσεως τοῦ ὀργανισμοῦ. Ποῖα εἰσὶν ἀληθῶς, Κύριοι, τὰ ὀλέθρια ἀποτελέσματα τῆς καταχρήσεως ταύτης οὐδεὶς ἀγνοεῖ. Δὲν εἶναι μόνον ὁ ἄωρος θάνατος, ἀλλὰ παθήματα ἄλλα χεῖρονα τοῦ μαρτυρίου χωρὶς καὶ ἐλπίδος τινὸς ἀμοιβῆς· καὶ οὐδεὶς ἀγνοεῖ ὅτι « τὸ θανεῖν οὐκ αἰσχρὸν, ἀλλ' αἰσχρῶς » θανεῖν » καὶ « Κρεῖττον τὸ μὴ ζῆν ἢ ζῆν ἀθλίως. »

Ἐπειδὴ δὲ οἱ καταχρώμενοι τῶν ἡδονῶν τούτων συνήθως ὑπόκεινται καὶ εἰς ἄλλας παραπλησίας καταχρήσεις ὁ βίος καθίσταται πολλάκις κάκιστος καὶ τούτους συγκαθιστῶν κακούς· ὥστε ἂν « τοῖς εὖ πράττουσι πᾶς ὁ βίος

» βραχύς ἐστίν (κατὰ τὸ ἐπίγραμμα), τοῖς κακῶς καὶ μία νύξ ἀπλετος ἐστὶ » χρόνος. » Οὐαὶ τῷ ὄντι τῷ ἀνθρώπῳ ἐκείνῳ τῷ δυστυχεῖ εἰς οὐτινος τὴν καρδίαν ἐνεφώλευσεν ἡ καταστρεπτικὴ αὕτη Σειρήν! ἥτις ὡς πύθηξ τοῦ πλοίου κατασκορπίζει εἰς τὰ κύματα τοῦ πόντου τούτου ὅ,τι πολυτιμώτερον καὶ ἀναγκαιότερον κέκτηται ὁ ἄνθρωπος, ὅστις τότε ἐξ ἀπαντος μελαγχολικός, ἰσχνός, μισάνθρωπος καὶ ἐμπαθέστατος, ἀπὸ προσβολῆς εἰς πόνον, καὶ ἀπὸ δυστυχίας εἰς δυστυχίαν μᾶλλον σκληρὰν, ἀπὸ θλίψεως εἰς ὀδύνην, καὶ ἀπὸ βασάνων εἰς μαρτύρια, μυριάκις καὶ αἰσchrῶς θὰ ἀποθνήσκη, πρὶν ἢ ἔλθῃ ὁ θάνατος ὁ ἀληθής. Τόσον πολὺ σκληρὰ μᾶς παιδεύει ἡ φύσις διότι παραγνωρίζομεν τὴν φωνὴν τοῦ ὀρθοῦ καὶ τοῦ λόγου, ἡ δὲ θρησκεία οὔτε νὰ μᾶς παρηγορήσῃ πολλάκις δύναται ὅταν δὲν σεβώμεθα τὴν ἀρετὴν καὶ τὴν φρόνησιν, ἢ ὅταν νεώτεροι ὄντες δὲν ἐννοοῦμεν ὡς δεῖ τὰς ἐπὶ τούτῳ συμβουλὰς τῶν γονέων, τῶν διδασκάλων, ἢ τῶν ἱατρῶν, εἰς οὓς ἡ πείρα καὶ τὰ ἄπειρα παραδείγματα πολλὰ ἐδίδαξαν. Ὅσοι λοιπὸν θέλετε νὰ ζήσητε μακρόβιοι δίδετε πλείονα προσοχὴν πρὸς τοὺς γονεῖς, τοὺς Σ. καὶ ἀληθεῖς πνευματικούς καὶ τοὺς ἐπιστήμονας καὶ διακεκριμένους ἱατρούς σας, μηδέποτε δὲ ἐπιλάθητε ἐν γένει τὸ τῆς αὐταρκείας ἐπίγραμμα « ὡς τεθνηξόμενος τῶν σῶν ἀγαθῶν ἀπόλαυε, ὡς δὲ βιωσόμενος φείδεο σῶν κτεάνων, ἐστὶ δ' ἀνὴρ σοφὸς οὗτος, ὅς ἄμφω ταῦτα νοήσας, φειδοῖ καὶ δαπάνῃ μέτρον ἐφηρμόσατο. »

Ὅστις ἡδυνήθη, Κύριοι, νὰ ἀκολουθήσῃ τὴν σειρὰν καὶ τὸ πνεῦμα τοῦ παρόντος μαθήματος, ἐννόησε βεβαίως ὅσα εἵπομεν περὶ τῶν πηγῶν τῆς μακροβιότητος καὶ τῆς πιθανῆς αὐτῆς διαρκείας, καὶ περὶ τῶν ἄλλων ἅπερ εἰσὶν ἐκ τῶν ὧν οὐκ ἄνευ, τόσον ἀπὸ τοῦ σώματος, ὅσον καὶ ἀπὸ τοῦ ἡθικοῦ, ἀναγκαῖα ἐφόδια διὰ τὴν μακροβιότητα, περὶ τῆς ἐπιρροῆς τῆς μετριότητος ἐν παντὶ πράγματι, περὶ τῆς νηφαλιότητος καὶ τῆς ἐγκρατείας, ὡς βάσεων καὶ ἐδραιώματος ταύτης καὶ καθεξῆς. Νῦν δὲ εἵπωμεν ἐπιτροχάδην ὀλίγας ἔτι λέξεις περὶ ἄλλων τινῶν ἐπίσης ἀναγκαίων καὶ συντελεστικῶν πρὸς τὴν μακροβιότητα, μεθ' ὃ καὶ καταπαύομεν τὸν ὅλον λόγον.

§ 25. Καὶ καθ' ὅσον μὲν ἀφορᾷ τὴν ἐπιρροήν, ἣν ἔχει ὁ ἀήρ, ὁ τόπος, ἡ γεωγραφικὴ θέσις, τὸ κλίμα κτλ. ἐπὶ τῆς μακροβιότητος οὐδένα λόγον ποιοῦμαι διότι εἶναι τοῖς πᾶσι γνωστὰ ταῦτα. Ἐπίσης οὐδὲν λέγω περὶ τοῦ ὅτι ὑπάρχουσι λαοὶ τινες ἀναγκαιῶς βραχυβιώτεροι εἴτε διότι εἰσὶ πεποικισμένοι μὲ πλείονα ἐνεργητικότητα καὶ ζωϊκὴν ἰσχύϊν ὡς ἡ φυλὴ τοῦ Ἰάφεθ ἢ Καυκασιανῆ, ἄλλαις λέξεσιν ἡμεῖς ἐν Εὐρώπῃ, εἴτε διότι λαοὶ τινες καταχρῶνται, ὡς προελέχθη διὰ τῶν θερμῶν καὶ πνευματωδῶν ποτῶν, ἢ διὰ τῶν ποικίλλων αὐτῶν καὶ τὸν στόμαχον καταστρεφόντων ἐδεσμάτων, ἐνῶ ἄλλοι εἰσὶ μᾶλλον μακρόβιοι, καθὼ ἀκολουθοῦντες φυσικωτέραν ὁδὸν καὶ ἀπλούστερα ἥθη καὶ δὲν κολοβῶσιν οὔτε ὀρέπουσιν ὡς ἡμεῖς τὰς ἡμέρας αὐτῶν, καθάπερ ὁ κηπουρὸς τὰ δένδρα αὐτοῦ.

Ἐκεῖνο ὁμῶς ὅπερ κυρίως θέλω νὰ προσθέσω ἐνταῦθα εἶναι ὅτι κράσεις τινὲς ἐπιρρεάζουσι πολὺ ἐπὶ τῆς μακροβιότητος· οὕτω λ. γ. ἡ αἱματώδης καὶ ἡ λυμφατικὴ κρᾶσις θεωροῦνται ὡς ὑπισχνούμεναι σχετικῶς πλείονα

μακροβιότητα, διὰ τὸν λόγον ὅτι ὅπως ἀναπτυχθῶσιν αὐταὶ καὶ μορφωθῶσι χρειάζονται πλείονα χρόνον, ἢ ὅσος χρειάζεται εἰς τὰς νευρικὰς καὶ χολερικὰς. Ὅθεν οἱ αἱματώδεις καὶ λυμφατικοὶ καθίστανται βραδύτερον ἐφηβοὶ· ἐκ τῶν δὺω δὲ τούτων πάλιν διατείνονται ὅτι ὑπερέχει ἡ αἱματώδης κρᾶσις, διότι δύναται νὰ διατηρήσῃ περισσότερον χρόνον τὴν θερμότητα καὶ τὴν ζωτικότητα πρὸς τὴν συμπαρομαρτοῦσαν εὐκрасίαν, ἢ εὐθυμίαν καὶ μετρίαν εὐτραπείαν ἐν τῷ χαρακτῆρι, ἅπερ εἰσὶ συντελεστικά καὶ ταῦτα πρὸς τὴν μακροβιότητα.

Διὰ τὴν χολερικὴν κρᾶσιν ὁμῶς συμβαίνει τὸ ἐναντίον δυστυχῶς· οἱ ἔχοντες ταύτην ὡς γνωστὸν καταβιβρώσκονται ἁώρως ὑπὸ τῶν ἰδίων παθῶν, ὑπὸ τῆς φιλοδοξίας κτλ. ἅτινα εἰσὶν ἀπόρροια τῆς νευρικότητός των.

Καθόσον δ' ἀφορᾷ τὰς μελαγχολικὰς ἰδιοσυγκρασίας καὶ αὗται εἰσὶ συντελεστικαὶ πρὸς τὴν μακροβιότητα, καθὼ ὁδηγοῦσαι βραδέως, ἐσκεμμένως καὶ συνετῶς· οἱ ἄνθρωποι οἱ μελαγχολικοὶ δὲν ἐκτίθενται ἀλλ' ἀδιαλείπτως προσέχουσιν, ὅθεν καὶ ἐναντίον τῶν ἀτελευτήτων αὐτῶν ὑποψιῶν καὶ φόβων, (διότι προφυλάττονται ἐξοδεύοντες λίαν βραδέως τὰς δυνάμεις αὐτῶν) ζῶσι μέχρι βαθέως γήρως.

Διὰ τοῦτο παῖδιά μικρὰ ἀδύνατα, νωθρὰ, ἐκνευρισμένα, ὅπως χρειάζονται πλείονα χρόνον νὰ ἀναπτυχθῶσιν, οὕτω ζῶσι καὶ μακρότερον χρόνον. Ἐνῶ τὰ πρωϊμώτερον ἀναπτυσσόμενα, ὧν καὶ τὰ πλείστα γίνονται βραχυτικά, σπανίως ζῶσι τὰ πολύκλαυστα καὶ πολὺν χρόνον. Ἐστω τοῦτο ὡς μάθημα ἐκείνων, οἵτινες πολὺ ἐπισπεύδουσι τὴν ἀνάπτυξιν καὶ διὰ παντός μέσου καὶ τρόπου, τῶν μικρῶν αὐτῶν τέκνων, διότι ἡ πρώϊμος αὕτη ἀνάπτυξις, βεβαίως θὰ φέρῃ καὶ πρώϊμον πτώσιν καὶ βράχυνσιν τῆς ζωῆς.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΟΣ.

Οὕτω, Κύριοι, ἐξ ὧν μέχρι τοῦδε εἵπομεν διὰ τὴν Μακροβιότητα ἀπαιτεῖται, τὸ κανονίσαι τὸ ἠθικὸν ὅπερ εἶναι ἡ κυρία ἀντιξ καὶ τροχὸς τῆς ζωῆς. Τὸ « ἔχειν πάντοτε ἐν εἰρήνῃ μετὰ τῆς καρδίας » εἶναι ἀείποτε ῥητὸν κατάλληλον οὐχὶ μόνον εἰς τὴν φρόνησιν, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν ὑγείαν. Ὁ Fontenelle ἔλεγεν, ὅτι « ὅπως ζήσῃ τίς ὑγείως καὶ μακρὸν χρόνον χρειάζεται καλὸν στόμαχον καὶ κακὴν καρδίαν, » ἀλλὰ ἡ λέξις ἠθέλην ἀναισθησίαν καὶ ἀπάθειαν χαρακτῆρος· ἀλλ' ἐγὼ, δὲν συμμερίζομαι τὴν γνώμην ταύτην. Ὅσον καὶ ἂν ᾖναι ἀληθὲς καὶ πικρὸν, ὅτι ὁ εὐαίσθητος καὶ συμπαθὴς ἄνθρωπος, ὁ συναλγῶν καὶ συμπάσχων ἀδιαλείπτως διὰ τὰ παθήματα τοῦ πλησίον, ὅσον, λέγω, αἱ εὐαίσθητοι αὗται καρδίαι, αἱ τρυφεραὶ αὗται ψυχαὶ πάσχουσι πάντοτε ὡς ἐκ τούτων καὶ καθίστανται βραχύβιοι, ἄλλο τόσον βέβαιον εἶναι ὅτι αὗται μόνον δύνανται πιστῶς καὶ ἀληθῶς νὰ ἐξυπηρετήσωσι τὰ πρὸς ἀλλήλους ἐπιβαλλόμενα καθήκοντα, καὶ νὰ ᾖναι εὐτυχεῖς οὕτω, καὶ νὰ ἀφήνωσι μνήμην ἀγαθὴν καὶ νὰ φέρωσι μεθ' ἑαυτῶν τὴν εὐγνωμοσύνην καὶ τὴν συμπάθειαν τῶν ἀνθρώπων. Ἐνῶ οἱ ἐγωῖσται

τοῦ Fontenelle δὲν εἶναι δυνατόν νὰ ὑπάρξωσιν οὐδέποτε εὐτυχεῖς. Ἐν τῷ μέσῳ τῶν ὁμοίων αὐτοῦ καὶ τῆς κοινωνίας ζῶσιν ὡς ἂν ἦσαν ἄγριοί τινες ἢ τέρατα, ἀπαθὴ ἢ κωφάλαλα οὐδενὸς ἔχοντα τὴν φιλίαν ἢ τὴν συμπάθειαν, ἕκαστος δὲ ἀποφεύγει αὐτοὺς καὶ δικαίως τοὺς δακτυλοδεικτεῖ. Τῇ ἀληθείᾳ εἶναι προτιμότερον νὰ ἦτο δυνατόν ὅπως διαμείνη τις εὐσταθὴς καὶ ἀδιάσειστος ὡς ὁ στωϊκός, εἰς τὰς ἰδίας αὐτοῦ δυστυχίας, οὐχὶ ὁμῶς καὶ εἰς τὰς τοῦ πλησίον αὐτοῦ, ἔστω καὶ ἂν πρόκηται νὰ ἦναι βραχυβιώτερος διὰ τοῦτο· ὥστε δὲν συμφωνῶ καθ' ὁλοκληρίαν μὲ τὴν γνώμην ἐκείνων οἵτινες λέγουσιν ὅτι ἂν ἦναι ἀληθὲς κατὰ τὸν Σολομῶντα ὅτι « πάντα ματαιότης ματαιότητων κτλ. » ἡ ἡμέρος καὶ εὐθυμος φιλοσοφία τοῦ Δημοκρίτου ἀξίζει περισσότερον τῆς θλίψεως τοῦ Ἡρακλήτου, ὅστις ἀπέθανε διὰ τοῦτο καὶ ταχύτερον τοῦ πρώτου.

Ὅθεν, Κύριοι, ἡ γενναιότης, ἡ συμπάθεια καὶ εὐστάθεια, ἡ εὐγενὴς ὑπερηφάνεια μετὰ τῆς ὀρθῆς πρὸς τὸν Θεὸν πίστεως καὶ τῆς πρὸς τοὺς νόμους εὐλαθείας, καθὼς ἐπίσης χαρακτήρ γλυκὺς καὶ εὐθυμος, ὅστις ὑπόσχεται σχέσεις καλὰς καὶ φίλους, ταῦτα εἰσὶν ἐκ τῶν ὧν οὐκ ἄνευ οὐχὶ μόνον εἰς τὴν κοινωνικότητα τοῦ ἀνθρώπου ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν μακροβιότητα αὐτοῦ· δι' ἐκείνον δὲ ὅστις ὑπὸ θλίψεων καὶ παθημάτων ὡς ἀλγεινῶς καὶ ἐπαχθῶς ἔχων δὲν δύναται νὰ φέρῃ ἐπὶ πολὺ τὸ φορτίον τῆς ζωῆς, μεγίστη παραμυθία καὶ μέσον νέον πρὸς τὴν ζωὴν ἅς γενῇ ἡ θρησκεία καὶ ἡ πρὸς τὴν ἀνάγνωσιν καὶ τὴν παιδείαν καὶ τὴν ἐπιστήμην ἐπίδοσις αὐτοῦ· ἅς δοθῇ εἰς τὴν μελέτην τῶν ὠραίων τεχνῶν καὶ τῆς θρησκείας καὶ θέλει εὖρει πάντοτε θετικὰ πράγματα πρὸς παράτασιν τῆς ζωῆς καὶ ἀπόλαυσιν τῆς ἐφικτῆς εὐτυχίας.

Οὐαὶ δὲ εἰς τὸν πορφυρὸν καὶ χρυσόχειρα ἐκείνον ἄνθρωπον καὶ μάλιστα τὸν πλούσιον ὅστις ἐπὶ τῷ χρυσίῳ καὶ ἀργυρίῳ αὐτοῦ βασιζόμενος, ἢ ἐπὶ τῇ κοινωνικῇ ὑψηλῇ αὐτοῦ θέσει ἐγκαυχώμενος ἐκκεκώφεται τὰ ὦτα, καὶ μόλις καταδέχεται ὅπως ῥίψη βλέμμα καὶ ἐπὶ τοῦ πτωχοῦ καὶ δυστυχοῦς ἀδελφοῦ του οὐδόλως συντελῶν πρὸς τὴν εὐζωίαν καὶ εὐτυχίαν αὐτοῦ ἅς ἦναι ὁ ἄνθρωπος τῆς ἐξαιρέσεως καὶ ἅς ἐλπίζῃ ἀποκλειστικῶς αὐτὸς μόνος τὴν εὐτυχίαν, τὴν δόξαν καὶ τὴν μακροβιότητα εἰς τὸν ἰδιον πλοῦτον καὶ εἰς τὴν ὑπεροψίαν του, ἀπὸ μέρους τῆς κοινωνίας θὰ ἔχῃ τὰς ἀρὰς καὶ τὴν περιφρόνησιν, ἀπὸ μέρους δὲ τοῦ Θεοῦ τὴν ὀργὴν καὶ τὴν κόλασιν. Ὅθεν οὐχὶ πολὺ ἄργά θέλομεν ἴδωι πολλοὺς αὐτῶν νὰ συντριβῶσιν εἰς μυρία τεμάχια, καὶ ἡ ἐπελευσομένη αὐτῶν δυστυχία θὰ εἶναι τοσοῦτον μᾶλλον σκληρὰ, καθόσον ἀπὸ τόσοῦ ὕψους καταπεσοῦσα οὔτε συμπαθείας καὶ τινος θέλει ἀξιωθῇ ποτέ· ἔσεσθαι καὶ καταστῆσαι μακρόβιον τὸν πλησίον αὐτοῦ εἶναι ἐν μέγα καθήκον δι' ἕκαστον ἄνθρωπον ἐκπληρούμενον διὰ τῆς ἀλληλεπικούρου τοῦ ἀνθρώπου βοηθείας καὶ συνδρομῆς· ὁ ἄνθρωπος τοῦ Fontenelle δὲν εἶναι τοιοῦτος ὡς δὲν εἶναι τόσοι παρ' ἡμῖν δυστυχῶς.

Τί κερδίζετε τῷ ὄντι ὧ πλούσιοι καὶ ὑπερόπται εἰς τὴν εὐγνωμοσύνην τοῦ πλησίον ἢ εἰς τὸ σέβας καὶ τὴν ἀγάπην τῶν μεταγενεστέρων; ἀπέχθειαν καὶ μῖσος! Ἐλεύσεται ἡμᾶρ ὅτε καὶ ἀπὸ ὑμᾶς καὶ τὰ τέκνα ὑμῶν, ὡς

ἀπὸ τοῦ Φινέως τοῦ φάρυγγος αἱ Ἄρπυιαι θέλουσιν ἀφαιρέσει τὰς τροφὰς αὐτὰς ἀκόμῃ. Ἐνῷ σεῖς εὐεργέται τῆς ἀνθρωπότητος, πλούσιοι τοῦ εὐαγγελίου οἱ ἀκαταπαύστως ἐργαζόμενοι διὰ τὴν εὐτυχίαν τοῦ πλησίου, οἱ συντρέχοντες ἢ ἀνεγείροντες Πτωχοκομεῖα, Νοσοκομεῖα, Βρεφοκομεῖα καὶ ἐν γένει πᾶσαν πρὸς τὴν μακροβιότητα τοῦ πλησίου προσπαθοῦντες, σεῖς αἱ εὐγενεῖς καὶ γενναῖαι καρδίαι, οἱ ἀληθεῖς συνδρομηταὶ καὶ εὐεργέται τῆς εὐτυχίας καὶ τῆς μακροβιότητος, Σεῖς ὦ σεβαστὰ ὀνόματα, ὦ Χρηστάκαι Ἐφένδαι, ὦ Γεώργιοι Ζαρίφαι καὶ πᾶσα ἡ χορεία τῶν ἄλλων ὁμοίων, σεῖς ὦ ἀθάνατα ὀνόματα, ὧν ὁ πλοῦτος χρησιμεύει πρὸς τὴν παντοειδῆ εὐεργεσίαν τῶν πτωχῶν ὑμῶν ἀδελφῶν, ὁμοιάζετε τὸ φῶς ἐκεῖνο, οὗτινος αἱ ἀκτῖνες χεόμεναι ἐπὶ πάντων τῶν περὶ ὑμᾶς ἀντικειμένων ἀντανακλῶνται καὶ αὖθις ἐπὶ τῆς ἀναδιδούσης μεγάλης φωτοδότου λαμπάδος, καὶ ἡ εὐχὴ καὶ ἡ εὐλογία τοῦ κόσμου ἀφοῦ σᾶς καταστήσῃ μακροβιωτάτους θὰ σᾶς ἀποθανατίσῃ θετικῶς καὶ βεβαίως ἐπὶ τέλους, διότι εἶναι κανὼν « τὸ καλὸν νὰ γεννᾷ καλόν, τὸ δὲ κακὸν κακόν καὶ αἴσχος. »

Ἡμεῖς δὲ οἱ μέτριοι, ὅσοι νομίζομεν ἑαυτοὺς δυστυχεῖς, καὶ οἵτινες παραπονούμεθα καθ' ὅλων καὶ δι' ὅλα, σκεφθῶμεν ὀλίγον καὶ παρηγορηθῶμεν ἐν τῇ μελέτῃ ταύτῃ τῆς ζωῆς. Δὲν εἶναι κοινὴ ἡ τύχη πάντων; καὶ ὁ αὐτὸς περίπου χρόνος ὃν θὰ ζήσωμεν πάντες ἐνταῦθα; ! ἂν δὲ εὐρίσκωμεν ὅτι ἡ ζωὴ ἡμῶν ἢ μᾶλλον μεγάλη εἶναι πάλιν περιορισμένη, διατί τότε νὰ τὴν ἐπιβαρύνωμεν μὲ τόσας περιττὰς ἐργασίας, ἀνάγκας καὶ θλίψεις; ! Εἶπομεν ὅτι ἡ εὐτυχία καὶ ἡ ἀρετὴ εὐρίσκονται παντοῦ καὶ εἰς πάντα κύκλον καὶ εἰς αὐτὸν ἔτι τὸν ἀγροτικώτερον, ἐκεῖ ἐνθα γίνεται ἡ ἐκπλήρωσις τοῦ καθήκοντος. Ὅθεν ὁ κυνικὸς Διογένης εἶναι ἐξίσου μέγας ὡς ὁ Ἀλέξανδρος, καὶ περιπλέον μακροβιώτερος ἐκείνου. Ἄς ζῶμεν ἡσύχως καὶ φρονίμως (διότι ὁ ζήσας μᾶλλον ἡσύχως, οὗτος ἔζησε καὶ πλέον εὐτυχῶς) ὑποκλέπτοντες οὕτω ἀπὸ τὴν ζηλότυπον φύσιν τὴν ὑπαρξίν μας, ἄς εὐεργετώμεθα ἀμοιβαίως, καὶ ἄς κτῶμεν ἀληθεῖς φίλους, διότι ἡ εὐγενὴς καὶ γενναῖα καρδία τῆς ἀφοσιώσεως τούτων, καθωραίξει τὴν ζωὴν. λέγουσιν οἱ τινες ὅτι ὁ κακὸς ἐπὶ πολὺ χαίρεται ἐν τῷ κόσμῳ τούτῳ τὴν εὐτυχίαν καὶ τὴν εἰρήνην· εἶναι δυνατόν, ἀφοῦ δὲν ἀνταγαπᾶται, ἀφοῦ δὲν ἔχει φίλον, καὶ ἀφοῦ εἶναι γνωστὸν ὅτι ἐκτός τῶν ἀδιαλείπτων φόβων ὁ εἷς ἔχει ἀνάγκην τοῦ ἄλλου; Ὅθεν Κύριοι, εὐτυχὴς καὶ μακρόβιος ἔσεται ὁ διερχόμενος τὰς ἡμέρας αὐτοῦ ἐν τῇ ἐκπλήρωσει τοῦ καθήκοντος αὐτοῦ, ἐν τῇ οἰκογενεῖα, τοῖς φίλοις, ὁ εὐεργετῶν, ὁ ὀλιγαρκῆς, ὁ ἀνεξάρτητος (διότι ποῖος ἄρα ζυγὸς δὲν εἶναι βαρὺς τὸ φέρεσθαι); Μακρὰ ἔτη θὰ ἔχῃ ἐξ ἅπαντος ὁ ἐλεύθερος καὶ εὐχαριστημένος ἀπὸ τὴν τύχην αὐτοῦ, καὶ ὁ βίος του εἶναι σειρὰ ἀδιάλειπτος εὐτυχίας.

Κύριοι, δίδω πέρας εἰς τὸ περὶ Μακροβιότητος θέμα μου διὰ τῆς ἐξῆς ἐπικλήσεως ἡ Παιᾶνος πρὸς τὴν ὑγείαν ὅστις εἶναι ὄντως ὠραῖος καὶ ὑψηλός καὶ ὅστις ἀποδίδεται εἰς τινὰ Ἀρίφρωνα Σικυώνιον.

- « Υγίεια πρεσβίστα μακάρων, μετὰ σεῦ ναίοιμι τὸ λειπόμενον
 » βιοτᾶς, σὺ δέ μοι πρόφρων σύνοικος εἴης.
 » εἰ γάρ τις, ἢ πλούτου χάρις, ἢ τεκέων,
 » ἢ τὰς ἰσοδαίμονος ἀνθρώποις βασιληίδος ἀρχᾶς, ἢ πόθων,
 » οὗς κρυφίοις Ἀφροδίτας, ἄρκυσιν θηρεύομεν,
 » ἢ εἰ τις ἄλλα θεόθεν ἀνθρώποισι τέρψις ἢ πόνων ἀμπνοὰ πέφανται,
 » μετὰ σεῖο, μάκαιρ' ὑγίεια. » (Ἀθήναιος. Τομ. 3. Σελ. 269.)

Μάθημα ἀπαγγελθὲν ἐν τῷ Φιλεκπαιδευτικῷ Συλλόγῳ « Μικρὰ Ἀσία. »

ΥΠΟ Θ. ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ.