

ΠΑΝ. ΧΡ. ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΥ

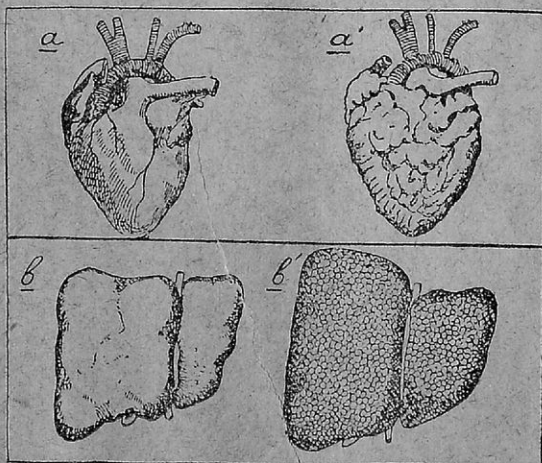
Καθηγητοῦ τῶν φυσικῶν
τοῦ Α'. Ἐν Πάτραις Γυμνασίου

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Πρὸς χρῆσιν τῶν μαθητῶν τῆς Δ. Τάξεως
τῶν Γυμνασίων καὶ τῆς ἀντιστοιχοῦ τάξεως τῶν
λοιπῶν Σχολείων τῆς Μέσης
Ἑκπαιδεύσεως

ΕΚΔΟΣΙΣ ΠΡΩΤΗ

(Ἐγκεκρωμένα ὑπὸ τοῦ Ὑπουργείου τῆς Παιδείας)



ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ "ΑΘΗΝΑ",
Α. Ι. ΡΑΛΛΗ & ΣΙΑ

ΑΘΗΝΑΙ - ΕΥΡΙΠΙΔΟΥ 6

Ἀριθ. πρωτ. 18945

Ἐν Ἀθήναις τῇ 23 Μαΐου 1925

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΝ

ΤΩΝ ΕΚΚΛ. ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΗΜ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ

Πρὸς τὸν κ. Π. Χριστόπουλον

συγγραφέα διδακτικῶν βιβλίων

Ἀνακοινοῦμεν ὑμῖν ὅτι δι' Ὑπουργικῆς ἀποφάσεως τῇ 9ῃ τοῦ ἰσχυμένου μηνὸς ἐκδοθείσης καὶ τῇ 19ῃ τοῦ αὐτοῦ δημοσιευθείσης ἐν τῷ ὑπ' ἀρ. 46 δευτέρῳ τεύχει τῆς ἐφημερίδος τῆς Κυβερνήσεως, ἐνεκρίθη τὸ πρὸς κρίσιν ὑποβληθὲν ὑμέτερον βιβλίον «Στοιχεῖα ὑγιεινῆς» πρὸς χρῆσιν τῶν μαθητῶν τῆς Δ' τάξεως τῶν τετρατάξιων γυμνασίων καὶ τῆς ἀντιστοίχου τάξεως τῶν λοιπῶν σχολείων τῆς μέσης ἐκπαιδεύσεως, ὑποχρεούμενοι ὅπως, πρὸ τῆς ἐκτυπώσεως τοῦ βιβλίου, συμμορφωθῇτε πρὸς τὰς ἐν τῇ σχετικῇ ἐκδόσει τῆς οὐκείας κεντρικῆς ἐπιτροπῆς περιλαμβανόμενας ὑποδείξεις.

Ἐνιολῇ τοῦ Ὑπουργοῦ

Ὁ Τμηματάρχης τοῦ Γ'. Τμήματος
(Τ. Σ.) ΙΩΑΝ. ΓΡΥΠΑΡΗΣ

Π. Ζαγανάρης

Τὰ γνήσια ἀντίτυπα φέρουν τὴν ὑπογραφὴν τοῦ συγγραφέως.

νιστῶσι τοὺς καλουμένους *ιστούς*, τῶν ὁποίων διακρίνομα-
τέσσαρα εἶδη.

1) *Τὸν ἐπιθηλιακόν*· δι' αὐτοῦ ἐτενδύεται ἡ ἐπιφάνει-
καὶ αἱ ἐσωτερικαὶ κοιλότητες τοῦ σώματος.

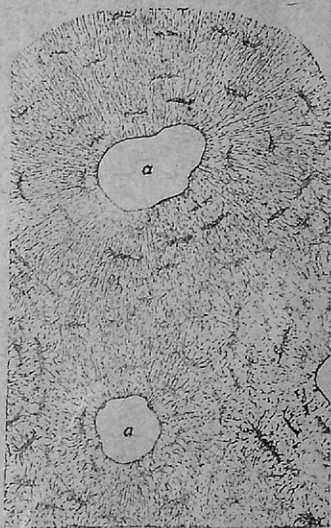
2) *Τὸν ἐρειστικόν*· δι' αὐτοῦ στηρίζονται, προστατε-
ονται ἢ συνδέονται οἱ ἄλλοι ἱστοί. Οὗτος διακρίνεται εἰς ὅσα
ὠδή (Εἰκ. 2) *χονδρώδη, ἰνώδη καὶ λιπώδη*.

3) *Τὸν μυϊκόν*. Δι' αὐ-
τοῦ διενεργοῦνται αἱ κινή-
σεις τοῦ σώματος.

4) *Τὸν νευρικόν ἱστόν*.
Δι' αὐτοῦ προκαλοῦνται αἱ
κινήσεις καὶ γίνεται ἡ ἐπι-
κοινωνία τοῦ ἀνθρώπου
μετὰ τοῦ ἐξωτερικοῦ κό-
σμου.

Οἱ ἱστοὶ πάλιν συννεοῦ-
μενοι μεταξὺ των συν-
στῶσι τὰ καλούμενα ὅργανα
τοῦ σώματος, ἕκαστον
τῶν ὁποίων εἶναι προω-
ρισμένον νὰ ἐκτελῇ ἰδιαι-
τέραν λειτουργίαν ἐν τῷ
σώματι· ἀναλόγως δὲ πρὸς
ταύτην ἔχει τὴν κατασκευὴν
καὶ διάταξιν ἐν αὐτῷ· ὁ
στόμαχος, ἡ καρδία, ὁ ὀφθαλμός, αἱ χεῖρες κλπ. εἶναι
ὅργανα.

Ἐπομένως ἡ δὲ ὁργάνων προωρισμένων νὰ ἐκτελοῦν
ὁμοίας λειτουργίας ἐν τῷ σώματι, ἀποτελεῖ τὰ καλούμενα



Εἰκὼν 2.

Οστεώδης ἱστὸς δρώμενος διὰ
τοῦ μικροσκοπίου

ὁργανικὰ συστήματα. Οὕτως ἔχομεν 1) Τὸ ὁστεῶδες σύστημα, ὅπερ ἀποτελεῖται ἐκ τοῦ συνόλου τῶν ὀστέων. 2) Τὸ μυϊκὸν σύστημα, ὅπερ συνίσταται ἐκ τοῦ συνόλου τῶν μυῶν. 3) Τὸ νευρικὸν σύστημα. 4) Τὸ πεπτικόν. 5) Τὸ κυκλοφορικόν. 6) Τὸ ἀναπνευστικὸν καὶ ἄλλα, δι' ὧν τελοῦνται αἱ διάφοροι λειτουργίαι τῆς ζωῆς. Πάντα δὲ τὰ συστήματα συνδεδεμένα καταλλήλως καὶ ὁμοῦ ἐργαζόμενα ἀποτελοῦν τὸν ὁργανισμόν.

Αἱ λειτουργίαι τῆς ζωῆς πρὸς δύο σκοποὺς συντείνουν. 1) Νὰ φέρουν εἰς σχέσιν καὶ συνάφειαν τὸ ἄτομον μὲ τὸν ἐξωτερικὸν κόσμον, καὶ εἶναι αἱ καλούμεναι *λειτουργίαι σχέσεως* καὶ 2) Νὰ διατηροῦν τὴν ζωὴν αὐτοῦ καὶ εἶναι αἱ *λειτουργίαι θρέψεως*.

Περὶ τῶν λειτουργιῶν τούτων καὶ τῶν ὁργάνων, δι' ὧν ἐκτελοῦνται, πραγματεύεται ἡ *Σωματολογία*.

Ι. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΙ ΣΧΕΣΕΩΣ

2. Αἱ λειτουργίαι σχέσεως παρουσιάζουν δύο τάξεις φαινομένων α) τὴν ἐκουσίαν κίνησιν καὶ β) τὴν αἰσθησιν.

Ἐκουσία κίνησις καλεῖται ἡ ἱκανότης μας νὰ μετατοπίσωμεν ἐν μέρει ἢ ἐν ὅλῳ τὸ σῶμα ἡμῶν κατὰ τὰς ἐπιθυμίας ἢ τὰς ἀνάγκας μας· αἰσθησις δὲ ἡ ἱκανότης μας νὰ λαμβάνωμεν γνῶσιν τῶν συμβαινόντων ἐκτὸς ἡμῶν.

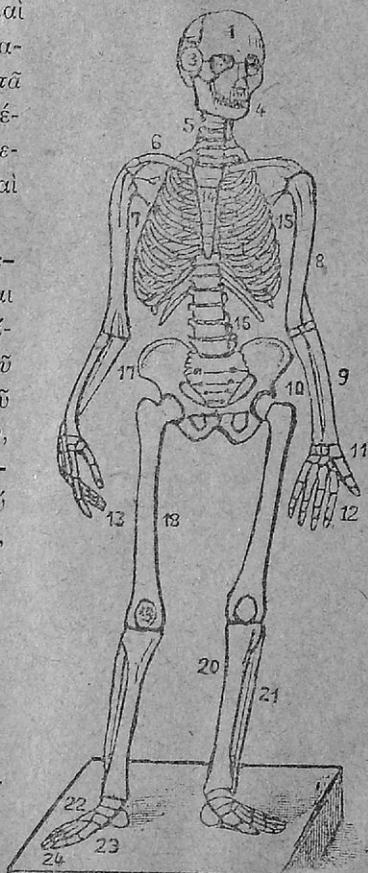
3. *Ὅργανα κινήσεως*. Τὰ ὅργανα ταῦτα διαιροῦνται εἰς παθητικά, ὡς δεχόμενα τὴν κινητήριον δύναμιν καὶ ὑπακούοντα εἰς αὐτήν, καὶ εἰς ἐνεργητικά, ὡς παράγοντα ἢ διαβιβάζοντα τὴν δύναμιν ταύτην.

Τὸ ἄθροισμα τῶν παθητικῶν ὁργάνων τῆς κινήσεως ἀποτελεῖ τὸ ὁστεῶδες σύστημα, ἥτοι τὸν σκελετόν, τῶν δὲ ἐνεργητικῶν, τὸ μυϊκὸν καὶ τὸ νευρικὸν σύστημα.

Α. ΟΣΤΕΩΔΕΣ ΣΥΣΤΗΜΑ

4. *Σύνθεσις τοῦ σκελετοῦ.* Ὁ σκελετὸς (εἰκ. 3) ἀποτελεῖται ἀπὸ τὰ λευκὰ καὶ στερεὰ μέρη τοῦ σώματος, τὰ καλούμενα ὀστᾶ καὶ διαιρεῖται εἰς τρία μέρη : τὸν σκελετὸν τῆς κεφαλῆς, τοῦ κορμοῦ καὶ τῶν ἄκρων.

1) *Σκελετὸς τῆς κεφαλῆς.* Οὗτος συνίσταται ἐκ τῶν ὀστῶν τοῦ κρανίου καὶ τῶν ὀστῶν τοῦ προσώπου. Τὰ ὀστᾶ τοῦ κρανίου, 8 τὸν ἀριθμὸν, εἶναι πλατέα καὶ συνάπτονται ἀκινήτως μεταξὺ των, ἀποτελοῦντα θήκη, ἐν ᾗ ἐγκλείεται ὁ ἐγκέφαλος καὶ εἶναι τὰ ἑξῆς : τὸ μετωπικὸν ἔμπροσθεν, τὰ 2 βρεγματικὰ ἄνωθεν καὶ πλαγίως, τὰ 2 κροταφικὰ κατωτέρω αὐτῶν, τὸ ἑνιακὸν ὀπίσθεν, μὲ ὀπὴν κάτωθεν, δι' ἧς κοινωνεῖ ὁ ἐγκέφαλος μετὰ



Εἰκὼν 3.

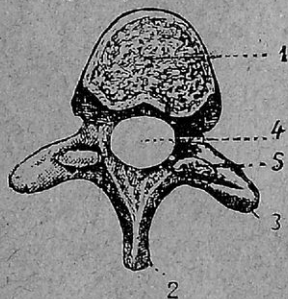
Ὁ Σκελετὸς τοῦ ἀνθρώπου

1 μετωπικὸν ὀστοῦν. 2 βρεγματικόν. 3 κροταφικόν. 4 κάτω σιαγών. 5 τραχηλικοὶ σπόνδυλοι. 6 κλείς. 7 ὀμοπλάτη. 8 βρεγμάτων. 9 καρκίς. 10 ἄλβη. 11 καρπός. 12 μετακάρπιον. 13 δάκτυλοι. 14 στέρνον. 15 πλευραί. 16 ὀσφυϊκοὶ σπόνδυλοι. 17 λαγόνιον ὀστοῦν. 18 μηρός. 19 ἐπιγονατίς. 20 κνήμη. 21 περόνη. 22 ταρσός. 23 μετατάρσιον. 24 δάκτυλοι.

τοῦ νωτιαίου μυελοῦ, τὸ σφηνοειδὲς καὶ τὸ ῥηθμοειδὲς κάτωθεν μεταξύ τοῦ ἰνιακοῦ καὶ τοῦ μετωπικοῦ.

Τὰ ὁστά τοῦ προσώπου, 14 τὸν ἀριθμόν, εἶναι τὰ ἑξῆς : Τὰ 2 ἄνω σιαγονικά, τὰ δύο ὑπερώια, τὰ δύο ζυγωματικά, τὰ δύο κογχώδη, τὰ δύο ρινικά, τὰ δύο δακρυϊκά, ἡ ὕψις, ἕφ' ἧς στηρίζεται τὸ διάφραγμα τῆς ρινός, καὶ τὸ κάτω σιαγονικόν.

Καὶ τὰ ὁστά ταῦτα συνάπτονται ἀκινήτως μεταξύ των καὶ σχηματίζουν κοιλότητας, ἐντὸς τῶν ὁποίων εὐρίσκονται τὰ ὄργανα τῆς ὁράσεως, τῆς ὁσφρήσεως καὶ τῆς γεύσεως· τὸ ὁστοῦν μόνον τῆς κάτω σιαγόνης, σχήματος ἱππείου πετάλου, συνδέεται κινητῶς πρὸς τὰ ἄνω μετὰ τῶν κροταφικῶν ὁστέων τοῦ κρανίου.



Εἰκὼν 4.

Σπονδύλος

1 σῶμα τοῦ σπονδύλου. 2 ἀκανθώδης ἀπόφυσις. 3 ἐγκαρσία ἀπόφυσις. 4 νωτιαῖον τμήμα. 5 ἄθρική ἀπόφυσις.

τοῦ ὁποίου εὐρίσκεται ὁ νωτιαῖος μυελός· διαιροῦνται δὲ εἰς 7 ἄνωτέρους τραχηλικούς, 12 ἐπομένους, τοὺς θωρακικούς. 5 ὁσφυϊκοὺς, καὶ εἰς 9 ἐπομένους (νόθους), ἕξ ὧν οἱ

2) Σκελετὸς τοῦ κορμοῦ. Οὗτος ἀποτελεῖται ἀπὸ τὴν σπονδυλικὴν στήλην, τὰς πλευράς, καὶ τὸ στέρνον.

α') Ἡ σπονδυλικὴ στήλη κεῖται εἰς τὸ ὀπίσθεν μέσον τοῦ σώματος καὶ σύγκειται ἐκ 33 ὁστέων καλουμένων σπονδύλων. Οἱ σπόνδυλοι οὗτοι (εἰκ. 4) φέρουν ἀποφύσεις, δι' ὧν συνάπτονται μετὰ τῶν πλησίον αὐτῶν μερῶν (πλευρῶν, μυῶν κ.λ.π.) καὶ ὀπᾶς, (τρήματα), αἵτινες ἀποτελοῦν συνεχῇ σωλῆνα, ἐντὸς τοῦ ὁποίου εὐρίσκεται ὁ νωτιαῖος μυελός· διαιροῦνται δὲ εἰς 7 ἄνωτέρους τραχηλικούς, 12 ἐπομένους, τοὺς θωρακικούς. 5 ὁσφυϊκοὺς, καὶ εἰς 9 ἐπομένους (νόθους), ἕξ ὧν οἱ

μὲν 5 πρῶτοι ἀποτελοῦν τὸ ἱερὸν ὁστοῦν, οἱ δὲ τελευταῖοι 4 τὸν κόκκυρα.

Πάντες οἱ μὴ νόθοι σπόνδυλοι συνάπτονται μεταξύ των δι' ἐλαστικοῦ ἵστοῦ, χόνδρου, ὅστις ἐπιτρέπει τὰς κάμψεις καὶ κλίσεις τοῦ κορμοῦ.

β'. Αἱ πλευραί, 12 ζεύγη τὸν ἀριθμόν, εἶναι τοξοειδῆ ὁστᾶ, πεπλατυσμένα, συναρμολζόμενα ὀπισθεν μὲν μετὰ τῶν θωρακικῶν σπονδύλων, ἔμπροσθεν δὲ τὰ μὲν ἀνώτερα 7 ζεύγη μετὰ τοῦ στέρνου, τὰ 3 ἐπόμενα διὰ χόνδρου μετὰ τοῦ χόνδρου τῆς 7ης πλευρᾶς, τὰ δὲ δύο τελευταῖα μένουσιν ἀσύνδετα ἔμπροσθεν.

γ'. Στέρνον, τὸ στέρνον, ὁστοῦν πεπλατυσμένον, ἐπίμηκες, ξιφοειδές, κεῖται εἰς τὸ πρόσθιον μέσον τοῦ κορμοῦ καὶ ὑποστηρίζεται πλαγίως ἐκατέρωθεν ὑπὸ τῶν πλευρῶν, πρὸς τὰ ἄνω δὲ συναρμολζεῖται μετὰ τῶν κλειδῶν.

3) Σκελετὸς τῶν ἄκρων. Τὰ ἄκρα, 4 τὸν ἀριθμόν, διαίρουσιν εἰς 2 ἄνω καὶ 2 κάτω. Τὰ ὁστᾶ τούτων συνίστανται ἐκ τῶν ὁστῶν τῶν κυρίως ἄκρων καὶ τῶν στηριγμάτων αὐτῶν. Καὶ στηρίγματα τῶν μὲν ἄνω ἄκρων εἶναι ὁ ὤμος, τῶν δὲ κάτω ἡ λεκάνη.

Ὁ ὤμος ἀποτελεῖται ἐκ 2 ὁστῶν 1) τῆς ὠμοπλάτης, ἣτις εἶναι ὁστοῦν πεπλατυσμένον, σχεδὸν τριγωνικὸν καὶ κεῖται εἰς τὰ πλάγια τῶν νώτων, καὶ 2) ἐκ τῆς κλειδός, ἣτις εἶναι ὁστοῦν ἐπίμηκες, σιγμοειδές καὶ συνδέει τὸ στέρνον μετὰ τοῦ ἀκρωμίου τῆς ὠμοπλάτης.

Τὰ δὲ ὁστᾶ τῶν κυρίως ἄνω ἄκρων (χειρῶν) ἀποτελοῦνται 1) ἐκ τοῦ βραχίονος, ὁστοῦ ἐπιμήκου, αὐλοειδοῦς διωγκωμένου κατ' ἀμφοτέρα τὰ ἄκρα 2) ἐκ τῶν δύο ὁστῶν τοῦ πήχεως, ἐξ ὧν τὸ μὲν ἀντιστοιχοῦν πρὸς τὸν μέγαν δάκτυλον καλεῖται κερκίς, τὸ δὲ πρὸς τὸ μικρὸν

ὠλένη καὶ 3) ἐκ τῶν ὀστέων τῆς ἄκρας χειρός, ὅτινα ἀποτελοῦνται ἐκ τῶν εἰς δύο στοιχοῦς τεταγμένων 8 ὀστροίων τοῦ καρποῦ, τῶν 5 ἐπιμήκων ὀστέων τοῦ μετακαρπίου καὶ τῶν ὀστέων τῶν 5 δακτύλων, ἕκαστος τῶν ὀστροίων συνίσταται ἐκ 3, ἐκτὸς τοῦ ἀντίχειρος συνισταμένου ἐκ 2· τὰ ὀστᾶ ταῦτα καλοῦνται φάλαγγες.

Ἡ δὲ λεκάνη, τὸ στήριγμα τῶν κάτω ἄκρων, ἀποτελεῖται ἀπὸ δύο ὀστᾶ στερεὰ καὶ πλατέα, λαγόνια καλούμενα, τὰ ὅποια πρὸς τὰ κάτω συνάπτονται στερεῶς καὶ ἀκινήτως μεταξύ των, ὅπισθεν δὲ μετὰ τοῦ ἱεροῦ ὀστοῦ, καὶ ἀποτελοῦν τὴν λεκάνην ἢ πύελον, ἣτις ὑποβαστάζει τὰ ἐν τῷ ὑπογαστρῷ εὐρισκόμενα σπλάγχνα.

Τὰ δὲ ὀστᾶ τῶν κυρίως κάτω ἄκρων (ποδῶν) συνίστανται 1) ἐκ τοῦ μηροῦ, τοῦ μεγαλυτέρου ὀστοῦ τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος 2) ἐκ τῶν δύο ὀστέων τῆς κνήμης, ἥτοι τῆς ἰδίως κνήμης πρὸς τὰ ἔσω καὶ τῆς περόνης πρὸς τὰ ἔξω, καὶ 3, ἐκ τῶν ὀστέων τοῦ ἄκρου ποδός, ἐξ ὧν 7 ἀποτελοῦν τὸν ταρσόν, 5 ἐπιμήκων τὸ μετατάρσιον καὶ τὰ τῶν 5 δακτύλων, ἕκαστος τῶν ὀστροίων ἀποτελεῖται ἐκ 3 φαλάγγων, ἐκτὸς τοῦ μεγάλου συνισταμένου ἐκ 2.

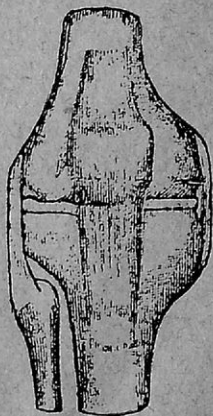
Συναρμόζονται δὲ ὁ μὲν βραχίον διὰ τοῦ ἀνωτέρου ἄκρου του μετὰ τῆς ὠμοπλάτης, διὰ δὲ τοῦ κατωτέρου του μετὰ τῶν ὀστέων τοῦ πήχεως, τὰ δὲ ὀστᾶ τοῦ πήχεως, μετὰ τῶν ὀστέων τοῦ καρποῦ, καὶ ταῦτα μετὰ τῶν ὀστέων τοῦ μετακαρπίου καὶ τῶν ὀστέων τῶν δακτύλων τοιουτοτρόπως μεταξύ των, ὥστε νὰ ἐπιτρέπουν τὰς πολυειδεῖς κινήσεις τῆς χειρός.

Ὁ δὲ μηρὸς πρὸς τὰ ἄνω μὲν συναρμόζεται μετὰ τοῦ λαγονίου ὀστοῦ, πρὸς τὰ κάτω δὲ μετὰ τῶν ὀστέων τῆς κνήμης, τῶν ὀστροίων τὰ κάτω ἄκρα. σφυρὰ καλούμενα, συ-

ναρμόζονται μετὰ τῶν ὀστέων τοῦ ἄκρου ποδός. Πρὸ τῆς συναρμογῆς τοῦ μηροῦ μετὰ τῆς κνήμης εὐρίσκεται καστανοειδὲς ὀστοῦν, ἡ *ἐπιγονατίς*, ἣτις παρεμποδίζει τὴν πρὸς τὰ πρόσω κάμψιν τῆς κνήμης. Τὰ ὀστᾶ τῶν ἄνω ἄκρων, παρατηρεῖ τις, ὅτι ἔχουν ἀντίστοιχα ὀστᾶ πρὸς τὰ τῶν κάτω: ὁ βραχίον τὸν μηρόν, ὁ πῆχυς τὴν κνήμην, ὁ καρπὸς τὸν ταρσόν, τὸ μετακάρπιον τὸ μετατάρσιον καὶ οἱ 5 δάκτυλοι τῶν ἄνω ἰσαρίθμους δακτύλους τῶν κάτω ἄκρων.

5. *Σύστασις ὀστέων καὶ συναρμογῇ.* Τὰ ὀστᾶ τοῦ σκελετοῦ συνίστανται ἀπὸ ὀργανικὴν οὐσίαν, *χονδρίνην* καλουμένην, καὶ ἀπὸ ἀνοργάνους (κυρίως ἀπὸ φωσφορικοῦ ἁσβεστίου καὶ ἀνθρακικοῦ ἁσβεστίου συνισταμένης)· καὶ εἰς μὲν τὴν χονδρίνην ὀφείλουν τὴν ἐλαστικότητα αὐτῶν, εἰς δὲ τὰς ἀνοργάνους οὐσίας τὴν στερεότητα. Προϊούσης τῆς ἡλικίας αἱ ἀνόργανοι οὐσῖαι ἀποτίθενται ἀφθονώτεραι μεταξὺ τῶν ἰνῶν τῆς χονδρίνης καὶ ὥς εκ τούτου τὰ ὀστᾶ καθίστανται εὐθραυστα (ὀλιγώτερον ἐλαστικά).

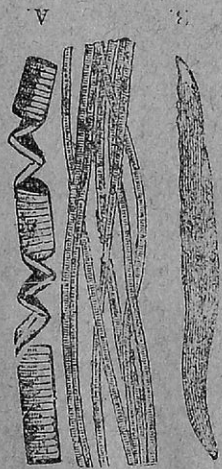
Συναρμόζονται δὲ τὰ ὀστᾶ τοιούτοτρόπως μεταξύ των ὥστε ἄλλα μὲν νὰ μένουν ἐντελῶς ἀκίνητα, ὡς τὰ ὀστᾶ τοῦ κρανίου, ἄλλα νὰ κινῶνται ὀλίγον, ὡς οἱ σπόνδυλοι καὶ ἄλλα νὰ δύνανται νὰ ἐκτελοῦν κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον μεγάλας κινήσεις, ὡς τὰ ὀστᾶ τῶν ἄκρων. Τὸ πρῶτον εἶδος τῆς συναρμογῆς καλεῖται *ραφή*, τὸ δεύτερον *σύμφυσις* καὶ τὸ τρίτον *ἀρθρωσις*. (Εἰκ. 5).



Εἰκὼν 5.
"Αρθρωσις τοῦ γόνατος

Εἰς ἐκάστην ἄρθρῳσιν διακρίνομεν τὰς συναρθρουμένας ἐπιφανείας τῶν ὀστέων, αἵτινες καλύπτονται ὑπὸ χόνδρου λείου καὶ ἐλαστικοῦ, καὶ τὸν ἀρθρικὸν θύλακον. Ὁ θύλακος οὗτος συνίσταται ἐξ ὑμένος, ὅστις περιβάλλει τὴν ἄρθρῳσιν, καλύπτεται δ' ἔσωθεν ὑπὸ τοῦ ὀρώδους ὑμένος, ὅστις ἐκκρίνει βλεννώδες ὑγρὸν, τὸ ἀρθρικὸν καλούμενον. Διὰ τοῦ ὑγροῦ τούτου διατηρεῖται ἡ ἀρθρική κοιλότης πάντοτε ὑγρὰ καὶ ὀλισθηρά.

Αἱ ἀρθρικά ἐπιφάνειαι τῶν ὀστέων καλύπτονται, ὡς εἵπομεν, ὑπὸ χόνδρου, τὸ δὲ ἄλλο σῶμα αὐτῶν καλύπτεται ὑπὸ ἴστοῦ, καλουμένου *περιοστέου*, ἐκ τοῦ ὁποίου εἰσέρχονται ἐντὸς τῶν ὀστέων λεπτότατα ἀγγεῖα, φέροντα τὸ πρὸς διατροφὴν αὐτῶν ὑλικόν, ἄλλα δὲ παχύτερα ἀγγεῖα εἰσέρχονται πρὸς τὸν αὐτὸν σκοπὸν ἐντὸς τῶν ὀστέων ἀπὸ τρήματα ὑπάρχοντα ἐπ' αὐτοῦ.



Εἰκὼν 6.

Μυῖα καὶ ἴνες μεμεγεθυσμέναι. Α γραμμωταί, Β λεῖα.

Αἱ συναρθρούμεναι ἐπιφάνειαι τῶν ὀστέων συγκρατοῦνται πλησίον ἀλλήλων, 1) δι' ἰνωδῶν ὑμένων, *συνδέσμων* καλουμένων, 2) διὰ τῆς πίεσεως τῶν περὶ αὐτὰς μυῶν καὶ 3) διὰ τῆς ἀτμοσφαιρικῆς πίεσεως.

Β'. ΜΥ-ΚΟΝ ΣΥΣΤΗΜΑ

6. Σύστασις μυῶν. Οἱ μύες, ὡς εἶδομεν ἄνωτέρω, εἶναι τὰ ἐνεργητικὰ ὄργανα τῆς κινήσεως, διότι διὰ τῆς συστολῆς αὐτῶν διενεργοῦνται αἱ κινήσεις τοῦ σώματος. Εἶναι ὄργανα ἀποτελοῦντα τὸ κοινῶς λεγόμενον *κρέας*, ἐν ἀντιθέσει πρὸς τὰ ὀστᾶ, καὶ συνίστανται ἀπὸ δέσμας ἰνῶν, ἡνωμένων μεταξύ των διὰ συνεκτικοῦ ἴστοῦ, τὰς ὁποίας διακρίνομεν εἰς βεβρασμένον κρέας. Αἱ ἴνες δ' αὐταὶ ὑποδιαίρουνται εἰς ἄλλας λεπτοτάτας, πάρχους τριχὸς (Εἰκ. 6).

Διακρίνομεν δύο εἶδη μυῶν, ἐκείνους, ὧν τὸ χρώμα εἶναι βαθὺ ἐρυθρόν καὶ αἱ ἱνές των φέρουν ἐγκαρσίας ῥαβδώσεις καὶ καλοῦμεν γραμμωτοὺς καὶ ἐκείνους, ὧν τὸ χρώμα εἶναι ξανθὸν ἐρυθρόν, ἄνευ ῥαβδώσεων εἰς τὰς ἱνάς των, καὶ καλοῦμεν λείους. Καὶ τῶν μὲν γραμμωτῶν μυῶν αἱ συστολαὶ γίνονται διὰ τῆς θελήσεως ἡμῶν, τῶν δὲ λείων ἀνεξαρτήτως αὐτῆς. Εἰς τοὺς πρώτους ὑπάγονται οἱ μύες τῶν ἄκρων καὶ τοῦ σκελετοῦ, εἰς δὲ τοὺς δευτέρους οἱ μύες τοῦ στομάχου, τῶν ἐντέρων καὶ ἐν γένει τῶν σπλάγχχνων. Εἰς τοὺς μῦς τούτους τάσσεται καὶ ἡ καρδία, ἥτις, καίτοι συνίσταται ἐκ γραμμωτῶν ἱνῶν, κινεῖται ἀνεξαρτήτως τῆς θελήσεως ἡμῶν.

Τὰ ἄκρα τῶν μυῶν ἀπολήγουν εἰς στερεὰς ὑπολεύκους χορδὰς, ἐξ ἰνώδους ἱστοῦ, τοὺς τένοντας, ἢ εἰς πεπλατυσμένας, τὰς ἀπονευρώσεις. Διὰ τῶν ἄκρων των τούτων προσφύονται ἐπὶ τῶν ὀστέων, τὰ ὁποῖα προορίζονται νὰ κινήσουν. Αἱ μυῖκαὶ των ἱνες ὑπείκουσιν εἰς τὸν ἐρεθισμόν τῶν νεύρων, τὰ ὁποῖα τὰς διατρέχουν, συσιέλλονται, τοῦτέστι βραχύνονται· ἐξογκούμενοι οὕτως εἰς τὸ μέσον συμπλησιάζουν τὰ μέρη, ἐξ ὧν προσφύονται καὶ προκαλοῦν κίνησιν. Κίνησιν προκαλοῦν ἐπίσης καὶ ὅταν χαλαρῶνται (Εἰκ. 7).



Εἰκὼν 7.

Κάμψις τοῦ πήχεως τῇ ἐνεργείᾳ τοῦ δικεφάλου βραχιονίου μυός

Αἱ πλεῖσται τῶν κινήσεων τοῦ σώματος γίνονται διὰ τῆς συνεργείας πολλῶν μυῶν, ἀλλὰ καὶ ἡ στάσις, τὸ κάθισμα ἢ ἡ στηριξίς ἀπαιτοῦν τὴν ἐνέργειαν ὁμᾶδων μυῶν· ἐντεῦθεν ἐξηγεῖται ἡ κόπωσις, ἡ προσερχομένη ἐκ τῶν στάσεων τούτων.

Οἱ μύες ἀναλόγως τῆς μορφῆς αὐτῶν, τῆς θέσεως ἢ τοῦ εἶδους τῆς ἐνεργείας των, λαμβάνουν διάφορα ὀνόματα· οὕτω καλοῦμεν *δελτοειδεῖς*, *βραχιονίους*, *μασκιτήρας*, *σφιγκτήρας* κλπ. Ἐκαστος δὲ μῦς τοῦ δεξιοῦ ἡμίσεος τοῦ σώματος ἔχει ἀντίστοιχον ὅμοιον τοῦ ἀριστεροῦ.

Γ'. ΝΕΥΡΙΚΟΝ ΣΥΣΤΗΜΑ

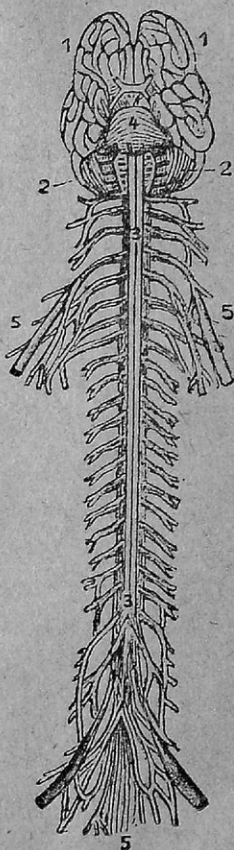
7. Εἶδομεν ἀνωτέρω ὅτι αἱ συστολαὶ τῶν μυῶν προέρχονται ἐκ τοῦ ἐρεθισμοῦ, τὸν ὁποῖον προκαλοῦν τὰ νεῦρα εἰς τὰς μυϊκὰς ἵνας, μεταξὺ τῶν ὁποίων διακλαδίζονται· ἄλλα νεῦρα χρησιμεύουν διὰ νὰ μεταφέρουν ἐρεθισμοὺς εἰς τὸν ἐγκέφαλον, τοὺς ὁποίους προκαλοῦν ἀντικείμενα ἐκτὸς ἡμῶν κείμενα, δι' ὧν ταῦτα γίνονται ἀντιληπτά. Τὰ νεῦρα ἐν γένει καὶ ὁ ἐγκέφαλος ἀνήκουν εἰς τὸ *νευρικὸν σύστημα*. Τὸ σύστημα τοῦτο συνίσταται ἐκ τοῦ *ζωικοῦ νευρικοῦ συστήματος*, ἐξ' οὗ ἐξαρτᾶται ἡ *ζωικὴ ζωὴ* (αἰσθησις, κίνησις) καὶ ἐκ τοῦ *φυτικοῦ ἢ συμπαθητικοῦ νευρικοῦ συστήματος*, ἐξ' οὗ ἐξαρτᾶται ἡ *φυτικὴ ζωὴ* (θρόφις, αὖξις, πολλαπλασιασμός).

8. *Ζωικὸν νευρικὸν σύστημα* Τοῦτο ἀποτελεῖται ἀπὸ τὸ

κεντρικὸν μέρος καὶ τὸ περιφερικὸν (εἰκ. 8) Τὸ πρῶτον συνίσταται ἐκ τοῦ ἐγκεφάλου καὶ τοῦ νωτιαίου μυελοῦ, τὸ δὲ δεύτερον ἐκ τῶν νέρων.

1) Ἐγκέφαλος. Ὁ ἐγκέφαλος εὐρίσκεται ἐντὸς τῆς θήκης, ἣν σχηματίζουν τὰ ὀστέα τοῦ κρανίου, ἔχει σχῆμα ὠοειδὲς καὶ συνίσταται ἐκ μάζης μαλακῆς, φαιᾶς ἔσωθεν καὶ λευκῆς ἔσωθεν· καὶ ἡ μὲν φαιὰ ἀποτελεῖται ἀπὸ νευρικὰ κύτταρα, ἡ δὲ λευκὴ ἀπὸ νευρικῆς ἴνας. Διαιρεῖται δ' οὗτος εἰς τὸν κυρίως ἐγκέφαλον, ὅστις κατέχει τὸ πρόσθιον καὶ ἀνώτερον μέρος τῆς κρανιακῆς θήκης, εἰς τὴν παρεγκεφαλίδα, ἥτις κεῖται ὀπισθεν καὶ κάτω καὶ εἰς τὸν προμήκη μυελόν.

2. Νωτιαῖος μυελός. Οὗτος εἶναι συνέχεια τοῦ προμήκου μυελοῦ καὶ ἐδρεύει εἰς τὴν κοιλότητα τῆς σπονδυλικῆς στήλης. Φθάνει μέχρι τοῦ α' ἢ β' ὀσφυϊκοῦ σπονδύλου καὶ εἴτα λεπτυνόμενος προχωρεῖ μέχρι τοῦ κόκκυγος. Ἀποτελεῖται δὲ ἐκ φαιᾶς οὐσίας ἔσωθεν καὶ λευκῆς ἔσωθεν.



Εἰκὼν 8.

Ζωϊκὸν νευρικὸν σύστημα

1 1 κυρίως ἐγκέφαλος. 2 2 παρεγκεφαλίς. 3 νωτιαῖος μυελός. 4 προμήκης μυελός. 5 5 νῆρα (ἀρχαὶ ἢ ρίζαι τῶν νέρων).

Ὁ κυρίως ἐγκέφαλος καὶ ἡ παρεγκεφαλὶς χωρίζονται δι' αὐλάκων εἰς δύο ἡμίση, *ἡμισφαίρια* καλούμενα, ἄλλους δὲ αὐλακας ἀβαθεῖς φέρουν εἰς τὴν ἐπιφάνειαν αὐτῶν, οἵτινες εἰς τὸν ἐγκέφαλον εἶναι ἀκανόνιστοι καὶ καλοῦνται *ἐλικες* ἢ *γῦροι*.

Τὸ ὅλον τοῦ ἐγκεφάλου περιενδύεται ἔξωθεν ὑπὸ τριῶν ὑμένων, *μηνίγγων* καλουμένων, (σκληρᾶς, ἀραχνοειδοῦς, μαλακῆς) οἵτινες ἐπεκτείνόμενοι περιβάλλουν καὶ τὸν νωτιαῖον μυελόν.

3) *Νεῦρα*. Ἐκ τοῦ ἐγκεφάλου ἐκφύονται 12 ζεύγη νευρικών νημάτων ἐξ ἰνῶν συνισταμένων, τὰ ὅποια ἐκαλέσαμεν *νεῦρα*, ἐκ δὲ τοῦ νωτιαίου μυελοῦ 31 ζεύγη διὰ δύο ριζῶν, ἐξ ὧν ἡ μὲν προσθία εἶναι *κινητικὴ*, ἡ δὲ ὀπισθία *αἰσθητικὴ*. Τὰ νεῦρα ταῦτα διακλαδίζονται εἰς ὅλα τὰ μέρη τοῦ σώματος καὶ ἄλλα μὲν ἐξ αὐτῶν χρησιμεύουν, ὥς εἶδομεν, νὰ προκαλοῦν τὰς κινήσεις καὶ καλοῦνται *κινητικὰ*, ἄλλα δὲ ἵνα δέχωνται καὶ διαβιβάζουν ἐρεθισμοὺς εἰς τὸν ἐγκέφαλον καὶ καλοῦνται *αἰσθητικὰ*.

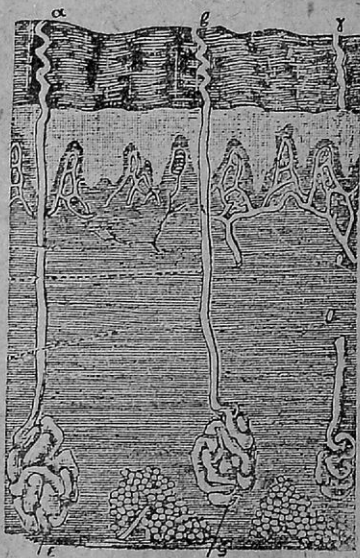
Οἱ ἐρεθισμοὶ οὗτοι εἶναι διαφόρου φύσεως, διότι διαφορὰ εἶναι τὰ αἷτια τὰ προκαλοῦντα αὐτούς, (φῶς, ἦχος, θερμότης κλπ.). Ἡ ἱκανότης μας δὲ νὰ ἐκτιμῶμεν ἐκ τοῦ εἶδους τοῦ ἐρεθισμοῦ τὸ προκαλοῦν αὐτὸν αἷτιον μᾶς φέρει εἰς ἐπικοινωνίαν μετὰ τοῦ ἐξωτερικοῦ κόσμου.

Λειτουργίαι τῶν νευρικῶν κέντρων. Ὁ κυρίως ἐγκέφαλος καὶ δὴ ἡ φαιὰ αὐτοῦ οὐσία, εἶναι τὸ ὄργανον τῆς ἀντιλήψεως, τῆς μνήμης, τῆς σκέψεως, τῆς βουλήσεως, τουτέστιν ἡ ἔδρα πασῶν τῶν ψυχικῶν λειτουργιῶν ἡ παρεγκεφαλὶς ρυθμίζει καὶ ἐξισορροπεῖ τὰς κινήσεις τοῦ σώματος, ὃ δὲ προμήκης μυελὸς εἶναι τὸ κέντρον τῶν ἀναπνευστικῶν κινήσεων, ρυθμίζει καὶ ἀναστέλλει τὰς κινήσεις τῆς καρδίας, ἐνεργεῖ τὰς κινήσεις τῆς μασήσεως, καταπόσεως κλπ. δι' ὃ καὶ κέν-

τρον τῆς ζωῆς ὀνομάσθη, μὴ ἐπιδεχόμενος τὴν παραμικρὰν τρωσιν, ἢ βλάβην ἀνεύ κινδύνου θανάτου. Ὁ νωτιαῖος μυελὸς τέλος χρησιμεύει ἵνα δέχεται καὶ διαβιβάζει ἐκ τοῦ ἐγκεφάλου ἐρεθισμοὺς πρὸς τὰ κινητικὰ νεῦρα, καὶ ἐκ τῶν αἰσθητικῶν νεύρων πρὸς τὸν ἐγκέφαλον· εἶναι δὲ καὶ ὄργανον τῶν ἀντανακλαστικῶν κινήσεων (§ 11).

9 Αἰσθητήρια ὄργανα. Τὰ αἰσθητικὰ νεῦρα ἔχουν διαπλασθῇ εἰς τὰ ἄκρα αὐτῶν καὶ συνδυασθῇ μετ' ἄλλων ἰστῶν καταλλήλως, ἵνα δέχωνται καὶ μεταβιβάζουν εἰς τὸν ἐγκέφαλον τοὺς ἐρεθισμοὺς, δι' οὓς εἶναι προωρισμένα. Ἀποτελοῦν οὕτως ὄργανα, τὰ ὁποῖα καλοῦνται αἰσθητήρια. Τὰ ὄργανα ταῦτα εἶναι τὸ μέσον, δι' οὗ ὁ ἐγκέφαλος ἐπικοινωνεῖ μετὰ τοῦ ἔξωτερου κόσμου, τοῦτέστι λαμβάνει γνῶσιν τῶν συμβαινόντων ἐκτὸς τοῦ σώματος. Κυρίως ὅμως αἰσθητήρια δὲν εἶναι μόνον τὰ ἄκρα τῶν αἰσθητικῶν νεύρων, ἀλλὰ ὅλον τὸ νεῦρον καὶ ἡ μοῖρα τοῦ ἐγκεφάλου, εἰς ἣν καταλήγει, διότι ὅλα ταῦτα συνεργοῦν διὰ τὴν αἴσθησιν.

Τὰ αἰσθητήρια ὄργανα εἶναι 5 τὸν ἀριθ-



Εἰκὼν 9.

Τομὴ δέρματος· α, β, γ οἱ πόροι
του· ε, ζ οἱ ἰδρωτοποιοὶ
ἀδένες του

μόν, ὅσαι καὶ αἱ αἰσθήσεις : τὸ αἰσθητήριον τῆς ἀφῆς, τῆς γεύσεως, τῆς ὀσφρῆσεως, τῆς ἀκοῆς, καὶ τῆς ὁράσεως.

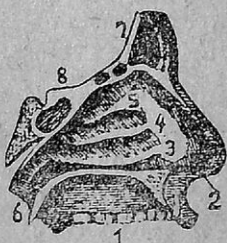
1) *Αἰσθητήριον τῆς ἀφῆς.* Αἰσθητήριον τῆς ἀφῆς εἶναι τὸ δέρμα (εἰκ. 9) ὅπερ καλύπτει τὴν ἐπιφάνειαν ὅλου τοῦ σώματος. Τοῦτο ἀποτελεῖται ἐκ δύο στρωμάτων, τοῦ ἐξωτερικοῦ, ὅπερ καλεῖται *ἐπιδερμὶς* καὶ τοῦ ἐσωτερικοῦ, ὅπερ καλεῖται *χόριον*.

Ἡ ὑπὸ τὴν ἐπιδερμίδα ἐπιφάνεια τοῦ χορίου φέρει θηλοειδεῖς ἑξοχάς, εἰς τὰς ὁποίας καταλήγουν αἰμοφόρα ἀγγεῖα ἢ νευρικὰ νήματα. Τὰ νήματα ταῦτα συνιστῶσι τὰς *ἀπικὰς θηλάς*, δι' ὧν καὶ ἄλλων νεύρων ἀποληγόντων ἐλευθέρως εἰς τὴν ἐπιδερμίδα, ἐξυπηρετοῦνται αἱ *ποιότητες τῆς ἀφῆς* ἥτοι α') ἡ *κυρίως ἀφή*, δι' ἧς λαμβάνομεν αἴσθησιν, τοῦ *τραχέος ἢ λείου* τοῦ ἀπτομένου ἀντικειμένου, τοῦ *σχήματος* αὐτοῦ, τοῦ *μεγέθους*, τοῦ *ποιοῦ*, κλπ. β'). Ἡ αἴσθησις τοῦ *ψυχροῦ ἢ τοῦ θερμοῦ* καὶ γ') ἡ τῆς *πίεσεως*, ἐκ τῆς ἐντάσεως, τῆς ὁποίας ἐκτιμῶμεν τὸ *βάρος* τοῦ πιέζοντος ἀντικειμένου. Ἡ *κυρίως ἀφή* εἶναι μᾶλλον ἀνεπτυγμένη εἰς τὰ ἄκρα τῶν δακτύλων.

Τὸ δέρμα χρησιμεύει οὐχὶ μόνον διὰ τὴν αἴσθησιν τῆς ἀφῆς ἀλλὰ καὶ διότι δι' αὐτοῦ τελοῦνται καὶ ἄλλαι σπουδαίόταται λειτουργίαι τοῦ σώματος. α') Εἶναι ὄργανον ρυθμίζον τὴν θερμοκρασίαν αὐτοῦ· ἐντὸς τοῦ χορίου εὐρίσκονται *ἀδένες* (*) *ἰδρωτοποιοὶ* καλούμενοι, οἵτινες ἐκκρίνουν συνεχῶς ὕδωρ ὑπὸ μορφὴν ἀτμῶν ἢ ἰδρῶτα· ὁ ἰδρῶς οὗτος ἐξατμιζόμενος παράγει ψῦχος, ὅπερ ρυθμίζει τὴν θερμοκρασίαν

(*) Ἀδένες εἶναι ὄργανα τοῦ σώματος, τὰ ὅποια κατεργάζονται συστατικὰ τοῦ αἵματος καὶ τὰ ἐκκρίνουσιν ὡς ὕγρα (§ 21).

τοῦ σώματος. β') Εἶναι ὄργανον ἀναπνοῆς. Τὸ αἷμα ρέον εἰς τὰ τριχοειδῆ του παραλαμβάνει ὀξυγόνον διὰ τῶν πόρων τοῦ δέρματος καὶ ἀποδίδει διοξειδίου τοῦ ἀνθρακος καὶ ἀτμοὺς ὕδατος. (ἄδηλος διαπνοή). γ') Εἶναι ὄργανον προστατευτικόν. Ἐκ τοῦ χορίου ἐκφύονται αἱ τρίχες καὶ οἱ ὀνυχες, ἀμφότερα ὄργανα προστατευτικά· ἐντὸς αὐτοῦ ὑπάρχουν καὶ οἱ σμηγματογόνοι ἀδένες, οἵτινες ἐκκρίνουν τὸ σμῆγμα οὐσίαν λιπαράν, δι' ἧς καθίσταται τὸ μὲν δέρμα μαλακὸν καὶ ἀδιάβροχον, αἱ δὲ τρίχες μαλακαὶ καὶ στιλπναί. Ἀλλὰ



Εἰκὼν 10.

Ὁργανον ὁσφρήσεως

1 ἄνω σιαγών. 2 ῥαθίων. 3, 4, 5 αἱ προέχουσαι ρινικαὶ κόγχαι καλυπτόμεναι ὑπὸ βλεννογόνου. 6 ρινικὴ χοάνη.

πιτταται ὑπὸ ὕμένος, φέροντος θηλάς, εἰς τὰς ὁποίας καταλήγουν τὰ ἄκρα τοῦ γευστικοῦ νεύρου. Τὰ εἰσαγόμενα εἰς τὸ στόμα ὑγρὰ σώματα, ἢ διαλυόμενα ἐν τῷ σιέλω ἔρεθίζουν τὸ γευστικὸν νεῦρον καὶ ἔχομεν τὸ αἶσθημα τοῦ γλυκέος, τοῦ πικροῦ, τοῦ ἀλμυροῦ, τοῦ ὀξέου κ.λ.π.

3) Αἰσθητήριον τῆς ὁσφρήσεως. Ὁργανον τῆς ὁσφρήσεως εἶναι ὁ βλεννογόνος ὕμην (εἰκ. 10), ὅστις καλύπτει τὰς

καὶ ἀπὸ προστριβᾶς ἐπὶ σκληρῶν ἀντικειμένων τὸ δέρμα προφυλάσσει τὰ ὑπ' αὐτὸ κείμενα μαλακὰ μέρη τοῦ σώματος, ἀπὸ ὑπερβολικὸν ἔρεθισμόν τῶν νεύρων κλπ. Ὡστε τὸ δέρμα εἶναι ὄργανον ἀφῆς, ὄργανον ρυθμίζον τὴν θερμοκρασίαν τοῦ σώματος, ὄργανον ἀναπνοῆς καὶ ὄργανον προστατευτικόν.

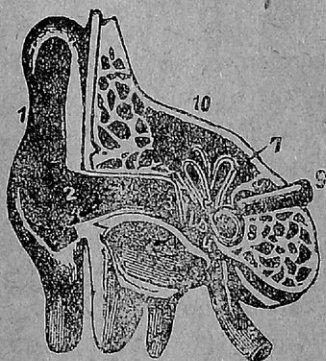
2) Αἰσθητήριον τῆς γεύσεως. Ὁρ-

γανον τῆς γεύσεως εἶναι ἡ κοιλότης τοῦ στόματος καὶ ἰδίως ἡ γλῶσσα, τῆς ὁποίας ἡ ἀνωτέρα ἐπιφάνεια καλύ-

κοιλότητος τῆς ρινὸς καὶ ἐντὸς τοῦ μεγαλυτέρου μέρους τοῦ ὁποίου ἀπλοῦται τὸ νεῦρον τῆς ὁσφρήσεως. Αἰσθήματα ὁσφρήσεως προκαλοῦσι μόνον αἱ *πιητικαὶ οὐσῖαι* (στερεαὶ ὑπὸ μορφὴν λεπτοτάτων μορίων, ὑγραὶ ὑπὸ μορφὴν ἀτμῶν, ἢ ἀεριώδεις). Αὗται εἰσερχόμεναι μετὰ τοῦ ἀέρος κατὰ τὴν εἰσπνοὴν προσπίπτουν ἐπὶ τοῦ βλεννογόνου καὶ ἐρεθίζουσιν τὸ ἐν αὐτῷ διηπλωμένον νεῦρον καὶ οὕτω γίνονται ἀντιληπτὰ αἱ διάφοροι ὁσμαί, αἱ εὐχάριστοι ὡς εὐώδεις, καὶ αἱ δυσάρεστοι ὡς δυσώδεις. Ἐν τούτοις ὑπάρχουν καὶ πιητικαὶ οὐσῖαι ἐντελῶς ἄοσμοι (ἀτμοὶ ὕδατος, ὀξειδίου ἀνθρακος καὶ ἄλλαι).

4) *Αἰσθητήριον τῆς ἀκοῆς*. Ὅργανα τῆς ἀκοῆς εἶναι τὰ ὅτια. Ἐκαστον οὗς συνίσταται ἐκ τριῶν μερῶν : ἐκ τοῦ ἐξωτερικοῦ τοῦ μέσου καὶ τοῦ ἐσωτερικοῦ ὧτός (εἰκ. 11).

α) *Ἐξωτερικὸν οὖς*. Τοῦτο συνίσταται ἐκ τοῦ χονδρώδους περυγώματος, τῆς κόγχης, καὶ ἐκ τοῦ ἀκουστικοῦ πόρου, τοῦ ὁποίου τὸ μὲν ἐξωτερικὸν ἄκρον βλέπομεν ὡς ὀπὴν ἐν τῷ μέσῳ τῆς κόγχης, τὸ δὲ ἐσωτερικὸν φράσσεται ὑπὸ ὑμένος λεπτοῦ καὶ ἐλαστικοῦ, τοῦ *τυμπάνου*. Τὰ τοιχώματα τοῦ ἀκουστικοῦ πόρου φέρουν τρίχας καὶ ἀδένους ἐκκρίνοντας σμῆγμα καὶ ἄλλους ἐκκρί-



Εἰκὼν 11.

Τὸ οὖς

1 ἡ κόγχη. 2 ἀκουστικὸς πόρος, 3 τυμπάνον. 4 κοιλότης τυμπάνου. 5 εὐσταθιανὴ σάλπιγξ. 6 αὐθουσα. 7 ἡμικύκλιοι σωλήνες. 8 κοχλίας. 9 ἀκουστικὸν νεῦρον. 10 ῥοταφικὸν ὅστυον.

νοντας οὐσίαν πικρὰν καὶ κιτρίνην τὴν καλουμένην *κυψελίδα*.

β') *Μέσον οὖς*. Τοῦτο εἶναι κοιλότης ἔνδοθεν τοῦ τυμπάνου, συγγκοινωνοῦσα μὲ τὸν ἑξωτερικὸν ἄερα διὰ τῆς *Εὐσταθιανῆς σάλπιγγος*, σωλήνος καταλήγοντος εἰς τὸν φάρυγγα. Ἐντὸς τῆς κοιλότητος ταύτης εὐρίσκονται τὰ ἀκουστικά ὀστέα, ἡ σφυρα, ὁ ἄκμων, τὸ φακοειδές, καὶ ὁ ἀναβολεὺς, ἅπαντα συνδεδεμένα μεταξύ των καὶ ἀποτελοῦντα ἄλυσιν καὶ ἡμὲν σφυρα ἐφάπτεται τοῦ τυμπάνου, ὁ δὲ ἀναβολεὺς στηρίζεται ἐπὶ τοῦ ὑμένοσ τῆς *φοειδοῦς θυρίδος*, ἣτις κεῖται ἀπέναντι τοῦ τυμπάνου. Κατωτέρω τῆς *φοειδοῦς θυρίδος* κεῖται ἄλλη θυρίς, δι' ὑμένοσ καὶ αὕτη φρασσομένη, ἡ *στρογγύλη θυρίς*.

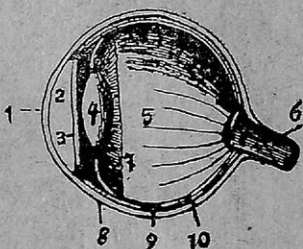
γ') *Ἐσωτερικὸν οὖς*. Τοῦτο, καλούμενον καὶ *λαβύρινθος*, συνίσταται ἐκ τῆς αἰθούσης, κειμένης ὀπισθεν τῆς *φοειδοῦς θυρίδος*, ἐκ τοῦ *κοχλίου* κάτωθεν καὶ ὀπισθεν τῆς *στρογγύλης θυρίδος* καὶ ἐκ τῶν τριῶν *ἡμικυκλίων σωλήνων* ἄνωθεν τῆς αἰθούσης. Πᾶσαι αὗται αἱ κοιλότητες εἶναι ὑμενώδεις, κείμεναι ἐντὸς ὁμοιοσχήμων κοιλοτήτων τοῦ *λιθώδους* μέρους τοῦ *κροταφικοῦ* ὀστοῦ καὶ πληροῦνται ὑπὸ ὑγροῦ καλουμένου *λέμφου*. Ἐντὸς τοῦ *λαβυρίνθου* καὶ ἰδίως ἐν τῇ *κοχλίᾳ* διαπλοῦται τὸ ἀκουστικὸν νεῦρον.

Λειτουργία τῆς ἀκοῆς. Τὸ αἰσθημα τοῦ ἤχου παράγεται ὡς ἑξῆς: Τὰ ἡχητικὰ κύματα προσπίπτοντα ἐπὶ τῆς κόγχης, ἣτις τὰ συλλέγει καὶ τὰ διευθύνει πρὸς τὸν ἀκουστικὸν πόρον, φθάνουν μέχρι τοῦ τυμπάνου καὶ πλήττουν αὐτό. Οὕτω τὸ τύμπανον τίθεται εἰς παλμικὰ κινήσεις, αἵτινες μεταδίδονται ἀφ' ἑνὸς μὲν διὰ τῆς ἀλύσεως τῶν ὀστέων εἰς τὸν ὑμένα τῆς *φοειδοῦς θυρίδος*, ἀφ' ἑτέρου δὲ διὰ τοῦ ἄερος εἰς τὸν ὑμένα τῆς *στρογγύλης θυρίδος* καὶ τοὺς θέτουσιν εἰς παλμικὴν κίνησιν. Ἡ κίνησις τῶν ὑμένων μεταδίδεται

εἰς τὸν λέμφον, οἱ κυματισμοὶ τοῦ ὁποίου ἐρεθίζουσιν τὰ ὑπ' αὐτοῦ κατακλυζόμενα ἄκρα τοῦ ἀκουστικοῦ νεύρου, ὅπερ μεταβιβάζει τὸν ἐρεθισμόν εἰς τὸν ἐγκέφαλον, ἔνθα γίνεται συνειδητὸς ὡς αἴσθημα ἀκοῆς.

5) *Αἰσθητήριον τῆς δράσεως.* Τοῦτο ἀποτελοῦν οἱ δύο ὀφθαλμοί, κείμενοι ἐντὸς τῶν ὀφθαλμικῶν κογχῶν. Κύριον αἰσθητικὸν ὄργανον ἐκάστου ὀφθαλμοῦ εἶναι ὁ βολβός, συμπληρωτικὰ δὲ τὰ βλέφαρα μετὰ τῶν βλεφαρίδων, οἱ δακρυγόνοι ἀδένες, οἱ μύες οἱ κινοῦντες τὸν βολβὸν καὶ αἱ ὀφρύνες.

Βολβός (εἰκ. 12). Ὁ βολβός ἔχει σχῆμα σφαιροειδὲς καὶ τὸ μὲν ἐσωτερικόν του πληροῦται ἀπὸ διαφανῆ σώματα, τὰ δὲ τοιχώματα αὐτοῦ σχηματίζονται ἀπὸ 4 ὑμένων. α') ἀπὸ τὸν σκληρωτικό, ὅστις εἶναι λευκὸς (ἀσπράδι) καὶ ἀδιαφανὴς καὶ καλύπτει τὸν βολβὸν ἐξωτερικῶς μέχρι τοῦ προσθίου μέρους, ἔνθα ἀφήνει κυκλικὸν ἄνοιγμα β') ἀπὸ τὸν κερατοειδῆ, ὅστις εἶναι λεπτὸς καὶ διαφανέστατος ὑμὴν κλείων



Εἰκὼν 12.

Τομὴ ὀφθαλμικοῦ βολβοῦ

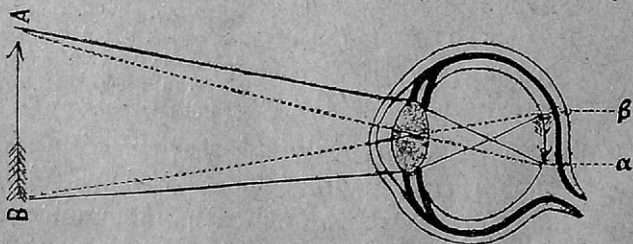
1 κερατοειδὴς χιτῶν. 2 ὕδατος ὕγρον. 3 ἱρίς. 4 κρυσταλλώδης φακός. 5 ὑαλώδες ὕγρον. 6 ὀπτικὸν νεῦρον. 7 σκληρωτικὸς χιτῶν. 8 χοριοειδὴς χιτῶν. 9 χοριοειδὴς χιτῶν. 10 ἀμφιβληστροειδὴς χιτῶν.

τὸ ἀνωτέρω ἄνοιγμα, ὡς ὕαλος ὠρολογίου, γ') ἀπὸ τὸν χοριοειδῆ, ὅστις εἶναι μέλας καὶ ἀδιαφανὴς ὑμὴν πλήρης ἀγγείων καὶ νεύρων, κεῖται ὑπὸ τὸν σκληρωτικὸν καὶ συνάπτεται ἔμπροσθεν μετὰ καθέτου διαφράγματος ἐγχρόου, τῆς ἱρίδος. Πρὶν ὅμως καμφθῇ ὁ ὑμὴν οὗτος καὶ σχηματίσῃ τὴν ἱρί-

δα, παχύνεται καὶ ἀποτελεῖ τὸ ἀκτινωτὸν σῶμα μετὰ τοῦ ἀκτινωτοῦ μνός, καὶ δ') ἀπὸ τὸν ἀμφιβληστροειδῆ, ὅστις κεῖται ἔσωθεν τοῦ χοριοειδοῦς καὶ ἀποτελεῖται ἀπὸ τὰς διακλαδώσεις τοῦ ὀπτικοῦ νεύρου.

Ἡ ἴρις ἐν τῷ μέσῳ φέρει ὀπὴν κυκλικήν, ἣτις καλεῖται κόρη, δι' ἣς εἰσέρχονται αἱ φωτειναὶ ἀκτῖνες. Ἡ ὀπὴ αὕτη ὅταν τὸ φῶς εἶναι ἄπλετον στενοῦται, εὐρυνομένης τῆς ἰρίδος, ὅταν δὲ εἶναι ὀλίγον, εὐρύνεται, στενουμένης τῆς ἰρίδος· τοιουτρόπως κανονίζεται ἡ εἰσερχομένη ποσότης φωτός, ἡ ἀναγκαία διὰ τὴν εὐκρινῆ ὄρασιν· ὅπισθεν τῆς κόρης πρόσκειται ὁ κρυσταλλικὸς φακός, λίαν διαφανής, ἔλαστικὸς καὶ ἀμφίκυρτος. Ὁ πρὸ τοῦ φακοῦ μέχρι τοῦ κερατοειδοῦς ὕμενος χῶρος πληροῦται ὑπὸ λεπτορρεύστου διαφανοῦς ὑγροῦ, ὅπερ καλεῖται ὕδατῶδες, ὁ ὅπισθεν δὲ τοῦ φακοῦ μεγαλύτερος χῶρος πληροῦται ὑπὸ ἡμιρρεύστου ὑγροῦ, περιβαλλομένου ὑπὸ ὕμενος, ὅπερ καλεῖται ὑαλῶδες.

Λειτουργία τῆς ὁράσεως. Ὡς ἐκ τῆς διατάξεως τῶν μερῶν αὐτοῦ ὁ βολβὸς ὁμοιάζει πρὸς σκοτεινὸν θάλαμον, μὲ ὀπὴν διὰ τὴν εἵσοδον τῶν φωτεινῶν ἀκτίνων. Ὅθεν ὅταν αἱ ἐκ τινος ἀντικειμένου προερχόμεναι ἀκτῖνες (Εἰκ. 13) προσπέσωσιν εἰς τὸν ὀφθαλμόν, διὰ τοῦ κερατο-



Εἰκὼν 13.

Πορεία ἀκτίνων ἐν τῷ βολβῷ. A B ἀντικείμενον. β' α' εἶδωλον.

ειδοῦς χιτῶνος εἰσέρχονται εἰς τὸ ἐσωτερικόν, διαπερνοῦν τὸ ὑδατῶδες ὑγρόν, καὶ διὰ τῆς κόρης, τοῦ φακοῦ καὶ τοῦ ὑαλώδους ὑγροῦ ὁλοὲν *συγκλίνουσαι φθάνουν* εἰς τὸ ὀπίσθιον τοίχωμα τοῦ βολβοῦ, ἐφ' οὗ ἀπλοῦται, ὡς εἵπομεν, ὁ ἀμφιβληστροειδὴς χιτῶν. Ἐπὶ τοῦ χιτῶνος τούτου, ὡς ἐν σκοτεινῷ θαλάμῳ, σχηματίζεται ἡ εἰκὼν τοῦ ἀντικειμένου, ἐξ οὗ προέρχονται αἱ ἀκτῖνες, ἀντεστραμμένη καὶ σμικροτάτη· αὕτη ἐρεθίζει τὸ ὀπτικὸν νεῦρον, ὅπερ διαβιβάζει τὸν ἐρεθισμόν εἰς τὸν ἐγκέφαλον καὶ γίνεται ἀντιληπτὸς ὡς αἴσθημα ὁράσεως.

Ὁ οὕτως ἐσχηματισμένος ὀφθαλμὸς εἶναι *κανονικός*. Διὰ τοῦ κανονικοῦ ὀφθαλμοῦ βλέπομεν *εὐκρινῶς* τὰ πλησίον *ἡμῶν* καὶ τὰ μακρὰν κείμενα ἀντικείμενα, διότι οὗτος ἔχει τὴν καλουμένην *προσαρμοστικὴν δύναμιν*. Ὁ φακὸς δηλ. δὲν εἶναι ἀκαμπτos, οὐδὲ διατηρεῖ συνεχῶς τὴν αὐτὴν κυρτότητα. Τῇ ἐνεργείᾳ τοῦ ἀκτινωτοῦ μυός, τοῦ ὁποίου λεπτὸν πέταλον τὸν περιστοιχίζει γίνεται κυρτότερος μὲν, ὅταν τὸ ἀντικείμενον εὐρίσκεται πλησιέστερον πρὸς τὸν ὀφθαλμόν, ἥττον δὲ κυρτὸς ὅταν τοῦτο εὐρίσκεται ἀπώτερον. Διὰ τῆς μεταβολῆς δὲ ταύτης τῆς κυρτότητος τοῦ φακοῦ ἐπιτυγχάνεται πάντοτε ὁ σχηματισμὸς τῆς εἰκόνης τοῦ ἀντικειμένου ἐπὶ τοῦ ἀμφιβληστροειδοῦς, ὅπερ δὲν θὰ συνέβαινεν, ἐὰν ὁ ὀφθαλμὸς ἐστρεφεῖτο τῆς προσαρμοστικῆς του δυνάμεως (*)

Ἐκ τῶν συμπληρωτικῶν ὀργάνων τοῦ ὀφθαλμοῦ τὰ *βλέφαρα* καὶ αἱ *βλεφαρίδες* κλείουν τοὺς ὀφθαλμοὺς καὶ προστατεύουν τοὺς βολβοὺς· οἱ *δακρυγόνοι ἀδένες*, κείμενοι κάτωθεν τοῦ ἄνω στεγάσματος τῆς ὀφθαλμικῆς κόγχης,

(*) Περὶ ἐλαττωματικῆς ὁράσεως γενήσεται λόγος ἐν § 84.

ἐκκρίνουν τὰ δάκρυα, τὰ ὅποια ὑγραίνουν καὶ καθιστοῦν εὐκινήτους τοὺς βολβούς· οἱ δὲ *κινητήρες* μύες διενεργοῦν τὰς διαφόρους κινήσεις τῶν βολβῶν.

10. *Φυτικὸν ἢ συμπαθητικὸν σύστημα.* Εἶδομεν εἰς τὰ περὶ τοῦ μυϊκοῦ συστήματος, ὅτι ὑπάρχουν μύες ἐν τῷ σώματι, οἵτινες ἐρεθιζόμενοι ὑπὸ νεύρων κινοῦνται ἀνεξαρτήτως τῆς θελήσεώς μας. Τὰ νεῦρα ταῦτα ἀνήκουν εἰς τὸ *συμπαθητικὸν* λεγόμενον νευρικὸν σύστημα. Τοῦτο ἀποτελεῖται ἀπὸ δύο νευρικὰς χορδὰς, αἱ ὁποῖαι ἄρχονται ἀπὸ τοῦ λαιμοῦ, κατέρχονται ἐκατέρωθεν τῆς σπονδυλικῆς στήλης εἰς τὸ ἐσωτερικὸν τοῦ σώματος καὶ καταλήγουν εἰς τὴν βάσιν τοῦ κορμοῦ. Αἱ χορδαὶ αὗται φέρουν κατ' ἀποστάσεις νευρικὰ ἐξογκώματα, τὰ ὅποια καλοῦνται *γάγγλια*. Ἐκ τῶν γαγγλίων τούτων ἐκφύονται νεῦρα γαγγλιοφόρα, τὰ ὅποια διακλαδίζονται ἐντὸς τῶν σπλάγχνων (καρδίας αἱμοφόρων ἀγγείων, στομάχου, ἐντέρων κλπ.) καὶ προκαλοῦν τὰς κινήσεις των. Τὸ σύστημα τοῦτο κοινωνεῖ διὰ γαγγλίων καὶ νεύρων, μετὰ τοῦ ἄλλου νευρικοῦ συστήματος, τοῦ ζωικοῦ.

11. *Ἀντανακλαστικαὶ κινήσεις.* Εἰς τὰς ἀκουσίας κινήσεις, τὰς ὁποίας διενεργεῖ τὸ συμπαθητικὸν σύστημα, τάσσονται καὶ αἱ καλούμεναι *ἀντανακλαστικαὶ κινήσεις*. Αἱ κινήσεις αὗται προκαλοῦνται διὰ τοῦ ἐρεθισμοῦ νεύρων τοῦ ζωικοῦ συστήματος ἐπὶ γραμμωτῶν μυῶν, ἐν τούτοις εἶναι ἀκούσαι, ἥτοι ἀνεξάρτητοι τῆς θελήσεως ἡμῶν, διότι δὲν ῥυθμίζονται ὑπὸ τοῦ ἐγκεφάλου, ἀλλ' ὑπὸ τοῦ νωτιαίου μυελοῦ. Τοιαῦται κινήσεις εἶναι τὸ ἀκούσιον κλείσιμον τῶν βλεφάρων, ὁ βήξ, ὁ πιαρμός, ἡ σύσπασις τῆς κνήμης κατόπιν γαργαλισμοῦ κλπ.

II. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΙ ΘΡΕΨΕΩΣ

12. Τὰ ὄργανα τοῦ σώματός μας συνεχῶς ἐργαζόμενα φθείρονται, ἀλλὰ ταυτοχρόνως ἐπανορθοῦν τὴν φθοράν των. Καὶ ὅσα μὲν συστατικά των φθείρονται, καθίστανται ἄχρηστα καὶ ἀποβάλλονται ἐκτὸς τοῦ σώματος, ὅσα δὲ ἀπαιτοῦνται διὰ τὴν ἐπανόρθωσιν τῆς φθορᾶς λαμβάνονται ὑφ' ἡμῶν ἐξωθεν καὶ ταῦτα καλοῦνται τροφαί. Εἰς τὰς τροφὰς περιέχονται πάντα τὰ ἀπαιτούμενα διὰ τὰς ἀνάγκας τοῦ σώματος ὑλικά· ἀλλ' ὥς εὐρίσκονται καὶ λαμβάνονται δὲν δύνανται νὰ χρησιμεύσουν 1) Διότι εἶναι ἠνωμένα μὲ ἄχρηστα στοιχεῖα, τὰ ὁποῖα πρέπει νὰ ἀποχωρισθοῦν ἀπὸ τὰ χρήσιμα καὶ ἐκβληθοῦν τοῦ σώματος καὶ 2) διότι τὰ παραμένοντα ἐν τῷ σώματι χρήσιμα ὑλικά πρέπει νὰ διανεμηθοῦν εἰς ὅλα τὰ μέρη αὐτοῦ καὶ νὰ ὑποστοῦν τὰς ἀναγκαίας ἀλλοιώσεις, ὥστε ἕκαστον κύτταρον νὰ λάβῃ τὸ προσήκον αὐτῷ μέρος καὶ ἀποβάλλῃ τὸ περιττόν.

Πρὸς τὸν διπλοῦν τοῦτον σκοπὸν συντρέχουν διάφοροι εἰδικαὶ λειτουργίαι ἐν τῷ σώματι, ἑκάστη τῶν ὁποίων ἐκτελεῖ τὸ προσήκον αὐτῇ μέρος τοῦ ὅλου ἔργου.

Αἱ λειτουργίαι αὗται καλοῦνται λειτουργίαι θρέψεως καὶ εἶναι αἱ ἑξῆς : ἡ πέψις, ἡ ἀπομύζησις, ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος, ἡ ἀναπνοή, ἡ ἀφομοίωσις, καὶ αἱ ἐκκρίσεις.

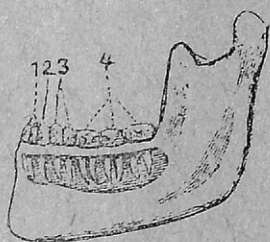
Α'. ΠΕΠΤΙΚΟΝ ΣΥΣΤΗΜΑ

13. Ἡ λειτουργία, δι' ἧς αἱ τροφαὶ καταλλήλως κατεργαζόμεναι μεταβάλλονται εἰς χυλόν, ἐξ οὗ πλουτίζεται τὸ αἷμα, καλεῖται πέψις. Τὰ ὄργανα δέ, δι' ὧν ἐκτελεῖται ἡ λειτουργία αὕτη, συνιστῶσι τὸ πεπτικὸν σύστημα καὶ εἶναι τὰ ἑξῆς : α') Ἡ κοιλότης τοῦ στόματος μετὰ τῶν ὁδόν-

των καὶ τῶν σιελογόνων ἀδένων, β') ὁ φάρυγξ καὶ ὁ οἰσοφάγος γ') ὁ στόμαχος καὶ τὰ ἔντερα καὶ δ') τὸ ἥπαρ καὶ τὸ πάγκρεας.

α' Κοιλότης τοῦ στόματος. Ἡ κοιλότης αὕτη εἶναι ὀφειδῆς καὶ περιορίζεται ἄνωθεν ὑπὸ τῆς ὑπερώας, κάτωθεν ὑπὸ στρώματος μυῶν, ἐφ' ὧν ἐπικαθίηται ἡ γλῶσσα, ἔμπροσθεν δὲ καὶ πλαγίως ὑπὸ τῶν ὀδόντων, χειλέων καὶ παρειῶν.

Ὀδόντες. Οἱ ὀδόντες, 32 τὸν ἀριθμόν, εἶναι ἐσφηνωμένοι ἐντὸς κοιλοτήτων τῶν σιαγόνων, τῶν καλουμένων φατνίων. Εἰς ἑκάστον ὀδόντα διακρίνομεν τὸ ἐντὸς τοῦ φατνίου μέρος, ὅπερ καλεῖται ρίζα, τὸ ἐκτὸς τῶν οὐλῶν ὅπερ καλεῖται στεφάνη, καὶ τὸ μεταξὺ αὐτῶν, ὅπερ καλεῖται αὐχὴν.



Εἰκὼν 14.

Κάτω σιαγὼν

1 ποιεῖς. 2 κυνόδους. 3 ψευδοτραπεζίται. 4 γνήσιοι τραπεζίται.

ὀξέων τῶν τροφῶν, ἥτις τὴν καλύπτει εἰς τὴν στεφάνην.

Ὀδόντας ἔχομεν τριῶν εἰδῶν, 4 κοπιτῆρας ἢ τομεῖς ἔμπροσθεν εἰς ἑκατέραν σιαγὸνα, ἀνὰ ἓνα κυνόδοντα ἑκατέρωθεν αὐτῶν, καὶ ἀνὰ 5 τραπεζίτας ἑκατέρωθεν παρὰ τοὺς κυνόδοντας εἰς ἑκατέραν σιαγὸνα (Εἰκ. 14).

Ὁ αὐχὴν καὶ ἡ στεφάνη ἐγκλείουν κοιλότητα, ἐν ᾗ εὐρίσκεται οὐσία μαλθακή, πλήρης ἀγγείων καὶ νεύρων, ἥτις καλεῖται πολφός.

Ἐφ' ἑκάστου ὀδόντος διακρίνομεν τρεῖς οὐσίας, τὴν ἐλεφαντίνην ἥτις ἀποτελεῖ τὸ κύριον σῶμα τοῦ ὀδόντος, τὴν ὀστείνην, ἥτις καλύπτει αὐτὴν εἰς τὰς ρίζας, καὶ τὴν ἀδαμαντίνην, οὐσίαν σκληροτάτην καὶ ἀπρόσβλητον ὑπὸ τῶν

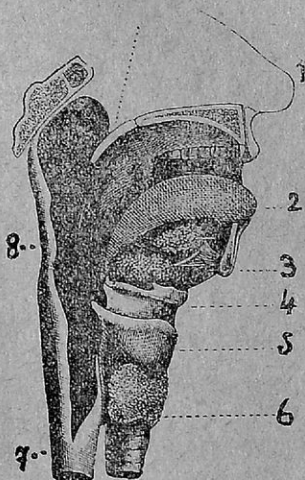
Ἡ ἔκφυσις τῶν 20 προσθίων ὀδόντων ἄρχεται ἀπὸ τοῦ ἑξῆς περιήτου μηνὸς εἰς τὰ νεογνὰ καὶ περατοῦται εἰς τὸ τέλος τοῦ 2ου ἔτους τῆς ἡλικίας των (πρώτη ὀδοντοφυΐα). Οἱ ὀδόντες οὗτοι, *γαλαξίαι* καλούμενοι, ἀποπίπτουν κατὰ τὸ 7ον ἔτος καὶ ἄρχεται ἡ ἔκφυσις τῶν μονίμων ὀδόντων, οἵτινες συμπληροῦνται εἰς 32 μετὰ τὸ 20ὸν ἔτος τῆς ἡλικίας τοῦ ἀνθρώπου (δευτέρα ὀδοντοφυΐα).

Ἡ *γλῶσσα* συνίσταται ἐκ μυϊκῶν δεσμῶν, αἱ ὁποῖαι ἔχουν ποικίλας διευθύνσεις καὶ διὰ τοῦτο εἶναι εὐκίνητος καὶ μεταβάλλει ποικιλοτρόπως τὸ σχῆμά της. Εἰς τὴν εὐκινήσιαν της ὀφείλεται ἡ ἱκανότης της νὰ φέρῃ ἀδιακόπως τὰς τροφὰς μεταξὺ τῶν ὀδόντων πρὸς μάσησιν καὶ πολτοποιήσιν, δι' ἀναμείξεως μετὰ τοῦ σιέλου καὶ νὰ συναθροίσῃ τὴν μασηθεῖσαν τροφήν εἰς βῶλον, *βλωμὸν* καλούμενον, τὴν πιέξῃ καὶ ὠθῇ πρὸς τὸν φάρυγγα (εἰκ. 15).

Οἱ *σιελογόνοι ἀδένες*, οἵτι

νες ἐκκρίνουν τὸ σίελον, δι' οὗ διαποτίζονται αἱ τροφαί, κεῖνται ἀνὰ εἰς ἑκατέρωθεν παρὰ τὰ ὄντα καὶ καλοῦνται *παρώτιοι*, ἀνὰ εἰς εἰς τὰς γωνίας τῆς κάτω σιαγόνης καὶ καλοῦνται *ὑπογένειοι*, καὶ δύο ὑπὸ τὴν γλῶσσαν, οἱ *ὑπογλῶσσοι*.

β.) *Φάρυγξ καὶ οἰσοφάγος*. Εἰς τὸ βάθος τῆς κοιλότη-



Εἰκὼν 15.

1 Πίς. 2 Γλῶσσα. 3 Σιελογόνοι ἀδένες. 4 θυρεοειδὴς ὅσπου. 5 Λάρυγξ. 6 ἀδὴν θυρεοειδῆς. 7 ἄρχη οἰσοφάγου. 8 φάρυγξ.

τος τοῦ στόματος εὐρίσκεται τὸ στόμιον, εἰς ὃ εἰσέρχονται αἱ τροφαὶ κατὰ τὴν κατάποσιν, κοιλώματος ὑμενώδους, ὅπερ καλεῖται *φάρυγξ*. Οὗτος στενούμενος πρὸς τὰ κάτω συνέχεται μὲ σωλῆνα στενόν, ὅστις καλεῖται *οἰσοφάγος* καὶ οὗτος μετὰ τοῦ στομάχου ὑπὸ τὸ *διάφραγμα*. Εἶναι δὲ τὸ διάφραγμα μυώδης ὑμὴν, δι' οὗ χωρίζεται τὸ ἐσωτερικὸν τοῦ κορμοῦ εἰς δύο κοιλότητας, τὴν ἀνωτέραν, ἣτις καλεῖται *κύτος τοῦ θώρακος* καὶ ἐγκλείει τοὺς πνεύμονας καὶ τὴν καρδίαν, καὶ τὴν κατωτέραν ἣτις καλεῖται *κοιλότης κοιλιακή* καὶ ἐγκλείει τὸν στόμαχον, τὰ ἔντερα, τὸ ἥπαρ καὶ ἄλλα ὄργανα.

γ.) *Στόμαχος καὶ ἔντερα*. Ὁ στόμαχος εἶναι ἄσκός μυομεμβρανώδης, φέρων εἰς τὴν ἐσωτερικὴν αὐτοῦ ἐπιφάνειαν ἀπειρίαν ἀδενίσκων, οἵτινες ἐκκρίνουν τὸ *γαστρικὸν ὑγρὸν*, δι' οὗ ἐμποτίζεται ἡ τροφή. Διὰ τῶν συστολῶν δὲ τῶν μυϊκῶν ἰνῶν τοῦ ἐκτελεῖ συνεχεῖς ἀνακινήσεις τῆς τροφῆς, ὠφελίμους εἰς τὴν πέψιν.

Ὁ στόμαχος συνέχεται διὰ στομίου, ὅπερ καλεῖται *πυλωρός* μετὰ σωλῆνος μυομεμβρανώδους, μήκους ἑξαπλασίου τοῦ σώματος, τουτέστι μετὰ τῶν *ἐντέρων*. Τὰ ἔντερα εἶναι *λεπτὰ* καὶ *παχέα*. Τὰ λεπτὰ εἶναι συνέχεια τοῦ στομάχου, τὰ δὲ παχέα συνέχεια τῶν *λεπτῶν* καὶ τὸ μὲν πρῶτον τμήμα τῶν λεπτῶν καλεῖται *δωδεκαδάκτυλον*, τὸ δὲ τελευταῖον τῶν παχέων καλεῖται *ἀπενθυσμένον* καὶ κλείεται διὰ σφιγκτήρος μυός.

Ὁ στόμαχος τὰ ἔντερα καὶ τὰ λοιπὰ σπλάγχνα συγκρατοῦνται ἐν τῇ θέσει των δι' ὀρώδους ὑμένους, ὅστις καλεῖται *περιτόναιον*.

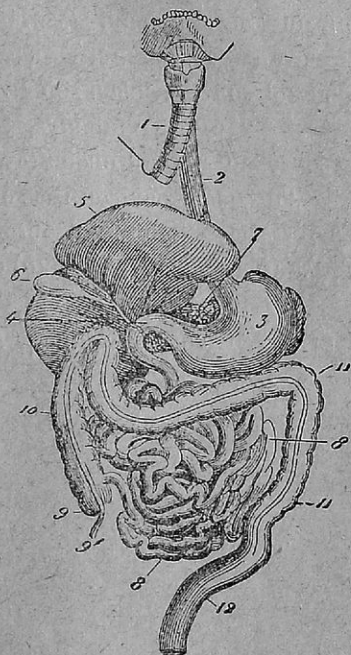
δ.) *Ἡπαρ, πάγκρεας*. Ὑπὸ τὸ διάφραγμα δεξιὰ εὐρίσκεται μέγας ἁδὴν, ὅστις καλεῖται ἥπαρ καὶ παρασκευάζει τὴν

χολήν, ὑγρὸν πικρὸν, συναθροιζόμενον ἐν τῇ χολυδόχῳ κύστει ὀπισθεν δὲ τοῦ στομάχου ὑπάρχει ἕτερος ἄδην, ὅστις καλεῖται πάγκρεας καὶ ἐκκρίνει ὑγρὸν, παγκρεατικὸν καλούμενον. Ἀμφότεροι οἱ ἄδένες οὗτοι εἶναι συμπληρωτικὰ

ὄργανα τῆς πέψεως καὶ κεῖνται ἐκτὸς τοῦ πεπτικοῦ σωλήνος, ὅστις ἄρχεται ἀπὸ τοῦ στόματος καὶ καταλήγει εἰς τὴν ἔδραν (εἰκ. 16).

Ἡ χολὴ δὲ καὶ τὸ παγκρεατικὸν ὑγρὸν εἰσρέουν διὰ τῆς αὐτῆς ὁπῆς εἰς τὸ δωδεκαδάκτυλον.

Λειτουργία τῆς πέψεως.
Ἡ τροφή κατὰ τὴν μάσησιν τῆς ἀναμιγνύεται μετὰ τοῦ σιέλου, τὸ ὁποῖον καθιστᾷ αὐτὴν ὀλισθηρὰν καὶ μεταβάλλει τὸ ἀδιάλυτον ἄμυλον (*) εἰς διαλυτὸν σάκχαρον· μετὰ τὴν μάσησιν δὲ συναθροιζομένη καὶ ὠθουμένη ὑπὸ τῆς γλώσσης μεταβαίνει εἰς τὸν φάρυγγα καὶ ἐξ αὐτοῦ εἰς τὸν οἰστομάχον, διὰ τῶν κινή-



Εἰκὼν 16.

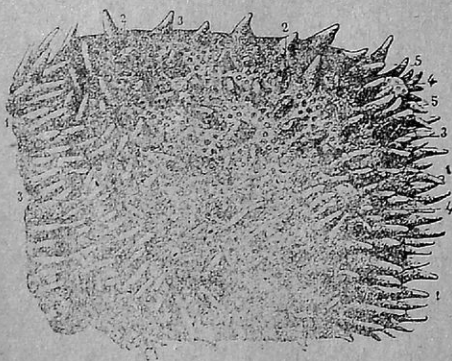
1 τραχεῖα ἀρτηρία. 2 οἰσοφάγος. 3 στόμαχος. 4 δωδεκαδάκτυλον. 5 ἥπαρ. 6 χολυδόχος κύστις. 7 πάγκρεας. 8-8 λεπτὰ ἔντερα, 9 σκοληκοειδὲς ἀπύφυσις, 9, 10, 11 παχὺ ἔντερον, 12 ἀπευθυσμένον.

(*) Τὸ ἄμυλον εἶναι οὐσία λευκὴ καὶ ἀδιάλυτος εἰς τὸ ὕδωρ περιεχομένη εἰς τὸν ἄρτον, τὰ γεώμηλα, τὴν ὄρουζαν κλπ.

σεων τοῦ ὁποίου κατέρχεται εἰς τὸν στόμαχον. Ἐνταῦθα συνεχῶς ἀνακινουμένη ἐμποτίζεται ὑπὸ τοῦ γαστρικοῦ ὑγροῦ, ὅπερ διαλύει καὶ καθιστᾷ καταλλήλους διὰ τὴν θρέψιν μας τὰς λευκωματώδεις (*) αὐτῆς οὐσίας μεθ' ὧν, ἀνοιγομένου τοῦ πυλωροῦ, εἰσέρχεται εἰς τὸ δωδεκαδάκτυλον, ἔνθα ἀναμειγνύεται μετὰ τῆς χολῆς, τοῦ παγκρεατικοῦ ὑγροῦ καὶ τοῦ ἐντερικοῦ, τοῦ ἐκκρινομένου ὑπὸ τῶν ἀδένων τῶν ἐντέρων. Διὰ τῆς ἐπιδράσεως ἐπ' αὐτῆς τῶν ὑγρῶν τούτων διαλύονται αἱ λιπαραὶ οὐσίαι (στέαρ, βούτυρον, ἔλαιον κλπ.) αὐτῆς καὶ ὅσαι τῶν ἀμυλωδῶν καὶ λευκωματωδῶν δὲν ἔχουν ἐντελῶς διαλυθῇ καὶ οὕτως ἡ τροφή μεταβάλλεται εἰς γαλακτώδεις ὑγρόν, ὅπερ καλεῖται *χυλός*.

Β'. ΑΠΟΜΥΖΗΣΙΣ

14. Ἡ λειτουργία, καθ' ἣν ἀπὸ τοῦ χυλοῦ ἀποχωρί-



ζονται καὶ παραλαμβάνονται αἱ θρεπτικαὶ οὐσίαι καλεῖται *ἀπομύζησις*. Εἰς τὴν ἐσωτερικὴν ἐπιφάνειαν τῶν λεπτῶν ἰδίως ἐντέρων ὑπάρχουν ἀπειράριθμοι προεξοχαί, καλούμεναι *λάχναι*, (Εἰκ. 17), αἵτινες ἀπο-

Εἰκὼν 17.

Λάχναι ἐντερικαὶ (μεμεγεθυσμένοι)

(*) Αἱ λευκωματώδεις οὐσίαι περιέχονται εἰς τὰς πλείστας τροφάς, ἀλλ' ἐν μεγάλῃ σχετικῶς ποσότητι εὐρίσκονται εἰς τὸ κρέας, τὰ φά, τὸ γάλα, τὰ ὅσπρια κ.τ.λ. (§ 47).

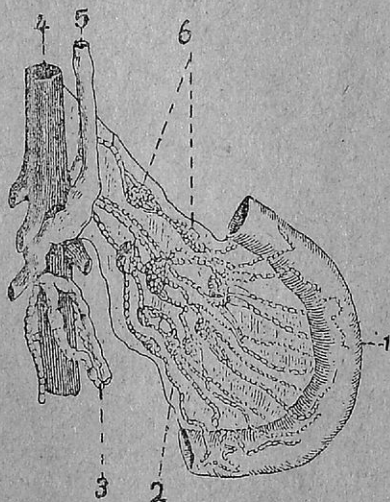
χωρίζουν καὶ ἀπομυζοῦν ἐκ τοῦ χυλοῦ τὸ θρεπτικὸν ὑλικόν, ἐν ᾧ τὸ μὴ θρεπτικὸν ὠθούμενον ὁλοὲν πρὸς τὰ κάτω εἰσέρχεται εἰς τὸ παχὺ ἔντερον καὶ καταλήγει εἰς τὸ ἀπευθυσμένον ὀπόθεν, χαλαρουμένου τοῦ σφιγκτῆρος, ἐξέρχεται ὡς περιτίωμα.

Τὸ ὑπὸ τῶν λαχνῶν δὲ ἀπομυζώμενον ὑλικὸν εἰσέρχεται εἰς λεπτότατα σωληνώδη ἀγγεῖα, χυλοφόρα καλούμενα (Εἰκ. 18), τὰ ὁποῖα συνενούμενα εἰς κλάδους παχύτερους καταλήγουν εἰς εὐρὺν ὀχετόν, τὸν θωρακικὸν

πόρον. Διὰ τοῦ ὀχετοῦ τούτου, ὅστις ἀνέρχεται κατὰ μῆκος τῆς σπονδυλικῆς στήλης, φέρεται τὸ θρεπτικὸν ὑλικὸν εἰς τὴν ἀριστερὰν ὑποκλείδιον φλέβα καὶ χύνεται εἰς τὸ αἷμα.

Θρεπτικαὶ οὐσίαι ἀπομυζῶνται ἐπίσης καὶ ὑπὸ λεπτοτάτων φλεβικῶν ἀγγείων εὐρισκομένων εἰς τὴν ἐσωτερικὴν ἐπιφάνειαν τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων, τὰ ὁποῖα συνε-

νούμενα ἀποτελοῦν τὴν καλουμένην πυλαίαν φλέβα διὰ τῆς φλεβὸς δὲ ταύτης εἰσέρχονται εἰς τὸ ἥπαρ καὶ ἐκ



Εἰκὼν 18.

1 τμήμα λεπτοῦ ἐντέρου. 2 χυλοφόρα ἀγγεῖα. 3 λεμφικὰ ἀγγεῖα. 4 ἀορτή. 5 θωρακικὸς πόρος. 6 γάγγλια.

τούτου μεταβάλλουσαι σύστασιν, φέρονται εἰς τὸ αἷμα διὰ τῆς ἥπατικῆς φλεβός.

Γ'. ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟΝ ΣΥΣΤΗΜΑ

15. Ἡ λειτουργία, καθ' ἣν τὸ αἷμα ὁρμώμενον ἀπὸ τῆς καρδίας μεταβαίνει, ὅπως προμηθεύσῃ εἰς ὅλα τὰ μέρη τοῦ σώματος χρήσιμα ὑλικά πρὸς θρέψιν των καὶ ἀπαλλάξῃ αὐτὰ τῶν ἀχρήστων καὶ ἐπιβλαβῶν, καλεῖται *κυκλοφορία τοῦ αἵματος*.

Τὸ αἷμα εἶναι ὑγρὸν ἐρυθρόν, πυκνότερον τοῦ ὕδατος, ἀφθόνως ὑπάρχον ἐν τῷ σώματι. Ἐὰν ἐξετάσωμεν αὐτὸ διὰ τοῦ μικροσκοπίου θὰ ἴδωμεν ἐντὸς ὑγροῦ ἀχρόου, πλάσματος καλουμένου, ὅτι περιέχονται ἐρυθρὰ σωμάτια, τὰ ὁποῖα καλοῦνται *αἰμοσφαίρια*· εἰς ταῦτα τὸ αἷμα ὀφείλει τὸν ἐρυθρὸν χρωματισμόν του. Ἐκτὸς τῶν ἐρυθρῶν διακρίνομεν καὶ *λευκὰ αἰμοσφαίρια* εἰς πολὺ μικρότερον ἀριθμόν.

Αἷματος διακρίνομεν δύο εἶδη: τὸ ξανθὸν ἐρυθρόν, ὅπερ καλεῖται *ἀρτηριακόν* καὶ τὸ σκοτεινὸς ἐρυθρόν, ὅπερ καλεῖται *φλεβικόν*. Τὸ ἀρτηριακόν αἷμα εἶναι τὸ χορηγοῦν εἰς τοὺς ἰστούς τοῦ σώματος τὰ χρήσιμα πρὸς θρέψιν των ὑλικά, μεθ' ὃ παραλαμβάνον τὰ ἄχρηστα μεταβάλλεται εἰς φλεβικόν.

Τὸ αἷμα κυκλοφορεῖ ἐντὸς τῶν ἐξῆς ὀργάνων, τῆς καρδίας, τῶν ἀρτηριῶν, τῶν τριχοειδῶν ἀγγείων καὶ τῶν φλεβῶν, τὰ ὁποῖα συνιστῶσι τὸ *κυκλοφορικόν σύστημα*.

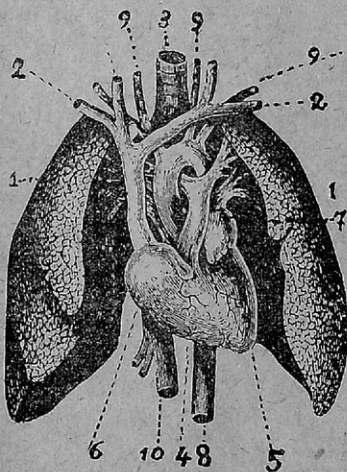
α'.) *Καρδία*. Ἡ καρδία εἶναι ὄργανον κοῖλον, σαρκῶδες ἐκ γραμμωτῶν ἰνῶν συνιστάμενον, αἵτινες κατ' ἐξαιρέσιν δὲν ὑπέικουν εἰς τὴν βούλησιν ἡμῶν· ἔχει σχῆμα ἀνεστραμμένου ἀπίου καὶ κεῖται ἐν τῷ μέσῳ τοῦ κύτους

τοῦ θώρακος, λοξῶς πρὸς τὰ ἀριστερά, μεταξὺ τῶν δύο πνευμόνων (Εἰκ. 19).

Διὰ δύο διαφραγμάτων καθέτων πρὸς ἄλληλα χωρίζεται εἰς 4 κοιλότητας, δύο ἄνω, τοὺς κόλπους καὶ δύο κάτω τὰς κοιλίας· ἕκαστος κόλπος κοινωνεῖ μετὰ τῆς κάτωθεν αὐτοῦ κοιλίας δι' ὁπῆς ἀνοιγομένης ἐκ τῶν ἄνω πρὸς τὰ κάτω διὰ βαλβίδος. Τὸ δεξιὸν ἥμισυ τῆς καρδίας (κόλπος καὶ κοιλία) περιέχει αἷμα φλεβικόν, τὸ δὲ ἀριστερὸν αἷμα ἀρτηριακόν.

β'.) Ἀρτηρίαι, τριχοειδῆ καὶ φλέβες. Τὰῦτα εἶναι ἀγγεῖα σωληνοειδῆ, ἐξ ὧν αἱ μὲν ἀρτηρίαι ἀπάγουν τὸ αἷμα ἐκ τῆς καρδίας, αἱ δὲ φλέβες τὸ ἐπαναφέρουν εἰς αὐτήν.

Τὰ τριχοειδῆ κεῖνται μεταξὺ τοῦ τέλους τῶν ἀρτηριῶν καὶ τῆς ἀρχῆς τῶν φλεβῶν. Αἱ ἀρτηρίαι ἐκφύονται ἀπὸ τὰς κοιλίας τῆς καρδίας καὶ ἐκ μὲν τῆς ἀριστερᾶς ἐκφύεται μία μεγάλη ἀρτηρία, ἀορτὴ καλουμένη, ἣτις ἀνέρχεται μέχρι τοῦ λαιμοῦ, κάμπτεται εἴτα πρὸς τὰ κάτω καὶ προχωροῦσα ὀπισθεν τῆς καρδίας μέχρι τῆς κοιλίας χωρίζεται κατὰ τὴν πορείαν της εἰς πολλοὺς κλάδους,

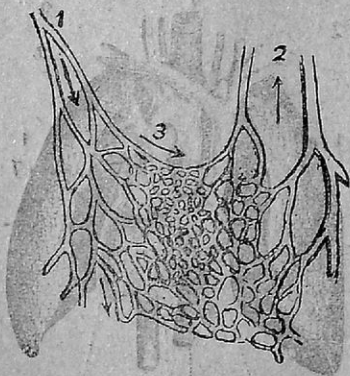


Εἰκὼν 19.

1-1 πνεύμονες, 2-2 υποκλειδίαι φλέβες, 3 τραχεῖα ἀρτηρία. 4 δεξιὰ κοιλία. 5 ἀριστερὰ κοιλία. 6 δεξιὸς κόλπος, 7 ἀριστερὸς κόλπος. 8 ἀορτή, 9-9 ἀρτηρίαι, 10 κάτω κοίλη φλέψ.

οἱ ὅποιοι διατρέχουν ὅλον τὸ σῶμα, φέροντες αἷμα ἄρτηριακόν. Οἱ κλάδοι οὗτοι ἐπὶ μᾶλλον καὶ μᾶλλον εἰς λεπτότερους χωριζόμενοι ἀπολήγουν εἰς λεπτοτάτους σωληνίσκους, τὰ τριχοειδῆ ἄγγεϊα. (Εἰκ. 20). Ἐκ δὲ τῆς δεξιᾶς κοιλίας ἐκφύεται ἡ πνευμονικὴ ἄρτηρία, ἣτις χωριζομένη εἰς δύο κλάδους μεταβαίνει καὶ διακλαδίζεται καθ' ὅμοιον τρόπον ἐντὸς τῶν πνευμόνων, εἰς τοὺς ὁποίους φέρει αἷμα φλεβικόν.

Τὰ τριχοειδῆ ἄγγεϊα, εἰς τὰ ὅποια διακλαδίζονται αἱ ἄρτηρίαι, εἰσχωροῦν ἐντὸς πάντων τῶν ἰσθμῶν τοῦ σώματος, τοὺς ὁποίους διαποτίζουν δι' αἵματος· κατὰ τὴν πορείαν των δὲ ἐνούμενα πάλιν εἰς παχυτέρους κλάδους [ἀποτε-



Εἰκὼν 20.

1 κλάδοι ἀρτηριακοί, 2 κλάδοι φλεβικοί, 3 τριχοειδῆ ἄγγεϊα. (Τὰ βέλη δεικνύουν τὴν φοράν τοῦ αἵματος.

αὐτὸ εἰς τὸν ἴδιον κόλπον ἐκ τῶν μερῶν τοῦ σώματος τῶν καίμενων κάτωθεν τοῦ διαφράγματος. Αἱ δευτέραι ἀπαρτίζουν τὰς 4 πνευμονικὰς φλέβας, αἵτινες φέρουν αἷμα

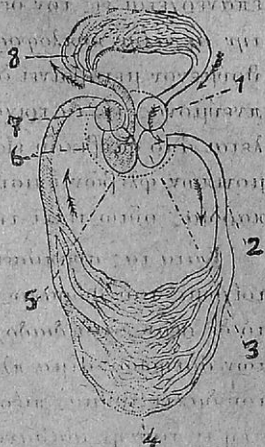
λοῦν τὰς φλέβας.

Φλεβῶν ἔχομεν δύο εἴδη, ἐκείνας, αἵτινες φέρουν αἷμα φλεβικόν καὶ ἐκείνας, αἵτινες φέρουν αἷμα ἄρτηριακόν. Αἱ πρῶται ἀπαρτίζουν δύο μεγάλους κλάδους, τὴν ἄνω κοίλην φλέβα, ἣτις φέρει τὸ αἷμα εἰς τὸν δεξιὸν κόλπον τῆς καρδίας ἐκ τῶν μερῶν τοῦ σώματος, τῶν καίμενων ἄνωθεν τοῦ διαφράγματος, καὶ τὴν κάτω κοίλην φλέβα, ἣτις φέρει

αρτηριακὸν ἐκ τῶν πνευμόνων εἰς τὸν ἀριστερὸν κόλπον τῆς καρδίας.

Κυκλοφορία τοῦ αἵματος (Εἰκ. 21). Ἡ καρδιά συστέλλεται καὶ διαστέλλεται ρυθμικῶς καὶ κατὰ τρόπον ὥστε, ὅταν συστέλλωνται οἱ κόλποι νὰ χαλαρῶνται αἱ κοιλίαι, ὅταν δὲ συστέλλωνται αἱ κοιλίαι νὰ χαλαρῶνται οἱ κόλποι. Κατὰ τὴν συστολὴν τῶν κόλπων τὸ αἷμα ὠθούμενον κατέρχεται εἰς τὰς κοιλίας, δὲν παλινδρομεῖ δ' εἰς τὰς φλέβας, διότι τὰ στόμια, δι' ὧν αὐταὶ ἐκβάλλουν εἰς τὴν καρδίαν, φράσσονται διὰ βαλβίδων, κλειομένων ἐκ τῶν ἔσω πρὸς τὰ ἔξω. Κατὰ τὴν συστολὴν δὲ τῶν κοιλιῶν, μὴ δυνάμενον τὸ αἷμα πιεζόμενον νὰ παλινδρομήσῃ εἰς τοὺς κόλπους, διότι καὶ ἔδῳ τὰ κολποκοιλιακὰ στόμια ἐπίσης φράσσονται, προχωρεῖ εἰς τὰς ἀρτηρίας, ἐν ᾗ παυτοχρόνως νέον αἷμα εἰσορμᾷ εἰς τοὺς κόλπους τῆς ἐκ τῶν φλεβῶν.

Τὸ ἐκ τῆς ἀριστερᾶς κοιλίας τῆς καρδίας ἐξωθούμενον αἷμα μεταβαίνει διὰ τοῦ δικτύου τῶν ἀρτηριῶν εἰς ὅλον τὸ σῶμα καὶ καταλήγει εἰς τὰ τριχοειδῆ, ἐν οἷς γίνεται ἡ ἀνταλλαγὴ τῆς ὕλης· τὸ αἷμα δηλ. παρέχει εἰς ὅλους τοὺς



Εἰκὼν 21.

**Θεωρητικὴ παράστασις
τῆς κυκλοφορίας**

1 Κάθοδος τοῦ αἵματος ἐκ τῶν πνευμόνων εἰς τὸν ἀριστερὸν κόλπον τῆς καρδίας, 2 ἀορτή, 3 ἀριστερὰ κοιλία τῆς καρδίας, 4 τριχοειδῆ, 5 δεξιὰ κοιλία, 6 φλέβες, 7 δεξιὸς κόλπος 8 τριχοειδῆ τῶν πνευμόνων. (Τὰ βέλη δεικνύουν τὴν πορὰν τοῦ αἵματος· τὸ κάτωθεν τῆς καρδίας ἐν τῇ εἰκόνι αἷμα, περὶ τὴν μεγάλην κυκλοφορίαν, τὰ δὲ ἄνωθεν τὴν μικράν.)

ἱστοὺς τὸ χρήσιμον πρὸς θρέψιν καὶ αὐξησιν αὐτῶν ὑλικὸν καὶ παραλαμβάνει τὸ καταστὰν ἄχρηστον, μεθ' ὃ, φλεβικὸν ἤδη γενόμενον, εἰσχωρεῖ εἰς τὸ δίκτυον τῶν φλεβῶν καὶ ἐπανερχεται εἰς τὸν δεξιὸν κόλπον τῆς καρδίας· οὕτω τελεῖ τὴν *μεγάλην κυκλοφορίαν*. Τὸ δ' ἐκ τῆς δεξιᾶς κοιλίας ἐξω-
θούμενον μεταβαίνει διὰ τῶν πνευμονικῶν ἀρτηριῶν εἰς τοὺς πνεύμονας, εἰς τὰ τριχοειδῆ ἀγγεῖα, τῶν ὁποίων μεταβάλλεται ἀπὸ φλεβικοῦ εἰς ἀρτηριακόν, μεθ' ὃ διὰ τῶν πνευμονικῶν φλεβῶν ἐπιστρέφει εἰς τὸν ἀριστερὸν κόλπον τῆς καρδίας· οὕτω τελεῖ τὴν *μικρὰν κυκλοφορίαν*.

Κατὰ τὰς συσπάσεις τῆς ἡ καρδία πλήττει ἐλαφρῶς τὸ τοίχωμα τοῦ θώρακος· τὴν πλήξιν ταύτην καλοῦμεν *παλμὸν*· τὸ δὲ ρέον κατὰ *διαδοχικὰς ὥσεις* ἐντὸς τῶν παχέων κλάδων τῶν ἀρτηριῶν αἷμα πλήττει τὰ τοιχώματα αὐτῶν· ἐὰν δὲ διὰ τοῦ δακτύλου μας πιέσωμεν ἐπὶ ὅσπου κανένα ἐξ αὐτῶν, τὴν πλήξιν ταύτην αἰσθανόμεθα καλῶς, τὴν κυλοῦμεν δὲ *σφυγμὸν*.

Ὁ ἀριθμὸς τῶν παλμῶν τῆς καρδίας, συνεπῶς καὶ τῶν σφυγμῶν κατὰ πρῶτον λεπτὸν τῆς ὥρας ποικίλλει· ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ἡλικίαν, τὸ γένος καὶ τὴν κατάστασιν τοῦ σώματος. Οὕτως ἐν ᾧ εἰς τὴν βρεφικὴν ἡλικίαν εἶναι 140-130 κατὰ λεπτόν, εἰς τὸ 22ον ἔτος ἐλαττοῦται εἰς 70, ἵνα αὐξηθῇ βραδύτερον καὶ πάλιν ἐλαττωθῇ. Ἡ καρδία τῶν γυναικῶν πάλ-
λει ταχύτερον τῆς τῶν ἀνδρῶν. Ἐπίσης οἱ παλμοὶ αὐξάνον-
ται γενικῶς κατὰ τὸν πυρετόν, ἢ κατόπιν τρόμου, κόπου κλπ.

Δ'. ΛΕΜΦΙΚΟΝ ΣΥΣΤΗΜΑ

16. Ἐκτὸς τῶν αἱμοφόρων ἀγγείων ὑπάρχουν ἐν τῷ σώματι καὶ ἄλλα ἀγγεῖα, τὰ ὁποῖα καλοῦνται *λεμφικά*

(Εἰκ. 22). Ταῦτα ἔχουν τὴν ἀρχὴν τῶν εἰς τὰ μικροσκοπικὰ διάκενα τοῦ συνδετικοῦ ἱστοῦ τῶν ὀργάνων τοῦ σώματος, εἰς τὰ ὁποῖα, ἐξερχόμενον ἐκ τῶν τριχοειδῶν, συναθροίζεται τὸ πλεονάζον ἢ ἐξαλλοιωθὲν θρεπτικὸν ὑγρὸν, ὅπερ καλεῖται *λέμφος*. Τὰ λεμφικὰ ἀγγεῖα ἀπορροφοῦν ἐκ τῶν διακένων τούτων τὸν λέμφον, ἵνα ἐπαναφέρουν εἰς τὸ αἷμα. Κατὰ τὴν πορείαν τῶν δὲ συνδέονται μετὰ *λεμφικῶν γαγγλίων*, μεταξὺ τῶν ὁποίων καταλέγεται καὶ ὁ ἀριστερὰ τοῦ στομάχου κείμενος *σπλήν*. Διὰ τῶν

γαγγλίων δὲ τούτων διερχόμενος ὁ λέμφος ἐμπλουτίζεται ὑπὸ λευκῶν αἰμοσφαιρίων καὶ γίνεται ὅμοιος μὲ αἷμα, συγχρόνως δὲ παραλαμβάνει καὶ ἀχρήστους οὐσίας, αἵτινες ἀποβάλλονται τοῦ σώματος δι' ἄλλων ὀργάνων (ἐκκρίσεως). Συνενούμενα βαθμηδὸν τὰ λεμφικὰ ἀγγεῖα εἰς παχύτερους κλάδους ἀπαρτίζουν τέλος δύο κορμούς, ἐξ ὧν ὁ μὲν ἐκβάλλει εἰς τὴν *δεξιὰν ὑποκλείδιον φλέβα*, ὁ δὲ ἕτερος εἰς τὸν *θωρακικὸν πόρον* καὶ δι' αὐτοῦ εἰς τὴν *ἀριστερὰν ὑποκλείδιον φλέβα* εἰς τὸν *θωρακικὸν πόρον* καταλήγουν, ὡς εἶδομεν, καὶ τὰ ἐκ τῶν ἐντέρων ἀπομυζῶντα τὸν χυλόν, *χυλοφόρα ἀγγεῖα* (§ 14).



Εἰκὼν 22.

Λεμφικὰ ἀγγεῖα

Ε. ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΝ ΣΥΣΤΗΜΑ

17. Ἡ λειτουργία, δι' ἧς εἰσάγομεν εἰς τοὺς πνεύμονάς μας ἀέρα, ἐκ τοῦ ὁποίου τὸ αἷμα παραλαμβάνει *ὀξυγόνον* καὶ ἐξάγομεν ἐφθαρμένον ἀέρα, εἰς τὸν ὁποῖον τὸ αἷμα

ἀποδίδει, διοξείδιον τοῦ ἀνθρακος καὶ ὑδροατμοὺς καλεῖται ἀναπνοή. Ἡ ἀναπνοή ἀποτελεῖται ἀπὸ τὴν εἰσπνοήν, καθ' ἣν εἰσάγομεν τὸν ἀέρα καὶ ἀπὸ τὴν ἐκπνοήν, καθ' ἣν τὸν ἐξάγομεν.

Τὰ ὄργανα δι' ὧν τελεῖται ἡ λειτουργία αὐτῆς εἰναι τὰ ἑξῆς : ὁ λάρυγξ, ἡ τραχεῖα ἀρτηρία καὶ οἱ πνεύμονες ταῦτα ἀπαρτίζουσιν τὸ ἀναπνευστικὸν σύστημα.

α.) Λάρυγξ. Ὁ λάρυγξ (Εἰκ. 28) εἶναι σφληνχοάνθη

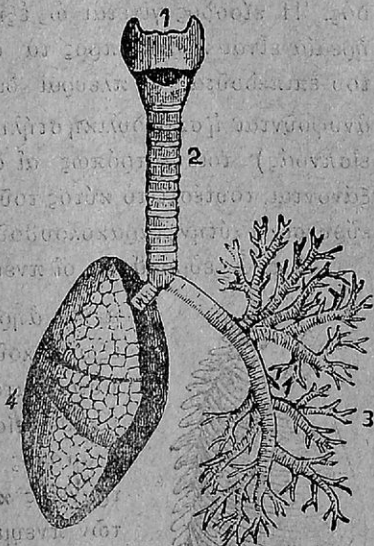


1 ὑοειδὲς ὄστρον. 2 θυροειδὲς 3 κρικαίτις 4 τραχεία. 5 ἀρτηνοειδής. 6 ἐπιγλωττίς. 7 φωνητικὴ χορδή.

Εἰς τὸν λάρυγκα εἰσέρχεται ὁ ἀέρας ἀπὸ τοῦ στόματος καὶ ἀπὸ τοῦ ῥινοφάρυγγος. Ὁ λάρυγξ εἶναι σφληνχοάνθη καὶ ἔχει ἐν τῇ κοιλότητι τὴν ἐπιγλωττίδα καὶ τὴν ἐπιγλωττίδα. Ὁ λάρυγξ εἶναι σφληνχοάνθη καὶ ἔχει ἐν τῇ κοιλότητι τὴν ἐπιγλωττίδα καὶ τὴν ἐπιγλωττίδα. Ὁ λάρυγξ εἶναι σφληνχοάνθη καὶ ἔχει ἐν τῇ κοιλότητι τὴν ἐπιγλωττίδα καὶ τὴν ἐπιγλωττίδα.

β'). *Τραχεΐα ἀσθηρία*. Συνέχεια τοῦ λάρυγγος εἶναι ἡ τραχεΐα ἀσθηρία, σωλήν μήκους 12 ἑκατοστομ. περίπου, με σκελετὸν ἐκ χόνδρων τοξοειδῶν, ἀνοικτῶν ὀπισθεν. Οἱ χόνδροι οὗτοι συνδέονται μεταξύ των διὰ μυϊκῶν ὑμένων καὶ ἐπενδύονται ἐσωτερικῶς διὰ βλεννογόνου ὑμένος. Εἰς τὸ κατώτερον αὐτῆς ἄκρον χωρίζεται εἰς δύο κλάδους, τοὺς βρόγχους, ἑκάτερος τῶν ὁποίων εἰσχωρεῖ εἰς τὸν ἕτερον τῶν πνευμόνων (Εἰκ. 24).

γ'). *Πνεύμονες*. Οὗτοι, δύο τὸν ἀριθμόν, κεῖνται εἰς τὸ κύτος τοῦ θώρακος ἐκατέρωθεν τῆς καρδίας (Εἰκ. 19). Συνίστανται δὲ 1) ἐκ τῶν διακλαδώσεων τῶν βρόγχων, αἵτινες ὁλοὲν λεπτότεραι ἀποβαίνουσαι, ἀπολήγουσι εἰς φυσαλλοειδεῖς, ἀνευρύσεις, τὰς πνευμονικὰς κυψελίδας, 2) ἐκ τῶν ἀσθηριῶν καὶ φλεβῶν, αἵτινες, ὡς εἶδομεν, φέρουν καὶ ἀπάγουν τὸ αἷμα καὶ τῶν ὁποίων αἱ λεπτόταται δια-



Εἰκὼν 24.

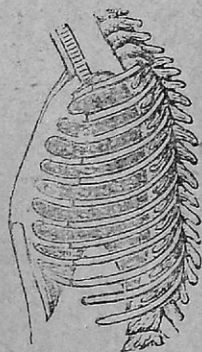
1) λάρυγξ. 2) τραχεΐα ἀσθηρία. 3) κλάδοι τῶν βρόγχων. 4) δεξιὸς πνεῦμων.

πυκνὸν πλέγμα τὰς κυψελίδας, 3) ἐκ τῶν νεύρων καὶ 4) ἐξ ἀφθόγου ἐλαστικοῦ ἰστοῦ συνδέοντος καὶ συγκρατοῦντος τὰ ἀνωτέρω. Ἐσωτερικῶς δὲ οἱ πνεῦμονες περιβα-

λονται διὰ λεπτοῦ ὑμένος, ὑπεζωκότος καλουμένου, ὅστις ἀποτελεῖται ἐκ δύο πετάλων, ἐξ ὧν τὸ μὲν ἐν καλύπτει τὴν σπογγώδη μᾶζαν τῶν πνευμόνων, τὸ δὲ ἄλλο διαπλοῦται εἰς τὰ ἐσωτερικὰ τοιχώματα τοῦ θώρακος. Διὰ τῆς διατάξεως δὲ ταύτης οἱ πνεύμονες διατηροῦν πάντοτε τὴν αὐτὴν θέσιν ἐν τῷ θώρακι.

Λειτουργία τῆς ἀναπνοῆς. Διὰ τὴν λειτουργίαν τῆς ἀναπνοῆς ἀπαιτεῖται εἴσοδος ἀέρος εἰς τοὺς πνεύμονας καὶ ἔξοδος. Ἡ εἴσοδος γίνεται ὡς ἑξῆς: τὸ διάφραγμα, ὅπερ ἐν ἡρεμίᾳ εἶναι κυρτὸν πρὸς τὰ ἄνω, τῇ ἐνεργείᾳ τῶν μυῶν του ἐπιπεδοῦται· αἱ πλευραὶ διὰ τῶν μεταξὺ αὐτῶν μυῶν ἀνυφοῦνται· ἡ σπονδυλικὴ στήλη εὐθύνεται (κατὰ τὰς βαθείας εἰσπνοάς)· τοιοῦτοτρόπως αἱ διαστάσεις τοῦ θώρακος αὐξάνονται, τουτέστι τὸ κύτος τοῦ θώρακος εὐρύνεται, τὴν δ' εὐρυνσιν ταύτην παρακολουθοῦν καὶ οἱ πνεύμονες.

Ἀμα ὡς εὐρυνθοῦν οἱ πνεύμονες ὁ ἐν αὐτοῖς εὐρισκό-



Εἰκὼν 25.

Θέσις τῶν πλευρῶν
κατὰ τὴν εἰσπνοήν

μενος ἀὴρ καθίσταται ἀραιότερος τοῦ ἐξωτερικοῦ· πρὸς ἀποκατάστασιν τῆς οὕτω διαταρασσομένης ἰσορροπίας ἀὴρ ἔξωθεν εἰσορμᾷ διὰ τῆς ρινὸς ἢ τοῦ στόματος καὶ διὰ τοῦ λάρυγγος, τραχείας καὶ βρόγχων φθάνει μέχρι τῶν πνευμονικῶν κυψελίδων. Οὕτω γίνεται ἡ εἰσπνοή (Εἰκ. 25).

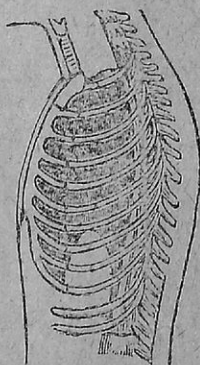
Μετὰ τὴν εἰσπνοὴν τὸ διάφραγμα κυρτοῦται πάλιν, αἱ πλευραὶ καταπίπτουν καὶ τὸ κύτος τοῦ θώρακος συστέλλεται, συστέλλονται δὲ καὶ οἱ πνεύμονες· ὥς ἐκ τούτου δὲ μέρος

τοῦ ἐντὸς αὐτῶν ἀέρος ἐξέρχεται. Οὕτω γίνεται ἡ ἐκπνοή (Εἰκ. 26).

Ὁ εἰσπνεόμενος ἀὴρ ἀλλοιοῦται ἐντὸς τῶν πνευμόνων διότι ἀφῆνει τὸ $\frac{1}{5}$ τοῦ ὀξυγόνου του, ἐκπνεόμενος δὲ ἀποκομίζει ἑκατονταπλάσιον περίπου ποσὸν διοξειδίου τοῦ ἀνθρακος, ἀπὸ ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον εἶχε πρότερον, ὥς καὶ μεγάλην ποσότητα ὕδρατμων. Ἡ ἀλλοίωσις του δ' αὕτη γίνεται εἰς τὰς πνευμονικὰς κυψελίδας, διότι τὸ ὀξυγόνον του διαπερῶν τοὺς ὑμένας αὐτῶν καὶ τῶν περὶ αὐτὰς τριχοειδῶν ἀγγείων ἐνοῦται μετὰ τοῦ φλεβικοῦ αἵματος καὶ τὸ μεταβάλλει εἰς ἀρτηριακόν, τὸ δὲ διοξείδιον τοῦ ἀνθρακος καὶ οἱ ὕδρατμοι διὰ τῶν αὐτῶν ὑμένων εἰσχωροῦν εἰς τὰς κυψελίδας, ὁπόθεν κατὰ τὴν ἐκπνοὴν ἐξέρχονται.

Ὁ ἀριθμὸς τῶν ἀναπνοῶν σχετίζεται μὲ τὸν ἀριθμὸν τῶν παλμῶν τῆς καρδίας. Μία ἀναπνοὴ ἀντιστοιχεῖ πρὸς 4—5 παλμούς.

18. Ἄδελος διαπνοή. Ὅπως εἰς τοὺς πνεύμονας γίνεται ἀνταλλαγὴ αερίων, οὕτω γίνεται καὶ διὰ τῶν πόρων τοῦ δέρματος. Τὸ φλεβικὸν αἷμα παραλαμβάνει δηλ. ὀξυγόνον ἀπὸ τοῦ ἀέρος, τοῦ διὰ τῶν πόρων τοῦ δέρματος ἐπικοινωνοῦντος μετ' αὐτοῦ, καὶ ἀποδίδει διοξείδιον ἀνθρακος καὶ ὕδρατμούς.



Εἰκὼν 26.
Θέσις τῶν πλευρῶν
κατὰ τὴν ἐκπνοὴν

Ἡ λειτουργία αὕτη καλεῖται ἄδελος διαπνοή ἢ δερματικὴ ἀναπνοή.

ΣΤ'. ΑΦΟΜΟΙΩΣΙΣ

19. Τὸ ἀρτηριακὸν αἷμα, τὸ προερχόμενον ἐκ τῆς ἐντὸς τῶν πνευμόνων μεταβολῆς τοῦ φλεβικοῦ, ἐπανέρχεται εἰς τὴν καρδίαν καὶ ἐξ αὐτῆς μεταβαίνει νὰ ἐκτελέσῃ τὴν μεγάλην του κυκλοφορίαν. Ἀμα φθάσῃ εἰς τὰ τριχοειδῆ ἀγγεῖα ἐμποτίζει τὰ κύτταρα τῶν ἰστῶν τοῦ σώματος διὰ τοῦ χρησίμου διὰ τὴν θρέμιν τῶν ὕλικου καὶ συγχρόνως παραλαμβάνει ἐκ τῶν ἰστῶν τὰ ἐξηλλοιωμένα καὶ ἄχρηστα εἰς αὐτοὺς καταστάντα ὕλικά. Συμβαίνει δηλ. ἐνταῦθα ἀνταλλαγή ὕλης ἀχρήστου διὰ χρησίμου. Κατὰ τὴν ἀνταλλαγὴν ταύτην τὸ ὀξυγόνον, ὅπερ συγκρατεῖται ἀσθενῶς ὑπὸ τοῦ ἀρτηριακοῦ αἵματος, ἐνοῦται χημικῶς μετὰ τῶν ἀνθρακούχων οὐσιῶν τῶν ἰστῶν καὶ τῶν τροφῶν καὶ συντελεῖ εἰς τὰς ἀναγκαίας χημικὰς μεταβολάς, δι' ὧν γίνεται προσθήκη ὕλης εἰς τοὺς φθειρομένους ἰστούς, ὁμοίως μὲ ἐκείνην, ἐξ ἧς ἕκαστος συνίσταται. Ἡ λειτουργία αὕτη καλεῖται ἀφομοίωσις.

20. Ζωικὴ θερμότης. Ὡς γνωστὸν κατὰ πᾶσαν ἐνῶσιν ὀξυγόνου μετ' ἀνθρακούχων οὐσιῶν (κατὰ πᾶσαν καύσιν) παράγεται διοξείδιον ἀνθρακος, ὕδρατμοὶ καὶ θερμότης. Καὶ ἐνταῦθα τὸ ὀξυγόνον κατὰ τὴν ἐνῶσιν τοῦ μετὰ πῶν ἀνθρακούχων οὐσιῶν παράγει διοξείδιον ἀνθρακος, ὕδρατμοὺς καὶ θερμότητα. Ἡ θερμότης αὕτη καλεῖται ζωικὴ θερμότης.

Τὸ αἷμα δὲ συνεχῶς προωθούμενον διὰ μέσου τῶν τριχοειδῶν μεταβάλλεται βᾶθμῃδὸν εἰς φλεβικόν, διότι παραλαμβάνει τὸ διοξείδιον τοῦ ἀνθρακος, τοὺς ὕδρατμοὺς καὶ ἄλλας ὕλας παραγομένας κατὰ τὴν ἀφομοίωσιν. Καὶ τὰ μὲν αἰριώδη προϊόντα ἀποβάλλει διὰ τῆς πνευμονικῆς καὶ δερματικῆς ἀναπνοῆς, τὰ δὲ ἄλλα διὰ τῶν ὀργάνων τῶν ἐκκρίσεων.

μοῦν οἱ οὐρητῆρες σωλῆνες, οἷτινες τὰ φέρουν εἰς μεμβρανώδη κύστιν, τὴν οὐροδόχον. Ἐκ τῆς κύστεως δὲ ταύτης κατὰ περιόδους ἀποβάλλονται τοῦ σώματος.

Β'. Χρήσιμα δὲ εἶναι τὸ σίελον, τὸ γαστρικὸν ὑγρὸν, ἡ χολή, τὸ παγκρεατικὸν ὑγρὸν, τὸ ἐντερικόν, τὰ δάκρυα καὶ ἄλλα ὑπὸ ἄλλων ἀδένων ἢ μεμβρανῶν (βλέννα) ἐκκρινόμενα, τῶν ὁποίων τὴν χρησιμότητα εἶδομεν ἐν τοῖς προηγουμένοις.

ΜΕΡΟΣ Β'.

ΥΓΙΕΙΝΗ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

22. Ὑγεία ἀσθένεια. Τὸ σῶμά μας, ὡς εἶδομεν, εἶναι σύμπλεγμα ὀργάνων, τὰ ὁποῖα ἐκτελοῦν πάσας τὰς διὰ τὴν ζωὴν ἀναγκαίας λειτουργίας (θρέψιν, αἵσθησιν, κίνησιν). Καὶ ὅταν μὲν ἡ λειτουργία ἐνὸς ἐκάστου τῶν ὀργάνων τούτων καὶ ὅλων ὁμοῦ γίνεται κανονικῶς, ἀβιάστως καὶ εὐκόλως, τότε ὅλον τὸ σῶμα (ὁ ὀργανισμὸς) εὐρίσκεται εἰς καλὴν κατάστασιν (φυσιολογικήν). Ἡ κατάστασις αὕτη καλεῖται *ὕγεια*. Ὅταν ὅμως ἐν ἡ περισσότερα τῶν ὀργάνων τούτων ἐκτελοῦν τὰς λειτουργίας των μετὰ δυσκολίας, ἢ κόπου, ἢ πόνου, τότε ἡ κατάστασις τῆς ὑγείας ἔχει διαταραχθῆ καὶ ἡ νέα κατάστασις καλεῖται *ἀσθένεια* ἢ *νόσος*.

Ὅθεν *ὕγεια* καλεῖται ἡ κατάστασις, καθ' ἣν αἱ λειτουργίαι τοῦ ὀργανισμοῦ τελοῦνται φυσιολογικῶς, *ἀσθένεια* δὲ ἐκείνη, καθ' ἣν τελοῦνται ἐλαττωματικῶς (μὴ φυσιολογικῶς).

23. Ὁ ἄνθρωπος καὶ τὸ περιβάλλον. Ὁ ἄνθρωπος ἐν τῷ κόσμῳ εἶναι ἐν ἀπὸ τὰ ἀναρίθμητα ἄλλα φυσικὰ σώματα,

μετὰ τῶν ὁποίων εὐρίσκεται εἰς στενὴν σχέσιν. Τὰ σώματα ταῦτα εἴτε ὀργανωμένα εἶναι, ὥς τὰ ζῶα καὶ φυτά, εἴτε ἀνόργανα, ὥς ὁ ἀήρ, τὸ ὕδωρ, τὸ ἔδαφος, ἀποτελοῦν τὸ περιβάλλον. Φυσικὴ συνέπεια τῆς στενῆς σχέσεως τοῦ ἀνθρώπου μετὰ τοῦ περιβάλλοντος εἶναι ἡ συνεχὴς ἐπίδρασις τοῦ ἑνὸς ἐπὶ τοῦ ἄλλου. Οὕτως ὁ ἀκάθαρτος ἀήρ, τὸ μεμολυσμένον ὕδωρ, τὰ ἐλώδη ἐδάφη δύνανται νὰ προξενήσουν βλάβας εἰς τὸν ἄνθρωπον, ἥτοι τὸ περιβάλλον τείνει νὰ μεταβάλῃ τὴν κατάστασιν τοῦ ὑγιоῦς ἀνθρώπου· ὁ ἄνθρωπος ἀφ' ἐτέρου ξηραίνων τὰ ἔλη, μεταφέρον τὰ πόσιμα ὕδατα ἢ ἀπομακρύνων τὰς ἀκαθαρσίας, τείνει νὰ μεταβάλῃ τὸ δυσμενὲς περιβάλλον πρὸς ὠφέλειάν του.

Ὅθεν ἡ βλάβη ἢ ἡ ὠφέλεια εἰς τὸν ἄνθρωπον ἐξαρτᾶται ἐκ τοῦ τρόπου, μεθ' οὗ οὗτος ἔρχεται εἰς συνάφειαν μὲ τὸ περιβάλλον. Ἄλλ' ἐκτὸς τούτου ἐν τῷ περιβάλλοντι ὑπάρχουν καὶ ἀόρατοι ἐχθροί, οἵτινες ἀπειλοῦν συνεχῶς τὴν ὑγείαν του καὶ αὐτὴν τὴν ζωὴν του. Οἱ ἐχθροὶ οὗτοι εἶναι μικροὶ ὀργανισμοί, τοὺς ὁποίους καλοῦν μικρόβια, ἐξ ὧν τινες καταβάλλουν τὸν ὀργανισμόν καὶ φέρουν τὴν ἀσθένειαν καὶ αὐτὸν πολλάκις τὸν θάνατον. Ἡ φθίσις, ἡ φοβερὰ αὕτη μάστιγξ, ἡ δεκατίζουσα τὴν ἀνθρωπότητα, ἡ γρίππη τῆς ὁποίας τόσα ἐθροηνήσαμεν θύματα κατὰ τὸ παρελθόν, οἱ ἐλώδεις πυρετοὶ (θέρμες), οἱ ὁποῖοι εὐρύτατα εἶναι διαδεδομένοι παρ' ἡμῖν, καὶ ἄλλαι νόσοι, λοιμῶδεις καλούμεναι, ὀφείλονται εἰς μικρόβια.

Ἄλλα αἰτία ἐπίσης σπουδαῖα, τὰ ὁποῖα ἐξασθενίζουν βαθμηδὸν τὸν ὀργανισμόν τοῦ ἀνθρώπου καὶ τὸν καθιστοῦν ἀνίκανον νὰ λειτουργήσῃ κανονικῶς καὶ νὰ ἀντιδράσῃ ἐνεργῶς κατὰ τῶν προηγουμένων αἰτίων γεννῶνται ἐν αὐτῷ τούτῳ. Ἡ κακὴ διατροφή, ὁ ἄτακτος βίος, ἡ

κατάχρησις τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν, ἡ ἐπίπονος ἐργασία κλπ. ἐξαντλοῦν τὰς δυνάμεις του καὶ τῷ φέρουν τὴν ἀσθένειαν. Ἡ ἀσθένεια λοιπὸν δὲν ἔρχεται μόνῃ· προηγούνται ἡ ἄγνοια, ἡ ἀμέλεια, ἡ ἀπροσεξία, αἱ κακαὶ ἔξεις τοῦ ἀνθρώπου, δι' ὧν προπαρασκευάζεται τὸ ἔδαφος διὰ τὴν ἀνάπτυξιν αὐτῆς.

24. Ὑγιεινή. Ἡ ὑγιεινὴ περιλαμβάνει τοὺς κανόνας, τοὺς ὁποίους ὀφείλει ἕκαστος νὰ ἐφαρμόσῃ καθ' ὅλον τὸν βίον του, ἵνα ἀποφεύγῃ τὰς ἀσθενείας καὶ αὐξάνῃ τὴν διάρκειαν τῆς ζωῆς του. Ἐπιδιώκει δ' ἡ ὑγιεινὴ τὴν ἐπιτυχίαν τοῦ σκοποῦ της δι' ἰδιαιτέρων μέσων, ἀναλόγως πρὸς τὰς ἐξαιρετικὰς περιστάσεις, ὑφ' ὧς διατελοῦν οἱ μᾶδες, τινὲς αἰτόμων καὶ διὰ τοῦτο διακρίνομεν ὑγιεινὴν τοῦ σχολείου, τοῦ στρατοῦ, τοῦ ναυτικοῦ, τῶν ἐργοστασίων κλπ. ἀλλὰ κυρίως αὕτη εἰς δύο κατηγορίας διαιρεῖται. Ἡ πρώτη ἀφορᾷ τὸ ἄτομον κατ' ἰδίαν καὶ καλεῖται Ἀτομικὴ Ὑγιεινή, ἡ δὲ δευτέρα τὰς κοινωνίας τῶν ἀνθρώπων καὶ καλεῖται Δημοσία Ὑγιεινή.

Ἡ Δημοσία ὑγιεινὴ εἶναι ἔργον τῶν Ἀρχῶν, ἐπιδροᾷ δέ, τῇ συνδρομῇ καὶ τῶν αἰτόμων, ἐπωφελέστατα ἐπὶ τῆς δημοσίας υγείας. Αὕτη φροντίζει διὰ τὴν ἰδρύσιν τῶν λοιμοκαθαρηρίων, τῶν νοσοκομείων τῶν λοιμωδῶν νόσων, τῶν σφαγείων, τῶν νεκροταφείων· αὕτη μεριμνᾷ διὰ τὴν διεύρυνσιν τῶν ὁδῶν, τὴν κατασκευὴν πλατειῶν, ὑδραγωγείων καὶ ὀχετῶν· αὕτη ἐνεργεῖ διὰ τὴν ἀπομάκρυνσιν τῶν ἀκαθαρσιῶν ἀπὸ τῶν κατοικημένων μερῶν, διὰ τὴν ἀποξήρανσιν τῶν ἑλῶν καὶ ἐν γένει διὰ τὴν πρόληψιν ἢ τὸν περιορισμὸν τῶν νόσων μετὰξὺ τῶν κοινωνικῶν τάξεων.

Ἡ δὲ Ἀτομικὴ Ὑγιεινὴ ἀφορᾷ τὸ ἄτομον κατ' ἰδίαν,

ἀλλὰ διὰ τῶν γνώσεων, τὰς ὁποίας παρέχει, καθιστᾷ τοῦτο ἱκανὸν καὶ τὴν Δημοσίαν Ὑγιεινὴν νὰ συντρέχη. Οἱ κανόνες δὲ τῆς ἀτομικῆς ὑγιεινῆς καθορίζουν τὸν τρόπον καὶ τὰ μέσα τῆς προφυλάξεώς μας 1) Ἀπὸ τὰ αἷτια, τὰ ὁποία ἐπιδρῶσιν ἔξωθεν ἐφ' ἡμῶν καὶ μᾶς φέρουν τὰς νόσους (μικροβία νοσογόνα, ἀέρα μεμολυσμένον, ὕδωρ ἀκάθαρτον, ψυχὸς, ὑγρασίαν κλπ.) καὶ 2) Ἀπὸ τὰ αἷτια, τὰ ὁποία γεννῶνται ἐν ἡμῖν αὐτοῖς (ἀπὸ ὑπερβολικῆν, ἢ ἀνεπαρκῆ τροφήν, καταχρήσεις παντὸς εἶδους, ἀκαθαρσίαν τοῦ σώματος κτλ.).

Ὅφειλόμεν ἐπομένως νὰ μάθωμεν καὶ ἐφαρμόζωμεν πάντοτε τοὺς κανόνας ταύτης, ἵνα ἀποφεύγωμεν τὴν ἀσθένειαν καὶ διατηρῶμεν τὴν ὑγίαν μας, τὸ πολυτιμώτατον τῶν ἀγαθῶν μας.

25. *Ἡ ἀξία τῆς ὑγείας.* Ἡ ὑγία εἶναι πράγματι τὸ πολυτιμώτατον τῶν ἀγαθῶν μας, διότι ἀπὸ αὐτὴν ἐξαρτᾶται ἡ εὐτυχία μας. Οὔτε τὰ πλούτη, οὔτε αἱ τιμαί, οὔτε ἡ δόξα μᾶς φέρουν εὐτυχίαν, ἐὰν δὲν συνοδεύωνται ἀπὸ τὴν ὑγίαν. Πάντες γνωρίζομεν, ἅμα ἀσθενήσωμεν, πόσον ποθοῦμεν νὰ ἀπαλλαγῶμεν ἀπὸ τὴν ἀσθένειαν, κατὰ τὴν διάρκεια τῆς ὁποίας οὐδὲν μᾶς εὐχαριστεῖ. Ἀπὸ τὴν ὑγίαν δ' ἡμῶν καὶ ἀπὸ τὴν εὐημερίαν ἐξαρτᾶται ἡ ζωὴ καὶ ὁ πλοῦτος τῆς πατρίδος μας· ὥστε οὐ μόνον πρὸς τὸ συμφέρον ἡμῶν πρέπει νὰ ἐφαρμόζωμεν τὰ παραγγέλματα τῆς ὑγιεινῆς, ἀλλὰ καὶ πρὸς τὸ συμφέρον τῆς πατρίδος μας, ἡ ὁποία τόσον περισσότερον θὰ εὐτυχήσῃ καὶ θὰ προοδεύσῃ, ὅσον περισσότερα τέκνα τῆς εἶναι ὑγιᾶ, καὶ ἐπομένως ἐργατικὰ καὶ χρήσιμα.

ΟΙ ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΘΡΟΙ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

26. Διὰ τὴν ζήσιν τις ὑγιῆς ἐπὶ μακρὰ ἔτη εἶναι ἀνάγκη :

1) *Νὰ γεννηθῇ ὑγιῆς.* Διότι συμβαίνει πολλάκις ἀπὸ γονεὺς πάσχοντας νὰ προέρχωνται τέκνα μὲ ὁργανισμόν εὐπαθῆ, ὑποκείμενον εἰς τὴν ἀνάπτυξιν ἐν αὐτῷ τῆς νόσου τῶν γονέων των. Ἡ εὐπάθεια αὕτη καλεῖται *κληρονομικὴ προδιάθεσις*. Οὕτω τέκνα φθισικῶν γονέων, ἀρθριτικῶν, ἀλκοολικῶν, γεννῶνται μὲ ὁργανισμόν ἀσθενικόν, ἀνίκανον νὰ ἀντιστῇ ἀποτελεσματικῶς εἰς τὴν ἀνάπτυξιν ἐν ἑαυτοῖς τῶν ἀσθενειῶν τῶν γονέων των, ἢ ἄλλων σχετικῶν.

2) *Νὰ τύχῃ ἐπιμελοῦς καὶ ὑγιεινῆς ἀνατροφῆς,* μέχρι τῆς ἡλικίας, καθ' ἣν θὰ εἶναι μόνος εἰς θέσιν νὰ ἐπιμελῇται τῆς ὑγείας του.

Καὶ 3) *Νὰ ἐφαρμόξῃ τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς, καθ' ὅλον τὸν βίον του.*

Καὶ ἐν τῷ καὶ οἱ τρεῖς ἀνωτέρω ὅροι εἶναι ἀπαραίτητοι διὰ τὴν πλήρη ὑγείαν, ὁ τελευταῖος ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ἰδίαν ἐκάστου βούλησιν καὶ διὰ τοῦτο ἡ Ἀτομικὴ ὑγιεινὴ εἰς τοῦτον κυρίως ἀποβλέπει. Ἄλλ' ὅμως διὰ τῆς πιστῆς ἐφαρμογῆς τῶν παραγγελμάτων αὐτῆς καὶ τὰ μειονεκτήματα, τὰ ὁποῖα τυχὸν θὰ παρουσίαζεν ὁργανισμὸς ἀπὸ κληρονομίας ἀσθενικός, ἢ ἀπὸ ἀνθυγιεινῆς ἀνατροφῆς, θὰ ἠδύναντο σὺν τῷ χρόνῳ νὰ ἐξαλειφθοῦν καὶ νὰ ἀποκατασταθῇ πλήρης ἡ ὑγεία. Ἐπειδὴ ὅμως ἡ ἐπιτυχία τοῦ σκοποῦ τῆς ὑγιεινῆς ἐπὶ τοιούτων ἀτόμων, ἐξαρτᾶται ἀπὸ πλῆθος περιστάσεων καὶ συνήθως δὲν πραγματοποιεῖται, διὰ τοῦτο ὀφείλει ἕκαστος νὰ διάγῃ ὑπὸ ὑγιεινὰς συνθήκας, ἵνα καὶ τὴν ἑαυτοῦ ὑγείαν ἐξασφαλίσῃ καὶ εἰς τὰ ἐξ αὐτοῦ γεννώμενα τέκνα κληροδοτῇ πάντα τὰ στοιχεῖα τῆς φυσιολογικῆς των ἀναπτύξεως· ἥτοι ὁργανισμόν ἰσχυρῶς ἀντοχῆς καὶ ἀνεπιτή-

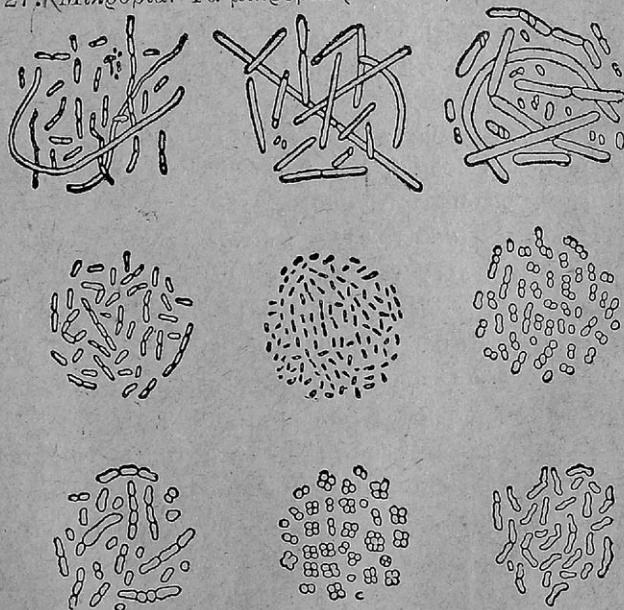
δειὸν εἰς τὴν ἐν αὐτῷ καλλιέργειαν τῆς ἀσθενείας.

Ὅθεν ἀνάγκη νὰ μὴ διάγωμεν βίον ἀτακτον καὶ τυχαῖον, οὕτω δὲ γινώμεθα αἵτιοι τῆς παρατάσεως τῆς δυστυχίας ἐν τῷ οἴκῳ μας, ἀλλὰ νὰ συμμορφώμεθα πρὸς τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς.

Οἱ κανόνες οὗτοι ἀφορῶσι 1) Τὴν προφύλαξιν μας ἀπὸ τῶν λοιμωδῶν νόσων καὶ ἄλλων ἐπιβλαβῶν ἐπιδράσεων τοῦ περιβάλλοντος. 2) Τὴν ὑγιεινὴν ἡμῶν διατροφήν. 3) Τὴν καθαριότητα τοῦ σώματός μας καὶ τοῦ περιβάλλοντος, ἐν ᾧ διάγομεν καὶ 4) Τὴν τόνωσιν τοῦ ὁργανισμοῦ μας διὰ τῶν ἀσκήσεων κλπ.

ΠΕΡΙ ΛΟΙΜΩΔΩΝ ΝΟΣΩΝ

27. *Μικρόβια.* Τὰ μικρόβια (Εἰκ. 28) εἶναι ὁργανισμοὶ



Εἰκὼν 28.

Μικρόβια εὐρεθέντα ἐν μεμολυσμένῳ ἀέρι

ἀνήκοντες εἰς τὴν τάξιν τῶν μονοκυττάρων μυκήτων (ἐξαιρέσει τινῶν ἀνηκόντων εἰς τὰ ἀμοιβοειδῆ). Τὴν ὀνομασίαν τῶν ὀφείλουν εἰς τὴν σμικρότητά των. Αἱ μεγαλύτεραι διαστάσεις των ποικίλλουν ἀπὸ ἡμίσεος μέχρι δύο μικροχλιοστομέτρων καὶ διὰ τοῦτο εἶναι ἀόρατα εἰς τὸν γυμνὸν ὀφθαλμόν, ὁρῶνται ὅμως διὰ τοῦ μικροσκοπίου.

Τρεῖς κύριαι κατὰ τὴν μορφήν ποικιλίαι αὐτῶν ὑπάρχουν 1) Οἱ μικρόκοκκοι, ἀπαντῶντες μονήρεις, ἢ κατὰ ζεύγη (διπλόκοκκοι), ἢ κατὰ μάζας (σαπρόφυτα) ἢ κατὰ ἀλύσεις (στρεπτόκοκκοι) ἢ κατὰ ἀθροίσματα ἐντὸς χυμῶν (σταφυλόκοκκοι). 2) Τὰ βακτηρίδια, βραχέα καὶ μεμονωμένα (βακτήρια), ἢ ἐπιμήκη καὶ ἡνωμένα μετ' ἄλλων (βάκιλλοι) ἢ λεπτότριχα καὶ 3) Τὰ σπειρίδια ὑπὸ μορφήν ἑλικος, ἢ καμπύλης.

Τὰ πλεῖστα αὐτῶν εἶναι ἄχροα, ἀλλὰ καὶ κεχρωματισμένα (ιώδη, κυανᾶ, πράσινα, κίτρινα, ἐρυθρά), τινὰ δὲ καὶ φωσφορίζουν εἰς τὸ σκότος.

Πολλαπλασιάζονται 1) διὰ διαιρέσεως ἐντὸς 20'—30' αἱ διαιρέσεις διαδέχονται ἀλλήλας, ὥστε εἰς βάκιλλος ἐντὸς 24 ὥρῶν δίδει γένεσιν εἰς 8 ἑκατομμύρια ὁμοίων του. 2) διὰ σπορίων, ἅτινα μετασχηματίζονται εἰς μικρόβια, ὅταν εὗρουν εὐνοϊκὰς συνθήκας καὶ 3) διὰ διαιρέσεως ἢ σπορίων κατὰ τὰς περιστάσεις.

Τὰ μικρόβια τρέφονται δαπάνῃ τοῦ ζῶντος ὀργανισμοῦ, ἐν' ᾧ εὐρίσκονται (παράσιτα) ἢ τῶν νεκρῶν ὀργανώσεων, τὰς ὁποίας ἀποσυνθέτουν (σαπρόφυτα). Τὰ τελευταῖα ταῦτα εἶναι ἀφθονώτερα τῶν προηγουμένων καὶ πολὺ εὐεργετικά, διότι διὰ τῆς ἀποσυνθετικῆς των ἐνεργείας ἀποδίδουν εἰς τὴν Φύσιν τὰ ἀνόργανα στοιχεῖα, ἐξ ὧν συνίστανται αἱ ὑπ' αὐτῶν ἀποσυντιθέμεναι οὐσίαι· τινὰ

ἐξ αὐτῶν προκαλοῦν τὰς ζυμώσεις (οἰνοπνευματικήν, ὀξει-
κήν, γαλακτικήν κλπ.). Τὸ ὀξυγόνον διὰ τὴν ἀναπνοήν
των λαμβάνουν ἄλλα μὲν ἐκ τοῦ ἀέρος (ἀερόβια), ἄλλα δ'
ἐκ τῶν οὐσιῶν, τὰς ὁποίας ἀποσυνθέτουν (ἀναερόβια). Ἡ
τροφή των εἶναι ἀφθονωτάτη, ἐν τούτοις ἐλαχίστας ἐκ τῶν
οὐσιῶν, τὰς ὁποίας ἀποσυνθέτουν, καταναλίσκουν, καὶ
συνίσταται ἀπὸ ἄζωτούχους, ὑδατάνθρακος καὶ ἄλατα
ἀνόργανα.)

Εὐρίσκονται παντοῦ· ἐν τῷ ἀέρι ὁ ἀριθμὸς των εἶναι
μικρὸς κατὰ τὸ ἕαρ καὶ κατόπιν βροχῆς, ἥτις καθαρίζει
τὴν ατμόσφαιραν. μέγας δὲ κατὰ τὸ φθινόπωρον. Εἰς τὰ
ὑψηλὰ ὄρη καὶ τὴν ἀνοικτὴν θάλασσαν μικρόβια δὲν
ὑπάρχουν, ὥς δὲν ὑπάρχουν καὶ εἰς τὸν ἀέρα, τὸν ὁποῖον
ἐκπνέουν οἱ πάσχοντες ἀπὸ νόσους ὀφειλομένας εἰς αὐτά,
ἀλλ' ὑπάρχουν εἰς τὰ ἐκκρίματα αὐτῶν, στερεὰ ἢ ὑγρά, ἐξ
ᾧ μετὰ τὴν ἀποξήρανσίν των ἐγείρονται εἰς τὸν ἀέρα.

Ἐν τῷ ἐδάφει ὑπάρχουν πλεῖστα μικρόβια, ἀλλ' ἀνή-
κουν εἰς τὰ σαπρόφυτα, ἅτινα χάριν τῆς ἰδίας αὐτῶν συν-
τηρήσεως καταστρέφουν μέγαν ἀριθμὸν παθογόνων μικρο-
βίων.

Ἐν τῷ ὕδατι ὑπάρχουν πολλῶν εἰδῶν μικρόβια, ἐξ ᾧ
πολλάκις καὶ παθογόνα, δι' ᾧ μεταδίδονται ὁ τυφοειδὴς
πυρετός, ἡ χολέρα, ἡ δυσεντερία, ἡ φθίσις κλπ.

Ἐπὶ τοῦ σώματος ἡμῶν ἐγκαθίστανται εἰς τὸ δέρμα,
τὸ στόμα, τὸν φάρυγγα, τὸν πεπτικὸν σωλήνα καὶ τὰ οὖρο-
ποιητικὰ ὄργανα. Πολλὰ τῶν μικροβίων τούτων εἶναι
νοσογόνα, ἀλλὰ δὲν προσβάλλουν ἀνθρώπους ὑγιεῖς καὶ
ἄχμαίους. Πᾶσα ὁμως ἐξασθενίσις τοῦ ὁργανισμοῦ εὐνοεῖ
τὴν ἀνάπτυξιν αὐτῶν καὶ τὴν ἐμφάνισιν τῆς νόσου. Μικρό-
βια πνευμονίας, ἐρυσιπέλατος, διφθερίτιδος καὶ αὐτῆς τῆς

φθίσεως ἀπαντῶνται εἰς τὸ στόμα καὶ τὴν ρῖνα ὑγιῶν ἀνθρώπων.

Αἱ νόσοι, τὰς ὁποίας προκαλοῦν τὰ παθογόνα μικρόβια καλοῦνται *λοιμῶδεις*. Εἰσερχόμενα ταῦτα εἰς τὸν ὄργανισμόν εἴτε διὰ τοῦ στόματος, εἴτε διὰ τῆς ρινός, εἴτε διὰ τοῦ δέρματος, ἄρχονται τρεφόμενα δαπάναις αὐτοῦ καὶ ἀφθόνως πολλαπλασιαζόμενα. Ἐν τῷ ὁργανισμῷ ἐκκρίνουν περιττωματικὰς ὕλας, τὰς ὁποίας καλοῦν *τοξίνας*, αἵτινες προκαλοῦν τὴν νόσον.

Τὴν δρᾶσιν τῶν μικροβίων εὐνοοῦν αἱ ἐξῆς περιστάσεις: 1) Ὑγρασία καὶ σχετικὴ θερμότης. 2) ἐξησθενημένος ὄργανισμός καὶ 3) ἔλλειψις καθαροῦ ἀέρος καὶ φωτός.

Τὸ φῶς τοῦ Ἡλίου δὲν εὐνοεῖ τὴν ἀνάπτυξιν τῶν μικροβίων· αἱ κυαναῖ, αἱ ἰώδεις καὶ ὑπεριώδεις αὐτοῦ ἀκτῖνες εἶναι μικροβιοκτόνοι· τὸ δξυγόνον ἐπίσης τοῦ ἐλευθέρου ἀέρος φονεύει πολλὰ τῶν ἀναεροβίων μικροβίων· ἀλλ' ὁ μεγαλύτερος ἐχθρὸς τῶν μικροβίων εἶναι ὁ ὄργανισμός μας. Κατὰ τὴν εἴσοδον των εἰς αὐτὸν συναντῶσιν ἐπιθήλια βλεφαριδωτά, τὰ ὁποῖα τὰ ὠθοῦν πρὸς τὰ ἔξω, κύτταρα ἐπενδύσεως, τὰ ὁποῖα παρακωλύουν τὴν εἴσοδόν των βαθύτερα, ὑγρὰ μικροβιοκτόνα: σίελον, γαστρικὸν ὑγρὸν, χολήν, βλένναν κλπ.: ἀλλὰ καὶ αὐτὸ τὸ αἷμα δὲν εὐνοεῖ τὴν ἀνάπτυξιν τῶν μικροβίων, τὸ δὲ ἥπαρ τὰ καταστρέφει. Ἐν τῷ αἵματι ὑπάρχουν λευκὰ αἰμοσφαίρια (λευκοκύτταρα), τὰ ὁποῖα περικαλύπτουν τὰ μικρόβια καὶ τὰ μηδενίζουν, καταστρέφουν δὲ καὶ τὰς τοξίνας. Τὰ αἰμοσφαίρια ταῦτα καλοῦνται *φαγοκύτταρα*. Ἄλλ' ἢ ἰσχύς τῶν μικροβίων πολλάκις καὶ δὴ τῶν ἐν ἐξησθενημένοις ὁργανισμοῖς, εἶναι ἀνωτέρα τῶν φαγοκυττάρων, ἅτινα ἐν τῇ περιπτώσει ταύτῃ καταβάλλονται καὶ ἡ νόσος ἐπέρχεται.

Διὰ τοῦτο ὀφείλομεν νὰ διατηρῶμεν πάντοτε τὸν ὀργανισμόν μας ὑγιᾶ καὶ νὰ φροντίζωμεν νὰ αὐξάνωμεν τὴν ἀντίστασίν του. Τοῦτο δὲ ἐπιτυγχάνομεν ἐὰν λαμβάνωμεν τροφήν ἐπαρκῆ καὶ ὑγιεινὴν, ἀποφεύγωμεν τὰς παντὸς εἶδους καταχρήσεις, μὴ ὑποβαλλώμεθα εἰς πολλοὺς κόπους καὶ μὴ καταλαμβανώμεθα ὑπὸ φόβου. Ἀλλὰ καὶ τὰ ὑπὸ τῶν ἀρμοδίων ἀρχῶν ἐκάστοτε παραγγελλόμενα πρὸς προφύλαξιν μας ἀπὸ τοιούτων νόσων καὶ πρὸς καταπολέμησιν αὐτῶν πρέπει νὰ ἐφαρμόζωμεν.

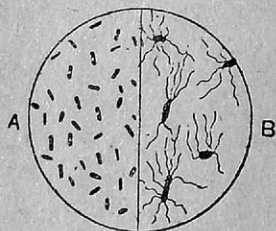
28. *Λοιμώδεις νόσοι.* Αἱ νόσοι, αἵτινες προκαλοῦνται ἀπὸ τὰ εἰσερχόμενα εἰς τὸ σῶμά μας παθογόνα μικρόβια καλοῦνται, ὡς εἵπομεν, *λοιμώδεις*. Ἐπειδὴ δὲ μεταδίδονται ἀπὸ τοῦ πάσχοντος εἰς τοὺς περὶ αὐτὸν ὑγιεῖς καλοῦνται καὶ *μεταδοτικαὶ ἢ μολυσματικαί*.

Αἱ κυριώτεραι ἐξ αὐτῶν εἶναι αἱ ἑξῆς: ἡ γρίππη, ἡ μηνιγγίτις, ἡ διαφθερίτις, ἡ ἱλαρά, ἡ ὀστρακιά, ἡ εὐλογία, τὰ τραχώματα, ἡ φθίσις, ὁ ἄνθραξ, ἡ πανώλης, ὁ τυφός, ἡ δυσεντερία, ἡ χολέρα, ὁ ἐξανθηματικὸς τυφός, οἱ ἐλώδεις πυρετοί, ἡ λύσσα, ὁ τέτανος καὶ ἄλλαι.

Μέσα μεταδόσεως λοιμωδῶν νόσων. Αἱ λοιμώδεις νόσοι μεταδίδονται ἀπὸ ἀτόμου εἰς ἄτομον διὰ διαφόρων μέσων, ἤτοι διὰ τοῦ ἀέρος, διὰ τοῦ ὕδατος, διὰ τῶν τροφίμων, δι' ἐπαφῆς πρὸς μεμολυσμένα ἄτομα ἢ ἀντικείμενα, ἢ δι' εἰσδύσεως τοῦ μικροβίου ἀπ' εὐθείας εἰς τὸ αἷμα.

Μεταδίδονται δηλ. 1) Διὰ τῆς εἰσπνοῆς μετὰ τοῦ ἀέρος τῶν μικροβιοφόρων σταγονιδίων, τὰ ὁποῖα ἐκσπενδονίζονται ἀπὸ τοῦ στόματος, ἢ τῆς ρινὸς τοῦ πάσχοντος κατὰ πᾶσαν ἰσχυρὰν ἐκπνευστικὴν κίνησιν (βῆχα, πταρμόν, γέλωτα) καὶ αἰωροῦνται ἐπὶ πολὺ περὶ τὸν πάσχοντα (γρίππη, μηνιγγίτις, ἱλαρά, ὀστρακιά, εὐλογία, φθίσις,

πανώλης κλπ.). 2) Διὰ τῆς εἰσπνοῆς τῶν ἀποπιπτόντων λεπίων τῆς ἐπιδερμίδος τοῦ πάσχοντος, ἐφ' ὧν τὰ μικρόβια διατηροῦν τὴν ζωτικότητά των ἐπὶ πολλοὺς μῆνας (ἱλαρά, ὀστρακιά, εὐλογία), ἢ τοῦ κονιορτοῦ, ἐν ᾧ ὑπάρχουν μικρόβια προερχόμενα ἀπὸ τὰ ἀπεξηραμένα πτύελα τοῦ πάσχοντος (φθίσις). 3) Διὰ τοῦ ὕδατος, ὅπερ ἐμολύνθη ὑπὸ τῶν περιττωμάτων ἢ τῶν οὕρων τοῦ πάσχοντος, ἢ δι'

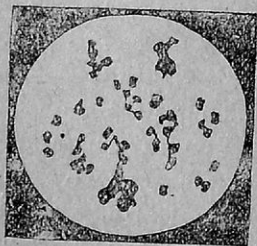


Εἰκὼν 29.

Μικρόβια τύφου

A Βάκιλλοι. B ὑπὸ μεγάλῃν μεγέθυνσιν.

μυῶν καὶ ψύλλων (πανώλης) κ.τ.λ. καὶ 5) Δι' εἰσδύσεως τοῦ μικροβίου ἀπ' εὐθείας εἰς τὸ αἷμα (ἐλώδεις πυρετοί, λύσσα, τέτανος, σήψις, (Εἰκ. 30).



Εἰκὼν 30.

Μικρόβια σήψεως

ἀμέσου ἐπαφῆς πρὸς τὰ ἐκκρίματα αὐτοῦ (περιττώματα, οὔρα, σίελον, ἰδρώτα), (τῦφος (Εἰκ. 29) δυσεντερία, χολέρα, ἐξανθηματικός τῦφος). 4) Διὰ τῶν μεμολυσμένων ἐνδυμάτων, τροφίμων, γάλακτος, κρέατος πασχόντων ζώων, ἂν μὴ τὸ μικρόβιον φονευθῇ διὰ τοῦ βρασμοῦ· διὰ τῶν μυιῶν, φθειρῶν (ἐξανθηματικός τῦφος),

29. Ἐκδήλωσις τῆς νόσου. Ἐπιδημία. Ἡ νόσος δὲν ἐκδηλοῦται ἀμέσως, ἀμα δηλ. τῇ εἰσόδῳ τοῦ μικροβίου εἰς τὸν ὀργανισμόν μας, ἀλλὰ μετὰ πάροδον χρονικοῦ τινος διαστήματος· τὸ διάστημά τοῦτο καλεῖται στάδιον ἐπαράσεως καὶ ποι-

κίλλει κατὰ τὰς διαφόρους νόσους καὶ τὴν ἀντοχὴν τοῦ προσβληθέντος ὁργανισμοῦ. Οὕτως ἡ ἐπώσις τῆς γρίππης διαρκεῖ 2-6 ἡμέρας, τῆς ὁστρακιάς 1-5 ἡμ., τῆς ἱλαρᾶς 12-14 ἡμ., τῆς εὐλογίας 12, τοῦ τύφου 8-15, τῶν ἐλωδῶν πυρετῶν 4-13 ἡμ., τῆς λύσεως 3-8 ἑβδομάδας καὶ ἐνίοτε 10-18 μῆνας. Ἀπὸ τῆς ἡμέρας δὲ τῆς ἐκδηλώσεως τῆς νόσου καὶ ἐξῆς ὁ ἀσθενὴς καθίσταται ἰδιαίτατα ἐστία μολυσματικῇ, ἐπικίνδυνος εἰς τοὺς πλησιάζοντας αὐτόν.

Πολλαὶ τῶν λοιμωδῶν νόσων ὥς ἡ εὐλογία, ἡ ἱλαρά, ἡ ὁστρακιά, ἡ μηνιγγίτις, ἡ χολέρα, ἡ πανώλης κ.λ.π. παρουσιάζονται αἴφνης εἰς ἓνα τόπον καὶ προσβάλλουν ἄλλεπαλλήλως πολλὰ ἄτομα. Αἱ νόσοι αὗται καλοῦνται τότε *ἐπιδημικαί*, ἡ δὲ διάδοσίς τῶν *ἐπιδημιά*. Ἄλλοτε πάλιν ἐμφανίζονται περιοδικῶς αἱ ἴδιαι ἐν τῷ αὐτῷ τόπῳ, τότε καλοῦνται *ἐνδημικαί*, ὥς εἶναι ἡ χολέρα διὰ τὴν Ἀραβίαν, ἡ πανώλης διὰ τὰς Ἰνδίας, οἱ ἐλώδεις πυρετοὶ παρ' ἡμῖν κ.λ.π.

Ἐν περιπτώσει δ' ἐμφανίσεως τοιαύτης τινὸς νόσου ἐν τινι τόπῳ καθῆκον πάντων, πολιτῶν καὶ ἀρχῶν εἶναι νὰ λάβουν ἐν σπουδῇ τὰ κατάλληλα μέτρα πρὸς ἐντοπισμὸν τῆς νόσου καὶ ταχεῖαν αὐτῆς ἐξαφάνισιν.

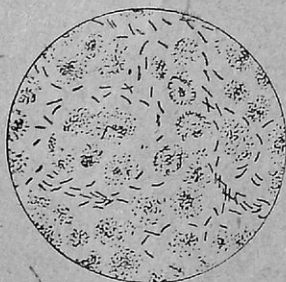
30. *Προφυλακτικὰ μέτρα.* Ἐκεῖνος ὅστις γνωρίζει τὸν τρόπον τῆς ἀναπτύξεως τῶν λοιμωδῶν νόσων καὶ τὰ μέσα τῆς μεταδόσεως αὐτῶν, λαμβάνει δὲ ἐπιμελῶς καὶ ταχέως τὰ κατάλληλα προφυλακτικὰ μέτρα δὲν κινδυνεύει νὰ προσβληθῇ ὑπ' αὐτῶν.

Τὰ προφυλακτικὰ μέτρα εἶναι δύο εἰδῶν : 1) Ὅσα ἐνδείκνυνται ἰδιαιτέρως δι' ἐκάστην νόσον καὶ καλοῦν-

ται ειδικὰ καὶ 2) Ὅσα ἐνδείκνυνται δι' ὅλας ἐν γένει τὰς λοιμώδεις νόσους καὶ καλοῦνται γενικά.

Α' *Εἰδικά*. Εἰδικὰ προφυλακτικὰ μέτρα δι' ὅλας τὰς λοιμώδεις νόσους δὲν ὑπάρχουν, ἀλλὰ διὰ τὴν μηνιγγίτιδα τὴν διφθερίτιδα, τὴν πανώλην, τὴν χολέραν καὶ τὸν τυφον ἐνδείκνυνται αἱ ἐνέσεις αἱ γινόμεναι δι' εἰδικῶν ὁρῶν, οἷτινες καὶ θεραπευτικὴν ἐνέργειαν ἐξασκοῦν. Διὰ δὲ τὴν εὐλογίαν ἄριστον καὶ ἀσφαλὲς προφυλακτικὸν μέτρον εἶναι ὁ δαμαλισμὸς καὶ ἐν ἀποτυχίᾳ ὁ ἀναδαμαλισμὸς. Δι' αὐτοῦ τὸ σῶμα ἀποκτᾷ ἀνδσίαν ἐπὶ 5—6 ἔτη· ἐπομένως εἶναι ἀνάγκη νὰ ὑποβαλλώμεθα εἰς αὐτὸν κατὰ περιόδους, πρὸ παντὸς δὲ νὰ ὑποβάλλωμεν εἰς αὐτὸν τὰ μικρὰ παιδιά, ἔστω καὶ ἂν δὲν ὑπάρχῃ ἐπιδημία εὐλογίας.

Εἰς τὰ μέρη ἐκεῖνα, εἰς τὰ ὅποια εἶναι πάντες ἐμβολιασμένοι καὶ ἂν παρουσιασθῇ εὐλογία δὲν θὰ εὗρῃ ἔδαφος πρόσφορον πρὸς διάδοσιν καὶ θὰ ἐξαφανισθῇ ἐν τῇ γενέσει τῆς. Αἱ στατιστικαὶ ἀποδεικνύουν ὅτι εἰς ἄς χώ-



Εἰκὼν 31.

*Μικρόβια φθίσεως δρώμενα
διὰ τοῦ μικροσκοπίου*

ραι ὑγείᾳ καὶ ἀκμῇ καὶ 2) ἀποφυγὴ μολύνσεως. Ὁ

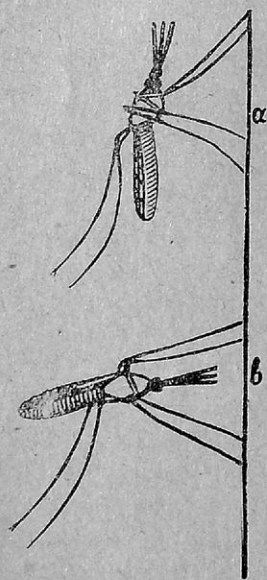
ρας ὁ δαμαλισμὸς εἶναι ὑποχρεωτικός, αἱ ἐπιδημιαὶ εὐλογίας, αἵτινες ἄλλοτε ἐσημείουσιν πλῆθος θυμάτων, εἶναι ἄγνωστοι, καὶ ἂν ποτε εἰς αὐτὰς παρουσιασθῇ ἡ νόσος ἐξαφανίζεται ταχέως.

Χ Διὰ τὴν *φυματίωσιν* (φθίσιν Εἰκ. 31) ὡς προφυλακτικὰ μέτρα ἐνδείκνυνται 1) τήρησις τοῦ ὁργανισμοῦ ἐν πλήρει

ὁργανισμὸς τηρεῖται ὑγιῆς καὶ ἀκμαῖος 1) Διὰ τῆς ἐπαρ-
κοῦς καὶ ὑγιεινῆς τροφῆς. 2) Δι' ἀποφυγῆς τῆς καταχρή-
σεως οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν καὶ τῆς ἐπιπόνου καὶ ἐξαν-
τλητικῆς ἐργασίας 3) Διὰ τῆς διαμονῆς εἰς εὐαέρους καὶ
εὐηλίους οἰκίας, ἵνα ἀνἀπνέωμεν πάντοτε ἀέρα καθαρὸν
καὶ 4) Διὰ τῆς προφύλάξεώς μας ἀπὸ τῶν ἐλωδῶν πυρετῶν,
οἵτινες ἐξάσθενοῦν τὸν ὁργανισμόν. Ἀποφεύγεται δὲ ἡ
μόλυνσις 1) Ἐὰν δὲν πλησιάζωμεν τὸν πάσχοντα ὅταν
βήχη ἢ πταρνίζεται χωρὶς νὰ κρατῇ τὸ μανδήλιόν του πρὸ
τοῦ στόματος. 2) Ἐὰν δὲν λαμβάνωμεν φαγητόν τι ἢ πο-
τὸν εὐρισκόμενον ἐν τῷ δωματίῳ τοῦ πάσχοντος, 3) Ἐὰν
δὲν ἀφίνωμεν τὰ τροφίματά μας ἐκτεθειμένα εἰς τὸν κοινορ-
τόν, ὅστις ἐνδέχεται νὰ περιέχῃ μικρόβια ἐκ πτυέλων φθι-
σικοῦ, ἢ εἰς τὰς μυίας, αἵτινες μεταφέρουν μικρόβια ἐπ'
αὐτῶν. 4) Ἐὰν ἀποφεύγωμεν νὰ τρώγωμεν τὸ κρέας ἢ
πίνωμεν τὸ γάλα ἄβραστον ζῶων πασχόντων ἐκ φθίσεως
καὶ 5) Ἐὰν ἀποφεύγωμεν πᾶσαν συνάφειαν μὲ τὰ ἐνδύ-
ματα τοῦ πάσχοντος, τὰ σκεύη φαγητοῦ κλπ., τὰ ὁποῖα
ἐχρησιμοποίησεν οὗτος, ἢ εὐρίσκοντο ἐν τῷ δωματίῳ
του.

Δυστυχῶς παρ' ἡμῖν ἡ φθίσις ἀριθμεῖ πολλὰ θύματα,
ἰδίως μεταξὺ τῶν κακῶς διαιτωμένων τάξεων. Τὴν κατά-
στασιν ἀσφαλῶς θὰ καλυτερεύσῃ ἡ διάδοσις τῶν κυριωτέ-
ρων παραγγελμάτων τῆς ὑγιεινῆς διὰ τοῦ σχολείου. Εἶναι
ἀνάγκη νὰ παύσῃ ἡ ἄκροσμος καὶ ἀηδὴς συνήθεια νὰ πτύ-
ωμεν κατὰ γῆς. Τὰ πτύελα ἀποξηραίνόμενα ἐγείρονται
μετὰ τοῦ κοινορτοῦ καὶ εἰσπνεόμενα, ἂν περιέχουν μικρό-
βια φθίσεως, μεταδίδουν τὴν νόσον. Τὰ πιυελοδοχεῖα εἶναι
ἀπαραίτητα. Εἰς τὰ καφενεῖα, τὰ σχολεῖα, τὰ διάφορα κατα-
στήματα καὶ τὰς οἰκίας μας αὐτὰς πρέπει νὰ ὑπάρχουν

καὶ εἰς αὐτὰ νὰ πτύωμεν. Ἐντὸς αὐτῶν τίθεται διάλυσις
θεικοῦ χαλκοῦ ἐν ὕδατι (1:20), καθ' ἑκάστην δὲ κενοῦται
τὸ περιεχόμενον των εἰς τὸ ἀποχωρητήριον. Εἶναι καὶ τοῦτο
ἐν μέσον, διὰ τοῦ ὁποίου θὰ περιορισθῇ ἡ ἐπάρατος αὐτῇ
νόσος, εἰς ἣν ὀφείλονται τὰ 2)3 τῶν ἐκ λοιμωδῶν νόσων
θυμάτων.



Εἰκὼν 32.

Στάσις κωνόπων ἐπὶ
τοίχου

α κώνωψ κοινός, β ἀνωφε-
λής.

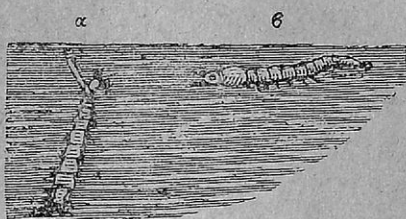
Διὰ τοὺς ἐλώδεις πυρετοὺς ἐν-
δείκνυνται τὰ ἐξῆς προφυλακτικὰ
μέτρα: 1) Ὁ περιορισμὸς ἡ ἡ κα-
ταστροφὴ τῶν ἀνωφελῶν κωνώ-
πων (Εἰκ. 32). Οἱ κώνωπες οὗ-
τοι γύσσουν τοὺς πύσχοντας καὶ
μυζοῦν τὸ αἷμά των, ὅπερ πε-
ριέχει μικρόβια· μεταβαίνοντες ἔ-
πειτα πρὸς ὑγιᾶς ἄτομον διὰ τὸν
αὐτὸν σκοπὸν μεταδίδουν τὴν νό-
σον. Οὗτοι πολλαπλασιάζονται εἰς
τὰ στάσιμα, ἢ βραδέως ρέοντα, ὕ-
δατα (ἐλῆ).

Πᾶσα ἐπομένως φροντὶς ἡμῶν
πρὸς ἀποξήρανσιν τῶν ὑδάτων
τούτων ἢ ἐπιτάχυνσιν τῆς κινήσεως
αὐτῶν θὰ ἔξη ὡς ἀποτέλεσμα τὸν
περιορισμὸν τοῦ πολλαπλασιασμοῦ
των. Ἀλλὰ καὶ ἂν ραντίζωμεν
συχνὰ τὰ στάσιμα ὕδατα διὰ πε-
τρελαίου, τερεβινθελαίου ἢ ἐλαίου

καθιστῶμεν ἀδύνατον τὸν πολλαπλασιασμόν των. Αἱ
κάμπαι τῶν ἀνωφελῶν ἀνέρχονται εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ

ὕδατος καὶ ἐκτείνονται *παραλλήλως* πρὸς αὐτήν, ἵνα ἀναπνέουν ἀέρα (Εἰκ. 33), ὅταν δὲ ἡ ἐπιφάνεια τούτου καλύπτεται ὑπὸ τοῦ λεπτοῦ στρώματος ἑνὸς τῶν ἀνωτέρω ὑγρῶν, ἡ ἀναπνοὴ αὐτῶν παρεμποδίζεται καὶ θανατοῦνται. Κάμποι ἔχουσαι τὴν οὐρὰν ἐστραμμένην πρὸς τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ ὕδατος δὲν ἀνήκουν εἰς ἀνωφελεῖς.

2) Ἡ προφύλαξις μας ἀπὸ τῶν νύξεων αὐτῶν. Πρὸς τοῦτο ἀλείφομεν τὰ γυμνὰ μέρη τοῦ σώματός μας καθ' ἑκάστην διὰ βαζελίνης ἢ καμφοροῦχου ἐλαίου· ἐφοδιάζομεν τὰς κλίνας ἡμῶν διὰ *κουνουπιερῶν* καὶ



Εἰκὼν 33.

Στάσις ομπᾶν κατὰ τὴν ἀναπνοὴν
α κῶναπος κοινοῦ. β ἀνωφελοῦς.

δὲν ἐξερχόμεθα τῆς οἰκίας μας ἀπὸ τῆς δύσεως τοῦ ἡλίου μέχρι τῆς ἡἀνατολῆς.

καὶ 3) Ἡ λῆψις τῆς κινίνης. Λαμβάνομεν καθ' ἑκάστην ἀπὸ τοῦ Μαΐου μέχρι τοῦ Ὀκτωβρίου 6 κόκκους κινίνης οἱ μεγάλοι, ἢ 3 οἱ παῖδες. Ἡ κινίνη τοῦ Κράτους εἶναι ἀνόθευτος καὶ αὐτὴ πρέπει νὰ προτιμᾶται. Τὸ μικρόβιον τῶν πυρετῶν εἰσερχόμενον εἰς τὸν ὁργανισμόν φονεύεται ὑπὸ τῆς κινίνης καὶ δὲν πολλαπλασιάζεται.

Ἡ προφύλαξις μας δὲ ἀπὸ τοὺς πυρετοὺς τούτους εἶναι ἀναγκαία, οὐ μόνον διότι εἶναι δυσθεράπευτοι, ἀλλὰ καὶ διότι ἐξαντλοῦν τὸν ὁργανισμόν καὶ τὸν προδιαθέτουν εἰς τὴν προσβολὴν ἀπὸ ἄλλας νόσους καὶ ἰδίως ἀπὸ τὴν φθίσιν.

Διὰ τὴν λύσάν ἐνδείκνυται ἡ ἀντιλυσσική δι' ἐνέσεων

θεραπεία, ἣν ἐφαρμόζουν τὰ ἐν Ἀθήναις λυσσιατρεῖα (τὸ δημόσιον δέχεται τοὺς ἀπόρος δωρεάν).

31. *Β' Γενικά.* Τὰ προφυλακτικὰ ταῦτα μέτρα λαμβάνομεν, ἵνα παρεμποδίσωμεν τὴν ἀνάπτυξιν οἷας δὴποτε ἐκ τῶν λοιμωδῶν νόσων, ἢ τὴν μετάδοσίν της καὶ εἰς ἡμᾶς. Τὰ μέτρα ταῦτα συνοψίζονται εἰς τὰ ἑξῆς :

1) Νὰ μὴ φοιτῶμεν εἰς μέρη, ἔνθα ὑποπτεύομεν ὅτι ὑπάρχουν νοσογόνα μικρόβια. 2) Νὰ μὴ ἐρχώμεθα εἰς συνάφειαν πρὸς ἄτομα πάσχοντα ἢ ἐπικοινωνοῦντα πρὸς πάσχοντας. 3) Νὰ φροντίζωμεν διὰ τὴν καθαριότητα τῶν οἰκιῶν μας, τῶν τροφίμων μας καὶ τοῦ ὕδατος. 4) Νὰ ἀπομονώωμεν ἀμέσως τοὺς παθόντας καὶ 5) Νὰ διενεργῶμεν τὴν δέουσαν ἀπολύμανσιν.

32. *Ἀπομόνωσις.* Ὁ περιορισμὸς τοῦ παθόντος ἀπὸ πάσης μετὰ τῶν ὑγιῶν ἐπικοινωνίας καλεῖται ἀπομόνωσις. Ἄν νόσος τις λοιμώδης ἤθελε παρουσιασθῇ ἐν τῷ οἴκῳ ἡμῶν ἐπιβάλλεται νὰ ἀπομονώσωμεν ἀμέσως τὸν παθόντα. Τὴν ἀπομόνωσιν ἐνεργοῦμεν εἰς ἓν ὑγιεινὸν δωμάτιον τῆς οἰκίας καὶ παρατείνουμεν καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς ἀσθενείας του καὶ χρόνον τινὰ μετὰ τὴν θεραπείαν. Ὁ χρόνος οὗτος διὰ τὴν ὀστρακιάν, τὴν μηνιγγίτιδα, τὴν εὐλογίαν καὶ τὸν τυφον εἶναι 5-6 ἑβδομάδες, διὰ τὴν ἱλαράν, καὶ τὴν χολέραν 2-3 ἑβδ. ὁ αὐτὸς δὲ περίπου καὶ διὰ τὰς ἄλλας.

Μετὰ τὴν ἀπόδοον καὶ τοῦ χρόνου τούτου ὁ ἰαθεὶς δύναται νὰ ἐπικοινωνήσῃ μετὰ τῶν ὑγιῶν, ἀφ' οὗ προηγουμένως λάβῃ χλιαρὸν λουτρὸν καὶ καθαρισθῇ ἐντελῶς μετὰ σάπωνος, περιβληθῇ δ' ἐνδύματα ἐντελῶς καθαρά. Εὐνόητον εἶναι ὅτι καὶ ὁ περιποιούμενος τὸν ἀσθενῆ πρέπει νὰ προσέχῃ μὴ ἢ νόσος μετοδοθῇ εἰς αὐτόν, ἢ δι' αὐτοῦ εἰς τοὺς ἄλλους.

Ἄλλ' ὅταν πρόκειται περὶ λοιμωδῶν νόσων θανατηφόρων, ὡς ἡ πανώλης, ἡ χολέρα, ἡ εὐλογία, ὁ ἔξανθηματικός τυφος, ἡ ἀπομόνωσις γίνεται εἰς εἰδικὰ νοσοκομεῖα, τὰ ὅποια ἰδρύονται ὑπὸ τῶν ἀρχῶν μακρὰν τῶν κατοικημένων μερῶν. Διὰ τοῦτο πᾶς φιλόανθρωπος πολίτης, ὁφείλει νὰ εἰδοποιήσῃ τὰς Ἀρχὰς εὐθύς ὡς ἡθέλε λάβει γνῶσιν περὶ ἐμφανίσεως τοιαύτης τινὸς νόσου.

33. Ἀπολύμανσις. Μέσα καὶ μέθοδοι ἀπολυμάνσεως. Ὁ τρόπος, δι' οὗ καταστρέφονται τὰ νοσογόνα μικρόβια καὶ τὰ πολλαπλασιαστικά αὐτῶν σπόρια καλεῖται ἀπολύμανσις· τὰ μέσα δέ, δι' ὧν ἐπιτυγχάνεται αὕτη εἶναι πολλά, ἀλλὰ τὰ καταλληλότερα εἶναι τὰ ἑξῆς :

1) Τὸ πῦρ. Δι' αὐτοῦ καταστρέφομεν τὰ μικρόβια μετὰ τῶν ἀντικειμένων, ἐφ' ὧν εὐρίσκονται. Ἐνδύματα πασχόντων ἐφθαρμένα, στρώματα ἀχύρινα, παιγνίδια παίδων ἢ ἀντικείμενα εὐτελοῦς ἀξίας μεταφέρομεν μακρὰν τῆς κατοικίας μας καὶ καταστρέφομεν διὰ τοῦ πυρός. Ἡ μεταφορὰ δὲ πρέπει νὰ γίνεται ἐντὸς σινδονῶν, τὰς ὁποίας προηγουμένως διαβρέχομεν δι' ὑδροαργυρούχου διαλύματος (sublimé) καὶ ἐπαναλαμβάνομεν μετὰ τὴν μεταφορὰν.

2) Τὸ ξέον ὕδωρ. Δι' αὐτοῦ ἀπολυμαίνομεν τὰ σκεύη τῆς τραπέξης τὰ χρησιμοποιοιθέντα ὑπὸ τοῦ πάσχοντος (μαχαιροπήρουνα, πιάτα, ποτήρια, τραπεξομάνδηλα κτλ. τὰ ἀσπρόρουχα αὐτοῦ, τὰ σκεπάσματα τῆς κλίνης του κτλ.

3) Τὸ φανικὸν ὀξύ. Διὰ διαλύματος τούτου ἐν ὕδατι (3-5 οο) ἀπολυμαίνομεν τὰ πτυελοδοχεῖα, τὸ ἀποχωρητήριον τὸν νεροχύτην καὶ πᾶν μέρος, ἐν ᾧ εὐρίσκονται ἀκαθαρσίαι, πτύελα τοῦ πάσχοντος κλπ.

4) Τὸ γάλα τῆς ἀσβέστου καὶ ὁ θεϊκὸς χαλκός. Δι' αὐτῶν ἀπολυμαίνομεν τὰ αὐτά, τὰ διὰ φανικοῦ ὀξέος ἀπολυ-

μαινόμενα αντικείμενα. Καὶ τὸ μὲν γάλα τῆς ἀσβέστου παρασκευάζομεν ὥρας τινὰς πρὸ τῆς χρήσεώς του δι' ἀναμείξεωσ ἀσβέστου μεθ' ὕδατος (1 : 4), τὸν δὲ θεικὸν χαλκὸν διαλύομεν εἰς τὸ ὕδωρ (1 : 20).

5) Ἡ ἄχνη ὑδραργύρου. Διὰ διαλύματος αὐτῆς ἐν ὕδατι (1 : 1000) ἀπολυμαίνομεν τὰ μανδήλια τοῦ πάσχοντος, τὰ ἐπιπλα τοῦ δωματίου του καὶ ὁλόκληρον τὸ δωμάτιον χρησιμοποιοῦντες ψεκαστήρα ἀμπέλων. Ἡ διάλυσις αὕτη εἶναι δηλητηριώδης, δι' ὃ ἀπαιτεῖται προσοχή κατὰ τὴν ἐφαρμογὴν της.

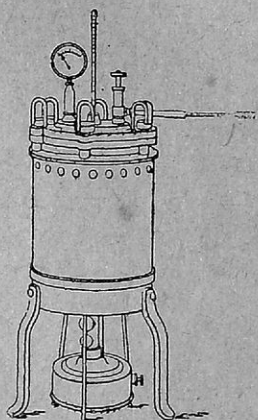
6) Ἡ Φορμόλη. Δι' αὐτῆς ἀπολυμαίνομεν τὰ δωμάτια τῶν οἰκιῶν μετὰ τῶν ἐν αὐτοῖς ἐπίπλων, ἐνδυμάτων κλπ. Ἡ φορμόλη εἶναι ἀέριον διαλελυμένον ἐν ὕδατι (40 ο)ο), ἐξατμίζεται εὐκόλως καὶ μετὰ τῶν ἀτμῶν τοῦ ὕδατος εἰσχωρεῖ πανταχοῦ καὶ ἀπολυμαίνει ἐξαίρετα, χωρὶς νὰ φθείρῃ ἢ ἄλλως πὼς νὰ βλάβῃ τὰ αντικείμενα. Διὰ νὰ ἀπολυμάνωμεν δι' αὐτῆς ἐργαζόμεθα ὡς ἐξῆς: Κλείομεν τὰ παράθυρα καὶ πᾶσαν ὁπὴν τοῦ δωματίου καλῶς, δι' ἐπικολλήσεως ταινιῶν χάρτου, ἀναμειγνύομεν τὴν φορμόλην (10-12 γραμμ. δι' ἕκαστον κυβικὸν μέτρον τοῦ ἀπολυμαντέου χώρου) ἐντὸς χύτρας μετὰ τριπλασίας ποσότητος ὕδατος καὶ θέτομεν ἐπὶ ἐλαφρᾶς πυρᾶς, ἐν τῷ μέσῳ τοῦ δωματίου, ἀφ' οὗ προηγουμένως λάβωμεν τὰ κατάλληλα μέτρα, μήπως τὸ πῦρ μεταδοθῇ εἰς τὴν οἰκίαν, διότι ἡ φορμόλη εἶναι εὐφλεκτος. Μετὰ τοῦτο κλείομεν ὀπισθὲν μας τὴν θύραν τοῦ δωματίου καὶ ἀφήνομεν αὐτὸ κλειστὸν ἐπὶ 14 τοῦλάχιστον ὥρας. Ἵνα δὲ ἡ φορμόλη εἰσδύσῃ πανταχοῦ καὶ ἀπολυμάνῃ, πάντα τὰ ἐπιπλα πρέπει νὰ ἀνοιχθοῦν ἐκ τῶν προτέρων, τὰ δὲ ἐνδύματα νὰ ἀπλωθοῦν ἢ κρεμασθοῦν ἐπὶ τεταμένων σχοινίων ἐντὸς τοῦ δωματίου.

Ἡ φορμὸλὴ ἐφαρμόζεται καλῶς καὶ διὰ τοῦ ψεκαστήρος, ἀλλ' ἔχει τὸ μειονέκτημα νὰ προκαλῇ ἄφθονα δάκρυα.

Μετὰ τὴν πάροδον τῶν 14 ὥρῶν εἰσερχόμεθα εἰς τὸ δωμάτιον, ραντίζομεν αὐτὸ δι' ἁμμωνίας καὶ τὸ κλείομεν ἐκ νέου, ἵνα ἐξουδετερωθῇ ἡ δυσάρεστος ὁσμὴ τῆς φορμολῆς. Ἀνοίγομεν τέλος τὸ δωμάτιον μετὰ τινα χρόνον διὰ νὰ ἀερισθῇ καλῶς, ἀσβεστοχρίομεν τοὺς τοίχους καὶ πλύνομεν τὸ πάτωμα δι' ὕδατος μετ' ὀλίγης ποτάσεως.

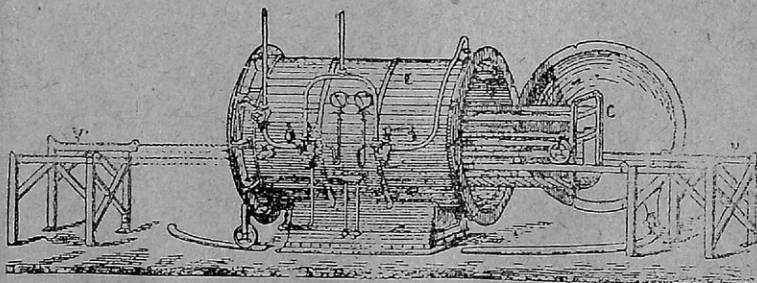
Ἡ διὰ φορμολῆς ἀπολύμανσις οἰκιῶν καὶ ἐνδυμάτων ἐνεργεῖται πληρέστερον διὰ τῆς εἰσαγωγῆς τῆς εἰς τὰ δωμάτια δι' εἰδικῆς συσκευῆς (Εἰκ. 34) διὰ τοῦτο εἰς τὰ μέρη, ἔνθα ὑπάρχουν τοιαῦται συσκευαὶ πρέπει νὰ προτιμῶνται.

7) Ἀπολυμαντικὸς κλίβανος. (Εἰκ. 35). Δι' αὐτοῦ ἀπολυμαίνονται ἄριστα ἐνδύματα καὶ ἄλλα ἀν-



Εἰκὼν 34.

Συσκευὴ πρὸς ἀπολύμανσιν διὰ φορμολῆς



Εἰκὼν 35.

Ἀπολυμαντικὸς κλίβανος

τικείμενα (ἐκτὸς τῶν δερματίνων) εἰσαγόμενα εἰς αὐτόν, διότι ὑποβάλλονται εἰς τὴν ἐπίδρασιν ὑπερθέρμων ἀτμῶν (θερμ. 120° 130°), δι' ὧν πάντα τὰ μικρόβια καταστρέφονται ἐντὸς μικροῦ χρονικοῦ διαστήματος.

Ἡ καθ' ἓνα οἷόν δηποτε τρόπον ἀπολύμανσις ἐν καιρῷ ἐπιδημίας πρέπει νὰ διενεργῇται ὑπὸ πάντων, καὶ ἐκείνων δηλ. οἵτινες δὲν ἔχουν ἀσθενῇ ἐκ τῆς ἐπιδημικῆς νόσου εἰς τὸν οἶκόν των. Εὐνόητον εἶναι ὅτι καὶ τὰ εἰδικὰ προφυλακτικὰ μέτρα πρέπει νὰ λαμβάνωνται.

ΜΕΡΟΣ Γ'.

ΒΙΟΤΙΚΑΙ ΑΝΑΓΚΑΙ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

ΠΕΡΙ ΑΕΡΟΣ ΚΑΙ ΑΕΡΙΣΜΟΥ

34. Ὁ ἀήρ ὡς μέσον ζωογόνον. Ὁ ἀήρ, τὸ μέσον, ἐν ᾧ ζῶμεν εἶναι ἀπαραίτητος διὰ τὴν ζωὴν ἡμῶν, διότι ἐν ἑκ τῶν συστατικῶν του, τὸ ὀξυγόνον, παραλαμβάνεται, ὡς εἰδομεν, ὑπὸ τοῦ αἵματός μας κατὰ τὴν εἰσπνοήν. Οὗτος εἶναι μείγμα δύο κυρίως αερίων, τοῦ ὀξυγόνου καὶ τοῦ ἀζώτου· ἐν αὐτῷ ὑπάρχουν εἰσέτι ὀλίγον διοξειδίου τοῦ ἀνθρακος, ἀτμοὶ ὕδατος καὶ ἄλλα τινὰ σπάνια στοιχεῖα (ἥλιον, ἀργόν, κρυπτόν, ξένον κλπ.), ἐνίοτε δὲ καπνός, κονιορτός μικρόβια κλπ.

Τὸν αέρα εἰσάγομεν εἰς τὸ σῶμά μας διὰ τῆς εἰσπνοῆς ὀλίγον δὲ διὰ τῶν πόρων τοῦ δέρματος (ἀδήλου διαπνοῆς). Ἐκ τούτου τὸ αἷμά μας παραλαμβάνει ὀξυγόνον, ἀποδίδει διοξειδίου ἀνθρακος καὶ ἀτμοὺς ὕδατος καὶ οὕτως ἀποκτᾷ τὰς θρεπτικὰς του ιδιότητας. Διὰ τῆς ἐνώσεως δὲ τοῦ ὀξυγόνου τούτου ἐντὸς τῶν ἰστῶν τοῦ σώματος μετὰ τῶν ἀν-

θηρακούχων οὐσιῶν τῶν τροφῶν καὶ αὐτοῦ παράγονται τὰ ἀφομοιωσίμα στοιχεῖα, καὶ ἡ ζωικὴ θερμότης· παράγονται ὡσαύτως ἐκτὸς τοῦ διοξειδίου τοῦ ἀνθρακος καὶ τῶν ὑδρατμῶν καὶ ἄλλα ὑλικά (§ 21).

Τὸ ποσὸν τοῦ ὀξυγόνου, ὅπερ μᾶς χρειάζεται, δὲν δύναται νὰ ὀρισθῇ ἀκριβῶς, ὥς δὲν δύναται νὰ ὀρισθῇ καὶ τὸ ποσὸν τῶν ἄλλων τροφίμων μας. Οἱ ἐργαζόμενοι καταναλίσκουν περισσότερον ἀπὸ τοὺς μὴ ἐργαζομένους, οἱ τρέχοντες περισσότερον ἀπὸ τοὺς βαδίζοντας, οἱ ἐνήλικες ἀπὸ τοὺς γέροντας· πάντες δὲ ὀλιγώτερον κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἀναπαύσεως καὶ τοῦ ὕπνου. Ὑπολογίζουν ὅτι μᾶς χρειάζονται 19-25 λίτραι ὀξυγόνου καθ' ὥραν (650-850 γραμ. καθ' ἐκάστην).

35. Ἄηρ καθαρός. Ἵνα τὸ αἷμα παραλαμβάνῃ ἀπὸ τὸν ἄερα τὸ ἀναγκαιοῦν αὐτῷ ὀξυγόνον, πρέπει ὁ ἀήρ οὗτος νὰ εἶναι καθαρός. Καθαρός δ' εἶναι ὁ ἀήρ ὅταν εἰς τὰ 100 μέρος του (ὄγκους) περιέχῃ 21 μ. ὀξυγόνου, 79 μ. αἰῶτου, μικρὰν ποσότητα ὑδρατμῶν καὶ διοξειδίου τοῦ ἀνθρακος (2-4 μ. εἰς τὰ 10000 μ.), εἶναι δὲ καὶ ἀπηλλαγμένος ἐπιβλαβῶν ἄλλων παραμείξεων.

Τὸν καθαρὸν ἄερα εὐρίσκομεν καὶ ἀναπνέομεν εἰς τοὺς ἀνοικτοὺς, ξηροὺς καὶ εὐηλίους τόπους, ἤτοι εἰς τὰς ἐξοχάς, τὰς παραλίας, τοὺς κήπους, τὰς πλατείας τῶν πόλεων κλπ. διότι εἰς τὰ μέρη ταῦτα καὶ ταχέως ἀνανεοῦται καὶ ὑπὸ τοῦ ἡλιακοῦ φωτὸς ἐξυγιαίνεται.

Τὸ φῶς τοῦ ἡλίου εἶναι ἀπαραίτητος τῆς ζωῆς παράγων, διότι συγκείμενον ἐξ ἀκτίνων θερμαντικῶν, φωτεινῶν καὶ χημικῶν, διὰ μὲν τῶν θερμαντικῶν μετριάζει τὸ ψῦχος καὶ τὴν ὑγρασίαν, διὰ δὲ τῶν ἄλλων του φονεύει τὰ μικρόβια, δι' ὧν αἱ λοιμώδεις νόσοι μεταδίδονται, καὶ συνεργεῖ

εἰς τὴν ρύθμισιν τῶν λειτουργιῶν τοῦ ὁργανισμοῦ μας τόσον ὥστε νὰ συνιστᾶται ἢ εἰς τὸν ἥλιον ἐκθεσις γυμνοῦ τοῦ σώματος ὥς μέσον θεραπευτικόν (ἡλιοθεραπεία). Μὴ ἀμελῶμεν λοιπὸν τοιοῦτον ἀέρα νὰ ἀναζητῶμεν καὶ ἀναπνέωμεν ὥς ἐκτάκτως ὑγιεινὸν καὶ ὠφέλιμον.

36. Ἄηρ ἀκάθαρτος. Εἰς τοὺς περιορισμένους χώρους οἱοὶ τὰ σχολεῖα, τὰ καφενεῖα, οἱ στρατῶνες, τὰ θέατρα, αἱ φυλακαί, τὰ νοσοκομεῖα καὶ ἐν γένει ὅπου συναθροίζονται πολλοί, ὁ ἀήρ ταχέως χάνει τὴν ἀναλογίαν, τὴν ὁποίαν ἔχει ὁ καθαρὸς εἰς τὰ συστατικά του· διότι τὸ ὀξυγόνον φθείρεται κατὰ τὴν ἀναπνοήν, ὥς καὶ κατὰ τὴν καύσιν ἀνθρώπων, φώτων, ξύλων κ.τ.τ. τὸ δὲ διοξειδίον τοῦ ἀνθρακος αὐξάνεται. Ὑπολογίζουν ὅτι ὁ ἄνθρωπος ἀποβάλλει καθ' ὥραν 35 γραμ. διοξειδίου τοῦ ἀνθρακος, ἥτοι φθείρει 20 κυβ. μέτρα ἀέρος.

Ἄλλ' ἐκτὸς τῆς φθορᾶς ταύτης ὁ ἀήρ τῶν περιορισμένων χώρων ἀποκτᾷ βαρεῖαν ὁσμὴν χαρακτηριστικὴν ἀπὸ τὰς ἀναθυμιάσεις τὰς προερχομένας ἐκ τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς ἐξαερώσεως ἄλλων ἀποκριμάτων τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος· ὁ τοιοῦτος ἀήρ, ἀκατάλληλος πλέον διὰ τὴν ἀναπνοὴν καὶ ἐπιβλοβής, καλεῖται ἀκάθαρτος, ἂν δ' ἐν αὐτῷ ὑπάρχουν καὶ νοσογόνα μικρόβια, μεμολισμένος.

Τὸν ἀκάθαρτον ἀέρα δύναται τις νὰ εἰσπνέῃ ἐπὶ πολὺν χρόνον, χωρὶς νὰ αἰσθάνει τὰ βλαβερά του ἀποτελέσματα, καίτοι πᾶσαι αἱ λειτουργίαι τοῦ ὁργανισμοῦ του ἐκτελοῦνται ἐλαττωματικῶς. Σὺν τῷ χρόνῳ ὅμως καθίσταται ἀναιμικός, ὑποφέρει ἀπὸ κεφαλαλγίας καὶ δύσπνοιαν, χάνει τὰς δυνάμεις του, τὴν ἐνεργητικότητά του καὶ τὸ πάχος του· εἰς τοιαύτην δὲ κατάστασιν περιοχόμενος ὑπόκειται εὐκόλως εἰς παντὸς εἶδους παθήσεις καὶ ἰδίως εἰς τὰς λοιμώδεις.

Εἰς τὸν αέρα πολλάκις ἀναμειγνύονται αέρια δηλητηριώδη ἢ ἀσφυκτικά, τὰ ὁποῖα εἰσπνεόμενα εἰς πολλὰς περιστάσεις φέρουν καὶ αὐτὸν τὸν θάνατον. Τινὰ ἐξ αὐτῶν, ὥς τὸ φωταέριον, τὸ ὀξυλένιον (ἀσετυλήνη), τὸ ὑδροθειον, ἀναγνωρίζονται ἐκ τῆς χαρακτηριστικῆς αὐτῶν ὀσμῆς, ἐνῶ τὸ μονοξειδίον τοῦ ἀνθρακος εἶναι ἐντελῶς ἄοσμον. Ὁ ἐν χώρῳ μὲ τοιαῦτα αέρια τυχαίως εὗρισκόμενος καταλαμβάνεται ὑπὸ δυσπνοίας καί, ἂν ταχέως δὲν ἀποσυρθῇ, πίπτει λυπόθυμος καὶ τέλος ἀποθνήσκει. Ὁ θάνατος προέρχεται εἴτε ἐξ ἀσφυξίας, ἐκ τῆς ἐλλείψεως δηλ. τοῦ ἀπαιτουμένου ποσοῦ ὀξυγόνου διὰ τὴν ἀναπνοήν, ὥς συμβαίνει κατὰ τὴν εἰσπνοὴν πολλοῦ διοξειδίου τοῦ ἀνθρακος, εἴτε ἐκ δηλητηριάσεως, ὥς συμβαίνει κατὰ τὴν εἰσπνοὴν ὑδροθείου, ἢ μονοξειδίου τοῦ ἀνθρακος· ὅθεν ἐπιβάλλεται προσοχὴ μὴ ἐκφεύγουν τὰ αέρια ταῦτα ἀπὸ τοὺς σωλήνας, δι' ὧν διοχετεύονται (φωταέριον, ὀξυλένιον), ἀπὸ τοὺς βόθρους ἢ ἀποχωρητήρια (ὑδροθειον), ἀπὸ χώρους, ἐν οἷς γίνεται ζύμωσις γλεύκους (διοξειδίον ἀνθρακος), ἀπὸ ἀτελῶς καιομένους ἀνθρακας (μονοξειδίον ἀνθρακος), διότι ὁ κίνδυνος εἶναι μέγας. (*)

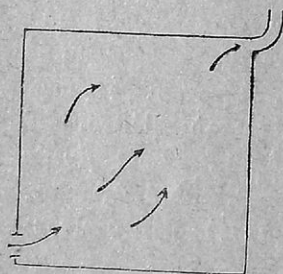
Ἀλλὰ καὶ ὁ αἶρ, ὅστις περιέχει κονιορτόν, καπνὸν ἢ δυσώδεις ἀναθυμιάσεις εἶναι ἐπιβλαβὴς εἰς τὴν ἀναπνοήν.

Ἐν οὐδεμιᾷ ἐπομένως περιπτώσει ἐπιτρέπεται ἡ εἰσπνοὴ ἀκαθάρτου ἢ μεμολυσμένου αέρος· ἂν δὲ τυχαίως ἡθέλωμεν εὗρεθῇ εἰς χῶρον μὲ τοιοῦτον αέρα θὰ ὀφείλωμεν ἢ νὰ φροντίσωμεν διὰ τὴν ἀντικατάστασίν του διὰ καθαροῦ, ἢ νὰ ἀποσυρθῶμεν ἐκεῖθεν ταχέως.

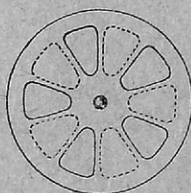
(*) Περὶ τῶν προχείρων βοηθειῶν τῶν παρεχομένων εἰς παθόντας ἐκ τῆς εἰσπνοῆς τοιούτων αέριων ὅρα § 103.

Ἐπιβλαβὴς καθίσταται καὶ ὁ ἀήρ τῶν δωματίων μας αὐτῶν φθειρόμενος ἐκ τῆς ἀναπνοῆς μας καὶ τῶν φώτων δι' ὃ ἐπιβάλλεται ὁ συχνὸς ἀερισμὸς τῶν διὰ τοῦ ἀνοίγματος τῶν θυρῶν καὶ παραθύρων.

Συνεχῆς γίνεται ἡ ἀνανέωσις τοῦ ἀέρος τούτου διὰ καθαροῦ, διὰ τῆς ἐφαρμογῆς ἀνεμιστήρων. Οἱ ἀνεμιστήρες (Εἰκ. 36) εἶναι πολλῶν συστημάτων, ἐφαρμόζονται δὲ εἴτε εἰς τὰς ὀροφὰς τῶν δωματίων εἴτε εἰς τὰ ἀνώτερα μέρη τῶν παραθύρων καὶ συνίστανται ἀπὸ κατάλληλα ἀνοίγματα. Δι' αὐτῶν ἐξέρχεται ὁ ἀήρ τοῦ ἐσωτερικοῦ, διότι θερμαινόμενος ἀνέρχεται, καθαρὸς δ' εἰσέρχεται κάτωθεν, ἵνα ἀποκαταστήσῃ τὴν διαταρασσομένην ἰσορροπίαν.



A. Εἰκὼν 36.



B.

37. Ὁ ἀ-
ήρ ὡς περι-
βάλλον. Α'.
Πίεσις. Ὁ ἀ-
ήρ ὁ περι-
βάλλον τὴν
γῆν ἀποτε-
λεῖ τὴν ἀ-
τμόσφαιραν

Α. τὰ τόξα δεικνύουν τὴν κίνησιν τοῦ ἀέρος ἐν τῷ δω-
ματίῳ. Β. ἀνεμιστὴρ περιστροφικὸς δι' ὑαλοπίνακας.
δὲ πιέζει τὴν γῆν καὶ ὅλα τὰ ἄλλα σώματα, ὡς καὶ
τὸ σῶμα ἡμῶν. Τὴν πίεσιν εὐρίσκομεν διὰ τοῦ βαρομέ-
τρου. Ἡ κανονικὴ πίεσις (μιας ἀτμοσφαίρας) ἀντιστοιχεῖ
πρὸς στήλην ὑδραργύρου 0μ, 76 τοῦ βαρομέτρου. Τοιαύτη
εἶναι ἡ πίεσις εἰς τὴν παραλίαν. Ἀλλ' ἡ πίεσις αὕτη ὡς γνω-
στόν, μεταβάλλεται οὐ μόνον ὅταν μεταβαίνωμεν ἀπὸ τῶν
παραλίων εἰς ὄρεινους τόπους ἢ ἀντιθέτως, ἀλλὰ καὶ εἰς τὸν

αὐτὸν τρόπον. Αἱ μεταβολαὶ αὗται τῆς πίσεως ἐπιδρῶσιν ἐπὶ τοῦ ὁργανισμοῦ μας. Καὶ ἂν μὲν συμβαίνουν εἰς μικρὸν βαθμὸν (ὀλίγα χιλιοστὰ τῆς βαρομ. στήλης) δὲν τὸν βλάπτουν, διότι ἔχει συνηθίσει νὰ τὰς ὑφίσταται· ἄλλ' ὅταν συμβαίνουν εἰς μέγαν, ὥς ὅταν ἐκ τῶν παραλίῳν μεταβαίνωμεν εἰς ὄρεινους τόπους, ἢ ἀνερχώμεθα εἰς τὰ ὕψη διὰ τῶν ἀεροπλοίων, ἢ ἀντιστρόφως κατερχώμεθα, τὸ πρᾶγμα διαφέρει. Ὅταν ἡ πίσις ἐλάττωθῇ πολὺ (80 χιλιοστὰ καὶ πλέον) αἱ δυνάμεις μας χαλαροῦνται, αἱ κινήσεις μας γίνονται δυσκόλως, ἡ ἀναπνοή μας ἐπιταχύνεται, ἔμετοι δὲ καὶ ἀίμορραγίαι δυνατόν νὰ ἐπακολουθήσουν· ὅταν δὲ αὐξηθῇ ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος καὶ ἡ ἀναπνοή ἐπιβραδύνονται, τὸ δέρμα ὠχρᾷ καὶ αἱ κινήσεις δυσχεραίνονται.

Τὰ φαινόμενα ταῦτα εἰς τοὺς ὑγιεῖς ὁργανισμούς, ὥς ἐπὶ τὸ πλεῖστον παρέρχονται χωρὶς δυσάρεστα ἐπακόλουθα ἄλλ' εἰς τοὺς ἔχοντας παθήσεις τῆς καρδίας ἢ τῶν πνευμόνων ἐνδέχεται νὰ γίνουν πρόξενα δυστυχήματος. Διὰ τοῦτο οἱ ἔχοντες τοιαύτας παθήσεις, πρὶν ἀλλάξουν τρόπον διαμονῆς, πρέπει νὰ συμβουλευῶνται τὸν ἱατρόν των.

Ἡ ὑγεία καὶ αὐτὴ ἡ ζωὴ διατρέχουν ἄμεσον κίνδυνον εἰς τὰς περιπτώσεις, καθ' ἃς ἡ αὕξις ἢ ἡ ἐλάττωσις τῆς πίσεως θὰ συνέβαινον ἀποτόμως καὶ εἰς μέγαν βαθμὸν, ὥς ἐπὶ παραδείγματι δύναται νὰ συμβῇ εἰς τοὺς ἀνερχομένους ταχέως εἰς μεγάλα ὕψη διὰ τῶν ἀεροσταίων ἢ ἀεροπλάνων (*), ἢ τοὺς κατερχομένους εἰς μεγάλα τῆς

(*) Οἱ *Croce Spinelli* καὶ *Sivel* ἀνελθόντες δι' ἀεροστάτου εἰς ὕψος 8 χιλ. μ. εὗρον τὸν θάνατον.

θαλάσσης βάθη διὰ τοῦ σκαφάνδρου. (*)

38. Β'. Θερμοκρασία. Καὶ ἡ θερμοκρασία τοῦ περιβάλλοντος ὑφίσταται μεταβολάς, ἄλλοτε ἀνυψουμένη καὶ ἄλλοτε ταπεινουμένη. Αἱ μεταβολαὶ αὗται, ἐφ' ὅσον δὲν εἶναι ἀπότομοι καὶ δὲν γίνονται εἰς μέγαν βαθμὸν δὲν βλάπτουν. Ὁ ὀργανισμός μας ἔχει τὴν ἱκανότητα νὰ διατηρῇ πάντοτε τὴν κανονικὴν του θερμοκρασίαν τῶν 37° Κ., διότι ὅταν αὕτη τείνῃ νὰ κατέλθῃ, ἡ καύσις ἐν τῷ σώματι γίνεται δραστηριωτέρα καὶ παράγεται μεγαλυτέρα ποσότης θερμότητος τῆς ἀποβαλλομένης ὡς ἐκ τοῦ ψύχους· ὅταν δὲ πάλιν τείνῃ νὰ ἀνέλθῃ, τὸ σῶμα ἰδρώνει, ἐκ τῆς ἐξατμίσεως τοῦ ἰδρώτος παράγεται ψῦχος, ἡ δὲ θερμοκρασία ἀποκαθίσταται εἰς τὸν κανονικόν της βαθμὸν.

Ἄλλ' ὅταν αἱ μεταβολαὶ αὗται γίνωνται εἰς μέγαν βαθμὸν ὁ ὀργανισμός μας ὑφίσταται διαταραχὰς εἰς τὴν κανονικὴν του λειτουργίαν. Ὑπὸ τὴν ἐπήρειαν ὑψηλῶν θερμοκρασιῶν αἱ κινήσεις μας ἐκτελοῦνται μὲ χαλαρότητα, τὸ δὲ νευρικόν μας σύστημα καθίσταται εὐερέθιστον. Πολλὰκις δ' ἐκτάκτως ὑψηλὴ θερμοκρασία προκαλεῖ ἰσχυρὰν κεφαλαλγίαν, σκοτοδινίαν καὶ αὐτὸν τὸν θάνατον (ἡλίασις), ὡς συμβαίνει εἰς ὁδοιποροῦντας κατὰ τὰς θερμοτέρας ὥρας τῆς ἡμέρας ἐν καιρῷ θέρους.

Ἄν δ' ἡ θερμὴ ἀτμόσφαιρα εἶναι ἐν ταυτῷ καὶ ὑγρὰ ὁ

(*) Τὸ σκάφανδρον εἶναι ἐλαστικὴ ἐνδυμασία, στεγανὴ μετὰ μεταλλικῆς περικεφαλίας φερύσσης ὑαλίνης θυρίδας, ἣν περιβάλλονται οἱ δῦται διὰ νὰ ἐργασθoῦν ὑπὸ τὸ ὕδωρ. Εἰς τὴν ἐνδυμασίαν ταύτην εἰσάγεται διὰ καταθλιπτικῆς ἀντλίας συνεχῶς ἀὴρ ἀνανεούμενος, ἵνα ἐξουδετεροῖ τὴν πίεσιν, ἣν ἐπιφέρει ἐπὶ τοῦ δῦτου τὸ ἐξωθεν ὕδωρ καὶ συγχρόνως χρησιμεύῃ διὰ τὴν ἀναπνοὴν αὐτοῦ.

ὁργανισμός μας ὑποφέρει περισσότερον, διότι ἡ ἐξάτμισις ἢ πνευμονικὴ καὶ ἡ δερματικὴ δυσχεραίνονται· ἡ δυσχέρεια δὲ αὕτη παρεμποδίζει τὸ ἐκ τῆς ἐξατμίσεως παραγόμενον ψῦχος, δι' οὗ θὰ ἀποκαθίστατο ἡ κανονικὴ θερμοκρασία.

Ὑπὸ τὴν ἐπήρειαν δὲ ταπεινῶν θερμοκρασιῶν ὁ ὁργανισμός μας ὑποφέρει ὀλιγώτερον, διότι ἀντιδρῶ ἰσχυρῶς καὶ παράγει τὴν ἀπαιτουμένην ποσότητα θερμότητος. Ἐκτὸς τούτου καταφεύγομεν εἰς τὴν χρῆσιν βαρυτέρων ἐνδυμάτων, τεχνητῆς θερμάνσεως καὶ λιπαρῶν, ὡς θερμοπαραγωγῶν, τροφῶν. Ἀλλ' ἂν καὶ μετὰ τὴν λήψιν τῶν ἀνωτέρω μέτρων ἡ θερμοκρασία τοῦ σώματος ἀτέλῃ κάτω τῶν 37° ἄμεσος κίνδυνος δὲν ὑφίσταται. Παραδέχονται ὅτι ὁ ἄνθρωπος ἀποθνήσκει μόνον ὅταν ἡ θερμοκρασία του κατέλῃ εἰς τοὺς 25° καὶ τότε ἂν δὲν ληφθοῦν ἐγκαίρως τὰ κατάλληλα μέτρα διὰ τὴν βαθμιαίαν ἀναθέρμανσιν αὐτοῦ.

Αἱ ἀπότομοι ὁμως μεταβολαὶ τῆς θερμοκρασίας εἶναι πάντοτε ἐπικίνδυνοι, ἰδίως εἰς τοὺς ἐξησθενημένους· ἐπίσης ἡ τοπικὴ ψῦξις ἢ θέρμανσις τοῦ σώματος. Δι' ὃ οὔτε θερμοὶ πρέπει νὰ ἐκτιθέμεθα ἀποτόμως εἰς τὸ ψῦχος, οὔτε κατὰ τὸν χειμῶνα ἀκίνητοι εἰς τὸν ἥλιον ἢ ἐνώπιον ἰσχυρᾶς πυρᾶς. Πᾶσα ἀνομοιομερὴς ψῦξις, ἢ θέρμανσις τοῦ σώματος ἐγδέχεται νὰ μᾶς προξενήσῃ κατάρρου, πνευμονίαν, πλευρίτιδα, ἢ στομαχικὰς διαταραχάς. Εὐνόητον δ' εἶναι ὅτι ἰδρωμένοι οὐδέποτε πρέπει νὰ ἐκτιθέμεθα εἰς ρεύματα ἀέρος, ἢ νὰ πίνωμεν ψυχρὸν ὕδωρ, ἢ ἀφαιρῶμεν μέρος τῶν ἐνδυμάτων μας, ἰδίως ὅταν ὁ ἰδρὼς εἶναι ἀποτέλεσμα κοπιῶδους ἐργασίας ἢ μακρᾶς ὁδοιπορίας.

II. ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΥΔΑΤΟΣ

39. Τὸ ὕδωρ, ὥς καὶ ὁ ἀήρ, εἶναι ἀπαραίτητον διὰ τὴν ζωὴν ἡμῶν καὶ τὰς βιοτικὰς ἀνάγκας. Δι' αὐτοῦ παρασκευάζομεν τὰς τροφὰς μας, δι' αὐτοῦ καθαρίζομεν τὰ ἐνδύματατά μας, τὰς οἰκίας μας καὶ αὐτὸ τὸ σῶμά μας, δι' αὐτοῦ τέλος καταστέλλομεν τὴν δίψαν μας.

Ὅλα τὰ ὕδατα ὅσα ἀπαντῶμεν εἰς τὴν ξηρὰν (ποταμῶν, λιμνῶν, πηγῶν, φρεάτων) προέρχονται ἀπὸ τὰς βροχὰς ἢ ἀπὸ τὴν τήξιν τῶν χιόνων. Ὡς γνωστὸν δὲ μέρος τῶν ὑδάτων τούτων ἐξατμίζεται, μέρος ρεεῖ ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας καὶ ἀποτελεῖ τοὺς ρύακας καὶ ποταμούς, καὶ μέρος διαποτίζει τὸ ἔδαφος, εἰσδύον διὰ τῶν πόρων ἢ ρωγμῶν αὐτοῦ εἰς ἀρκετὸν βάθος· ὥς ἀπαντήσῃ ἐκεῖ στρῶμά τι ἀδιάβροχον ρεεῖ βραδέως ἀκολουθοῦν τὴν κλίσιν αὐτοῦ. Κατὰ τὴν διὰ τοῦ ἔδαφους πορείαν τοῦ ἀφ' ἐνὸς μὲν διωλίζεται, τουτέστιν ἀφήνει τὰς ἐν ἑαυτῷ ἀναμειγμένας στερεὰς ὕλας, ἀφ' ἑτέρου δὲ διαλύει διάφορα ἅλατα (ἀνθρακικὸν ἀσβέστιον, γῦψον, μαγειρικὸν ἅλας), τὰ ὅποια διατηρεῖ ἐν διαλύσει, παραλαμβάνει δὲ καὶ ἄφρια (ἀέρα, διοξειδίου ἀνθρακος, ὑδροθίου). ὅταν δὲ συμβῇ τὸ στρῶμα, τὸ ὅποιον ἀκολουθεῖ νὰ καταλήγῃ εἰς τὴν ἐπιφάνειαν, ἢ νὰ συγκοινωνῇ μετ' αὐτῆς διὰ ρωγμῆς τινος, τότε τὸ ὕδωρ τοῦτο ἀναβλύζει καὶ ἀποτελεῖ πηγὴν. Καὶ ἂν μὲν προέρχεται ἀπὸ μεγάλα βάθη ἢ πηγὴ εἶναι θερμή, ἂν δὲ ἀπὸ μικρὰ εἶναι συνήθως δροσερὰ πηγὴ.

Τὰ ὕδατα ἄλλων μὲν πηγῶν φέρουν μικρὸν ποσὸν ὑλῶν διατελυμένων ἐν ἑαυτοῖς, ἄλλων δὲ μέγα, ἰδίως τῶν θερμῶν, ὥς ἔχοντα διαλυτικὴν δύναμιν μεγαλυτέραν· καὶ συνήθως εἶναι ἄγευστα καὶ ἄοσμα, ἐνίστε ὅμως ἔχουν ὀσμὴν

καὶ γεῦσιν. Καὶ τὰ μὲν ἔχοντα ὄσμην καὶ γεῦσιν καλοῦνται *μεταλλικά*, τὰ δὲ ἄλλα *συνήθη*.

Ἐκ τῶν μεταλλικῶν ὑδάτων πολλὰ ἔχουν ιδιότητας θεραπευτικὰς καὶ ἀποτελοῦν τὰς καλουμένας *ιαματικὰς* πηγάς. Αἱ πηγαὶ αὗται καλοῦνται *θειοῦχοι*, (*Μεθάνων*, Ὑπάτης, Κυλλήνης, Αἰδηψοῦ κ.λ.π.)· *σιδηροῦχοι* (*Κυθήρων*, *Τσάγεξι* κ.λ.π.)· *ἀλκαλικαί* (*Λουτρακίου*, *Ἀποικιῶν Ἀνδρου* κ.λ.π.)· *ὀξυανθρακικαί*, ἀπὸ τὰ κύριά των συστατικά.

Ἐκ δὲ τῶν συνήθων ὑδάτων, ὅσα φέρουν ἐν διαλύσει πολλὰς ὀρυκτὰς ὕλας (ὑπὲρ τὸ $\frac{1}{2}$ γραμμ. κατὰ λίτρον), καλοῦνται *σκληρά*, ὅσα δὲ ὀλιγώτερας *μαλακά*.

Ἐὰν τὸ ὕδωρ δὲν ἀναβλύζη μόνον τοῦ εἰς τὴν ἐπιφάνειαν, τὸ εὐρίσκομεν εἰς τὰ ὑπόγεια στρώματα δι' ὀρυξέως κυλινδρικῶν ὀπῶν, τὰς ὁποίας καλοῦμεν *φρέατα* (κοινὰ ἢ ἄρτεσιανά).

46. Ὑδωρ πόσιμον. Πάντα τὰ ὕδατα δὲν εἶναι κατάλληλα διὰ τὰς βιοτικὰς μας ἀνάγκας, πολὺ δὲ μᾶλλον πρὸς πόσιν. Τὸ ὕδωρ διὰ νὰ εἶναι πόσιμον καὶ ὑγιεινὸν πρέπει νὰ συγκεντροῖ τὰς ἐξῆς ιδιότητας: νὰ εἶναι διαυγές, ἄχρουν, ἄοσμον, εὐχάριστον εἰς τὴν γεῦσιν, δροσερόν, ἀεριοῦχον, μαλακὸν καὶ ἀπηλλαγμένον μικροβίων καὶ ὀργανικῶν οὐσιῶν.

Πρὸς καθορισμὸν τῆς ποιότητός τοῦ ὑποβάλλεται εἰς ἐξέτασιν *χημικὴν* καὶ *μικροβιολογικὴν*. Καὶ διὰ μὲν τῆς χημικῆς ἐξετάσεως εὐρίσκεται τὸ ποιοὺν καὶ τὸ ποσοὺν τῶν ἐν αὐτῷ διαλελυμένων στερεῶν καὶ ἀεριοδῶν οὐσιῶν, διὰ δὲ τῆς μικροβιολογικῆς οἱ τυχόν ἐν αὐτῷ ὑπάρχοντες μικροοργανισμοί, νοσογόνοι ἢ μὴ, ἢ ἄλλαι ὀργανικαὶ οὐσίαι.

Διὰ τὴν προμήθειαν ὑγιεινοῦ ὕδατος πρέπει νὰ καταβάλλεται πᾶσα φροντίς, διότι τοῦτο ἐξασκεῖ σπουδαιοτάτην ἐπίδρασιν ἐπὶ τῶν λειτουργιῶν τῆς πέψεως, ἐπὶ τῆς συστάσεως τῶν ἰστῶν τοῦ σώματός μας καὶ τῆς ἐν γένει θρέψεως. Παρέχει εἰς τὸν ὁργανισμόν ἀνόργανα ἅλατα, τὰ ὁποῖα διὰ τῶν ἄλλων τροφίμων μας δὲν παρέχονται εἰς ἀρκούσαν ποσότητα. Τὰ ὅσα τοῦ σώματός μας καὶ οἱ ἄλλοι ἱστοὶ ἀπαιτοῦν ἅλατα ἀσβεστίου, χλωριούχον νάτριον, πυριτικόν ὀξύ κλπ. πρὸς ἀναπλήρωσιν τῶν ἀποβαλλομένων ἐξ αὐτῶν καὶ διὰ τὴν ἀνάπτυξιν των. Ὑγιὴς ἄνθρωπος ἀποβάλλει διὰ τῶν οὐρῶν καὶ τῶν ἄλλων ἐκκρομάτων του ἀσβεστιτικά καὶ ἄλλα ἅλατα, τὰ ὁποῖα κατὰ μέγα μέρος προμηθεύεται ἐκ τοῦ ὕδατος. Διὰ τοῦτο τὸ ἀπεσταγμένον ὕδωρ εἶναι ἀκατάλληλον διὰ τὴν θρέψιν μας.

Ἀκατάλληλον ἐπίσης εἶναι καὶ τὸ σκληρὸν ὕδωρ, τοῦ ὁποίου ἡ ὑπερβολικὴ ποσότης τῶν ἐν αὐτῷ διαλελυμένων στερεῶν οὐσιῶν εἶναι ἐπιβλαβεστάτη. Ἀλλὰ καὶ διὰ τὰς ἄλλας μας ἀνάγκας τὸ ὕδωρ τοῦτο δὲν εἶναι χρήσιμον. Δι' αὐτοῦ ὁ σάπων δὲν διαλύεται καὶ ἐπομένως ἡ πλύσις τῶν ἐνδυμάτων μας γίνεται πλημμελῶς· τὰ ὄσπρια δὲν βράζουν, διότι μετὰ τῶν ἀσβεστούχων ἁλάτων τούτου καὶ τῶν λευκιματωδῶν οὐσιῶν τῶν ὄσπριων σχηματίζονται σκληραὶ ἐνώσεις, αἵτινες παρεμποδίζουν τὴν διάρρηξιν τῶν μεμβρανῶν τῶν φυτικῶν κυττάρων, δι' ἧς θὰ καθίσταντο εὐπεπτα.

41. Ὑδωρ μεμολυσμένον. Εἰς τὰ πόσιμα ὕδατα τῶν πηγῶν ἢ τῶν κοινῶν φρεάτων συμβαίνει ἐνίοτε νὰ κατεισδύσουν ἐκ τῆς ἐπιφανείας μετὰ τοῦ ὕδατος τῶν βροχῶν μικροβία νοσογόνά, ἢ ἄλλαι ἐπιβλαβεῖς εἰς τὴν ὑγίαν ὕλαι καὶ νὰ τὰ καταστήσουν ἐπικίνδυνα. Τὰ ὕδατα ταῦτα καλοῦνται μεμολυσμένα.

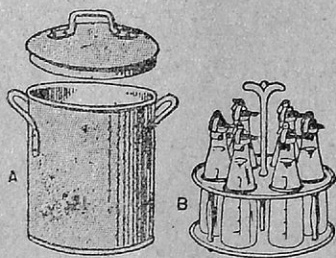
Τὰ ὕδατα τῶν πηγῶν σπανίως ἀναβλύζουν μεμολυσμένα διότι καὶ ἂν εἰσχωρήσουν ἐκ τῆς ἐπιφανείας καὶ φθάσουν' μέχρις αὐτῶν μικρόβια, δὲν δύνανται νὰ διατηρήσουν τὴν ζωτικότητά των καὶ καταστρέφονται· ἐν τούτοις καὶ τούτων ἢ μόλυνσις εἶναι δυνατή, εἴτε διὰ τῆς εἰσδύσεως τῶν μικροβίων ἀπὸ ρωγμὰς τῶν ὀχετῶν των, εἴτε ὅπως δήποτε ἄλλως. Ὁ τρόπος αὐτὸς τῆς μολύνσεως εἶναι συχνότερος εἰς τὰ ὕδατα τῶν φρεάτων, τὰ ὁποῖα εὐρίσκονται πλησίον βόθρων, ὀχετῶν, ὑδάτων σηπομένων, ἢ ἄλλων ὀργανικῶν οὐσιῶν ἐν ἀποσυνθέσει. Ἀπὸ τῶν χώρων τούτων καὶ μικρόβια νοσογόνα καὶ ἄλλαι ἐπιβλαβεῖς εἰς τὴν ὑγίαν ὕλαι δύνανται νὰ παρασυρθοῦν ὑπὸ τῶν ὑδάτων τῶν βροχῶν καὶ νὰ φθάσουν μέχρι τοῦ ὕδατος τῶν φρεάτων.

Τὸ τυχὸν μολυνθὲν ὕδωρ δὲν δυνάμεθα νὰ διακρίνωμεν. ἔκτος ἂν ἔλαβε χρώμα τι, ἢ γεῦσιν, ἢ ὀσμὴν καὶ ἐπομένως ἀνύποπτοι τὸ χρησιμοποιοῦμεν. Διὰ τοῦτο ὀφείλομεν νὰ λαμβάνωμεν τὰς ἀναγκαίας προφυλάξεις ἐκ τῶν προτέρων ἀπομακρύνοντες ἐκ τῶν φρεάτων τὰ αἷτια, εἰς τὰ ὁποῖα ὀφείλονται αἱ μολύνσεις.

42. *Ἐξυγίανσις τοῦ ὕδατος.* Ἐν περιπτώσει ἐπιδημίας τύφου, ἢ χολέρας, ἢ δυσεντερίας τὸ ὕδωρ καθίσταται ὑποπτον, διότι δι' αὐτοῦ κυρίως μεταδίδονται αἱ νόσοι αὗται. Ὅθεν πρὸ πάσης χρήσεως ὀφείλομεν νὰ τὸ βράζωμεν. Ἡ θερμοκρασία τῶν 100°, εἰς ἣν βράζει τὸ ὕδωρ ὑπὸ τὴν κανονικὴν πίεσιν, παρατεταμένου τοῦ βρασμοῦ ἐπὶ $\frac{1}{4}$ ὥρας, φονεύει τὰ μικρόβια καὶ τὸ καθιστᾷ ἀβλαβές· ἀλλ' ἐπειδὴ κατὰ τὸν βρασμὸν χάνει τὰ ἐν αὐτῷ ἀέρια, ἀνάγκη πρὸ τῆς χρήσεώς του διὰ πόσιν νὰ τὸ ἀναταράσσωμεν ἰσχυρῶς, ἵνα ἀρσάβῃ ἀέρα καὶ καταστῇ ὠφέλιμον εἰς τὴν πέψιν.

43. *Ἀποστείρωσις.* Ἡ διὰ τῆς θερμότητος καταστροφή τῶν μικροβίων καλεῖται ἀποστείρωσις. Δι' αὐτῆς καὶ τὸ ὕδωρ, τὸ γάλα καὶ ἄλλα τρόφιμα ἀπαλλάσσομεν τῶν μικροβίων. Πρὸς τοῦτο θέτομεν τὸ ὕδωρ, ἢ τὸ γάλα, ἢ ἄλλο τι τρόφιμον ἐν στερεῷ δοχείῳ κλειομένῳ ἐρμητικῶς, ὅπερ ἐμβαπτίζομεν ἐν ἑτέρῳ δοχείῳ περιέχοντι ἄλμην καὶ θερμαίνομεν μέχρι βρασμοῦ. Ἡ θερμοκρασία ἐνταῦθα ἀνέρχεται εἰς τοὺς 110° περίπου.

Ἄλλ' ὑπάρχουν καὶ εἰδικαὶ συσκευαὶ (αὐτόκλειστα) (Εἰκ. 37), ἐν αἷς ἡ θερμοκρασία ἀνέρχεται πολ-



Εἰκὼν 37.

Ἀποστειρωτικὴ συσκευή.

Α Δοχεῖον ἐξωτερικόν, Β Δοχεῖα ἐγκλειόμενα τὰ πρὸς ἀποστείρωσιν τρόφιμα (ὕδωρ, γάλα).

λοὺς βαθμοὺς ἀνωτέρω τῶν 100°, εἰς ἣν οὐδὲν μικρόβιον ἀντέχει.

Ἀλλὰ καὶ κατ' ἄλλον τρόπον καθιστῶμεν τὸ ὕδωρ ἀβλαβές. Διαλύομεν ὑπερμαγγανικὸν κάλι (1 γραμ. κατὰ 20 λίτρας), χύνομεν ἐντὸς τοῦ ὕδατος καὶ ἀναδεύομεν καλῶς. Μετὰ 24

ὥρας, ὅτε τὸ ἰώδες χροῶμά του θέλει ἐξαφανισθῇ, τὸ χρησιμοποιοῦμεν ἀφόβως. Διὰ τοῦ τρόπου τούτου τοῦτο ἐξυγιαίνεται τὸ ὕδωρ τῶν δεξαμενῶν.

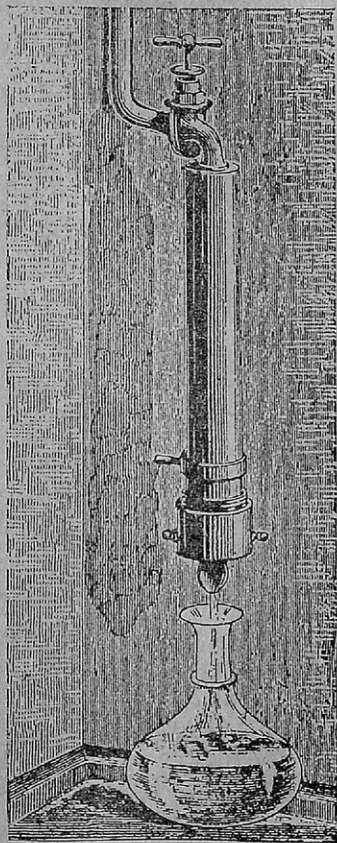
44. *Διύλισις.* Ἡ ἀπαλλαγὴ τοῦ ὕδατος ἀπὸ τῶν ἐν αὐτῷ αἰωρουμένων ὑλῶν ἐπιτυγχάνεται διὰ τῆς διυλίσεως. Αὕτη γίνεται διὰ συσκευῶν, τὰς ὁποίας, ὀνομάζουν διυλι-

στήρια (Εἰκ. 38). Ὑπάρχουν τοιαῦτα πολλῶν εἰδῶν, ἀλλὰ πάντα εἶναι ἐφωδιασμένα διὰ πορώδους τινὸς σώμα-

τος (πλακός, πορσελάνης, ἄμμου, ξυλανθράκων) διὰ τῶν πόρων τοῦ ὁποίου διερχόμενον τὸ ὕδωρ, ἀπαλλάσσεται τῶν οὐσιῶν, αἱ ὁποῖαι τὸν καθιστοῦν θολὸν (διυλίζεται) καὶ ἐξέρχεται κάτωθεν διαυγές. Ἐὰν ὅμως τὸ ὕδωρ εἶναι μεμολυσμένον δὲν ἐξυγιάνεται διὰ τῆς διυλίσεως, διότι τὰ μικρόβια, ὥς ἐκ τῆς σμικρότητός των, διέρχονται ἀκωλύτως διὰ τῶν πόρων τοῦ διυλιστηρίου.

III. ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ

45. Τὰ ἀνώτερα στρώματα τοῦ ἐδάφους ἐνδιαφέρουν ἡμᾶς ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν, καθόσον πάντα δὲν ἔχουν τὴν αὐτὴν σύστασιν καὶ συνεπῶς τὴν αὐτὴν ἐπίδρασιν ἐπὶ τῆς ὑγείας μας. Δύνανται νὰ εἶναι ἀμμώδη, χαλικώδη,



Εἰκὼν 38.

Διυλιστήριον μετὰ πορώδους πορσελάνης

ἀργιλώδη, σύμμεικτα· ἄλλα πορώδη καὶ ἐπομένως εὐκόλως περατὰ ὑπὸ τοῦ ὕδατος καὶ τοῦ ἀέρος, ὡς τὰ ἀμώδη, ἄλλα συμπαγῇ καὶ ἐπομένως δυσκόλως διαπερατά, ὡς τὰ ἀργιλώδη.

Εἰς τὸ ἐπιπόλαιον στρώμα τοῦ ἐδάφους, οἵαδήποτε καὶ ἂν εἶναι ἡ σύστασις αὐτοῦ, πλησίον ἰδίᾳ τῶν κατοκημένων μερῶν, εὐρίσκονται ἀναμειγμένα μετὰ τῶν ἀνοργάνων συστατικῶν αὐτοῦ καὶ ὀργανικαὶ οὐσίαι (κόπρος ἀνθρώπων, ζῶν λείψανα ζῶν ἢ φυτῶν, ἀπορροίματα οἰκιακῆς προελεύσεως), αἵτινες μολύνουν αὐτό. Αἱ ὀργανικαὶ αὗται οὐσίαι ἀποσυντίθενται βραδέως, τουτέστι μεταβάλλονται εἰς ἀνοργάνους διὰ τῆς ἐπιδράσεως τοῦ ὕδατος, τοῦ ἀέρος, τῆς θερμότητος καὶ τῶν μικροβίων. Διότι ὑπάρχουν ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ ἐδάφους καὶ μέχρι βάθους τριῶν περίπου μέτρων πλεῖστα μικρόβια, τὰ ὁποῖα διατηροῦνται καὶ πολλαπλασιάζονται ἐντὸς τῶν ὀργανικῶν τούτου ὑλῶν, ἐξ ὧν καὶ τινα ἐπιβλαβῇ. Τὰ μικρόβια ταῦτα δὲν εἶναι δύσκολον ἀπὸ τοῦ ἐδάφους νὰ εἰσδύσουν εἰς τὸ σῶμά μας, εἴτε διὰ τοῦ ὕδατος, εἴτε διὰ τῶν λαχανικῶν, εἴτε διὰ τοῦ ἀέρος ἢ ὅπως δήποτε ἄλλως, καὶ ἂν εἶναι νοσογόνα νὰ μᾶς φέρουν τὴν ἀσθένειαν. Διὰ τοῦτο πρέπει νὰ καταβάλλωμεν ἰδιαιτέραν μέριμναν, ὅπως πᾶσαι αἱ ὑποκείμεναι εἰς σήψιν ὀργανικαὶ οὐσίαι μεταφέρονται μακρὰν τῶν κατοικιῶν ἡμῶν, ἰδίως κατὰ τοὺς ὑγροὺς καὶ θερμοὺς μῆνας.

Κατὰ τὰς ἐποχὰς τῶν βροχῶν εἰς τὰ πορώδη ἐδάφη τὰ μικρόβια παρασύρονται ὑπὸ τῶν ὑδάτων, ἢ εἰσδύουν εἰς βαθύτερα στρώματα, ἔνθα δι' ἔλλειψιν εὐνοϊκῶν ὄρων ὑπάρξεως καταστρέφονται· ἐπομένως ἡ ἐξυγίανσις τοῦ ἐδάφους ἐπέρχεται αὐτομάτως. Ἄλλ' εἰς τὰ ἐδάφη τὰ διακρατοῦντα

τὰ ὕδατα, ἢ δυσκόλως διαποτιζόμενα, ἢ ἐξυγιάνσεις αὕτη δυσχεραίνεται, ἄνευ τῆς ἰδιαιτέρας ἡμῶν φροντίδος.

Ὅθεν ὑγιεινὰ εἶναι τὰ πορώδη ἐδάφη, οἷα τὰ καλλιεργούμενα, τὰ ἀμμώδη, τὰ χαλικώδη, ὅσα εἶναι ἐκτεθειμένα εἰς τὸν ἄερα, καὶ τὸ φῶς τοῦ Ἥλιου, διότι καὶ ταχύτερον ἐξυγιαίνονται καὶ τὴν ὑγρασίαν δὲν διακρατοῦν, τὴν τόσον ἐπιβλαβῇ εἰς τὴν ὑγείαν· μὴ ὑγιεινὰ δὲ τὰ ὑγρά, τὰ καλυπτόμενα ὑπὸ στασίμων ὑδάτων, ἐντὸς τῶν ὁποίων καὶ σήψεις ὀργανικῶν οὐσιῶν συμβαίνουν καὶ ἀνωφελεῖς κώνωπες πολλαπλασιάζονται, τὰ μὴ ἀεριζόμενα καλῶς καὶ μὴ ἐπαρκῶς ἡλιαζόμενα.

Ἡ ποιότης τῶν ὑγρῶν ἐδαφῶν βελτιοῦται διὰ τῆς κατασκευῆς ἔργων ἀποστραγγίσεως, ἥτοι ὑπογείων ὀχετῶν, δι' ὧν τὰ ὕδατα συγκεντρούμενα μεταφέρονται μακρὰν· ἐν τινι δὲ μέτρῳ βελτιοῦται καὶ διὰ τῆς ἐμφυτεύσεως φυτῶν εὐκόλως καὶ ταχέως ἀναπτυσσομένων, οἷα οἱ εὐκάλυπτοι, αἱ λεῦκαι, αἱ ἰτέαι κ.τ.τ.

Γενικῶς δὲ βελτιοῦται καὶ ἐξυγιαίνεται τὸ περιβάλλον τῶν πόλεων καὶ τῶν ἄλλων κατοικημένων μερῶν διὰ τῆς ἀναδασώσεως τῶν γυμνῶν ἐδαφῶν. Ἡ πεύκη, ἡ κυπάρισσος, ἡ ροδὴ, ἡ ἀκακία, εἶναι κατάλληλα φυτὰ διὰ τὰς ἀναδασώσεις ταύτας, αἱ ὁποῖαι δὲν εἶναι δύσκολον τῇ πρωτοβουλίᾳ φιλοδαμικῶν συνδέσμων νὰ διενεργῶνται πανταχοῦ.

IV. ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

46. *Τροφαί.* Τὰ ὄργανα τοῦ σώματός μας συνεχῶς ἐργαζόμενα φθείρονται, ἀλλὰ ταυτοχρόνως ἐπανορθοῦν τὴν φθοράν των ταύτην (§ 12) δι' ὑλικῶν, τὰ ὁποῖα λαμβάνομεν ἔξωθεν. Ταῦτα καλοῦμεν *τροφάς*. Αἱ τροφαὶ κατεργαζόμεναι ἐν τῷ σώματι παρέχουν εἰς αὐτὸ τὰ χρήσιμά του στοι-

χεῖα 1) Διὰ τὰ ἀναπληροῦ τὰ φθειρόμενα καὶ ἀποβαλλόμενα συστατικά του, 2) Διὰ τὰ αὐξάνη καὶ 3) Διὰ τὰ διατηρῆ τὴν θερμότητά του.

Σημειωτέον δ' ὅτι τὸ σῶμα διὰ τὰ ἐκτελῆ κανονικῶς τὰς λειτουργίας του, ἔχει ἀνάγκην, πλὴν τῶν τροφῶν, καὶ ἀναπαύσεως καὶ ὕπνου (§ 92).

47. *Εἶδη τροφῶν.* Αἱ τροφαὶ εἶναι δύο εἰδῶν: αἱ ὀργανικαί, ὡς ὁ ἄρτος, τὸ κρέας, τὰ λαχανικά, καὶ ἐν γενεῇ ὅσαι προέρχονται ἀπὸ τὸ ζωικὸν καὶ φυτικὸν βασίλειον καὶ αἱ ἀνόργανοι ὡς τὸ ὀξυγόνον, τὸ ὕδωρ, τὸ μαγειρικὸν ἅλας, ἅλατα ἀσβεστίου, μαγνησίου, σιδήρου, νατρίου κλπ.

Αἱ ὀργανικαὶ τροφαὶ ὑποδιαιροῦνται 1) εἰς ὑδατάνθρακας, συνισταμένους ἐξ ἄνθρακος, ὀξυγόνου καὶ ὑδρογόνου καὶ περιεχομένους εἰς τὸν ἄρτον, τὴν ὄρυζαν, τὰ γεώμηλα (ἀμυλώδεις), εἰς τὸ σάκχαρον, τὸ μέλι, τοὺς γλυκεῖς καρπούς κλπ. (σακχαρώδεις). 2) Εἰς λευκωματώδεις, συνιστάμενας ἐξ ἄνθρακος, ὀξυγόνου, ὑδρογόνου, ἀζώτου καὶ θείου καὶ περιεχομένας εἰς τὸ κρέας, τὰ ὄψα, τὸ γάλα, τὰ ὀσπρια κλπ. καὶ 3) Εἰς λιπαράς, συνιστάμενας ἐξ ἄνθρακος, ὀξυγόνου καὶ ὑδρογόνου καὶ περιεχομένας εἰς τὰ λίπη (στέαρ, βούτυρον, ἔλαια).

Ἐκτούτων αἱ μὲν λευκωματώδεις χρησιμεύουν ἰδίως πρὸς πλάσιν ἰσθμῶν ἐν τῷ σώματι, δι' ὃ καὶ πλαστικαὶ ἐκλήθησαν, αἱ λιπαραὶ συντελοῦν ἰδίως εἰς τὴν ἐν τῷ σώματι καὶ τῇ συμμετοχῇ τοῦ εἰσπνεομένου ὀξυγόνου καὶ ἐπομένως εἰς τὴν παραγωγὴν τῆς ζωικῆς θερμότητος, οἱ δὲ ὑδατάνθρακες κατέχουν τὴν μέσσην θέσιν μεταξὺ τῶν δύο προηγουμένων, ὡς πλαστικοὶ καὶ θερμοπαραγωγοί.

Ἀπὸ τὰς τροφὰς ταύτας ἐκλέγει ὁ ὀργανισμὸς τὸ χρήσι-

μον αὐτῷ ὑλικόν, διότι εἰς τὰς ὀργανικὰς καὶ ἀνοργάνους τροφὰς ἐνυπάρχουν ὅλα τὰ πρὸς τοῦτο ἀπαιτούμενα συστατικά. Καὶ ὅσα μὲν ἐξ αὐτῶν διακρατοῦνται ὑπὸ τοῦ ὀργανισμοῦ καλοῦνται *θρεπτικαὶ οὐσίαι*, ὅσα δὲ δὲν ἀναγκαιοῦν αὐτῷ ἀποβάλλονται ἐκτὸς τοῦ σώματος ὡς *περιττώματα*.

48. *Ποσότης τροφῆς.* Μετὰ πολλὰς ἐρεῦνας εὗρέθη ὅτι ἄνθρωπος ὠρίμου ἡλικίας (30-35 ἐτῶν) ἀποβάλλει εἰς 24 ὥρας 20 γραμ. ἄζωτον, 310 γρ. ἄνθρακος, 30 γραμ. ἀλάτων καὶ 2—3 λίτρας ὕδατος. Τὸ ἄζωτον ἀποβάλλει διὰ τῶν οὔρων καὶ τοῦ ἰδρώτος· τὸν ἄνθρακα κυρίως διὰ τῆς ἀναπνοῆς καὶ ἀδήλου διαπνοῆς, ὡς διοξειδίου· τὰ ἄλατα δὲ καὶ τὸ ὕδωρ διὰ τῶν οὔρων, τοῦ ἰδρώτος καὶ τῶν ἄλλων ἐκκρίσεων.

Τὰ ἀποβαλλόμενα ταῦτα στοιχεῖα τὴν ἀναπληροῦ εἰς λαβὴ ἡμερησίως ποσὸν τροφῆς, ὅπερ νὰ περιέχῃ 124 γραμ. λευκώματος, 450 γραμ. ὕδατανθράκων καὶ 60 γρ. λίπους ἤτοι 400 γραμ. κρέατος, 800 γραμ. ἄρτου καὶ 100 γραμ. χορταρικῶν· ἀνάλογον δὲ ποσότητα ὕδατος καὶ ἀλάτων. Τὸ ποσὸν τοῦτο τῆς τροφῆς καλεῖται *μερὶς ἡμερησία ἢ ἡμερήσιον σιτηρέσιον*.

Ἄλλ' ὥς εἶναι εὐνόητον, δὲν δυνάμεθα νὰ περιορισθῶμεν εἰς ἄνθρωπον ὠρίμου ἡλικίας καὶ μάλιστα μετρίως ἐργαζόμενον. Ἡ ἡλικία, τὸ βάρος τοῦ σώματος, ἡ ἐργασία, ἡ ἐποχή, τὸ κλίμα τοῦ τόπου, ἔχουν ἄμεσον σχέσιν μὲ τὸ ποσὸν τῆς τροφῆς· ἐπειδὴ δὲ ταῦτα διαφέρουν καὶ τὸ ποσὸν τῆς τροφῆς κατὰ συνέπειαν διαφέρει.

49. *Ἡλικία καὶ ποσότης τροφῆς.* Ἀπὸ τῆς γεννήσεως μέχρι τῆς ἡλικίας τῶν 25 περίπου ἐτῶν ἡ λαμβανομένη τροφή ἔχει διπλοῦν προορισμόν· πρῶτον νὰ ἀναπληρώνη τὰς ἀπω-

λείας τοῦ ὁργανισμοῦ καὶ δεύτερον νὰ χορηγῇ. αὐτῷ τὰ ἀναγκαῖα στοιχεῖα διὰ τὴν αὕξησιν τῶν ὁργάνων του. Εἶνε δὲ γνωστὸν ὅτι ἡ αὕξις, μεγάλη οὖσα κατὰ τὰ πρῶτα ἔτη τῆς ζωῆς ἡμῶν, βαίνει ἐλαττουμένη μέχρι τοῦ 25ου ἢ 30ου ἔτους, ὅτε παύει. Ἐπομένως ἡ ποσότης τῆς τροφῆς αὐξάνεται ἀναλόγως τῆς αὐξήσεως ἢ τοῦ βάρους τοῦ σώματος. Δι' ὃ, ἐνῶ μονοετὲς παιδίον βάρους 9 χιλιογρ., διὰ μητρικοῦ γάλακτος τρεφόμενον, ἔχει ἀνάγκην 19 γρ. λευκώματος, 38 γραμ. λίπους καὶ 80 γρ. ὕδατανθράκων, δεκαετὲς παιδίον, βάρους 25 χιλιογρ. ἔχει ἀνάγκην 65 γραμ. λευκώματος, 42 γραμ. λίπους καὶ 235 γρ. ὕδατανθράκων. Καὶ τὸ μὲν πρῶτον εὐρίσκει τὰ θρεπτικά του στοιχεῖα εἰς 1250 περίπου γραμ. γάλακτος ἡμερησίως, τὸ δὲ δεύτερον εἰς 100 γραμ. γάλακτος, 200 γραμ. κρέατος, 400 γρ. ἄρτου καὶ εἰς ἓν ὄφον.

50. *Ἔργασία καὶ ποσότης τροφῆς.* Ἡ φθορὰ τῶν ἰστῶν τοῦ σώματος εἶναι ἀνάλογος πρὸς τὴν ἐργασίαν· ἀνάλογος ἐπομένως πρὸς αὐτὴν καὶ ἡ ποσότης τῆς τροφῆς. Οὕτως ὁ μειρίως ἐργαζόμενος, (ράπτης, κουρεὺς, βαφεὺς κ.τ.λ.), ἔχει ἀνάγκην τῶν θρεπτικῶν στοιχείων καὶ τῶν τροφίμων, τὰ ὁποῖα ἐμνημονεύσαμεν ἀνωτέρω (§ 48). Ὁ διανοητικῶς ἐργαζόμενος, (δικαστὴς, διδάσκαλος, γραφεὺς κ.τ.λ.) ἔχει ἀνάγκην ἡμερησίως 120 γρ. λευκώματος, 70 γραμ. λίπους καὶ 300 γρ. ὕδατανθράκων καὶ τὰ εὐρίσκει εἰς 100 γρ. γάλακτος, 2 ὄα, 400 γρ. κρέατος, 500 γρ. ἄρτου καὶ 100 γρ. χορταρικῶν. Ὁ δὲ ἐπιπόνως ἐργαζόμενος (σκαφεὺς, ξυλουργός, κτίστης κ.τ.λ.), ἔχει ἀνάγκην 150 γρ. λευκώματος, 75 γρ. λίπους καὶ 580 γρ. ὕδατανθράκων καὶ τὰ εὐρίσκει εἰς 500 γρ. κρέατος, 1000 γρ. ἄρτου, 200 γρ. χορταρικῶν καὶ 1000 γρ. οἴνου.

51. *Κλίμα, εποχή και ποσότης τροφῆς.* Εἰς τὰ θερμὰ κλίματα καὶ ἐν καιρῷ θέρους ἡ ποσότης τῆς τροφῆς πρέπει νὰ μετριάζεται, ἰδίως τῶν λιπαρῶν οὐσιῶν καὶ κατὰ δευτέρον λόγον τῶν ἀμυλούχων, νὰ αὐξάνεται δὲ τῶν χορταρικῶν καὶ συμπληροῦται διὰ χυμωδῶν ὀπωρικῶν, τὰ ὁποῖα καὶ θρεπτικὰ εἶναι καὶ καθαριστικὴν ἐνέργειαν ἔχουν ὀφειλομένην εἰς τὰ ἄλατα καὶ ὀξέα των. Τὸ ἀντίθετον συμφέρει εἰς τὰ ψυχρὰ κλίματα, ἢ ἐν καιρῷ χειμῶνος.

52. *Ὁδηγὸς ἡ πείρα.* Ἐκ τῶν ἀνωτέρω βλέπομεν ὅτι ὁ ὀρισμὸς τῆς ἡμερησίας μερίδος, ἔνεκα τῆς ποικιλίας τῶν περιπτώσεων, τὰς ὁποίας παρουσιάζει, εἶναι σχεδὸν ἀδύνατος. Αἱ ποικιλίαι δὲ αὗται αὐξάνονται ἂν ληφθῇ ὑπ' ὄψιν καὶ τὸ πλῆθος τῶν τροφίμων μας, τῶν ὁποίων ἡ θρεπτικὴ ἀξία καὶ μετὰξὺ των διάφορος εἶναι καὶ τῶν ἰδίων ἄλλοτε ἄλλη. Συνεπῶς μόνος ὁδηγὸς μᾶς ἀπομένει ἡ πείρα, τουτέστιν ἡ προσεκτικὴ παρατήρησις τοῦ ἀποτελέσματος, τὸ ὁποῖον φέρει ἡ λαμβανομένη τροφή.

53. *Τροφή ὑπερβολικὴ ἀνεπαρκής.* Τὸ ποσὸν τῆς τροφῆς εἶναι ἀνάγκη νὰ κανονίζωμεν ἐν τῷ μέτρῳ τοῦ δυνατοῦ, διότι ἄλλως ὑποκείμεθα σὺν τῷ χρόνῳ εἰς σοβαρὰς νόσους. Ἡ πολυφαγία ἐπὶ παραδείγματι φέρει βάρος εἰς τὸν στόμαχον, ἐνοχλήσεις ἢ πόνους, σὺν τῷ χρόνῳ δ' ἐξασθενεῖ τὰ ὄργανα τῆς πέψεως καὶ καθιστᾷ νωθρὸν καὶ πλημμελῶς λειτουργοῦντα τὸν ὁργανισμόν. Ἀποτέλεσμα δὲ τῆς νωθρότητος ταύτης εἶναι ὑπέρμετρος πάχυνσις τοῦ σώματος ἀσθενεῖαι τῶν νεφρῶν καὶ παθήσεις τῆς καρδίας. Πολλὰ μάλιστα τῶν νοσημάτων τούτων μεταβιβάζονται καὶ εἰς τὰ τέκνα τῶν πασχόντων, τὰ ὁποῖα γεννῶνται ψαμμιακὰ ἢ ἀρθριτικά.

Ἄς μὴ τρώγωμεν λοιπὸν ὅσον ἔχομεν, ἀλλ' ὅσον πρέπει. Οἱ Ἄραβες λέγουν ὅτι « ἡ λιτότης τῆς τροφῆς νόσους πολ-
λὰς διώκει »· ὁ δὲ σοφὸς Σολομὼν ἔλεγεν ὅτι « περισσοτέ-
ρους φονεύει τὸ στόμα ἢ ὁ πόλεμος ». Καὶ ἄς μὴ λησιμονώ-
μεν ὅτι « τρώγωμεν διὰ νὰ ζῶμεν καὶ δὲν ζῶμεν διὰ νὰ
τρώγωμεν ».

Πολλοὶ προσπαθοῦν δι' ὀρεκτικῶν (§ 57) νὰ αὐξήσουν
τὴν ὄρεξιν των καὶ καταβροχθίσουν ποικίλα καὶ ἄφθονα
φαγητά, καταφεύγουν δ' ἔπειτα εἰς τὰ φάρμακα διὰ νὰ
ἀνακουφισθοῦν ἀπὸ τὰ ὀδυνηρὰ ἀποτελέσματα τῆς λαιμαρ-
γίας των. Πολλάκις ἐπιτυγχάνουν τοῦ ποθουμένου, ἀλλὰ
κατὰ τὸ φαινόμενον μόνον. Διὰ τοῦ τρόπου τούτου ἐπιδι-
ώκουν τὴν θεραπείαν ἑνὸς κακοῦ δι' ἄλλου χειροτέρου· εἶ-
ναι ἄτοπον νὰ ζητῇ τις νὰ θεραπευθῇ διὰ τῶν *προχείρων*
λεγομένων φαρμάκων (καθαρτικῶν, ἐμετικῶν, σόδας κλπ.)

Ἐκεῖνος, ὅστις ἀγνοεῖ τὴν ἐνέργειαν τῶν φαρμάκων
ἐν τῷ ὀργανισμῷ καὶ τὴν αἰτίαν τῆς παθήσεως αὐτοῦ, εἶ-
ναι ἐπικίνδυνον νὰ κάμνῃ χρῆσιν αὐτῶν, ὥς εἶναι ἐπικίν-
δυνον νὰ καταφεύγῃ εἰς ἐμπειρικοὺς ἰατροὺς πρὸς θερα-
πείαν του.

Τὸ μόνον ἀβλαβὲς μέσον πρὸς ἀνακούφισιν εἰς περι-
πτωσιν νόσου ἢ ἀδιαθεσίας εἶναι ἡ ἀποχὴ ἀπὸ πάσης τροφῆς
καὶ ἂν δι' αὐτῆς δὲν παρέλθῃ ἡ ἀνώμαλος κατάστασις
ἀνάγκη νὰ κληθῇ ὁ ἰατρός. Εἶναι προτιμότερα μία ἐπίσκε-
ψις ἰατροῦ περιττή, ἢ μία ἄσκοπος λήψις φαρμάκου.

Ἄλλ' ὅσον βλάπτει ἡ ὑπερβολικὴ τροφή τόσον ἢ καὶ πε-
ρισσότερον βλάπτει ἡ ἀνεπαρκής, ἐκείνη δηλ. ἣτις δὲν προ-
σφέρει εἰς τὸν ὀργανισμόν ὅλα τὰ θρεπτικὰ στοιχεῖα, ὧν
ἔχει ἀνάγκην. Ἡ τροφή αὕτη ἀναγκάζει τὸν ὀργανισμόν νὰ
δαπανᾷ τὰ θρεπτικά του ἀποταμιεύματα, διότι διατηρεῖ τὸ

σῶμα ὑπὸ τὸ δέριμα καὶ τοὺς ἄλλους ἱστούς του ἀφομοιώ-
σιμα στοιχεῖα (λίπος, ζωικὸν ἄμυλον), τὰ ὁποῖα καταναλί-
σκει βαθμηδόν, ὅταν ἡ λαμβανομένη τροφή εἶναι ἀνεπαρ-
κῆς. Ἀλλὰ μετὰ τὴν ἐξάντλησιν τῶν ἀποταμιευμάτων του
τούτων, εἴαν ἡ ἐλαττωματικὴ θρέψις παραταθῇ, ἡ φθορὰ
προχωρεῖ εἰς τοὺς ἱστούς, τὸ δὲ σῶμα μαραίνεται καὶ φθί-
νει. Τὸ βάρος του σὺν τῷ χρόνῳ ἐλαττοῦται καὶ ὅταν ἡ ἐλάτ-
τωσις αὕτη ὑπερβῇ τὸ $\frac{1}{3}$ τοῦ ὅλου βάρους, **ὁ δὲ ἀστικὸς**
θάνατος εἶναι ἀδύνατον νὰ προληφθῇ.

Παρ' ἡμῖν εὐτυχῶς οἱ ἐξ ἀσιτίας θάνατοι εἶναι σπάνιοι,
ἀλλ' αἱ ἐξ ὑπερβολικῆς τροφῆς συμφορῆσεις καὶ ἀποπληξίαι,
ἡ χρόνιοι παθήσεις εἶναι κοινόταται μεταξὺ τῶν ἀτόμων
τῆς ἀστικῆς ἰδίως τάξεως.

Ἰδιαίτερα δὲ μέριμνα πρέπει νὰ καταβάλληται διὰ τὸν
κανονισμόν τῆς τροφῆς τῶν βρεφῶν, διότι ὁ τρυφερός αὐ-
τῶν ὁργανισμὸς ταχέως καταβάλλεται ἀπὸ τε τὴν ὑπερβο-
λικὴν τροφήν καὶ τὴν ἀνεπαρκῆ. Πολλὰ δὲ ἐξ αὐτῶν ἀπο-
θνήσκουν ἔνεκα τῶν αἰτίων τούτων, τὰ ὁποῖα ἡ προσε-
κτικὴ μέτηρ δύναται νὰ προλάβῃ.

54. *Τροφή τελεία.* Ἡ τροφή διὰ νὰ εἶναι ὠφέλιμος
πρέπει νὰ ἀποτελῇται καὶ ἀπὸ τὰ τρία εἶδη τῶν ὁργανικῶν
οὐσιῶν (ἄμυλωδῶν, λευκωματωδῶν, λιπαρῶν) καὶ ἀπὸ τὰς
ἀνοργάνους, διότι ὁ ὁργανισμὸς, ὡς εἶδομεν, ἔχει ἀνάγκην
ὅλων τῶν θρεπτικῶν στοιχείων τῶν περιεχομένων εἰς
αὐτάς. Ἡ ἐξ ὅλων τούτων συντιθεμένη τροφή καλεῖται
τελεία. Ἐν τῇ φύσει τροφή τελεία, ἀπλῇ καὶ κατάλληλος
διὰ τὸν ὁργανισμόν τοῦ ἀνθρώπου δὲν ὑπάρχει ἄλλη ἐκτὸς
τοῦ γάλακτος καὶ διὰ τοῦτο τὴν παρασκευάζομεν τοιαύτην
ἀναμειγνύοντες διάφορα εἶδη τροφίμων.

Τὰ τρόφιμα ταῦτα δὲν πρέπει νὰ εἶναι οὔτε ἀποκλει-

στικῶς φυτικῆς προελεύσεως, οὔτε ζωικῆς. Ἀνθρώποι τινες, *φυτοφάγοι* καλούμενοι, συνιστοῦν τὴν χρῆσιν τῆς φυτικῆς τροφῆς ὡς ὑγιεινότερας· ἀλλ' ἡ τροφή αὕτη ἵνα ἐπαρκέσῃ εἰς τὰς ἀνάγκας μας θὰ ἔπρεπε νὰ εἶναι πολὺ ὀγκώδης καὶ ὡς τοιαύτη δὲν θὰ ἤρμοζεν εἰς τὴν διάπλασιν τῶν πεπτικῶν ὀργάνων μας, τὰ ὁποῖα φυσικῶς εἶναι προωρισμένα διὰ τὴν πέψιν *μεικτῆς* τροφῆς. Ἡ μεικτὴ τροφή ὑπὸ μικρὸν σχετικῶς ὄγκον περιέχει μέγα ποσὸν θρεπτικῶν οὐσιῶν, ὃ δὲ ὀργανισμὸς μας διὰ τὴν κατεργασίαν τῆς δὲν καταπονεῖται, ὅσον θὰ καταπονεῖτο διὰ τὴν πέψιν φυτικῆς τροφῆς, ἥτις ὑπὸ πολὺ μεγαλύτερον ὄγκον θὰ τῷ παρεῖχε τὸ αὐτὸ ποσὸν θρεπτικῶν οὐσιῶν.

55. *Τροφή θρεπτικὴ ἐνπεπιος· δύσπεπιος.* Ὅλα τὰ εἶδη τῶν τροφίμων μας δὲν ἔχουν τὴν αὐτὴν θρεπτικὴν ἀξίαν, διότι ὅλα ὑπὸ τὸ αὐτὸ βάρος δὲν περιέχουν τὸ αὐτὸ ποσὸν θρεπτικῶν οὐσιῶν. Ἡ θρεπτικὴ των ἀξία ἐκτιμᾶται ἀπὸ τὸ ποσὸν τοῦ λευκώματος, τοῦ ἀμύλου καὶ λίπους, ὅπερ περιέχουν. Τὸ δὲ ποσὸν τοῦτο διαφέρει εἰς τὰ διάφορα τρόφιμα. Οὕτω π. χ. ἐν ᾧ τὸ κρέας τοῦ βοός, εἰς τὰ 100 γρ. βάρους του, περιέχει 20 γρ. λευκώματος καὶ 14 γρ. λίπους, τὸ κρέας τοῦ χοίρου περιέχει 14 γρ. λευκώματος καὶ 35 γρ. λίπους, τῆς δὲ αἰγὸς 20 γρ. λευκώματος καὶ 4 μόνον λίπους· ἐν ᾧ τὸ γάλα τῆς γυναικὸς κατὰ 100 γρ. περιέχει 1,5 γρ. λευκώματος, 3,5 γρ. λίπους καὶ 6,3 ὕδατανθράκων, τὸ τῆς ἀγελάδος περιέχει 3,2 γρ. λευκώματος, 3,5 λίπους καὶ 4,8 ὕδατανθράκων. Ἀλλὰ καὶ ἡ ἀναλογία αὕτη εἰς αὐτὰ δὲν εἶναι πάντοτε ἡ ἰδίᾳ, ὥς συμβαίνει καὶ εἰς τὰ τρόφιμα φυτικῆς προελεύσεως, διὰ τοῦτο ἡ θρεπτικὴ ἀξία τῶν διαφόρων τροφίμων ποικίλλει.

Τὸ κρέας, τὸ γάλα, τὰ ὄφια, οἱ ἰχθύες, οἱ φασόλοι, αἱ

φακαί, ὁ ἄρτος, τὰ ἀμύγδαλα, ὁ τυρὸς κ. τ. τ. εἶναι θρεπτικώτερα τῶν γεωμήλων, τῶν λαχανικῶν, τῶν ὀπωρικῶν καὶ τῶν τοιούτων, διότι ὑπὸ τὸ αὐτὸ βάρος περιέχουν περισσότερα θρεπτικὰ στοιχεῖα. Τὰς τροφὰς ταύτας καλοῦμεν ἰδίως *θρεπτικὰς*, καίτοι ὁ ὁργανισμὸς μας ἀπὸ ὅλας ἐκλέγει θρεπτικὰ στοιχεῖα.

Ἐπίσης ὅλα τὰ εἶδη τῶν τροφίμων δὲν ἀπαιτοῦν τὸ αὐτὸ χρονικὸν διάστημα πρὸς πέψιν· τοιουτοτρόπως ἐν $\bar{\phi}$ ἡ ὄρουζα μένει ἐν τῷ στομάχῳ πρὸς χυμοποίησιν μίαν μόνον ὥραν, τὸ γάλα ἀπαιτεῖ δύο, τὰ ὀρνίθια $2\frac{1}{2}$ ὁ ἄρτος $3\frac{1}{2}$, τὸ βόειον βραστὸν 3, τὸ δὲ βόειον λῆπος $5\frac{1}{2}$. Ὅθεν ἡ πέψις φαγητοῦ ἐκ ποικίλων τροφίμων ἀπαιτεῖ 3—5 ὥρας. Καλοῦνται *εὐπεπτοὶ* αἱ τροφαὶ ὅσαι ἀπαιτοῦν ὀλίγον σχετικῶς χρόνον, ἕως ὅτου ἐτοιμασθοῦν εἰς τὴν πεπτικὴν συσκευὴν πρὸς ἀπομύζησιν, *δύσπεπτοι* δὲ ὅσαι ἀπαιτοῦν πολὺν. Ἐννοεῖται ὅτι ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν σωματικὴν εὐεξίαν, τὸ εἶδος τῆς ἐργασίας, τὴν ποιότητα τοῦ πινομένου ὕδατος κλπ. τὸ εὐπεπτον ἢ δύσπεπτον τοῦ αὐτοῦ τροφίμου. Ἄνθρωποι τινες χωνεύουν καλῶς τὸν κρὶθινον ἄρτον, ἢ τὰ χορταρικά, ἐν $\bar{\phi}$ ἄλλοι τρώγοντες αὐτὰ αἰσθάνονται βάρος εἰς τὸν στόμαχον καὶ πόνους.

Γενικῶς εὐπεπτοὶ εἶναι τὸ γάλα, τὰ $\bar{\phi}$ ά, ὁ μυελός, τὸ κρέας τοῦ ἀρνίου, τοῦ μόσχου, τῶν ὀρνιθίων, τῶν ἰχθύων· τὰ τρυφερὰ καὶ χυμώδη λαχανικὰ καὶ ὀπωρικὰ κ.τ.τ. δύσπεπτοι δὲ τὰ λίπη, τὸ κρέας τοῦ βοός, τοῦ τράγου καὶ τῆς αἰγός, τοῦ χοίρου, τὰ μέλανα κρέατα τοῦ κυνηγίου, οἱ ἀλίπαστοι ἰχθύες, αἱ ἐλαῖαι, τὰ ὀσπρια, ὁ ἀτελὴς ἐφημέρος ἢ θερμὸς εἰσέτι ἄρτος κ.τ.τ.

56. *Παρασκευὴ τροφῆς.* Ἐλάχιστα τρόφιμα λαμβάνομεν ἄνευ προηγουμένης καταλλήλου παρασκευῆς. Ἡ παρασκευὴ

δ' αὕτη, εἰς ἣν ὑποβάλλομεν τὰ τρόφιμα ἡμῶν, ἀπαιτεῖ πολλήν τέχνην, διότι δι' αὐτῆς προτιθέμεθα νὰ καταστήσωμεν τὴν τροφήν μας διὰ μὲν τῆς ἀναμείξεως διαφόρων τροφίμων εὐγεστον καὶ τελείαν, διὰ δὲ τῆς κατεργασίας τῆς διὰ τοῦ πυρὸς εὐπεπτον καὶ ὑγιεινῇ. Ἡ τέχνη αὕτη καλεῖται μαγειρικὴ καὶ εἶναι πολὺ σπουδαία, ὥς τοιαύτη δὲ πρέπει νὰ ἀσκῇται μετ' ἐπιμελείας καὶ προσοχῆς. Δυστυχῶς παρ' ἡμῖν ἡ μαγειρικὴ διατελεῖ στάσιμος καὶ παρημελημένη, καίτοι αἱ συνθῆκαι τῆς σημερινῆς ζωῆς, αἱ ὁποῖαι ἐπιδρῶσιν ἀμεσώτατα ἐπὶ τῶν λειτουργιῶν τοῦ οργανισμοῦ μας καὶ μὲ τὰς ὁποίας ἔπρεπε νὰ συμβαδίζῃ, τόσον οὐσιωδῶς μετεβλήθησαν· διὰ τοῦτο δ' αὕτη διὰ τῶν ἀνθυγιεινῶν φαγητῶν παρασκευάζει τὰς χρονίας νόσους τοῦ στομάχου, τῶν νεφρῶν καὶ τῶν ἄλλων ὀργάνων μας.

Ὁ τρόπος τῆς παρασκευῆς τῆς τροφῆς τροποποιεῖ σπουδαίως τὸ εὐπεπτον ἢ δύσπεπτον αὐτῶν. Οὕτω τὸ ἐψημένον κρέας εἶναι εὐπεπτότερον τοῦ καρυκευμένου καὶ πλέοντος εἰς τὰ λίπη· τὰ ὅσπρια, ὧν ἀφηρέθησαν οἱ φλοιοί, εἶναι εὐπεπτότερα τῶν μετὰ φλοιοῦ· τὰ ἡμίοπτα ψὰ (μελᾶτα), ἢ ὠμά, εὐπεπτότερα τῶν τηγανιστῶν, οἱ ἐψημένοι ἰχθύες τῶν τηγανιστῶν κλπ. ἔξ ἄλλου καθίστανται εὐπεπτότερα καὶ διὰ τοῦ παρατεταμένου βρασμοῦ, εἰς δὴν τὰ ὑποβάλλομεν· αἱ δύσπεπτοι μεμβράναι τῶν φυτικῶν κυττάρων διαρρηγνύνται καὶ ἐλευθεροῦνται τὸ εὐπεπτον περιεχόμενον αὐτῶν· οἱ ζωικοὶ ἱστοὶ χαλαροῦνται, διότι ὁ συνδετικὸς αὐτῶν ἱστὸς διαλύεται, τὰ ἄλατά των ἐπίσης καὶ αἱ λευκωμάτωδεις οὐσίαι των ἐμφανίζονται.

Αὐτοὶ οἱ δημητριακοὶ καρποὶ (σῖτος, ἀραβόσιτος, κριθή) δὲν χρησιμοποιοῦνται ἄνευ προηγουμένης παρασκευῆς. Μετὰ τὴν ἄλεσίν των ἀποχωρίζομεν τὰ πίτυρα καὶ λαμβά-

νομεν τὸ ἄλευρον. Τοῦτο μετὰ ζύμης, ἄλατος καὶ ὕδατος, θερμοκρ. 30° - 35°, μαζοποιοῦμεν καὶ ἀφήνομεν νὰ ὑποστῇ ζύμωσιν, καθ' ἣν ἡ μᾶζα διογκοῦται. Μετὰ ταῦτα εἰσάγομεν εἰς τὸν κλίβανον, ἔνθα ὑπὸ θερμοκρασίαν 250° σκληρύνεται κατ' ἐπιφάνειαν, ὥστε τὰ ἐν αὐτῇ ἀναπτυσσόμενα ἀέρια μὴ δυνάμενα νὰ διαφύγουν τὴν καθιστοῦν πορώδη καὶ ἐλαφράν. Οἱ δὲ ἀμυλόκοκοι παραλαμβάνοντες ὕδωρ διασπῶνται διὰ τῆς θερμότητος καὶ μεταπίπτουν εἰς ἀμυλόκολλαν, εὐκόλως προσβαλλομένην ὑπὸ τῶν πεπτικῶν ὑγρῶν. Οὕτω παρασκευάζομεν τὸν ἄρτον, ὅστις εἶναι εὐπεπτος, ἐν ᾧ ὁ μὴ ὑποστάς ζύμωσιν ἄρτος εἶναι δύσπεπτος.



Εἰκὼν 39.

*Κυστίκερκοι ἐν τῷ δόσ
μοῦ τοῦ
στοῦ.*

Διὰ τοῦ βρασμοῦ τέλος ἡ τῆς καλῆς ἐψησεως καταστρέφομεν καὶ τὰ τυχὸν ἐν τῷ κρέατι ἢ τοῖς ἄλλοις τροφίμοις ἡμῶν εὐρισκόμενα μικροβία (φθίσεως, ἀνθρακος, τύφου) καὶ παράσιτα. (*)

(*) Τὰ παράσιτα τὰ παρ' ἡμῶν ἀπαντῶντα εἶναι αἱ ταινίαι, ἡ ἐχινόκοκκος ταινία καὶ αἱ ἐλμινθες. Ἡ ταινία εἶναι σκόληξ ἀναπτυσσόμενος ἐν τῷ ἐντερικῷ σωλῆνι τοῦ ἀνθρώπου, ὅστις ἐφαγε κρέας ἀτελῶς ἐψημένον φέρον *κυστίκερκους* (Εἰκ. 39) (γάλαζαν). Αἱ κυστίκερκοι εἶναι ἡ πρώτη μορφή τῆς ταινίας καὶ ἀναπτύσσονται ἐν τῷ σώματι ἀνθρώπου ἢ ζώου εἰς τὸν ἐντερικὸν σωλῆνα τοῦ ὁποίου εἰσῆλθον φά ταινίας. Ταινιῶν ὑπάρχουν πολλὰ εἶδη, πάντα δὲ προξενοῦν ἐνοχλήσεις καὶ φέρουν ἀνωμαλίας εἰς τὰς λειτουργίας τῆς θρέψεως.

57. Ἀρτύματα. Ὁρεκτικά. Διὰ νὰ διεγείρωμεν τὰ ὄργανα τῆς πέψεως καὶ διευκολύνωμεν αὐτὴν προσθέτομεν



Εἰκ. 40.
Ἐχινό-
κοκκος
ταινία.

εἰς τὴν τροφήν μας κατὰ τὴν παρασκευὴν τῆς οὐσίας τινάς, τὰς ὁποίας καλοῦμεν ἀρτύματα. Τοιαῦτα ὑπάρχουν πολλά· ἄλμυρά, ὡς τὸ ἄλας· γλυκέα, ὡς τὸ σάκχαρον, τὸ μέλι· ὀξέα, ὡς τὸ ὄξος, ὃ ὁπὸς τοῦ λεμονίου· δριμέα, ὡς τὸ πέπερι, τὸ σκόροdon, ἡ μουστάρδα· ἀρωματικά, ὡς τὸ σέλινον, τὸ ἄνηθον, ἡ κανέλλα καὶ ἄλλα. Πολλὰ ἐξ αὐτῶν, ὡς τὸ ἄλας, τὸ σάκχαρον, τὸ μέλι εἶναι πραγματικά τροφίμα, ἐν ᾧ ἄλλα χρησιμεύουν διὰ νὰ καθιστοῦν τὴν τροφήν εὐγεστοτέραν. Πρὸς τὸν αὐτὸν σκοπὸν λαμβάνομεν καὶ τὰ καλούμενα ὀρεκτικά, ἥτοι ἐλαίαις, κάππαριν, πιπεριὲς καὶ ἄλλα διατηρούμενα εἰς ἄλμην ἢ ὄξος (τουρσιὰ).

Ἡ κατάχρησις τῶν ἀρτυμάτων ἢ τῶν ὀρεκτικῶν

Ἡ ἐχινόκοκος ταινία (Εἰκ. 40) εἶναι σκώληξ ζῶν ἐν τῷ ἐντερικῷ σωλήνι τῶν κυνῶν· τὰ φά αὐτῆς ἐξέρχονται μετὰ τῶν περιττωμάτων αὐτῶν καὶ δύνανται νὰ εἰσαχθοῦν εἰς τὸν ἐντερικὸν σωλήνα τοῦ ἀνθρώπου καὶ νὰ ἐκλειπιοθῶν εἰς σκώληκας. Οὗτοι δύνανται νὰ καταλήξουν εἰς τὸ ἥπαρ, τοὺς πνεύμονας ἢ τὸν ἐγκέφαλον, ὅθνα ἐγκυστοῦνται (ύδατίδες). Καὶ ἡ ταινία αὕτη εἶναι ἐπικίνδυνος καὶ θανατηφόρος ἂν ἐγκυστωθῇ εἰς τὸν ἐγκέφαλον.

Αἱ δὲ ἐλμινθες εἶναι σκώληκες, τῶν ὁπρίων τὰ φά εἰσέρχονται κατὰ ἓνα οἶόν δηποτε τρόπον εἰς τὸν ἐντερικὸν σωλήνα, ἐν ᾧ ἀναπτύσσονται καὶ παραμένουν ὡς σκώληκες μεγάλας προξενοῦσαι ἀνωμαλίας εἰς τὴν θρέφιν τῶν παιδίων καὶ κοιλιακὰς ἐνοχλήσεις.

βλάπτει, διότι προκαλεῖ δυσπεψίας, εἰς τὰ θερμὰ δὲ κλίματα καὶ ἀσθενείας τοῦ ἥπατος.

58. *Τρόφιμα πρόσφατα καὶ διατηρούμενα.* Τὰ τρόφιμά μας, οἷά δηποτε καὶ ἂν εἶναι, πρέπει νὰ εἶναι καθαρὰ καὶ εἰς καθαρὰ μαγειρικὰ σκεύη νὰ παρασκευάζονται. Τὰ χάλκινα μαγειρικὰ σκεύη νὰ εἶναι πάντοτε καλῶς κασσιτερωμένα, διότι τὰ ἐκ τῶν ὀξέων τῶν τροφῶν σχηματιζόμενα ἄλατα τοῦ χαλκοῦ εἶναι δηλητηριώδη.

Κατὰ τὴν προμήθειαν δὲ τῶν τροφίμων μας πρέπει νὰ καταβάλλωμεν ἰδιαιτέραν προσοχήν. Τὸ κρέας, οἱ ἰχθύες ἢ ἄλλα τρόφιμα ζωικῆς προελεύσεως πρέπει νὰ εἶναι πρόσφατα ἢ καλῶς διατηρούμενα· διατηροῦνται δὲ ἁλατιζόμενα ἢ τιθέμενα εἰς δοχεῖα μετὰ πάγου. Αἱ ἀποσυντεθειμέναι ζωικαὶ τροφαὶ τρωγόμεναι προξενοῦν ἐμέτους, διαρροίας καὶ πολλάκις τὸν θάνατον (§ 104). Αἱ αἰσθήσεις δ' αἷτινες μᾶς ὀδηγοῦν κάλλιον εἰς τὴν ἐκλογὴν τῶν εἶναι ἢ ὀσφρησίς καὶ ἡ γεῦσις.

Πλὴν τῶν προσφάτων τροφίμων καὶ τῶν διατηρουμένων προσκαίρως ὑπάρχον καὶ τρόφιμα ζωικῆς ἢ φυτικῆς προελεύσεως διατηρούμενα ἐπὶ μακρὸν χρόνον ἀπὸ τῆς σήψεως ἐντὸς λευκοσιδηρῶν δοχείων (κονσέρβες). Τὰ τρόφιμα ταῦτα, κρέας, ἰχθύες, ἀστακοί, γάλα, ντομάτες, μπάμιες κλπ. πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον ἀποστειροῦνται (§ 43) καὶ κλείονται ἐρμητικῶς, ὥστε νὰ μὴ ὑπόκεινται εἰς τὴν ἐπίδρασιν τῶν μικροβίων τῆς σήψεως. Κατὰ τὴν προμήθειάν των ὀφείλομεν νὰ προσέχωμεν μήπως τὰ δοχεῖά των εἶναι ἐξωγκωμένα ἀπὸ ἀέρια σήψεως, σημεῖον ὅτι ἡλλοιώθησαν καὶ κατέστησαν ἐπικίνδυνα.

Ἐν γένει δὲ πᾶν τρόφιμον ἔχον κακὴν γεῦσιν ἢ ἀηδῆ

ὁσμήν πρέπει νὰ τὸ ἀποφεύγωμεν ὥς ἀκατάλληλον πρὸς διατροφήν μας.

Μεγάλην ἐπίσης πρέπει νὰ καταβάλλωμεν προσοχήν ἵνα ἀποφεύγωμεν τὰ νοθευμένα τρόφιμα. Τὸ γάλα καὶ τὸ βούτυρον νοθεύονται σχεδὸν πάντοτε, ἐπειδὴ δὲ αἱ μέθοδοι τοῦ ἐλέγχου τῆς νοθείας οὔτε πρόχειροι εἶναι, οὔτε γνωσταὶ εἰς πάντας, μόνος ὁδηγὸς ἀπομένει κατὰ τὴν προμήθειάν των ἡ *πειρα*.

Καὶ τὸ κρέας τῶν ἀσθενῶν ζώων πρέπει νὰ ἀποφεύγωμεν, διότι ἐξ ἀτελοῦς ἐψήσεως τῶν ἐσωτάτων ἰδίως μερῶν τῶν σαρκῶν, ἐν οἷς ἡ θερμοκρασία δυνατὸν νὰ μὴ ὑπερβῇ τοὺς 70°, ἐνδέχεται νὰ μᾶς μεταδοθῇ ἡ νόσος τῶν ζώων τούτων (ἄνθραξ, φυματίωσις, ἀφθώδης πυρετός, ταινία), ἢ νὰ μᾶς προκύψουν γαστροεντερίτιδες καὶ διάρροιαὶ ἔντοναι καὶ αἰμόφυργοι.

Πάντα δὲ τὰ τρόφιμα ἡμῶν πρέπει νὰ διατηρῶμεν καὶ προφυλάττωμεν ἐπιμελῶς, ἵνα μὴ μολύνωνται ἀπὸ τὰς μυίας, τοὺς μύς, ἢ τὸν κονιορτόν, δι' ὧν μεταδίδονται λοιμώδεις νόσοι. Ἐν καιρῷ δ' ἐπιδημιῶν οὐδὲν *τρόφιμον* (σαλάτες, ὀπωρικά) *ἐπιτρέπεται νὰ τρώγωμεν ὠμόν*.

59. *Τρόπος καὶ χρόνος λήψεως τροφῆς.* Ἡ τροφή μας δὲν πρέπει νὰ λαμβάνηται οὔτε πολὺ θερμῇ, οὔτε πολὺ ψυχρᾷ, διότι ἐνδέχεται νὰ μᾶς προξενήσῃ κατάρρου στομαχικόν. Ἡ πολὺ θερμὴ μάλιστα καθ' ἑξὶν λαμβανομένη, ἐκτὸς τοῦ χρονίου κατάρρου τοῦ στομάχου, δυνατὸν νὰ προξενήσῃ καὶ ἔλκος.

Ἡ στερεὰ τροφή οὐδέποτε πρέπει νὰ καταπίνεται πρὶν μεταβληθῇ διὰ τῆς μασήσεως καὶ σιελώσεως εἰς μᾶζαν πολτώδη, διότι τὴν ἀτελῇ ἐργασίαν τῶν ὁδόντων θὰ ἀναγκασθοῦν νὰ συμπληρώσουν τὰ ἄλλα ὄργανα τῆς

πέψεως μὲ κίνδυνον νὰ πάθουν, ἴσως δὲ καὶ μέρος αὐτῆς νὰ μείνῃ ἀχώνευτον.

Ἡ καθιερωμένη συνήθεια νὰ λαμβάνωμεν τροφήν τρεῖς καθ' ἑκάστην, τὴν πρωίαν, τὴν μεσημβρίαν καὶ τὴν ἑσπέραν εἶναι καὶ τῆς ὑγιεινῆς ἀπαίτησις. Ἡ συχνὴ καὶ ἀκανόνιστος λήψις τροφῆς, τόσον ὑπὸ τῶν μικρῶν, ὅσον καὶ ὑπὸ τῶν μεγάλων εἶναι ἐπιβλαβής, διότι δὲν παρέχεται εἰς τὰ πεπτικά ὄργανα χρόνος πρὸς ἀνάπαυσιν καὶ οὕτως ἐξαντλοῦνται καὶ δὲν λειτουργοῦν φυσιολογικῶς. Ἐν τούτοις οἱ ἐργατικοὶ καὶ οἱ παῖδες δύνανται νὰ λαμβάνουν καὶ τετάρτην φορὰν τροφήν, ἂν αἰσθάνωνται τὴν ἀνάγκην της. Δέον ὅμως νὰ σημειωθῇ ἐνταῦθα, ὅτι τὸ αἶσθημα τῆς πείνης, ἰδίως ὅταν προκαλῆται ὑπὸ τῶν ὀρεκτικῶν, δὲν εἶναι ἀσφαλὴς ὁδηγὸς διὰ νὰ κανονίξῃ τὸν ἀριθμὸν τῶν γευμάτων μας.

Μετὰ τὸ φαγητὸν τῆς μεσημβρίας καὶ τῆς ἑσπέρας ἐπιβάλλεται ἀνάπαυσις μιᾶς τοῦλάχιστον ὥρας· ἐπιβλαβέστατον δ' εἶναι νὰ ἀρχίζωμεν ἐργασίαν καὶ μάλιστα πνευματικὴν, ἀμέσως μετὰ τὸ φαγητόν, διότι παρεμποδίζομεν τὴν κανονικὴν λειτουργίαν τῆς πέψεως. Ἄλλ' οἱ μὴ καταπεπονημένοι σωματικῶς ὠφελοῦνται μετὰ τὸ φαγητὸν μὲ μικρὸν περίπατον.

ΠΕΡΙ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΩΝ

60. Αἱ οὐσαὶ αἷτινες διεγείρουν εὐαρέστως τὸ νευρικὸν σύστημα ὑγιῶν ἀνθρώπων καλοῦνται *ἀναψυκτικά*. Τοιαῦτα εἶναι πολλά, ἐξ ὧν συνήθη ὁ οἶνος, ὁ ζῦθος, τὰ οἶνοπνευματώδη ποτά, ὁ καφές, τὸ τέϊον, τὸ κακάον καὶ ὁ καπνός.

Ἀπάντων τούτων γίνεται χρῆσις καὶ παρ' ἡμῖν, οὐχί

βεβαίως διὰ τὰς θρεπτικές των ιδιότητας, ὧν σχεδὸν πάντα στεροῦνται, ἀλλὰ διὰ τὴν ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος ἐνέργειάν των· ἐξ αὐτῶν ὁ οἶνος, ὁ ζῦθος καὶ τὰ οἶνοπνευματώδη ποτὰ περιέχουν οἰνόπνευμα, ὁ καφές, τὸ τέϊον, τὸ κακάον καὶ ὁ καπνός, τὰ ἀλκαλοειδῆ καφεΐνην, τεΐνην, θεοβρωμίνην, καὶ νικοτίνην.

Τὰ ἀλκαλοειδῆ ταῦτα καὶ τὸ οἰνόπνευμα εἰς μεγάλας δόσεις εἶναι σφοδρὰ δηλητήρια, ἀλλ' εἰς μικρὰς ἐνεργοῦν ἐρεθιστικῶς καὶ εἰς αὐτὰ ὀφείλουν τὰ ἀναψυκτικὰ τὴν ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος διεγερτικὴν των δύναμιν.

61. Οἶνος. Ὁ οἶνος ἂν καὶ εἶναι ποτὸν κοινῆς χρήσεως δὲν εἶναι ἀπαραίτητος εἰς τὸν ὀργανισμόν μας· ὡς τροφίμον εἶναι μικροῦ λόγου ἄξιος, διότι περιέχει ἀσήμαντον ποσότητα θρεπτικῶν οὐσιῶν, ἀλλ' εἶναι ποτὸν ὀρεκτικὸν ὡς ἐκ τοῦ οἶνοπνεύματος καὶ τῶν αἰθέρων του, καὶ τονωτικὸν ὡς ἐκ τῆς ταννίνης καὶ τῶν χρωστικῶν του οὐσιῶν. Ἐπομένως ἐρεθίζει, ἀλλὰ δὲν τρέφει, ὁ δὲ ἐρεθισμὸς του εἶναι μὲν εὐχάριστος, ἀλλ' οὐχὶ πάντοτε καὶ ὑγιεινός.

Ὁ ἐρυθρὸς οἶνος εἶναι τονωτικώτερος τοῦ λευκοῦ· ἀλλ' ὁ λευκὸς εἶναι διουρητικώτερος καὶ ὡς τοιοῦτος προτιμᾶται ἀπὸ τοὺς ψαμμιακοὺς, ἀρθριτικοὺς καὶ αὐτοὺς τοὺς δυσπεπτικούς.

Ὁ παλαιὸς οἶνος, ὡς ἀποβάλλον μέρος τῶν χρωστικῶν του οὐσιῶν, εἶναι χωνευτικώτερος καὶ ἐνδείκνυται διὰ τοὺς ἀναιμικοὺς καὶ ἀναρρωνύοντας, τῶν ὁποίων τὰ πεπτικὰ ὕγρα εἶναι ἀδύνατα.

Ὁ γλυκὺς οἶνος περιέχει περισσότερον οἰνόπνευμα, προστιθέμενον ἵνα διακόψῃ τὴν ὀλοκληρωτικὴν ζύμωσιν

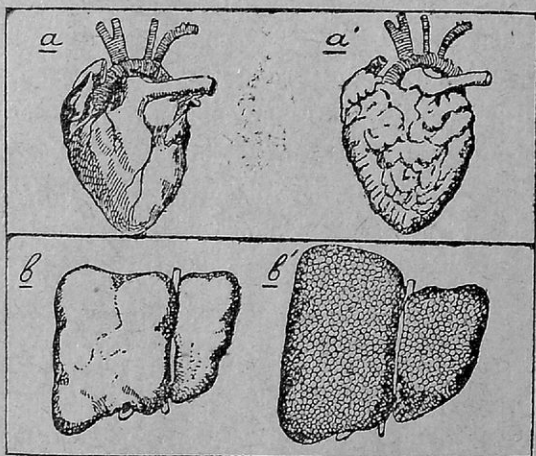
τοῦ σταφυλοσακχάρου τοῦ γλεύκους, εἰς τὸ ὁποῖον ὀφείλει τὴν γλυκύτητά του.

Κατὰ συνέπειαν ὁ οἶνος εἰς τοὺς ἡλικιωμένους λαμβανόμενος κατὰ ποσὸν 30-40 δραμίων κατὰ τὸ φαγητόν, μεμειγμένος μεθ' ὕδατος, δὲν εἶναι ἐπιβλαβής. Ὡς ἐκ τοῦ οἶνοπνεύματός του (8-14%) ἐνισχύει κατὰ τι τὸν ὀργανισμόν καὶ ὠφελεῖ τοὺς ἐξηντλημένους, τοὺς ἐργατικούς καὶ τοὺς ὅπως δῆπότε καταπονουμένους σωματικῶς. Ἐὰν ὅμως λαμβάνεται εἰς μεγάλας δόσεις ὑπερερεθίζει τὸ νευρικὸν σύστημα καὶ προκαλεῖ τὴν μέθην. Ἡ μέθη δ' εἶναι ἡ ὀξεῖα μορφή τῆς δι' οἶνοπνεύματος δηλητηριάσεως. Κατὰ τὴν διάρκειαν ταύτης ἡ διάνοια συσκοτίζεται, ἡ γλῶσσα κινεῖται μετὰ δυσκολίας, αἱ κινήσεις δὲν ρυθμίζονται, ἔμετοι ἐπακολουθοῦν καὶ γενικὴ ἀναισθησία. Συνεπῶς ὁ μέθυσος δὲν αἰσθάνεται τὴν σημασίαν τῶν λόγων του, οὐδὲ τὸ εἶδος τῶν πράξεών του, εὐκόλως δὲ περιπίπτει εἰς τὸ ἔγκλημα καὶ ἄλλας ἀκαταλογίστους πράξεις. Ἐὰν δέ τις μεθᾶ συχνὰ ὑπόκειται εἰς τὴν χρονίαν μορφήν τῆς δι' οἶνοπνεύματος δηλητηριάσεως, ἣτις καὶ ἀλκοολισμὸς καλεῖται (alcoolisme). Ἡ μορφή αὕτη χαρακτηρίζεται διὰ τῆς ἀδεξιότητος τῶν κινήσεων, τοῦ τρόμου τῶν χειρῶν, διὰ τῆς ἀδυναμίας καὶ ἀνικανότητος πρὸς πᾶσαν ἐργασίαν.

Ἡ θρέψις τοῦ σώματος τοῦ ἀλκοολικοῦ γίνεται ἀτελῶς, διότι τὸ οἶνόπνευμα ἀλλοιοῖ σοβαρῶς καὶ φθείρει πάντα τὰ ὄργανα αὐτοῦ (ἥπαρ, καρδίαν, νεφρούς, ἐγκέφαλον

κλπ.) (Εἰκ. 41). Ὡς ἀποτέλεσμα δ' ἐπέρχεται ὁ θάνατος, εἴτε ἐξ ἀσθενείας τοῦ ἥπατος, εἴτε ἐκ τῆς τρομάδου παραφροσύνης (*delirium tremens*), εἴτε καὶ ἐκ φθίσεως, ἥτις, ὡς γνωστόν, προσβάλλει εὐκόλως τοὺς ἐξηντημένους ὀργανισμούς. Δυστυχῶς ὁ ἀλκοολικὸς δὲν φθείρει μόνον τὸν ἑαυτόν του, ἀλλὰ κληροδοτεῖ καὶ εἰς τὰ ἐξ αὐτοῦ γεννώμενα τέκνα τὸ σπέρμα τῆς ἐπιληψίας, τῆς ἡλιθιότητος, τῆς φρενοβλαβείας κτλ.

62. Ζῦθος. Ὁ ζῦθος περιέχει ὀλιγότερον οἰνόπνευμα (3-7 ο) τοῦ οἴνου, ἀλλ' ἐπειδὴ συνήθως πίνεται εἰς μεγαλύτερας ποσότητας ἐπιφέρει τὰς αὐτὰς ἀλλοιώσεις καὶ βλά-



Εἰκὼν 41.

Καρδία καὶ ἥπαρ α καὶ β ὑγιεῖς· α' καὶ β' ἀλκοολικοῦ ἡλλοιωμένα

βας εἰς τὸν ὀργανισμόν τῶν ποιούντων κατάχρησιν αὐτοῦ. Ἐχει ὅμως θρεπτικὴν τινα ἀξίαν, ὀφειλομένην εἰς τὰ στε-

ρεᾶ συστατικά του (40-50 γραμ. κατὰ λίτρον) εἶναι δὲ καὶ διουρητικός.

63. *Οἶνοπνευματώδη ποτά*. Οὕτω καλοῦνται ἰδίως ὅσα ποτά ἐμπεριέχουν οἶνόπνευμα εἰς μεγαλυτέραν ποσότητα τοῦ οἴνου καὶ τοῦ ζύθου.

Παρ' ἡμῖν παρασκευάζονται πολλὰ τοιαῦτα, ὧν τὰ κυριώτερα εἶναι ἡ *μαστίχα*, τὸ *οὔζο*, ἡ *μέντα*, ἡ *κίνα*, ἡ *τεντούρα*, τὸ *ροῦμι*, τὸ *κονιάκ*, περιέχοντα ἀπὸ 16-40 % οἶνόπνευμα. Σπανιώτερα εἶναι τὰ *ξενικά ἀψέντ*, *ουτσίκα*, *βότκα*, μὲ 50-70 % οἶνόπνευμα. Οἶνοπνευματώδη εἶναι καὶ τὰ καλούμενα *ἡδύποτα* (*queurs*) μὲ 30-45 % οἶνόπνευμα, ἥτοι τὸ *κακάον*, ἡ *βερεδικτίνη*, τὸ *μαρασκῖνον*, τὸ *σιαροτρέζ*, τὸ *κιοῦμελ*, τὸ *κιουρασώ* καὶ ἄλλα.

Πάντα τὰ ποτά ταῦτα δηλητηριάζουν ταχύτερα καὶ φθείρουν ριζικώτερα τὸν ὁργανισμόν τοῦ κάμνοντος κατάχρησιν αὐτῶν ἀπὸ τὸν οἶνον καὶ ζῦθον.

Ὅθεν συμφέρον πάντων εἶναι νὰ ἀπέχωμεν ὅσον εἶναι δυνατόν περισσότερον τῶν ποτῶν τούτων, ἀφ' οὗ διὰ μὲν τὴν διατροφήν μας δὲν εἶναι ἀπαραίτητα, διὰ δὲ τὴν σωματικὴν μας εὐεξίαν καὶ πνευματικὴν ἱκανότητα εἶναι ὀλεθριώτατα. Ἀλλὰ καὶ καθῆκον πρὸς τὴν οἰκογένειαν καὶ τὴν πολιτείαν ἔχομεν νὰ προφυλαττώμεθα ἀπὸ τὴν κατάχρησιν τῶν ποτῶν τούτων, ἵνα ταύτην μὲν μὴ παρασύρωμεν εἰς τὴν καταστροφήν, ἐκείνην δὲ εἰς τὴν παρακμὴν καὶ τὴν ἑξασθένησιν. Ἰδιαίτατα δ' ἐπιβάλλεται πλήρης ἀποχὴ τῶν παιδῶν ἀπὸ τῶν ποτῶν τούτων, διότι ὁ τρυφερὸς ὁργανισμὸς αὐτῶν εἶναι κατ' ἐξοχὴν εὐαίσθητος εἰς αὐτά. Καὶ κατὰ ἐλαχίστας ποσότητας ἔτι λαμβανόμενα παραβλάπτουν τὴν ἀντίληψίν των, τὴν μνήμην των καὶ τὴν παραστατικὴν των ἱκανότητα.

Πολλοὶ ἔχουν τὴν συνήθειαν νὰ λαμβάνουν τὰ οἶνο-
πνευματώδη ποτὰ ὡς ὀρεκτικά. Ἡ συνήθεια αὕτη εἶναι
παράλογος· τὸ ἀποτέλεσμα τῆς λήψεως τῶν ποτῶν τούτων
εἶναι ἐντελῶς ἀντίθετον τοῦ ἐπιδιωκομένου. Τὰ οἶνοπνευ-
ματώδη ποτὰ δὲν αὐξάνουν τὴν ὀρεξιν ἀλλὰ τὴν ἑλαττοῦν.

64. *Καφές, τέϊον, κακάον.* Ὁ καφές εἶναι ποτὸν ὠφέ-
λιμον, διότι διεγείρει τὴν καρδίαν, αὐξάνει τὴν πίεσιν τῶν
ἀρτηριῶν καὶ ὑποβοηθεῖ τὴν ἐκκρισιν τῆς οὐρίας. (*) Ὁ-
σαύτως διεγείρει τὸ νευρικὸν σύστημα, ἐξαφανίζει τὸ αἰσθημα
τῆς κοπώσεως καὶ ἀποδιώκει τὸν ὕπνον, μετὰ τὸ φα-
γητὸν δὲ λαμβανόμενος διευκολύνει τὴν πέψιν. Δύο ἢ τρία
κυσθία (φυλτζάνια) καθ' ἑκάστην εἶναι ἀρκετὰ, περισσότερα
φέρουν ἀϋπνίαν, παλμοὺς τῆς καρδίας ἀκανονίστους, νευρι-
κὰς διαταραχὰς κλπ. Τὰ συμπτώματα ταῦτα παρέρχονται
ἐὰν ἐλαττώσωμεν τὸ λαμβανόμενον ποσόν, ἢ παύσωμεν ἐν-
τελῶς νὰ πίνωμεν καφέ.

Τὸ τέϊον εἶναι ποτὸν εὐχάριστον καὶ ὡς ὁ καφές διεγερ-
τικόν. Ἡ κατὰχρησις καὶ τούτου βλάπτει, διότι τὸ ἀλκαλο
ειδές του, ἡ τεΐνη, ἔχει τὰς αὐτὰς περίπου ιδιότητας τῆς κα-
φεΐνης καὶ ἐπιφέρει ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ τὰ αὐτὰ ἀποτελέ-
σματα.

Τὸ κακάον εἶναι τροφικὸν θρεπτικόν, ἀλλὰ δύσπεπτον.
Περιέχει τὴν *θεοβρωμίνη*, ἀλκαλοειδὲς ἀνάλογον πρὸς τὴν
καφεΐνην καὶ ὡς ἐκ τούτου εἶναι διεγερτικόν. Ἡ σοκολάτα
εἶναι μείγμα κακάου καὶ σακχάρου συνήθως ἀρωμα-
τισμένον.

Οἱ παῖδες πρέπει νὰ ἀπέχουν τῶν ποτῶν τούτων, ἢ νὰ

(*) Ἡ οὐρία εἶναι ἄζωτοϋχος ὀργανικὴ οὐσία διαλελυμένη
εἰς τὰ οὖρα, μεθ' ὧν ἀποβάλλεται (§ 21).

τὰ λαμβάνουν εἰς πολὺ μικρὰν ποσότητα μεμειγμένα μετὰ γάλακτος.

65. Καπνός. Τὸ κάπνισμα εἶναι ἐπιβλαβεστάτη συνήθεια, τὴν ὁποίαν εὐτυχὴς εἶναι, ὅστις δὲν τὴν ἀπέκτησεν. Ἡ νικοτίνη καὶ αἱ ἄλλαι οὐσίαι, τὰς ὁποίας ὁ καπνὸς περιέχει, ἐν μικρᾷ μὲν δόσει, δηλ. μετὰ κάπνισμα ὀλίγων σιγάρων, διεγείρουν τὸ νευρικὸν σύστημα, ἀλλ' ἐν μεγάλῃ παραλύουν αὐτό. Ἐπενεργοῦν ἐπιβλαβῶς ἐπὶ τῆς καρδίας καὶ τῆς κυκλοφορίας, εἰς τρόπον ὥστε καθίσταται δύσκολος ἡ ἀνάπτυξις τοῦ σώματος.

Νοσήματα καὶ ἀλλοιώσεις τοῦ νευρικοῦ συστήματος ἐπακολουθοῦν, ὧν ἀποτελεσμα εἶναι τρόμος, συμφορήσεις ἐγκεφαλικά, ἐξασθένησις τῆς μνήμης καὶ τῆς ὁράσεως, διαταραχαὶ εἰς τὰς λειτουργίας τῆς θρέψεως καὶ ἐνίοτε ἀποπληξία. Ἰδιαίτατα δὲ τὸ κάπνισμα φέρει κατὰ μείζονα βαθμὸν τὰς ἀλλοιώσεις καὶ βλάβας εἰς τὸν παιδικὸν ὄργανισμόν, ὅστις εὐρίσκεται ἐν τῇ διαπλάσει του. Ὅθεν παντελὴς ἀποχὴ ἀπὸ τοῦ καπνίσματος ἐπιβάλλεται διὰ παντὸς μέσου εἰς τοὺς παῖδας τοὺς ἄγοντας ἡλικίαν κατωτέραν τῶν 16 ἐτῶν.

ΠΕΡΙ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΩΣ ΑΠΟ ΤΟΥ ΨΥΧΟΥΣ & ΤΗΣ ΘΕΡΜΟΤΗΤΟΣ

66. Ὁ ὑγιὴς ἄνθρωπος ἔχει θερμοκρασίαν κανονικὴν 37°K. περίπου εἰς πᾶσαν ἐποχὴν. Ἐλάττωσις ἢ αὐξήσις τῆς θερμοκρασίας του ταύτης ἐπαισθητὴ μαρτυρεῖ ὅτι ὁ ὀργανισμὸς του δὲν λειτουργεῖ φυσιολογικῶς.

Εἶναι γνωστὸν ἐκ τῆς φυσικῆς ὅτι τὰ θερμότερα ἐν τινὶ χώρῳ σώματα ἐκπέμπουν μεγαλυτέραν ποσότητα θερμότητος ἐκείνης, ἣν δέχονται ἀπὸ τὰ ὀλιγώτερον θερμά, μέχρις ὅτου ἡ θερμοκρασία ὅλων ἐξισωθῇ. Καὶ ὁ ἄνθρωπός δ' ὥς

σχεδὸν πάντοτε θερμότερος τοῦ περιβάλλοντος ἀποβάλλει ἀκαταπαύστως θερμότητα· ἵνα δὲ μὴ ἡ θερμοκρασία του κατέλθῃ κατωτέρω τῶν 37° ἔχει τὰ μέσα δι' ὧν ἀναπληροῖ συνεχῶς τὴν ἀποβαλλομένην θερμότητα ταύτην. Τὰ μέσα ταῦτα εἶναι 1) Ἡ λήψις τροφῆς, δι' ἧς παρέχονται εἰς τὸν ὀργανισμόν του τὰ ἀναγκαῖα ὑλικά διὰ τὴν ἐν αὐτῷ καὶ σιν, δι' ἧς παράγεται διαρκῶς θερμότης. 2) Ἡ χρῆσις τῆς ἡλιακῆς καὶ τεχνητῆς θερμάνσεως. 3) Ἡ χρῆσις ἐνδυμάτων καὶ 4) Ἡ ἐν κατοικίαις προφύλαξις του.

Ἄλλ' ἐνίστε τὸ περιβάλλον εἶναι θερμότερον τοῦ ἀνθρώπου, ἵνα δὲ μὴ οὗτος ὑπερθερμανθῇ, ἐκκρίνει ἰδρώτα ἐκ τῆς ἐξατμίσεως τοῦ ὁποίου παράγεται ψῦχος, ὅπερ μετριάζει καὶ τακτοποιεῖ τὴν θερμοκρασίαν του. Ἐπειτα λαμβάνει ὀλιγωτέραν τροφήν, χρησιμοποιεῖ ἐλαφροτέραν ἐνδυμασίαν καὶ εὐρίσκει εὐχάριστον καταφύγιον ἐν τῇ οἰκίᾳ του, ἐν ᾗ ἡ ἐξωτερικὴ ὑπερβολικὴ θερμότης δυσχερῶς εἰσχωρεῖ.

Ὅθεν ἡ ἐνδυμασία καὶ ἡ κατοικία εἶναι ἀναγκαιότατα εἰς τὸν ἄνθρωπον εἰς πᾶσαν ἐποχὴν.

V. ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑΣ

67. Ἡ ἐνδυμασία εἶναι ἐν ἐκ τῶν μέσων, δι' ὧν βοηθεῖ τις τὸν ὀργανισμόν του νὰ τηρῇ τὴν κανονικὴν του θερμοκρασίαν· χρησιμεύει πρὸς τοῦτους ἵνα προφυλάττῃ τὸ σῶμα ἀπὸ τὴν κόνιν τῶν ὁδῶν καὶ ἀπὸ τὰς προστριβὰς ἐπὶ διαφόρων ἀντικειμένων.

Τὸ ποσὸν καὶ τὸ ποιὸν τῶν ἐνδυμάτων μας ποικίλλει καὶ ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ἐποχὴν, τὸ κλίμα τοῦ τόπου, τὴν ἡλικίαν καὶ τὴν ἀντοχὴν τοῦ ὀργανισμοῦ μας.

A'. ΕΝΔΥΜΑΤΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΑ

Κατὰ τὸν χειμῶνα τὰ ἐνδύματά μας πρέπει νὰ εἶναι

βαρύτερα καὶ περισσότερα τῶν ἄλλων ἐποχῶν, ἵνα μεταξὺ αὐτῶν καὶ ἐν τοῖς πόροις των διακρατοῦν ἀέρα ἐν ἀκινή-
σίᾳ, ὅστις ὡς δυσθερμαγωγὸς παρεμποδίζει τὴν ἀπώλειαν
θερμότητος ἀπὸ τοῦ σώματός μας, 2) Μάλλινά κατὰ τὸ
πλεῖστον διότι ταῦτα καὶ πορωδέστερα εἶναι τῶν βαμβα-
κερῶν καὶ δυσθερμαγωγότερα, ἀπορροφῶσι δ' εὐκολώτερα
τὸν ἰδρῶτα καὶ τὰ ἄλλα προϊόντα τῆς ἐκκρίσεως τοῦ δερ-
ματός μας, ὥστε παρεμποδίζεται ἡ ταχεῖα ἐξάτμισις, ἐξ
ἧς παράγεται ψῦχος καὶ 3) σκοτεινῶν χρωμάτων ἵνα ἀπορ-
ροφῶσι μείζονα ποσότητα ἀπὸ τῆς ἐξωτερικῆς θερμό-
τητος. (*)

Β'. ΕΝΔΥΜΑΤΑ ΘΕΡΙΝΑ

Τὰ θερινὰ ἐνδύματα πρέπει ἐξ ἀντιθέτου νὰ εἶναι
ἐλαφρὰ, λινὰ ἢ βαμβακερὰ καὶ ἀνοικτῶν χρωμάτων, ἵνα
καὶ τὴν ἐσωτερικὴν θερμότητα μὴ ἐμποδίζουσιν νὰ ἀποβάλ-
λεται καὶ τὴν ἐξωτερικὴν μὴ ἐπιτρέπουν νὰ εἰσέρχεται.

Γ'. ΕΝΔΥΜΑΤΑ ΚΑΘ' ΗΛΙΚΙΑΝ

Κατὰ τὴν μικρὰν ἡλικίαν καὶ τὴν γερῶντικὴν τὰ ἐνδύ-
ματα πρέπει νὰ εἶναι σχετικῶς βαρύτερα τῶν ἐνδυμάτων
τῶν ἄλλων ἡλικιῶν, διότι οἱ παῖδες καὶ οἱ γέροντες προ-
σβάλλονται εὐκολώτερα ὑπὸ τοῦ ψύχους· οἱ μὲν παῖδες
διότι ἀποβάλλουν περισσότεραν ποσότητα θερμότητος, ὥς
ἐκ τῆς μεγάλης ἐπιφανείας, ἣν παρουσιάζει τὸ σῶμά των
ἐν σχέσει πρὸς τὸ περιεχόμενόν του, καὶ ὥς ἐκ τῆς ἐξατμί-
σεως τοῦ ἰδρῶτος τοῦ προερχομένου ἐκ τῆς ἀκινήσεως των·
οἱ δὲ γέροντες διότι παράγουν μικρὰν σχετικῶς ποσότητα
θερμότητος, ὥς ἐκ τῆς νωθρᾶς κυκλοφορίας των καὶ ὥς
ἐκ τῆς δυσκινήσεως των.

(*) Κατὰ τὴν ἀπορροφητικὴν δύναμιν τὰ κυριώτερα χρώματα
τάσσονται ὡς ἑξῆς : μέλαν, κυανοῦν, καφέ, πράσινον, ἐρυθρὸν,
κίτρινον, φαιδρὸν καὶ λευκόν.

Δ'. ΕΝΔΥΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΚΡΑΣΙΝ & ΕΞΙΝ

Τὸ ποσὸν τῶν ἐνδυμάτων ἀτόμων, αἱματώδους κράσεως, τῶν εὐρώστων, τῶν ἐσκληραγωγημένων καὶ τῶν διατηρούντων διὰ τῶν λουτρῶν ἐν πλήρει ἐνεργείᾳ τὸ δέριμα, εἶναι πάντοτε μικρότερον τοῦ τῶν ἀναιμικῶν, τῶν ἐξησθενημένων, τῶν μαλθακῶν καὶ τῶν ἀκαθάρτων, οἱ ὅποιοι, ἂν μὴ εἶναι καλῶς ἐνδεδυμένοι, ἐνδέχεται νὰ προσβληθῶν ὑπὸ τοῦ ψύχους καὶ εἰς αὐτὰς ἔτι τὰς μικρὰς ἐπὶ τὸ ψυχρότερον μεταβολὰς τοῦ καιροῦ. Διὰ τοῦτο δὲ πάντες, καὶ ἰδίως οἱ τελευταῖοι οὗτοι, πρέπει νὰ λαμβάνουν τὰς ἀναγκαίας προφυλάξεις κατὰ τὰς ἀποτόμους μεταβολὰς τοῦ καιροῦ, καὶ μάλιστα ὅταν εἶναι ἰδρωμένοι, διότι τότε συμβαίνουν τὰ περισσότερα καὶ σοβαρότερα κρυολογήματα.

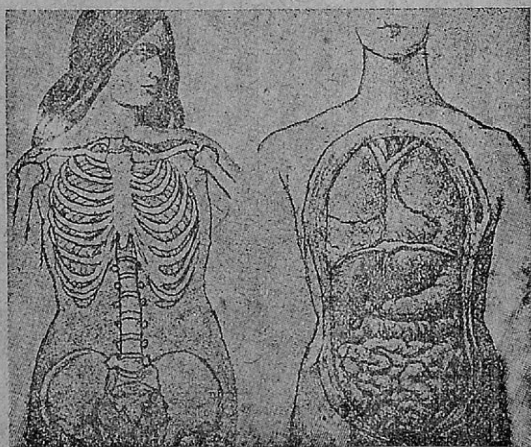
Ε'. ΕΝΔΥΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΧΩΡΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

1) *Κάλυμμα κεφαλῆς.* Τὸ κάλυμμα τοῦτο πρέπει νὰ εἶναι πάντοτε ἐλαφρόν, μάλλινον κατὰ τὸν χειμῶνα καὶ ψάθινον κατὰ τὸ θέρος· οὐδέποτε δὲ πρέπει ἐντὸς τῶν οἰκιῶν μας νὰ φέρωμεν κάλυμμα, ἀλλὰ νὰ συνηθίζωμεν νὰ μένωμεν ὅσον τὸ δυνατόν μακρότερον χρόνον ἀσκεπεῖς, ἵνα ἀερίζεται ἡ κεφαλὴ καὶ περιλούεται ὑπὸ τοῦ φωτὸς τοῦ ἡλίου. Ὁ δὲ λαιμὸς πρέπει νὰ μένῃ πάντοτε ἐλεύθερος, ἰδίως τῶν παιδῶν. Τὰ σφικτὰ περιλαίμια τῶν ἀνδρῶν καὶ τὰ μάλλινα σάλια ἢ ροῦνες τῶν κυριῶν εἶναι ἐπιβλαβῆ εἰς τὸ κλίμα μας. Ὁ λαιμὸς ὑπερθερμαινόμενος δι' αὐτῶν καθίσταται εὐπαθὴς· αἱ πλεῖσται δὲ πιθῆσιν τοῦ φάρυγγος τῶν βρόγχων καὶ τῶν πνευμόνων ὀφείλονται εἰς τὰ θερμὰ ταῦτα περικαλύμματα τοῦ λαιμοῦ καὶ τῶν ὤμων, τὰ ὅποια ἀμελετήτως παραλαμβάνομεν διὰ τῆς μόδας ἀπὸ τοὺς κατοίκους τῶν ψυχρῶν βορείων κλιμάτων.

2) *Ἐνδύματα κορμοῦ.* Τὰ ἐνδύματα ταῦτα νὰ μὴ εἶναι

πολὺ στενά, ἵνα ἐπιτρέπουν τὴν εὐχερῇ κίνησίν μας καὶ τὴν μεταξὺ αὐτῶν παρένθεσιν τοῦ ἀέρος, ἀλλ' οὔτε καὶ πολὺ εὐρέα, ὥστε νὰ μὴ μᾶς προφυλάτουν ἐπαρκῶς ἀπὸ τὸ ψυχρός. Αἱ περὶ τὴν ὀσφὺν ζῶναι εἶναι ἐπιβλαβεῖς, διότι παραμορφώνουν τὴν κοιλίαν καὶ προδιαθέτουν εἰς κήλην. Ἀντ' αὐτῶν πρὸς ἀνάρτησιν τῆς περισκελίδος νὰ χρησιμοποιῶμεν τοὺς ἀναρτηῖρας (τιράντες), τοὺς ἐλαστικούς, κατὰ τρόπον μὴ ἐπιτρέποντα τὴν ἰσχυρὰν πίεσιν τῶν ὤμων, διότι ἐνδέχεται ὁ κορμὸς τῶν παιδῶν ἰδίως νὰ ὑποστῇ κύφωσιν. (*)

Εἰς ἄκρον ἐπιβλαβὴς καὶ ἐπικίνδυνος εἶναι ὁ χρησιμοποιοῦμενος ὑπὸ τῶν κυριῶν στηθόδεσμος (κορσὲς) διότι, ὡς σφίγγεται, πιέζει τὰς βάσεις τῶν πνευμόνων καὶ διαστέλλει τὰς κορυφὰς αὐτῶν· πιέζει τὸ ἥπαρ, τὸν στόμαχον, τὰ ἔντερα καὶ ἐν γένει μετατοπίζει πάντα τὰ ὄργανα τῆς κοιλίας (Εἰκὼν 42 καὶ



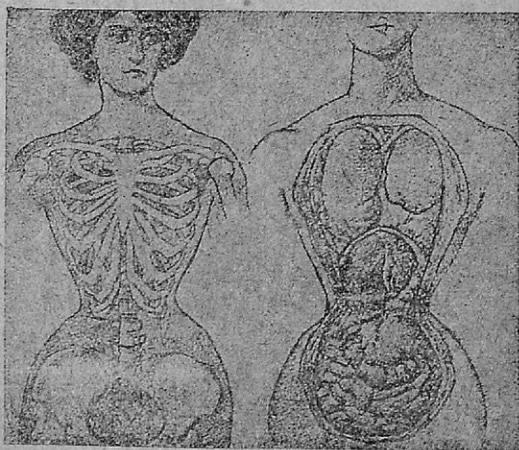
Εἰκὼν 42.

Διάπλασις τοῦ κορμοῦ ἀνευ στηθόδεσμου

(*) Κύφωσις καλεῖται ἡ πρὸς τὰ ὀπίσω κύρτωσις τῆς σπονδυλικῆς στήλης.

43)· βαθμηδὸν διαστρεβλώνει μονίμως τὸν σκελετὸν τοῦ θώρακος καὶ παρεμποδίζει τὴν ἐλευθέραν ἀνάπτυξιν αὐτοῦ. Ἀποτέλεσμα τοῦτου εἶναι ἡ ἐπιβράδυνσις τῆς ἀναπνοῆς καὶ ἡ ἔνεκα ταύτης ἀτελὴς ὀξυγόνωσις τοῦ αἵματος, ἐξ ἧς ἔπεται ἡ ἐλαττωματικὴ θρέψις τοῦ σώματος. Ὅθεν ἡ ἀνάγκη ἐπιβάλλει νὰ ἀποφεύγουν αἱ κυρταὶ τὸν στηθόδεσμον διότι ἀπατῶνται νομίζουσαι ὅτι ταῖς προδίδει κομψότητα καὶ χάριν. Τὴν πλαστικότητα τοῦ σώματος ἃς τὴν ἐπιδιώξουν διὰ τῆς κινήσεως, τῆς ἐργασίας, τῶν ἀσκήσεων καὶ τῆς ὑγιεινῆς διατροφῆς, διὰ τῶν μέσων δηλ., δι' ὧν ἐπιτυγχάνεται ἡ σύμμετρος ἀνάπτυξις πάντων τῶν μελῶν τοῦ σώματος.

Παρὰ τοὺς στρεβλωτὰς ὅμως τούτους τοῦ γυναικείου κορμοῦ ὑπάρχουν καὶ στηθόδεσμοι ἐλαστικοί, οἵτινες ὑπό-



Εἰκὼν 43.

Παραμόρφωσις τοῦ κορμοῦ μετὰ χρῆσιν στηθόδεσμου

στηρίζουν ελαφρῶς τὸν κορμὸν νὰ κρατῇ τὴν ὀρθὴν στάσιν καὶ τῶν στηθοδέσμων τούτων δύναται νὰ γίνεται χρῆσις ἐν ἀνάγκῃ.

3) *Περιπόδια*. Εἰς τὰ ὑγρὰ κλίματα τὰ περιπόδια κατὰ τὸν χειμῶνα πρέπει νὰ εἶναι μάλλινα, ἵνα διατηροῦν τοὺς πόδας θερμούς, διότι ἐκ τῆς ψύξεως τῶν ποδῶν προέρχονται πλεῖστα κρυολογήματα.

4) *Ὑποδήματα*. Τὰ ὑποδήματά μας πρέπει νὰ ἐφαρμόζωνται ἀκριβῶς εἰς τοὺς πόδας μας, νὰ μὴ εἶναι δηλ. οὔτε στενά, οὔτε πλατιά, διότι διαστρέφουν τὸν σκελετὸν τοῦ ποδός, ἢ παράγουν τύλους (κάλους). Κατὰ δὲ τὸν χειμῶνα νὰ εἶναι δερμάτινα ἀδιάβροχα, ἵνα μὴ βρέχωνται οἱ πόδες μας. Τὰ ὑψηλὰ ὑποπτέρνια (τακούνια) τῶν κυριῶν εἶναι ἐπιβλαβῆ, διότι μετατοπίζουν τὸ σῶμα ἀπὸ τὴν ὀρθὴν στάσιν του. Ἡ ὀρθὴ δὲ στάσις τοῦ σώματος, εἴτε ὅταν εὐρισκώμεθα ἐν κινήσει, εἴτε ἐν ἡρεμίᾳ, εἶναι ἡ ὑγιεινὴ, διότι διευκολύνει τὴν ἀναγκαίαν ἐκτασιν τοῦ θώρακος καὶ τὴν εὐχερῇ ἀναπνοήν.

VI. ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ

68. Ἡ κατοικία μας, ὅφ' οἷονδήποτε τύπον καὶ ἂν εἶναι κατεσκευασμένη, εἶναι ἀναγκαία, διότι μας προφυλάσσει ἀπὸ τὰς ἐπιδράσεις τοῦ περιβάλλοντος εἰς πᾶσαν ἐποχὴν, ἐκτὸς τῶν ἄλλων ὀφελειῶν, τὰς ὁποίας μᾶς παρέχει. Ἀλλ' ἵνα πληροῖ ἐντελῶς τὸν προορισμὸν τῆς πρέπει πρὸ παντὸς νὰ εἶναι ὑγιεινή.

Πολλαὶ οἰκαί, ἰδίως πόλεων, δὲν εἶναι ὑγιειναί, διὰ τοῦτο προκειμένου νὰ ἐκλέξωμεν οἰκίαν πρὸς κατοικίαν μας πρέπει νὰ μὴν παραβλέπωμεν τοὺς κατωτέρω ὅρους, τοὺς ὁποίους ὀφείλει αὕτη νὰ πληροῖ.

Α'. ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ

Τὸ ἔδαφος, ἐφ' οὗ θὰ κεῖται πρέπει νὰ εἶναι ξηρὸν καὶ νὰ μὴ γειτνιάζῃ πρὸς τόπους, ἢ χάνδακας, ἐν οἷς παρμένουν στάσιμα ὕδατα, ἢ διοχετεύονται ἀκάθαρτα τοιαῦτα· διότι ἐὰν τὸ ἔδαφος εἶναι ὑγρὸν καὶ ἡ οἰκία θὰ εἶναι ὑγρὰ, ἡ δὲ ὑγρασία χαλαρώνει τοὺς ἱστούς τοῦ σώματός μας, ἐπιβραδύνει τὴν θρέψιν καὶ προδιαθέτει εἰς καταρροϊκὰς καὶ ρευματικὰς παθήσεις· ἂν δὲ γειτνιάζῃ πρὸς στάσιμα ἢ ἀκάθαρτα ὕδατα θὰ πληροῦται ἀπὸ τὰς δυσώδεις ἀναθυμιάσεις τῶν ἐν αὐτοῖς σηπομένων ὀργανικῶν οὐσιῶν καὶ ἀπὸ τοὺς κώνωπας τοὺς ἐν αὐτοῖς πολλαπλασιαζομένους, ἐξ ὧν οἱ ἀνωφελεῖς μεταδίδουν, ὥς γνωστὸν τοὺς ἐλώδεις πυρετούς.

Β'. ΑΕΡΙΣΜΟΣ

Πρέπει νὰ κεῖται εἰς ἀνοικτὸν μέρος, ἵνα ἀερίζηται καλῶς, ἂν δ' εὐρίσκηται μεταξὺ ἄλλων οἰκιῶν νὰ εἶναι ἐφωδιασμένη δι' ἀεραγωγῶν, ἀπαραιτήτων διὰ τὸν ἀερισμὸν τῶν ἐσωτερικῶν δωματίων τῆς· δωμάτια μικρά, ἢ ἀτελῶς ἀεριζόμενα εἶναι ἀνθυγιεινὰ καὶ δὲν πρέπει νὰ χρησιμοποιῶνται πρὸς διαμονὴν μας.

Γ'. ΦΩΤΙΣΜΟΣ

1) *Φυσικὸς φωτισμός.* Οὐδὲν τῶν δωματίων τῆς οἰκίας πρέπει νὰ εἶναι σκοτεινόν. Τὸ φῶς τοῦ ἡλίου πρέπει νὰ εἰσέρχεται ἐπὶ πολλὰς ὥρας ἐντὸς τῶν κυριωτέρων ἐξ αὐτῶν, διότι τοῦτο ὄχι μόνον μετριάζει τὴν ὑγρασίαν καὶ φρονεῦει τὰ μικρόβια, ὅταν δρᾷ ἀπ' εὐθείας, ἀλλὰ διαθέτει εὐαρέστως καὶ τὴν ψυχὴν τῶν ἐν αὐτοῖς εὐρισκομένων, παρέχει δὲ καὶ ἄφθονον φωτισμὸν διὰ τὴν ὑγιεινὴν λειτουργίαν τῆς ὁράσεως. Βεβαίως τὸ ἅπλετον ἡλιακὸν φῶς βλάπτει τοὺς

ὀφθαλμούς, ἀλλὰ καὶ τὸ ἀμυδρὸν ἐπίσεις βλάβει, διὰ τοῦτο ἀπὸ ἀμφοτέρω εἶναι ἀνάγκη νὰ προφυλαττώμεθα.

Καὶ ἀπὸ μὲν τὸ ἄπλετον φῶς προφυλαττώμεθα διὰ τῶν *παραπεισμάτων*, τουτέστι δι' ὑφασμάτων, τὰ ὅποια ἐκτείνονται πρὸ τῶν παραθύρων κατὰ τοιοῦτον τρόπον, ὥστε νὰ ἐπιτρέπηται ἡ εἴσοδος τῆς ἀναγκαίας ποσότητος φωτός, τὸ δὲ ἀμυδρὸν φῶς ἀποφεύγωμεν διὰ τῆς χρήσεως τοῦ *τεχνητοῦ φωτός*.

2) *Τεχνητὸς φωτισμός*. Διὰ τὸν τεχνητὸν φωτισμὸν δέον νὰ προτιμᾶται, ὅπου εἶναι δυνατή, ἡ μόνιμος ἐγκατάστασις *ἤλεκτρικοῦ φωτός* ἢ *φωταερίου*· ἀλλ' ὅπου τοιαύτη δὲν εἶναι δυνατὴ χρησιμοποιοῦμεν τὰ ἄλλα *φωτιστικὰ μέσα*, ἥτοι τὸ *ὀξυλένιον*, (ἀσετυλήνην), τὸ *οἰνόπνευμα*, τὸ *πετρέλαιον*, τὸ *έλαιον* ἢ τὰ *κηρία*. Ὁ τεχνητὸς φωτισμὸς δέον νὰ πληροῖ τοὺς ἑξῆς ὅρους : 1) Ἡ καιομένη φωτιστικὴ οὐσία νὰ μὴ ὑπερθερμαίνει καὶ νὰ μὴ φθείρη πολὺ τὸν ἀέρα. 2) Νὰ παρέχῃ φῶς *ισοεντατικόν*, *κίτρινον* ἢ *ερυθροκίτρινον* καὶ 3) Νὰ εἶναι *οἰκονομικὴ*. Τοὺς ὅρους τούτους περισσότερον τῶν ἄλλων πληροῖ τὸ φῶς τῶν *ἤλεκτρικῶν λυχνιῶν*, μεθ' ὃ ἔπεται τὸ τοῦ ὀξυλενίου, τοῦ οἰνόπνεύματος, τοῦ φωταερίου, τοῦ πετρελαίου, τοῦ ἐλαίου καὶ τέλος τῶν *κηρίων*.

α') *Ἡλεκτρικὸν φῶς*. Τὸ φῶς τοῦτο παράγεται εἴτε διὰ *διαπυρώσεως* λεπτοτάτων συρμάτων ἐκ δυστήκτων μετάλλων, εὐρισκομένων ἐν ὑαλίναις θήκαις κεναῖς ἀέρος, ὧν τὰ ἄκρα συνδέονται μετὰ τῶν πόλων ἤλεκτροπαραγωγοῦ πηγῆς· εἴτε ὑπὸ μορφὴν *τόξου*, μεταξὺ δύο κυλινδρικών τεμαχίων ἀνθράκος συνδεομένων ἐπίσης μετὰ τῶν πόλων πηγῆς, διὰ τῆς *διαπυρώσεως* λεπτοτάτων μεριδίων, ἀποσπασμένων ἀπὸ τῶν ἀνθράκων καὶ σχηματιζόντων ἀδιάσπαστον ἄλυσιν.

Καὶ τὸ μὲν πρῶτον φῶς ἔχει τὸ μέγιστον πλεονέκτημα ὅτι δὲν φθείρει, οὐδὲ θερμαίνει αἰσθητῶς τὸν ἀέρα, τὸ δὲ δεύτερον τὸ διὰ τόξου, καὶ τὸν ἀέρα φθείρει καὶ ὑπερβολικὸν εἶναι, δι' ὃ χρησιμοποιεῖται μόνον πρὸς φωτισμὸν πλατειῶν ἢ ὁδῶν ἢ ἐκτεταμένων χώρων, καλυπτόμενον καὶ τότε ὑπὸ σφαιροειδοῦς γαλακτοχρόου ὑάλου.

β') Ὁξυλένιον. Τὸ ὀξυλένιον εἶναι ἄερίον ἀναπτυσσόμενον δι' ἐπιστάξεως ὕδατος ἐπὶ ἀνθρακασβεστίου, ἐν ἰδικαῖς λυχναῖς· ἀπ' αὐτῶν ἀπαγόμενον εἰς φωτοβολίδα ἀνάπτεται καὶ φωτίζει μὲ λαμπρὰν λευκοκιτρίνην φλόγα. Ἀλλὰ κατὰ τὴν χρῆσιν τοῦ ἀερίου τούτου πρέπει νὰ λαμβάνονται αἱ δέουσαι προφυλάξεις μὴ τυχὸν ἐκφεύγῃ ἐκ τῆς λυχναίας, διότι καὶ δηλητηριῶδες εἶναι εἰσπνεόμενον καὶ μετ' ἀέρος ἀναμειγμένον, ἐὰν ἀναφλεχθῇ, ἐκπυρσοκροτεῖ ἐντόνως. Διὰ τοῦτο αἱ συσκευαί, ἐν αἷς παράγεται τὸ ἄερίον πρέπει νὰ εὐρίσκονται ἐκτὸς τῶν δωματίων, ἀπάγῃται δ' ἐξ αὐτῶν τοῦτο διὰ σωλήνων εἰς τὰς ἐν τοῖς δωματίοις φωτοβολίδας, καθ' ἣν στιγμὴν πρόκειται νὰ ἀναφθῇ.

γ') Οἰνόπνευμα. Τὸ οἰνόπνευμα μόνον ἐν εἰδικαῖς λυχναῖς καιόμενον παρέχει ἐπαρκῆ φωτισμόν. Ἐν αὐταῖς ἐξαεροῦται πρότερον, καὶ ἀναφλεγόμενον διαπυροῖ κωνοειδῆ ἱστὸν (*) κοινῶς ἀμίαντον καὶ φωτίζει ἐπαρκῶς, ἔχει δὲ καὶ τὸ πλεονέκτημα νὰ μὴ θερμαίνῃ πολὺ τὸν ἀέρα τῶν δωματίων.

δ') Φωταέριον. Τὸ φωταέριον παράγεται διὰ θερμάνσεως λιθανθράκων ἐντὸς κλειστῶν δοχείων καὶ συλλέγεται

(*) Ὁ ἱστὸς οὗτος εἶναι ἐμπεποτισμένος ὑπὸ τῶν ἀλάτων σπανίων τινῶν μετάλλων (θορίου, λανθασίου, δημητρίου), εἰς τὰ ὁποῖα διαπυρούμενα ὀφείλεται ἡ ἰσχυρὰ ἀκτινοβολία.

μετὰ τὸν καθαρισμὸν τοῦ ἐντὸς σιδηρῶν ἀεροφυλακίων. Ἐκ τούτων διὰ πίεσεως διοχετεύεται δι' ὑπογείων σωλήων μέχρι τῶν φανῶν, ἐνθα ἀνάπτεται καὶ φωτίζει. Τὸ ἀέριον τοῦτο ἔχει ἰδιόζουσαν ὁσμὴν, κατὰ μεγάλην ποσότητα εἰσπνεόμενον φέρει ζάλην ἀναισθησίαν καὶ θάνατον, μειγνύμενον δὲ μετ' αἵρος, ἂν ἀναφλεχθῇ, ἐκλυροσκορεῖ. Τὸ φῶς τούτου φθείρει τὸν αἶρα καὶ ὑπερθερμαίνει τὸν χῶρον, τὰ μειονεκτήματά του ταῦτα μετριάζονται, ἐὰν γίνηται χρῆσις φωτοβολίδων Auer μετ' αἰμιάντου (Εἰκ. 44).

ε') Πετρέλαιον. Τὸ πετρέλαιον ὅταν εἶναι καλῆς ποιότητος παρέχει ἐπαρκῆ φωτισμὸν καὶ εὐχάριστον εἰς τοὺς ὀφθαλμούς, καίτοι φθείρει καὶ θερμαίνει τὸν αἶρα περισσότερον, τῶν προηγουμένων φωτιστικῶν ὕλῶν. Διὰ τῆς χρήσεως ὅμως λυχνιῶν, ἐν αἷς διαπυροῖ αἰμιάντον (Lux), μετριάζονται τὰ μειονεκτήματά του καὶ αὐξάνονται τὰ πλεονεκτήματα αὐτοῦ ὥστε νὰ καθίσταται τὸ καλύτερον καὶ εὐχρηστότερον φωτιστικὸν μέσον. Ἄλλ' ὅταν εἶναι κακῆς ποιότητος εἰς τὰ μειονεκτήματά του προστίθενται ἢ δυσώδης ὁσμὴ τοῦ καὶ αἶρια ἀσφυκτικά.



Εἰκὼν 44.
Φωτοβολίς
συστήματος
Auer

στ') Ἐλαιον. Τὸ ἔλαιον ἐν ταῖς κοιναῖς λυχνίαις δὲν παρέχει ἐπαρκῆ φωτισμὸν, διότι δὲν προσάγεται εἰς ἀρκετὴν ποσότητα διὰ τῆς θρυαλλίδος· ἐν λυχνίαις ὅμως, αἵτινες ἔχουν τὴν ἀποθήκην αὐτοῦ ὑψηλά, ὥστε τὸ ἔλαιον καταρρέον τὰ ἐμποτίζει καλῶς τὴν θρυαλλίδα, παρέχει φῶς ἐξαίρετον, καίτοι φθείρει εἰς μέγαν βαθμὸν τὸν αἶρα τῶν κλειστῶν χώρων, τὸν ὁποῖον πρέπει νὰ ἀνανεῶμεν

συχνά.

ζ') *Κηρία*. Τὰ κηρία τέλος παρέχουν φωτισμὸν ἐπιβλαβῆ εἰς τοὺς ὀφθαλμοὺς καὶ οὐχὶ εὐχάριστον, διότι ἡ φλὸξ αὐτῶν ἀναπηδᾷ καὶ σχεδὸν πάντοτε καπνίζει.

Οἱ τοῖχοι τῶν δωματίων πρέπει νὰ φέρουν χρῶμα λευκόν, ἵνα ἀνακλῶσι τὴν μεγαλυτέραν ποσότητα τοῦ ἐπ' αὐτῶν προσπίπτοντος φωτὸς (70-80 %). Τὰ ἄλλα χρώματα ἀνακλῶσι τὴν μικροτέραν οὕτω τὸ κίτρινον ἀνακλᾷ 40 % τὸ κυανοῦν καὶ φαιοκῦανον 20-25 %, τὸ δὲ καστανόχρουν 12 %, μόνον.

Δ. ΘΕΡΜΑΝΣΙΣ

Ἡ ἐν καιρῷ χειμῶνος θέρμανσις τῆς οἰκίας πρέπει νὰ γίνηται διὰ *θερμασιῶν* μὲ διπλᾶ τοιχώματα, ἔξ ὧν τὸ ἐν ἀργιλλῶδες, τὸ δὲ ἕτερον μεταλλικόν, ἵνα μὴ ὑπερθερμαίνουν τὸν αἶρα καὶ μὴ ψύχωνται ταχέως μετὰ τὴν σβέσιν τοῦ πυρὸς. (*) Ἡ ἐγκατάστασις δ' αὐτῶν νὰ γίνηται μετ' ἐπιμελείας ὥστε τὰ αἶρια τῆς καύσεως νὰ μὴ διαχύνωνται εἰς τὰ δωμάτια. Τὰ πύραυλα (κ. μαγκάλια), δι' ὧν συνηθίζουν τινὲς νὰ θερμαίνουν τὰ δωμάτια τῶν εἶναι ἐπικίνδυνα, διότι παράγουν ἀσφυκτικὰ καὶ δηλητηριώδη αἶρια (διοξειδίου καὶ μονοξειδίου ἀνθρακος), τὰ ὅποια προξενοῦν κεφαλαλγίας, ἐμέτους, καὶ αὐτὸν πολλάκις τὸν θάνατον (§ 103).

Ε. ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΡΡΥΘΜΙΣΙΣ

Ἡ ἐσωτερικὴ διαρρύθμισις τῆς οἰκίας πρέπει νὰ ἀποβλέπῃ οὐ μόνον εἰς τὴν ἀνετον διαμονήν μας ἐντὸς αὐτῆς, εἰς τὸν πλήρη ἀερισμὸν καὶ φωτισμὸν τῆς, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν εὐχερῆ καὶ ταχεῖαν ἀπομάκρυνσιν τῶν ἀκαθαρσιῶν ἀπ' αὐτῆς. Πρὸς τὸν σκοπὸν δὲ

(*) Ἡ θερμοκρασία ἐντὸς τῶν δωματίων δὲν πρέπει νὰ υπερβαίνει τοὺς 20°K. οὐδὲ νὰ εἶναι κατωτέρα τῶν 12°.

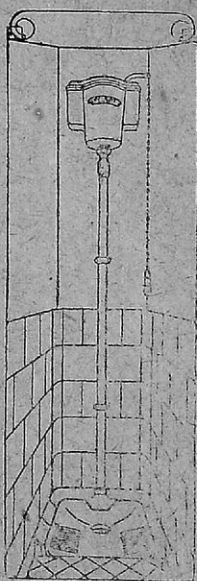
τοῦτον πρέπει νὰ φέρη πατώματα πλακόστρωτα, ἢ ἐστρωμένα διὰ κηρωτοῦ (μουσαμᾶ), ἢ ἐλαιοχρωματισμένα, ἵνα ἐλλείπουν τὰ μεταξὺ τῶν σανίδων κενά, ἐν οἷς συναθροίζονται ἀκαθαρσίαι δυσκόλως ἀπομακρυνόμεναι, καὶ ὁ καθαρισμὸς αὐτῶν συντελεῖται πληρέστερον. Νὰ φέρη δὲ καταλλήλους ὀχετοὺς, δι' ὧν νὰ ἀπομακρύνωνται ταχέως αἱ ἀκαθαρσίαι τοῦ μαγειρείου καὶ τοῦ ἀποχωρητηρίου· ἐν δὲ τῷ ἀποχωρητηρίῳ νὰ φέρη *λεκάνην* μετὰ *σίφωνος* (Εἰκ. 45), ἵνα μὴ ἀναδίδονται ἐκ τῶν ὀχετῶν ἢ τῶν βόθρων δυσώδεις ἀναθυμιάσεις, δι' ὧν μολύνεται ὁ ἀήρ τῶν δωματίων.

Ἀπαραιτήτως δ' ἡ ὑγιεινὴ οἰκία δὲν πρέπει νὰ στερεῇται *λουτήρος*. Ἡ χρῆσις τῶν λουτρῶν εἶναι ἀναγκαιοτάτη εἰς πάντας καὶ πρέπει νὰ γενικευθῇ· ἀλλὰ πρὸς τοῦτο τὰ μέγιστα θὰ συντελέσῃ ἡ ἐν τῇ οἰκίᾳ ἐγκατάστασις λουτήρος, ἡ ἐλλειψις τοῦ ὁποίου ἀπὸ ὅλων σχεδὸν τῶν οἰκιῶν παρεμποδίζει σήμερον τὴν εὐχερῇ ἐκπλήρωσιν τοῦ οὐσιωδεστάτου τούτου τῆς ὑγιεινῆς παραγγέλματος.

VII. ΠΕΡΙ ΚΑΘΑΡΕΙΟΤΗΤΟΣ

69. Ἡ καθαρειότης πρέπει νὰ εἶναι κυριώτατον μέλημά μας, διότι δι' αὐτῆς

1) Ἀποφεύγομεν νὰ ἐρχώμεθα εἰς συνάφειαν μὲ ἀκαθαρσίας ἐντὸς τῶν ὁποίων ἀναπτύσσονται καὶ πολλαπλασιάζονται μικρόβια ἐπιβλαβῇ εἰς τὴν ὑγίαν μας, ἢ ἐνοχλητικὰ ἔντομα, ὥς αἱ μυῖαι, οἱ κόρραι, οἱ ψύλλοι κ.τ.τ. καὶ 2) Διότι ἀπο-



Εἰκὼν 45.

Ἀποχωρητήριον
ὑγιεινόν

μακρύνομεν ἀπὸ τοῦ σώματός μας τὰς εἰς αὐτὸ συναθροιζομένας ἀχρήστους ὕλας, αἵτινες παραμένουσαι βλέπτουν τὴν ὑγείαν μας.

70. Α. Ἡ ἀπομάκρυνσις τῶν περὶ ἡμᾶς ἀκαθαρσιῶν ἐπιτυγχάνεται διὰ τῆς καθαριότητος τῆς οἰκίας καὶ τῶν ἐνδυμάτων μας.

1) *Καθαριότης οἰκίας.* Πάντα τὰ δωμάτια τῆς οἰκίας, οἱ διάδρομοι, καὶ αἱ κλίμακες πρέπει νὰ καθαρίζονται ἐπιμελῶς, ἡ δὲ κόνις ἢ ἐπικαθημένη ἐπὶ τῶν ἐπίπλων νὰ ἀφαιρῇται μὲ ἐλαφρῶς βεβρεγμένον πανίον. Τὸ ἀποχωρητήριον, τὸ μαγειρεῖον, αἱ ἀποθῆκαι, αἱ αὐλαὶ καὶ ἐν γένει πᾶν μέρος εἰς τὸ ὁποῖον συναθροίζονται ἀκαθαρσίαι ὑποκείμεναι εἰς σῆψιν πρέπει νὰ καθαρίζονται τακτικῶς, αἱ δὲ ἀκαθαρσίαι νὰ μεταφέρονται μακρὰν, ἵνα μὴ γίνωνται ἐστίαί μολυσματικῶν νόσων.

2) *Καθαριότης ἐνδυμάτων.* Τὰ ἐνδύματά μας ὀφείλομεν νὰ καθαρίζωμεν καθ' ἑκάστην δι' ἀφαιρέσεως τοῦ κονιορτοῦ καὶ τῶν κηλίδων (*) αἵτινες τυχὸν ἐσηματίσθησαν ἐπ' αὐτῶν, διότι καὶ λόγοι ὑγιεινῆς καὶ λόγοι εὐπρεποῦς παραστάσεως ἀπαιτοῦσι τοῦτο. Τὰ δὲ ἐσωτερικά μας ἐνδύματα, τὰ εἰς ἐπαφὴν μετὰ τοῦ δέρματος ἐρχόμενα καὶ ρυπαινόμενα πρέπει νὰ ἀλλάσσωμεν ἅπαξ ἢ δις καθ' ἑβδομάδα. Εὐνόητον εἶναι ὅτι καὶ τὰ σκεπάσματα καὶ στρώματα τῆς κλίνης πρέπει νὰ τινάσσωμεν τακτικὰ καὶ νὰ ἐκθέτωμεν εἰς τὸν ἥλιον πρὸ τῆς ἐκ νέου χρησιμοποίησέως των.

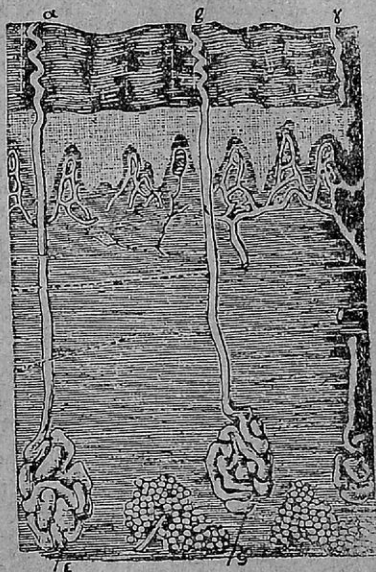
71. Β. Ἡ δὲ ἀπομάκρυνσις ἀπὸ τοῦ σώματός μας τῶν ἀχρήστων καὶ ἐπιβλαβῶν ὑλῶν ἐπιτυγχάνεται διὰ τῆς τηρή-

(*) Ἀριστον ὑγρὸν πρὸς καθαρισμὸν κηλίδων εἶναι μείγμα 25 μ. βενζόλης, 5 μ. αἰθέρος καὶ 5 μ. οἶνοπνεύματος.

σεως τῶν ὀργάνων, δι' ὧν ἀποβάλλονται ἐν πλήρει λειτουργίᾳ. Τὰ ὄργανα ταῦτα εἶναι κυρίως τὸ δέρμα, οἱ νεφροί, οἱ πνεύμονες καὶ τὰ ἔντερα. Διὰ τὴν εὐχερῆ δὲ καὶ φυσιολογικὴν λειτουργίαν τῶν ὀργάνων τούτων σπουδαιότατα συντελοῦσιν ἡ καθαριότης τοῦ δέρματος καὶ ἡ κίνησις.

72. Καθαριότης τοῦ δέρματος. Οἱ πόροι τοῦ δέρματος (Εἰκ. 46), ὅταν τοῦτο δὲν τηρῇται καθαρὸν, φράσσονται ὑπὸ

στρώματος, ὅπερ ἀποτελεῖται ἀπὸ κόνιν, νεκρὰ κύτταρα τῆς ἐπιδερμίδος, ἀπὸ ἰδρώτα καὶ σμήγμα. Ἡ ἀπόφραξις δ' αὕτη παρεμποδίζει τὴν ἐλευθέραν λειτουργίαν τῶν ἀδένων του, καὶ τὴν εὐχερῆ ἀνταλλαγὴν τῶν αερίων, ἥτοι τὴν ἀδηλον διαπνοήν. Αἱ ἀχρηστοὶ ἐπομένως ὕλαι μὴ δυνάμεναι νὰ ἀπέλθωσιν ἐλευθέρως διὰ τῶν πόρων ἀναμειγνύονται μὲ τὸ αἷμα καὶ παρεμποδίζουν σπουδαίως τὴν θρέψιν τῶν ἰστῶν τοῦ σώματος πρὸς βλάβην τῆς ὑγείας μας. Ἐκτὸς δὲ τούτου ἡ ἐλαττωματικὴ λειτουργία τοῦ δέρματος ὑποβάλλει εἰς δραστηριωτέραν ἐνέργειαν καὶ ὑπερκό-



Εἰκὼν 46.

Τομὴ δέρματος· α, β, γ οἱ πόροι του· δ, ε, οἱ ιδρωτοποιοὶ ἀδένες του

πωσιν τοὺς νεφροὺς καὶ τοὺς πνεύμονας, οἷτινες οὕτως ὑπόκεινται εἰς παθήσεις.

Διὰ τοὺς λόγους τούτους τὸ δέρμα πρέπει νὰ τηρῇται καθαρὸν καθ' ὅλην μας τὴν ζωὴν, ἵνα συγχρόνως μὴ ἐλαττώνεται ἡ *ικανότης τῶν ἐν αὐτῷ νεύρων νὰ διεγείρωνται* καὶ ἡ ἔκκρισις τοῦ ἰδρώτος, δι' ἧς ρυθμίζεται ἡ θερμοκρασία τοῦ σώματος.

Τὰ δὲ μέσα δι' ὧν καθαρίζεται τὸ δέρμα εἶναι ἡ συχνὴ ἀλλαγὴ τῶν ἐσωροούχων καὶ τὰ λουτρά.

73. *Λουτρά.* Ὅταν ἐμβαπτίζωμεν τὸ σῶμά μας ἐν ὅλῳ ἢ ἐν μέρει ἐν τινι ὑγρῷ διὰ νὰ τὸ καθαρίσωμεν ἢ τὸ δροσίσωμεν λαμβάνομεν *λουτρον*.

Τὰ λουτρά εἶναι δύο εἰδῶν : 1) *Τὰ ὑγιεινὰ ἢ διαιτητικά* καὶ 2) *Τὰ θεραπευτικά ἢ ἱαματικά.*

Τὰ ὑγιεινὰ λουτρά χρησιμεύουν διὰ τὸν καθαρισμὸν τοῦ δέρματος καὶ τὴν τόνωσιν τοῦ ὀργανισμοῦ ἐν γενεῇ, τὰ δὲ θεραπευτικά, λαμβανόμενα πάντοτε κατὰ συμβουλήν ἱατροῦ, χρησιμεύουν διὰ τὴν θεραπείαν νόσων, τὰς ὁποίας ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον, μᾶς φέρει ἡ παράβασις τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς (πολυφαγία, πολυποσία, πολυπνία, καθιστικὸς βίος, ἀκαθαρσία δέρματος).

Εἰς τὰ ὑγιεινὰ λουτρά ὑπάγονται : 1) Ἡ πλύσις τοῦ σώματος ἐν ὅλῳ ἢ ἐν μέρει διὰ ψυχροῦ ὕδατος μετὰ σάπωνος. 2) Ἡ πλύσις διὰ χλιαροῦ ὕδατος μετὰ σάπωνος καὶ 3) Τὰ θαλάσσια λουτρά. Εἰς δὲ τὰ θεραπευτικά ὑπάγονται τὰ *θερμὰ λουτρά* δι' ἀπλοῦ ὕδατος ἢ θαλασσίου, τὰ διὰ *θερμοῦ ἀέρος*, τὰ *αἰτμόλουτρα*

(Εἰκ. 47), τὰ *ηλεκτόλουτρα* τὰ *ἀμμόλουτρα*, τὰ *ἡλεκτρικά* καὶ τὰ κατ' ἐξοχὴν καλούμενα *λαματικά* (θειοῦχα, ἀλκαλικά, σιδηροῦχα, ὀξυανθρακικά κ.λ.π.)

74. Α'. Ὑγιεινὰ λουτρά. 1) Πλύσις διὰ ψυχροῦ ὕδατος.

Καθ' ἐκάστην πρωΐαν ὀφείλομεν νὰ πλυνώμεθα δι' ἀφθό-
νου καὶ ψυχροῦ ὕδατος μετὰ
σάπωνος, ἅμα τῇ ἐκ τοῦ ὕπνου
ἐγέρσει μας. Πλύνομεν δὲ τὰς
χεῖρας καθ' ὅλον τὸ μῆκος των,
τὸ πρόσωπον καὶ τὴν κεφαλὴν,
τὸν λαιμὸν καὶ ἔκτασιν τῖνα κά-
τωθεν αὐτοῦ, μεθ' ὃ σπογγίζο-
μεθα καλῶς καὶ ἐνδυσόμεθα.



Εἰκὼν 47.

*Λουτὴρ δι' ἀμμόλουτρα, ἡ
λουτρά διὰ θερμοῦ ἀέρος*

Ὑγιεινὸν εἶναι καὶ αὐτοὺς τοὺς πόδας νὰ πλύνωμεν διὰ
ψυχροῦ ὕδατος, νὰ σπογγίζωμεν καλῶς καὶ νὰ ὑποδυώμεθα.
Τὸ οὐσιῶδες τοῦτο παράγγελμα τῆς ὑγιεινῆς εἰς οὐδένα ἐπι-
τρέπεται νὰ παραλείπη, τὸ ὁποῖον ἐνῶ δὲν ἀπαιτεῖ οὔτε
κόπον, οὔτε χρόνον πολύν, οὔτε δαπάνην, μᾶς φέρει μεγά-
λην ὠφέλειαν. Ἡ δὲ πλύσις ὁλοκλήρου τοῦ σώματος διὰ
ψυχροῦ ὕδατος (12° - 20° K.) πρέπει νὰ γίνεται τὴν πρωΐαν
ἐπίσης καὶ πάντοτε πρὸ τοῦ φαγητοῦ. Τὸ ψυχρὸν ὕδωρ πρέ-
πει νὰ πίπτῃ ἐπὶ τοῦ σώματος ἐν εἴδει βροχῆς ἀπὸ δοχείου
μὲ διάτρητον πυθμένα κειμένου ὑπὲρ τὴν κεφαλὴν τοῦ λου-
ομένου. Ἡ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον πλύσις (ἐπιβροχή, κα-
ταιώνισις, *douche*) ὠφελεῖ, διότι καθιστᾷ δραστηριωτέραν
τὴν γενικὴν θρῆψιν τοῦ σώματος, κανονίζει τὴν κυκλοφο-
ρίαν τοῦ αἵματος, αὐξάνει τὴν ἐνεργητικότητα τῶν νευρι-
κῶν κέντρων καὶ ἐνισχύει ἐν γένει τὸν ὀργανισμόν. Διὰ τῆς

χρήσεως δὲ τῶν λουτρῶν τούτων ἐνισχύεται μέγας καὶ ἡ πρὸς τὰς ἑξωτερικὰς ἐπιδράσεις ἀντοχὴ αὐτοῦ.

Ἐν τούτοις ἡ ὑπέρμετρος χρῆσις τοῦ ψυχροῦ ὕδατος, ὑπὸ μορφὴν μακροχρονίου παγετώδους ἐπιβροχῆς, ἡ ψυχρῶν λουτρῶν ἐντὸς λουτήρος, φέρει μεγαλυτέραν βλάβην ἢ ὠφέλειαν, διότι προκαλεῖ σοβαρὰς διαταραχὰς εἰς τὴν ἀνάπτυξιν ἐν γένει τοῦ σώματος καὶ τὴν λειτουργίαν τοῦ δέρματος, εἰς τὰ εὐαίσθητα νεῦρα τοῦ ὁποίου προκαλεῖ μέγιστον ἐκνευρισμόν, συνεπεία τοῦ ἰσχυροτάτου ἐρεθισμοῦ του.

Δι' ὃ τὰ λουτρά ταῦτα πρέπει νὰ διαρκοῦν ἐλάχιστον χρόνον (20"-30" ὥρ.) μετὰ ταῦτα δὲ νὰ σπογγιζώμεθα ταχέως, νὰ ἐνδυνώμεθα καὶ φροντίζωμεν νὰ ἐπαναφέρωμεν τὸν ὁργανισμόν μας εἰς τὴν κανονικὴν του λειτουργίαν ὅπερ ἐπιτυγχάνομεν εἴτε δι' ἐντριβῶν, εἴτε διὰ περιπάτου ἢ διὰ γυμναστικῶν ἀσκήσεων. Ἡ ἐπάνοδος αὕτη τοῦ ὁργανισμοῦ εἰς τὴν κανονικὴν του λειτουργίαν καλεῖται ἀντίδρασις. Ἀνάγκη δὲ ἡ ἀντίδρασις νὰ ἐπέλθῃ ταχέως διότι κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ λουτροῦ ἡ θερμοκρασία τοῦ κατὰ τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ σώματος αἵματος ἐλαττοῦται, ἡ ἀπόκρισις τοῦ διοξειδίου τοῦ ἀνθρακος αὐξάνεται, ὁ σφυγμὸς καὶ ἡ ἀναπνοὴ ἐπιβραδύνονται καὶ αὐξάνεται ἡ διεγερσιμότης τοῦ δέρματος· μετὰ δὲ τὴν ἀντίδρασιν ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος ἐπιταχύνεται πάλιν, ἡ θερμοκρασία αὐξάνεται καὶ ἡ διάμεψις τῆς ὕλης γίνεται δραστηριωτέρα.

75. *Θαλάσσια λουτρά.* Τὰ λουτρά ταῦτα εἶναι ὠφελιμώτερα τῶν προηγουμένων, περισσότερόν *τονωτικά* καὶ *διεγερτικά*, διότι ἐπιπροθέτως ὠφελοῦν ἐπειδὴ ἐν τῇ θαλάσσει λουόμενοι ἀναπνέομεν καθαρὸν αἶρα, πλησσόμεθα ὑπὸ τῶν κυμάτων καὶ ἀποβάλλομεν εὐχερέστερα τὰς ἀχρήστους ὕλας

ἐκ τοῦ σώματος. Κατὰ τὴν διάρκειαν τῶν λουτρῶν τούτων πρέπει νὰ κολυμβῶμεν ἢ ὅπως δήποτε νὰ κινώμεθα ἔχοντες τὴν κεφαλὴν βεβρεγμένην καὶ ὅλον τὸ σῶμά μας ἐντὸς τοῦ ὕδατος. Ἡ ἐξοδος ἐκ τῆς θαλάσσης δεόν νὰ γίνεται εὐθύς ὥς ἐπέλθῃ τὸ πρῶτον ρίγος. Τριάντα περίπου κατ' ἔτος λουτρὰ εἶναι ἀρκετά. Μετὰ τὸ λουτρὸν φροντίζομεν νὰ ἐπακολουθήσῃ ταχέως ἡ ἀντίδρασις.

Οὐδέποτε ἐπιτρέπεται νὰ λαμβάνωμεν λουτρὸν θαλάσσιον μὲ πλήρη τὸν στόμαχον, ἢ ὅταν ὑποφέρωμεν ἀπὸ νοσήματα τῆς καρδίας, τῶν πνευμόνων, ἢ τοῦ ἐγκεφάλου.

Ὅταν δὲ μετὰ τὸ λουτρὸν μᾶς παραμένῃ ἐπὶ πολὺ τὸ αἶσθημα τοῦ ρίγους ἢ μᾶς καταλαμβάνῃ κεφαλαλγία, πρέπει νὰ μὴ τὸ ἐπαναλάβωμεν. Οἱ ἡλικιωμένοι καὶ τὰ παῖδια (ἡλικίας κατωτέρας τῶν 4 ἐτῶν, δὲν πρέπει νὰ λούονται εἰς τὴν θάλασσαν, ἀλλὰ εἰς θαλάσσιον ὕδωρ προθερμανθὲν δι' ἐκθέσεώς του εἰς τὸν ἥλιον ἐντὸς λουτήρος.

76. *Χλιαρὰ λουτρά.* Τὰ λουτρὰ ταῦτα (θερμ. $30^{\circ} - 32^{\circ} \text{ K}$) εἶναι ὑγιεινότατα, διότι οὐ μόνον καθαρίζουν τὸ δέρμα, ἀλλὰ μετριάξουν καὶ τακτοποιοῦν τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος, κατευνάζουν τὸν ὑπέρμετρον ἐρεθισμόν τῶν νεύρων καὶ ἀνακουφίζουν τὸ σῶμα, δι' ὃ ἐνδείκνυνται μετὰ κόπωσιν σωματικὴν ἢ πνευματικὴν. Ἡ διάρκεια αὐτῶν δὲν πρέπει νὰ ὑπερβαίνῃ τὴν $1\frac{1}{2}$ ὥραν, διότι ἄλλως φέρουν ἐξάντλησιν. Ἡ χρῆσις καλοῦ σάπωνος διὰ τὴν διάλυσιν καὶ ἀπομάκρυνσιν τῶν ἀκαθαρσιῶν ἐκ τοῦ δέρματος εἶναι ἀναγκαία. Καὶ τὰ λουτρὰ ταῦτα πρέπει νὰ λαμβάνωνται πάντοτε πρὸ τοῦ φαγητοῦ ἀνὰ 8 - 15 ἡμέρας ἕκαστον κατὰ πᾶσαν ἐποχὴν. Ἰδίως ὠφελοῦν τοὺς γέροντας καὶ τὰ βρέφη, τῶν ὁποίων βρεφῶν ὑπολογίζουν ὅτι τὰ 40% ἀποθνήσκουν ἀπὸ τὴν ἀκαθαρσίαν, ἀλλ' ἡ διάρκεια ἐνταῦθα δὲν πρέπει νὰ εἶναι ἀνω-

τέρα τῶν 3'-8' ὥρ. ἢ δὲ χρήσις τῶν νὰ εἶναι συχνότερα (2-3 καθ' ἑβδομάδα). Ἐν τούτοις οἱ ἡλικιωμένοι καὶ οἱ γέροντες δὲν πρέπει νὰ λαμβάνουν οὐδενὸς εἵδους λουτρὸν αὐτοβούλως καὶ ἄνευ τῆς συναινέσεως τοῦ ἱατροῦ τῶν.

77 Β'. *Ίαματικά λουτρά.* Ἐκ τῶν ἀφορρώντων τὰ θεραπευτικὰ λουτρά ἀναφέρομεν ἐνταῦθά τινα περὶ τῶν *Ίαματικῶν λουτρῶν*, ἕνεκα τῆς γενικευθείσης χρήσεως αὐτῶν, καίτοι ἡ ὑγιεινὴ δὲν τὰ περιλαμβάνει μεταξὺ τῶν κανόνων της, ὡς λαμβανόμενα πάντοτε κατὰ *σύστασιν ἱατροῦ*. Διὰ τῶν λουτρῶν τούτων ἐπιδιώκεται ἡ θεραπεία παθήσεων τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων, τοῦ στομάχου, τῶν οὐροποιητικῶν ὀργάνων, τοῦ νευρικοῦ συστήματος κλπ., τὰ ὅποια προσέρχονται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἐκ τῆς ἀνθυγιεινῆς διαίτης τοῦ νοσοῦντος.

Τὰ ἱαματικά λουτρά εἶναι ποικίλα, ὡς ἐκ τῆς ποικιλίας τῶν συστατικῶν (στερεῶν ἢ ἀεριωδῶν), ἅτινα εὐρίσκονται διαλελυμένα ἐν τῷ ὕδατι αὐτῶν. Καλοῦνται δὲ *θειοῦχα*, *ἀλκαλικά*, *σιδηροῦχα*, *δξυανθρακικά* κλπ. ἐκ τῶν συστατικῶν, ἅτινα ἐπικρατοῦν ἐν αὐτοῖς καὶ εἰς τὰ ὅποια ὀφείλεται ἡ ἱαματικὴ τῶν δυνάμεις.

Τὰ μέρη, ἐξ ὧν ἀναβλύζουν τὰ ὕδατα, θερμὰ ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον, τὰ χρήσιμα διὰ τὰ λουτρά ταῦτα, καλοῦνται *Ίαματικά πηγαί*. Ἀφθονία τοιούτων πηγῶν ἀπαντῶνται ἐν ταῖς Ἑλληνικαῖς χώραις. Αἱ *θειοῦχοι* τῆς Κυλλήνης, τῆς Αἰδηψοῦ, τῆς Ὑπάτης, τῆς Κύθνου, τῶν Μεθάνων· αἱ *ἀλκαλικαὶ* τοῦ Λουτρακίου, τῶν Μεθάνων (Καρασταμάτη), τῆς Ἀνδρου, (Ἀποικιῶν), αἱ *σιδηροῦχοι* τοῦ Τσάγεξι (Ἀγυιάς), τῶν Κυθήρων, καὶ ἄλλης συστάσεως πηγαὶ παρέχουν τὰ εὐεργετικὰ τῶν πλεονεκτημάτων εἰς τοὺς πάσχοντας.

Τὰ ἱαματικά ὕδατα παρασκευάζονται καὶ τεχνητῶς διὰ τῆς

διαλύσεως ἐν συνήθει θερμῷ ὕδατι τῶν κυριωτέρων συστατικῶν τῶν φυσικῶν πηγῶν, ἀλλ' ἡ ἐξ αὐτῶν ὠφέλεια εἶναι ὑποδεστέρα, διότι στεροῦνται τῆς ραδιοενέργειας, εἰς τὴν ὁποίαν μετὰ τὴν ἀνακάλυψιν τοῦ ραδίου ἀποδίδεται ἡ ἱαματικὴ ἐνέργεια τῶν φυσικῶν πηγῶν κατὰ μέγα μέρος. Τοιαύτην δὲ ραδιοενέργειαν κέκτηνται καὶ πολλαὶ τῶν ἐν Ἑλλάδι πηγῶν, δι' ἧς κατέστησαν ἐφάμιλλοι πρὸς τὰς πεφημισμένας τοιαύτας ἄλλων χωρῶν.

Τὰ ὕδατα τῶν ἱαματικῶν πηγῶν χρησιμοποιοῦνται ἐπὶ τόπον πρὸς λοῦσιν, ἢ λοῦσιν καὶ πόσιν, ἢ πρὸς εἰσπνοὰς καὶ ψεκασμούς· ἀλλὰ καὶ κατ' οἶκον χρησιμοποιοῦνται τινα πρὸς πόσιν μεταφερόμενα ἐν κλειστοῖς ὑαλίνοις δοχείοις ἢ φιάλαις (Λουτρακίου, Σαρίζης κ.λ.π.)

Ὡφελοῦν δὲ τὰ λουτρὰ ταῦτα 1) Διὰ τὰς φυσικὰς καὶ χημικὰς τῶν ιδιότητας, δι' ὧν ἐπιδρῶσιν ἐπὶ τοῦ δέρματος καὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος καὶ τὰ διεγείρουν ἐπωφελῶς καὶ 2) Διὰ τὰς διακνυμάνσεις, τὰς ὁποίας προκαλοῦν ὥς ἐκ τῆς θερμότητός των ($28^{\circ} - 35^{\circ}\text{K}$) εἰς τὰ ὑγρά τοῦ ὀργανισμοῦ, δι' ὧν διαλύονται καὶ ἀποκρίνονται ἄχρηστοι εἰς αὐτὸν καὶ ἐπιβλαβεῖς οὐσίαι, ὅποτε ἡ τροφικὴ λειτουργία τῶν κυττάρων του καθίσταται ζωηροτέρα.

Κυρίως δ' ἡ ἐπίδρασις τοῦ ἱαματικοῦ ὕδατος ἐπὶ τοῦ σώματος στηρίζεται εἰς τὸ φαινόμενον τῆς διαπιδύσεως. Ὅταν δηλ. δύο ὑγρά διαφόρου πυκνότητος, ὥς εἶναι τὰ ὑγρά τοῦ σώματος καὶ τῆς ἱαματικῆς πηγῆς, χωρίζονται διὰ ζωικῆς μεμβράνης, οἷα ἡ μεμβράνη τῶν κυττάρων τῶν ἱστῶν μας, συμβαίνει διαπίδυσις, ἥτοι ἔξοδος τοῦ ἀραιότερου πρὸς τὸ πυκνότερον καὶ τανάπαλιν, ἀλλ' εἰς μικρότερον βαθμόν. Εὐνόητον εἶναι ἤδη πῶς μετὰ τῶν ὑγρῶν, αἵτινα

ἐξέρχονται τοῦ σώματος πρὸς τὸ πυκνότερον ἱαματικὸν ὕδωρ, συνεξέρχονται καὶ διάφορα ἄλατα ἐπιβλαβῇ εἰς τὸν ὀργανισμόν καὶ αἷτια τῆς ἀρθρίτιδος, τῆς ψαμμιάσεως, τῶν ρευματικῶν καὶ ἄλλων παθήσεων.

Ἡ διάρκεια τῶν λουτρῶν τούτων δὲν πρέπει νὰ εἶναι μακροτέρα τοῦ $1\frac{1}{4}$ τῆς ὥρας, ἵνα μὴ ὁ ὀργανισμὸς ὑποβάλῃται εἰς κόπωσιν καὶ ὑπερερεθισμόν· ἡ δὲ θερμοκρασία των νὰ μὴ ὑπερβαίνει τοὺς 35° K., διότι ἄλλως παράγονται ἐν τῷ ὀργανισμῷ πλείονες δηλητηριώδεις ὕλαι τῶν ἀποβαλλομένων, ὥστε τὰ λουτρὰ νὰ γίνωνται πρόξενα βλάβης μᾶλλον ἢ ὠφελείας. Μετὰ τὸ λουτρὸν ἔπεται ἐπιμελὲς σπόγγισμα καὶ πρόφυλαξις ἐπὶ τινὰ χρόνον ἀπὸ τῶν ρευμάτων τοῦ ἀέρος· μέτριος περίπατος ἢ γυμναστικαὶ ἀσκήσεις ὠφελούνη, ἵνα προκληθῇ ταχέως ἡ ἀντίδρασις.

Ὁ ἀριθμὸς τῶν ἱαματικῶν λουτρῶν δὲν πρέπει νὰ ὑπερβαίνει τὰ 20 κατ' ἔτος, νὰ λαμβάνωνται δὲ ἐν καθ' ἑκάστην, ἢ ἐν ἀνὰ δύο ἡμέρας, ἂν ἡ κατάστασις τοῦ ὀργανισμοῦ δὲν ἐπιτρέπη τὴν καθημερινὴν αὐτῶν χρῆσιν.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΜΕΡΩΝ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

78. Ἐκτὸς τῶν φροντίδων, τὰς ὁποίας ὀφείλομεν νὰ λαμβάνωμεν διὰ τὸν καθαρισμὸν καὶ τὴν τόνωσιν τοῦ σώματος, εἶναι ἀνάγκη νὰ φροντίζωμεν ἰδιαίτερος διὰ τὴν καθαριότητα καὶ τὴν καλὴν διατήρησιν τοῦ προσώπου, τῆς κόμης, τοῦ στομάτου καὶ τῶν ὀδόντων, τῶν ὀργάνων τῶν αἰσθήσεων, καὶ τῶν ἄκρων.

79. Ὑγιεινὴ τοῦ προσώπου. ὥς εἶδομεν ἐν τοῖς προηγουμένοις, τὸ πρόσωπον καὶ ὁ λαιμὸς πρέπει νὰ πλύνωνται καθ' ἑκάστην δι' ἀφθόνον ψυχροῦ ὕδατος καὶ οὐχὶ χλιαροῦ, ὅπερ θὰ τὰ καθίστα εὐπαθῆ εἰς τὰς προσβολὰς τοῦ ψύχους.

Τὸ ἐλαφρὸν σαπούνισμα εἶναι ἀναγκαῖον διὰ νὰ τὰ ἀπαλλάσ-
σῃ τῆς κόψεως καὶ τῶν ἄλλων ἀκαθαρσιῶν. Τὰ καλλυγτικὰ
δὲν ὠφελοῦν, ἰδίως τὰ λιπαρά, ἢ ποῦδρα, καὶ τὰ ψιμύθια,
διότι ξηραίνουν τὸ δέριμα καὶ τὸ ρυτιδοῦσιν, ἐπιπροσθέτως
δὲ πλεῖστα ψιμύθια εἶναι δηλητηριώδη καὶ ἐπομένως
ἐπικίνδυνα.

80. Ὑγιεινὴ τῆς κόμης. Ἡ κόμη μας πρέπει νὰ τηρῇται
καθαρά, ὥς καὶ τὸ τριχωτὸν μέρος τῆς κεφαλῆς. Πρὸς τοῦ-
το πρέπει νὰ πλύνηται καθημερινῶς δι' ὕδατος καὶ νὰ
κτενίζηται δι' ἄραιον κτενίου, τῶν δὲ ἄρρένων καὶ νὰ κό-
πηται συχνά. Δις δὲ τῆς ἐβδομάδος νὰ πλύνηται μετὰ σά-
πωνος, ἵνα ἀφαιρῇται ἡ ἀκαθαρσία αὐτῆς, καὶ τοῦ δέρματος,
μετὰ τὸ πλύσιμον δὲ νὰ σπογγίζηται ἐπιμελῶς, ἰδίως τῶν
κυριῶν, ἥτις καὶ νὰ ἀπλώνηται, ἵνα στεγνώνῃ. Ἡ βοστρύ-
χωσις τῆς κόμης εἶναι ἐπιβλαβής, οὐ μόνον ὥς ἀφαιροῦσα
πολύτιμον δι' ἄλλην ἐργασίαν χρόνον, ἀλλ' ὥς ξηραίνουσα
τὰς τρίχας καὶ αἵρουσα τὴν στιλπνότητά των. Διὰ τῆς συχνῆς
δὲ πλύσεως τῆς κόμης προλαμβάνεται καὶ ἡ ἀνάπτυξις τῶν
παρασίτων (φθειρῶν, τριχοφάγου, ψαλίδος, ψώρας), τὰ
ὅποια συχνὰ ἀπαντῶνται εἰς ἀκαθάρτους κεφαλὰς.

Εἰς τὴν περίπτωσιν ὅμως, καθ' ἣν θὰ ἀνεπτύσσοντο
τρίαῦτα παράσιτα εἰς τὴν κεφαλὴν μας πρέπει ἀμέσως νὰ
λάβωμεν τὰ κατάλληλα μέτρα πρὸς ἐξόντωσιν αὐτῶν.

Ἐκ τούτων αἱ φθειρες τῆς κεφαλῆς καταστρέφονται
δι' ἐνὸς ἐκ τῶν ἐξῆς τρόπων.

1) Διὰ διαλύσεως ἄχνης ὑδρογύρου (Sublimé)

Βρέχομεν σπόγγον διὰ τοῦ διαλύματος τούτου καὶ τρί-
βομεν ἀφ' ἑσπέρας τὰς τρίχας ἰδίως παρὰ τὰς ρίζας ὥς καὶ
τὸ δέριμα, μεθ' ὃ περιδένομεν τὴν κεφαλὴν διὰ μανδηλίου
μέχρι τῆς πρωίας, ὅποτε πλυνόμεθα.

2) Διὰ μείγματος ἐλαίου καὶ πετρελαίου. Λαμβάνομεν ἴσα μέρη ἐλαίου καὶ πετρελαίου τὰ ἀναμειγνύομεν καὶ ἀλείφομεν τὰς τρίχας καλῶς διὰ τοῦ μείγματος, μεθ' ὃ περιδένομεν, ὥς ἀνωτέρω. Τὴν ἐπομένην πλύνομεν πρῶτον τὴν κεφαλὴν μὲ ὄξος καὶ εἶτα σαπουνίζομεν.

3) Διὰ παπαζωιτοῦ. Λαμβάνομεν ἐκ τῶν σπερμάτων αὐτοῦ 4 δράμια, τὰ κοπανίζομεν καλῶς καὶ θέτομεν ἐπὶ 5 ἡμέρας εἰς 30 δράμια οἰνοπνεύματος, ἢ κονιάκ ἢ ρουμίου. Καθ' ἑκάστην ἀναταράσσομεν τὸ μείγμα, τὴν δὲ 5ην ἡμέραν διηθοῦμεν. Μετὰ τὸ διήθημα βρέχομεν καλῶς ἀφ' ἐσπέρας τὰς τρίχας τῆς κεφαλῆς, τὴν δὲ ἐπομένην ἐνεργοῦμεν ὥς ἀνωτέρω.

Αἱ δὲ φθειρες τῶν ἐνδυμάτων καταστρέφονται διὰ τῆς εἰσαγωγῆς τῶν εἰς ἀπολυμαντικὸν κλίβανον, ἢ διὰ βρασμοῦ αὐτῶν ἐπὶ $\frac{1}{4}$ ὥρας ἐν ὕδατι, ἐν ᾧ διαλύομεν ὀλίγην ποτάσσαν, ἢ καὶ δι' ἐμβυθίσεως αὐτῶν ἐπὶ τινὰς ὥρας ἐντὸς διαλύματος Sublimé (1:1000).

Ἀπὸ δὲ τοῦ σώματος καταστρέφονται πρῶτον διὰ πλύσεως αὐτοῦ ἐν χλιαρῷ ὕδατι μετὰ σάπωνος καὶ κατόπιν δι' ἐπαλείψεως δι' ἐλαίου καμφοροῦχου, ἢ ἁλκοφῆς ναφθαλίνης.

Τὰ δὲ ἄλλα παράσιτα τῆς κεφαλῆς (ἄκαρι ψώρας κ.τ.τ.) καταστρέφονται διὰ τῶν μέσων, τὰ ὁποῖα θὰ ὑποδείξῃ ὁ ἰατρὸς προσκαλούμενος ἄνευ ἀναβολῆς.

Εἶναι ἀνάγκη νὰ ἀπαλασσωμένα ταχέως πάντων τούτων τῶν παρασίτων. ἰδίως τῶν φθειρῶν, αἵτινες δὲν εἶναι μόνον ἐνοχλητικά, ἀλλὰ καὶ μέσον, δι' οὗ μεταδίδονται ὁ ἐξανθηματικὸς τῦφος, ὁ ὑπόστροφος πυρετός, καὶ αὐτὴ ἡ πανώλης.

Κατὰ τὰς ἐκστρατείας, δὲ καθ' ὅς τὰ μέσα τῆς ἐπιμελοῦς καθαριότητος ἐλλείπουν, πρὸς προφύλαξιν ἀπὸ τῶν

φθειρῶν ἐνδείκνυται ἢ ἐπάλειψις τοῦ σώματος διὰ καμφο-
ρούχου ἐλαίου, ἢ ἀλοιφῆς ναφθαλίνης ἀπὸ καιροῦ εἰς και-
ρόν, ἢ ἡ ἀνάρτησις εἰς τινα μέρη τοῦ σώματος (ὀσφύν,
κνήμας, στήθος) μικρῶν σακκιδίων πλήρων ναφθαλίνης.

81. Ὑγιεινὴ τοῦ στόματος καὶ τῶν ὀδόντων. Τὸ στόμα
εἶναι εὐκόλως προσιτὸν εἰς τὰ μικροβία καὶ τὰ πολλαπλασι-
αστικὰ αὐτῶν σπόρια καὶ διὰ τοῦτο πρέπει νὰ τὸ καθαρί-
ζωμεν συχνά, διότι πολλάκις μεταξὺ τῶν μικροβίων τούτων
ὑπάρχουν καὶ νοσογόνα, ὡς τοῦ ἐρισυπέλατος, τῆς πνευμο-
νίας, τῆς διφθερίτιδος καὶ ἄλλα. Οἱ ἐπικίνδυνοι οὗτοι μι-
κροοργανισμοὶ ἐλλοχεύουν εἰς τὰς πτυχὰς τοῦ στόματος,
ἀναμένοντες εὐνοϊκὰς περιστάσεις, ἵνα καταστῶσι δραστικοί·
τινὲς ἐξ αὐτῶν φθείρουν τοὺς ὀδόντας πολλαπλασιαζόμενοι
ἀφθόνως εἰς τὰ μεταξὺ αὐτῶν ὑπολείμματα τῶν τροφῶν.
Διὰ τοῦτο πρέπει νὰ φροντίζωμεν ἰδιαίτερος διὰ τὸν καθα-
ρισμὸν καὶ καλὴν διατήρησιν τῶν ὀδόντων μας. Ὀδόντες
ἐφθαρμένοι, ἐκτὸς τῶν πόνων, τοὺς ὁποίους προξενοῦν, δὲν
μασοῦν καλῶς τὰς τροφὰς καὶ δὲν τὰς παρασκευάζουν διὰ
τὴν περαιτέρω πέψιν πρὸς βλάβην τῶν ἄλλων πεπτικῶν
ὀργάνων μας. Ὅθεν ἐκίστην πρωίαν πρέπει νὰ τρίβωμεν
αὐτοὺς διὰ ψήκτρας (βούρτσας) ὀδόντων μετρίας σκληρότη-
τος καὶ λειοκόκκου ὀδοντοτρίμματος καὶ νὰ ἀποπλύνωμεν
ἔπειτα αὐτοὺς διὰ τινος ἀντισηπτικοῦ ὑγροῦ (*), τὴν πλύ-

(*) Κατάλληλα ἀντισηπτικά εἶναι τὰ ἑξῆς : 1) μεῖγμα 0,25 μ.
θυμολῆς, 3 μ. βενζοϊκοῦ ὀξέος, 15 μ. βάμματος εὐκαλύπτου, 0,75
μ. μινθόλης, καὶ 100 μ. οἰνοπνεύματος. 2) Ἀραιὰ διάλυσις ὑπερ-
μαγγανικοῦ κάλεως (1 : 10000) καὶ 3) Διάλυσις ἐν ὕδατι μαγει-
ρικοῦ ἁλατος. Τοῦ πρώτου γίπτομεν ἐντὸς ὀλίγου ὕδατος σταγό-
νας τινὰς καὶ διὰ τοῦ μεῖγματος ἀποπλύνομεν τὸ στόμα, τῶν δὲ
ἄλλων διαλύσεων κάμνομεν τὴν αὐτὴν χρῆσιν ὡς ἔχουν.

σιν δὲ ταύτην νὰ ἐπαναλαμβάνωμεν μεθ' ἑκάστον φαγητόν. Ἐν καιρῷ δ' ἐπιδημιῶν προφυλακτικὸν μέσον εἶναι νὰ πλύνωμεν τὸ στόμα καὶ ροφῶμεν πολλάκις διὰ τῆς ρινὸς μας ἀντισηπτικόν τι.

Ἐκτὸς τοῦ καθαρισμοῦ πρέπει νὰ λαμβάνωμεν καὶ τὰς ἑξῆς προφυλάξεις: 1) Νὰ μὴ ἀφαιρῶμεν τὰ μεταξὺ τῶν ὀδόντων ὑπολείμματα τῶν τροφῶν διὰ βελονῶν, καρφίτσων κλπ. ἀλλὰ διὰ λεπτῶν ξυλαρίων 2) Νὰ μὴ θραύωμεν δι' αὐτῶν σκληροκελύφους καρπούς (ἀμύγδαλα, κάρυα, λεπτοκάρυα), 3) Νὰ μὴ πίνωμεν μετὰ θερμὸν φαγητὸν ψυχρὰ ποτὰ ἢ ἀντιστρόφως, καὶ 4) Νὰ ἀποφεύγωμεν τοὺς ὀξίνους καρπούς καὶ τὰ πολλὰ γλυκίσματα.

Ἐν περιπτώσει δὲ βλάβης τινὸς τῶν ὀδόντων μας νὰ καταφεύγωμεν ἄνευ ἀναβολῆς εἰς ὀδοντίατρον πρὸς θεραπείαν αὐτοῦ, διότι ἄλλως καὶ ἡ παντελὴς αὐτοῦ φθορὰ θὰ ἐπέλθῃ καὶ οἱ ἄλλοι ὀδόντες ἴσως προσβληθοῦν ὑπὸ τῆς αὐτῆς μετὸν πάσχοντα νόσου. Ἐξαγωγή ὀδόντων μόνον ἐν ἐσχάτῃ ἀνάγκῃ ἐπιτρέπεται, διότι ἡ ἔλλειψις αὐτῶν ἐμποδίζει τὴν τελείαν μάσησιν καὶ ἐπακολουθεῖ ὥς ἐκ τούτου ἡ ἐξασθένεισις τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ ἡ πρόωρος αὐτοῦ παρακμή. Ἀποβληθέντος δ' ὀδόντος ἐπιβάλλεται ἡ ταχεῖα ἀντικατάστασις αὐτοῦ διὰ τεχνητοῦ.

82. Ὑγιεινὴ τῶν ὠτιων καὶ τῆς ἀκοῆς Τὰ ὠτά μας πρέπει νὰ καθαρίζωμεν ἐπιμελῶς. Ἡ κόνις, ἣτις συναθροίζεται εἰς τὰς πτυχὰς τῆς κόγχης, πρέπει νὰ ἀφαιρῇται ὁ ἀκουστικὸς πόρος νὰ καθαρίζεται διὰ πανίου βεβρεγμένου εἰς σαπωνοῦχον ὕδωρ, ἵνα ἀπομακρύνεται ἡ *κυσελίς*, ἣτις ἐκκρίνεται ὑπὸ τῶν ἀδένων του, διότι ἡ οὐσία αὕτη ἀναμειγνυομένη μετὰ κόνιν φράσσει πολλάκις τὸν πόρον καὶ προξενεῖ βαρηκοίαν.

Διὰ τὴν διατήρησιν δὲ τῆς αἰσθήσεως τῆς ἀκοῆς ὀφείλομεν νὰ ἀποφεύγωμεν τοὺς ἰσχυροὺς κρότους, ἀλλ' ἂν εἶναι ἀδύνατον νὰ τοὺς ἀποφεύγωμεν νὰ προσέχωμεν νὰ κρατῶμεν τὸ στόμα ἀνοικτόν, διότι οἱ ἰσχυροὶ κρότοι ἐπιφέρουν πολλάκις διάρρηξιν τοῦ τυμπάνου, ἢ διατάραξιν ὅπως δὴ ποτε τῆς κανονικῆς λειτουργίας τῆς αἰσθήσεως ταύτης. Ἐπίσης νὰ ἀποφεύγωμεν τὴν εἰσαγωγὴν εἰς τὸν ἀκουστικὸν πόρον ξυλαρίων, ἢ ἄλλων αἰχμηρῶν ἀντικειμένων. Διὰ πᾶσαν δὲ πάθησιν τῶν ὠτων νὰ καταφεύγωμεν εἰς εἰδήμονα ἱατρόν.

83. Ὑγιεινὴ τῆς ῥινὸς καὶ τῆς ὀσφρῆσεως. Εἰς τὰς κοιλότητας τῆς ῥινὸς ἐδρεύει, ὡς γνωστόν, τὸ αἰσθητήριον τῆς ὀσφρῆσεως, ἣτις ἀμβλύνεται διὰ τῶν ἐρεθισμῶν, τοὺς ὁποίους προκαλοῦν αἱ βαρεῖαι ὀσμαί, ὡς συμβαίνει εἰς τοὺς κάμνοντας χρῆσιν ἰσχυρῶν ἀρωμάτων ἢ ταμβάκου. Ὅθεν πρὸς διατήρησιν ἐν πλήρει λειτουργίᾳ τῆς αἰσθήσεως ταύτης πρέπει νὰ ἀποφεύγωμεν τὰς τοιαύτας ὀσμάς· ἐπίσης ἀμβλύνεται ὅταν ὁ βλεννογόνος, ἐν ᾧ διακλαδίζεται τὸ νεῦρον καλύπτεται ὑπὸ στρώματος βλέννης, ἢ ὅταν οὗτος ξηρανθῇ. Καὶ τὴν μὲν βλένναν δυνάμεθα ὅπως δὴ ποτε καὶ πρέπει νὰ ἀφαιρῶμεν τῇ βοηθείᾳ πάντοτε τοῦ μανδηλίου καὶ οὐδέποτε διὰ τῆς ἀηδοῦς συνηθείας τῆς εἰσαγωγῆς τῶν δακτύλων ἐντὸς τῶν ρωθίωνων, τὴν δὲ ξηρότητα τοῦ βλεννογόνου θεραπεύομεν διὰ τῶν μέσων, τὰ ὁποῖα θὰ ὑποδείξῃ εἰδήμων ἱατρός.

84. Ὑγιεινὴ τῶν ὀφθαλμῶν καὶ τῆς ὁράσεως. Οἱ ὀφθαλμοὶ δὲν ἀπαιτοῦν πολλὰς φροντίδας διὰ τὸν καθαρισμὸν των· ἀλλ' ἡ λήμη, ἣτις ἐκκρίνεται ὑπὸ τῶν ἀδένων τῶν βλεφάρων πρέπει νὰ ἀφαιρῇται διὰ πλύσεων μὲ ἀραιὸν διάλυμα βορικοῦ ὀξέος ἐν χλιαρῷ ὕδατι. Οὐδέποτε δὲ πρέπει νὰ

τρίβωμεν τοὺς ὀφθαλμοὺς διὰ τῶν δακτύλων, διότι εἶναι φόβος ἢ νὰ τοὺς ἐρεθίσωμεν ἢ νὰ μεταδώσωμεν εἰς αὐτοὺς μολυσματικὴν τινα νόσον (τραχώματα). Διὰ πᾶσαν δὲ πάθησιν τῶν ὀφθαλμῶν νὰ καταφεύγωμεν εἰς εἰδικὸν ἱατρὸν καὶ νὰ μὴ ἐμπιστευόμεθα εἰς τὰ φάρμακα τῶν ἐμπειρικῶν.

Μὲ τὴν ὑγιεινὴν τῶν ὀφθαλμῶν σχετίζεται ἡ ὑγιεινὴ τῆς ὁράσεως. Οἱ βλέποντες εὐκρινῶς καὶ ἀκόπως τὰ πλησίον των καὶ τὰ μακρὰν εὐρισκόμενα ἀντικείμενα ἔχουν κανονικὴν τὴν ὄρασιν· εἶναι *ἐμμέτρωπες*. Διὰ νὰ διατηρήσουν οὗτοι τὴν ὄρασίν των πρέπει 1) Νὰ μὴ ἐργάζωνται μὲ ἀμυδρὸν φῶς· 2) Νὰ μὴ καταγίνωνται ἐπὶ πολλὰς συνεχεῖς ὥρας εἰς λεπτὰς ἐργασίας· 3) Νὰ μὴ πλησιάζουν πολὺ τοὺς ὀφθαλμοὺς των εἰς τὰ ἐπεξεργαζόμενα ἀντικείμενα. 4) Νὰ τοποθετοῦνται ἐργαζόμενοι κατὰ τρόπον ὥστε τὸ φῶς νὰ ἔρχεται ἐκ τῶν ἀριστερῶν των· 5) Νὰ μὴ προσβλέπουν τὸν ἥλιον ἢ ἰσχυροὺς λαμπτήρας καὶ 6) Νὰ μὴ ἐξέρχωνται ἀποτόμως ἐκ τοῦ σκοτίους εἰς τὸ ἄπλετον φῶς.

Οἱ βλέποντες ἐξ ἄλλου εὐκρινῶς τὰ πολὺ πλησίον των ἀντικείμενα, ἀλλ' οὐχὶ καὶ τὰ μακρὰν ἔχουν ἐλαττωματικὴν τὴν ὄρασιν· εἶναι *μύωπες*. Ἡ μυωπία εἶναι ἐλάττωμα συνήθως κληρονομικὸν καὶ ὀφείλεται εἰς τὸν ἀκανόνιστον σχηματισμὸν τοῦ ὀφθαλμικοῦ των βολβοῦ, ἀλλ' εἰς τινὰς περιστάσεις προέρχεται ἢ αὐξάνεται ἀπὸ τὰ ἐξῆς αἷτια, αἷτινα συντείνουν εἰς τὴν αὐξήσιν τῆς κυρτότητος τοῦ κρυσταλλικοῦ φακοῦ 1) Ἀπὸ ὑπερβολικὴν καὶ συνεχῇ ἀσχολίαν τῶν ὀφθαλμῶν εἰς λεπτὰς ἐργασίας (γαροφὴν, ἀνάγνωσιν, κέντημα κ.τ.τ.). 2) Ἀπὸ ἀνεπάρκῃ φωτισμῶν. 3) Ἀπὸ πλημμελῆ στάσιν τοῦ σώματος κατὰ τὴν ἐργασίαν (πλημμελὲς κάθισμα τῶν μαθητῶν ἐν τοῖς θρανίοις) καὶ 4) Ἀπὸ τὴν ἀνάγνωσιν βιβλίων μὲ πολὺ μικρὰ γράμματα.

Ἐκ τῶν ἀνωτέρω ἐξάγεται ὅτι εἰς τὴν μυωπίαν ὑπόκεινται κυρίως οἱ μαθηταὶ καὶ διὰ τοῦτο πᾶσα φροντις πρέπει νὰ καταβάλληται πρὸς ἀποφυγὴν τῶν αἰτίων εἰς τὰ ὅποια ὀφείλεται αὕτη. Οἱ μύωπες δὲ πρέπει νὰ ἐφοδιαζονται ἐνωρὶς διὰ *μυωπικῶν διόπτρων* (μετ' ἀμφικοίλων φακῶν), ὧν ἡ ἐκλογή ἀνήκει *ἀποκλειστικῶς* εἰς ὀφθαλμίατρον.

Οἱ ἑμμέτωπες ἀπὸ τοῦ 45ου ἔτους περίπου τῆς ἡλικίας των καὶ ἐξῆς δὲν δύνανται πλέον νὰ βλέπουν ὥς καὶ πρότερον εὐκρινῶς τὰ πλησίον των ἀντικείμενα· τοῦτο προέρχεται ἀπὸ τὴν δυσκαμψίαν τοῦ κρυσταλλικοῦ φακοῦ τῶν ὀφθαλμῶν των καὶ ἀπὸ τὴν χαλάρωσιν τοῦ προσαρμοστικοῦ των μύος· εἶναι *προεσβύωπες*. Ἡ ἀδυναμία αὕτη τῶν ὀφθαλμῶν των ἀναπληροῦται ὑπὸ τῶν *προεσβυωπικῶν διόπτρων* (μετ' ἀμφικύρτων φακῶν), εἰς τὰ ὅποια πρέπει νὰ προσφεύγουν ἐγκαίρως οἱ προεσβύωπες, ἵνα μὴ καταπονοῦν τοὺς ὀφθαλμούς των καὶ αὐξάνουν τὸ ἐλάττωμά των.

Ἄλλο ἐλάττωμα τῶν ὀφθαλμῶν εἶναι ὁ *στραβισμὸς* (ἀλ-λοιθώρισμα), τὸ ὅποῖον προέρχεται ἀπὸ ἀνισορροπίαν τῶν κινούντων τοὺς βολβοὺς μυῶν. Εἰς τοῦτον ὑπόκεινται συνήθως τὰ μικρὰ παιδιά, τὰ ὅποια προσβλέπουν ἐπὶ *μακρὸν καὶ λοξῶς* φωτεινὰ ἀντικείμενα, ὥς π. χ. παράθυρα, ἀφ' ὧν εἰσέρχεται φῶς. Διὰ τοῦτο ἡ κοιτις τῶν βρεφῶν πρέπει νὰ τοποθετῇται κατὰ τρόπον, ὥστε τὸ φῶς νὰ μὴ προσπίπτῃ πλαγίως ἐπ' αὐτῶν καὶ τὰ ἀναγκάζει νὰ στρέφουν συνεχῶς τοὺς βολβοὺς πρὸς αὐτό.

85 *Υγιεινὴ τῶν ἄκρων*. Τὰ ἄκρα μας, χεῖρες καὶ πόδες, ἐπειδὴ ὑποβάλλονται εἰς μεγάλους κόπους πρέπει νὰ μὴ παραμελῶνται. Αἱ χεῖρες εἶναι ἀνάγκη νὰ πλύνωνται πάντοτε, εὐθὺς ὥς ρυπανθοῦν, ἀπαραιτήτως δὲ πρὸ τοῦ φαγη-

τοῦ. Οἱ ὄνυχες νὰ κόπτονται ἢ νὰ καθαρίζονται συχνά, διότι ἢ ἐν αὐτοῖς συναθροισζομένη ἀκαθαρσία τοὺς καθιστᾷ οὐ μόνον ἀηδεῖς, ἀλλὰ καὶ ἐπικινδύνους. Ἐπίσης οἱ πόδες πρέπει νὰ καθαρίζονται διὰ σπόγγου μετὰ ψυχροῦ ὕδατος καὶ οἱ ὄνυχες αὐτῶν νὰ κόπτονται· ἐὰν δὲ ἰδρώνουν πολὺ, ἢ ἀναδίδουν κακοσμίαν νὰ ἐπαλείφονται ἀπαξ ἢ δις καθ' ἑβδομάδα δι' ἀραιᾶς διαλύσεως (3-5%) χρωμικοῦ ὀξέος. Εὐνόητον δὲ εἶναι ὅτι καὶ τὰ περιπόδια (κάλτσες) πρέπει νὰ ἀλλάσσονται συχνά.

VIII. ΠΕΡΙ ΚΙΝΗΣΕΩΣ

86. Ὄταν βαδίζωμεν ἢ ἐργαζώμεθα ἢ ὑψῶμεν βάρη, ἢ κολυμβῶμεν, θέτομεν τὸ μυϊκὸν ἡμῶν σύστημα εἰς ἐνέργειαν. Ἀποτέλεσμα δὲ τῆς ἐνεργείας μας ταύτης εἶναι ἡ μετατόπισις τοῦ ὅλου ἡμῶν σώματος ἢ μελῶν τινῶν αὐτοῦ. Ἡ μετατόπισις αὕτη καλεῖται *κίνησις*. Αἱ κινήσεις αὗται τοῦ σώματος ἡμῶν ὥς γινόμεναι διὰ τῆς θελήσεως καὶ προσπαθείας ἡμῶν (δι' ἐκουσίας μυϊκῆς συστολῆς), καλοῦνται *ἐνεργητικαί*· ἀλλ' οἱ μύες δύνανται καὶ δι' ἐξωτερικῆς ἐνεργείας νὰ κινηθοῦν (ἄνευ συστολῆς)· αἱ κινήσεις τότε καλοῦνται *παθητικαί*.

87. *Ἐπίδρασις τῆς κινήσεως ἐπὶ τῆς ὑγείας*. Πᾶσα κίνησις εἶναι ὠφέλιμος εἰς τὸν ὁργανισμόν· οἱ κινούμενοι μύες ἀναπτύσσονται, διότι ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος ἐπιταχύνεται, καὶ συνεπῶς ἐπιταχύνεται ἡ διάμεψις τῆς ὕλης· ἐπιταχύνεται ἡ ἀναπνοὴ καὶ προσκομίζεται ἀφθονώτερον τὸ ὀξυγόνον διὰ τὴν ζωηροτέραν καῦσιν, ἣτις ἔχει σπουδαίαν σημασίαν, διότι παράγει ἐν τῷ ὁργανισμῷ προϊόντα ἀχρηστα ἀποβαλλόμενα ταχέως, ἅτινα ἐν ἐναντίᾳ περιπτώσει θὰ παρέμενον ἐν αὐτῷ πρὸς βλάβην τῆς ὑγείας. Καὶ ἐν γένει

διὰ τῶν κινήσεων ἢ θρέψις προάγεται, ὁ θώραξ εὐρύνεται οἱ μύες καὶ ἡ καρδιά ἐνισχύονται, τὸ λίπος ἐλαττοῦται καὶ ἡ διέγερσις τῶν νευρικῶν κέντρων μετριάζεται. Ἐπιτυγχάνεται οὕτω πλήρης ἰσορροπία μεταξὺ τῶν σωματικῶν καὶ πνευματικῶν δυνάμεων μέχρι τοῦ γήρατος, ἐξ ἧς ἐξαρτᾶται ἡ εὐεξία ἡμῶν καὶ αὐξάνεται ἡ ἀντοχὴ τοῦ ὁργανισμοῦ εἰς τὰς ἐξωτερικὰς ἐπιβλαβεῖς ἐπιδράσεις.

88. *Ἐνεργητικαὶ κινήσεις.* Ὅσαι ἐκ τῶν κινήσεων ταύτων γίνονται κατὰ ἰσόχρονα διαστήματα διὰ τῆς ἐνεργείας τῶν αὐτῶν μυῶν καλοῦνται *ρυθμικαί*· αἱ δὲ ἄλλαι κινήσεις καλοῦνται *ἐλεύθεραι*.

1) *Ρυθμικαὶ κινήσεις.* Εἰς τὰς κινήσεις ταύτας τάσσονται αἱ *γυμναστικαὶ ἀσκήσεις*, τὸ βάδισμα, ὁ δρόμος, τὸ ἄλμα, ὁ χορός, τὸ κολύμβημα καὶ ἄλλαι.

α) *Γυμναστικαὶ ἀσκήσεις.* Αἱ ἀσκήσεις αὗται γίνονται μετ' ὀργάνων ἢ ἄνευ ὀργάνων, συντελοῦν δὲ διὰ τῆς καταλλήλου ἐκλογῆς τῶν καὶ ἐκτελέσεως εἰς τὴν σύμμετρον καὶ ἁρμονικὴν ἀνάπτυξιν ὅλων τῶν μυῶν τοῦ σώματος. Αἱ κατὰ τὸ *Σουηδικόν* μάλιστα σύστημα ἀσκήσεις, ἀνόργανοι καὶ μετ' ὀργάνων (δοκῶν, πολυζύγων, διαστρώων, ἐδράνων, ἐφαλτηρίων) προτιμῶνται σήμερον, διότι προβαίνουν μεθοδικῶς καὶ ἰσχυροποιοῦν ἐξ ἴσου πάντας τοὺς μῦς τοῦ ὁργανισμοῦ· τῆς ἐνεργείας δὲ ταύτης τοῦ μυϊκοῦ συστήματος μετέχει καὶ τὸ νευρικόν, τὸ ὅποion συνδυάζει τὰς κινήσεις καὶ προΐσταται τῶν μυϊκῶν συστολῶν. Τὸ πλεονεκτικὸν δὲ τοῦ συστήματος τούτου συνίσταται εἰς τὸ ὅτι ἀπαιτεῖται ἀπὸ ὅλους τοὺς μῦς τοῦ σώματος νὰ ἀσκῶνται ὅσον πρέπει καὶ ὅσον δύνανται, ἄνευ ὑπερμέτρου κοπώσεως ἢ βλάβης τινὸς ἐξ αὐτῶν ἐπ' ὠφελείᾳ τῶν ἄλλων.

β') Βάδισμα. Ἡ κίνησις αὕτη γίνεται εἰς πᾶσαν στιγμὴν καὶ ὑπὸ πάσας τὰς συνθήκας. Ἐξασκεῖ πάντας σχεδὸν τοὺς μῦς τοῦ σώματος, ἰδίως δὲ τοὺς μῦς τῶν κάτω ἄκρων, τοῦ κορμοῦ, τὴν καρδίαν, καὶ τοὺς πνεύμονας. Διὰ τὸ ἀναπau-
τικὸν ὅμως καὶ εὐχάριστον βάδισμα, ἀπαιτοῦνται ὑποδή-
ματα μὲ πλατὺ πελματόδεγμα (σόλαν), καὶ καλῶς ἐφαρ-¹
μοζόμενα εἰς τοὺς πόδας· 60-80 βήματα κατὰ λεπτὸν εἶναι
ὁ μέτριος ἀριθμὸς τῶν κατὰ τὸ βάδισμα βημάτων μας, τὸν
ὁποῖον τροποποιοῦμεν ἀναλόγως τῆς ἐποχῆς καὶ τῆς φύσεως
τοῦ ἐδάφους. Εὐνόητον δὲ εἶναι ὅτι τὸ βάδισμα (περίπατος)
πρέπει νὰ γίνεται εἰς τὸν καθαρὸν ἀέρα τῆς ἐξοχῆς καὶ οὐχὶ
εἰς τὰς ὁδοὺς τῶν πόλεων, ὅπου ὁ ἀῆρ εἶναι ἀκάθαρτος καὶ
ἐνίοτε μεμολυσμένος.

γ) Δρόμος καὶ ἄλμα. Αἱ κατὰ τὸν δρόμον (τρέξιμον)
καὶ ἄλμα (πήδημα) κινήσεις ἀπαιτοῦν μείζονα μυϊκὴν
ἐνέργειαν τοῦ βαδίσματος καὶ ἐπομένως ἰσχυροποιοῦν κα-
λύτερον τοὺς μῦς· ἀλλ' ὁ ὁργανισμὸς ὑποβάλλεται ταχέως εἰς
κόπωσιν καὶ διὰ τοῦτο πρέπει τὰς κινήσεις ταύτας νὰ τὰς
ἐναλλάσσωμεν μὲ ἀνάλογον ἀνάπauσιν. Τὸ ἄλμα δ' ἐξασκεῖ
καὶ τὸ βλέμμα αὐξάνει τὴν ψυχραιμίαν καὶ τὴν δεξιότητα.

δ) Χορός. Αἱ κινήσεις κατὰ τὸν χορὸν ἀσκοῦν μέγαν
ἀριθμὸν μυῶν· ἀναπτύσσουν τὴν εὐκαμψίαν τῶν μελῶν
καὶ προσθέτουν χάριν εἰς τὰς κινήσεις τοῦ σώματος· ἐπει-
δὴ δ' ἡ ἀσκήσις αὕτη διεγείρει εὐχαρίστως καὶ τὴν ψυχὴν,
ὠφελεῖ εἰς τὴν υγείαν αὐτῆς καὶ τοῦ σώματος, ἀρκεῖ νὰ
γίνεται ἐν ἀέρι καθαρῷ.

ε) Κολύμβημα. Αἱ κατὰ τὴν ἀσκήσιν ταύτην κινήσεις
γίνονται καθ' ὅλας τὰς διευθύνσεις καὶ ὑφ' ὅλων τῶν μελῶν
τοῦ σώματος ἐντατικῶς πρὸς ὑπερνίκησιν τῆς ἀντιστάσεως
τοῦ ὕδατος· ἐπὶ πλεον δὲ γίνονται ἐντὸς ψυχροῦ ὕδατος

καὶ εἰς αἶρα καθαρὸν, διὰ τοῦτο ἐπιταχύνουν εὐεργετικῶς τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος καὶ τὴν ἀναπνοήν, εὐρύνουν τὸν θώρακα, αὐξάνουν τὴν ὀρεξιν, κανονίζουν τὴν πέψιν, καὶ ἐν γένει συμβάλλουν εἰς τὴν εὐεξίαν τοῦ σώματος.

στ) *Κωπηλασία*. Αἱ κατὰ τὴν ἀσκήσιν ταύτην κινήσεις γίνονται δι' ὅλων τῶν μυῶν καὶ ἐπομένως ὠφελοῦν μεγάλως τὸν ὀργανισμόν, ἀρκεῖ νὰ μὴ παρατείνωνται ἐπὶ πολὺ καὶ καταπονοῦν αὐτόν.

ζ) *Σκοποβολία*. Διὰ τῆς ἀσκήσεως ταύτης ἐνισχύεται πῶς τὸ μυϊκὸν σύστημα, ἀλλ' ἰδίως ἀσκεῖται ὁ ὀφθαλμὸς εἰς τὴν τελείαν καὶ ὀρθὴν ἀντίληψιν.

η) *Ποδηλατοδρομία*. Αἱ κατὰ τὴν ἀσκήσιν ταύτην κινήσεις γίνονται διὰ μεγάλου ἀριθμοῦ μυῶν κατ' ἀμφίπλευρον συμμετρίαν. Διὰ τὴν κίνησιν τοῦ ποδηλάτου ἐνεργοῦν οἱ μύες τῶν κάτω ἄκρων καὶ τῶν στηριγμάτων των· διὰ τὴν κλίσιν τοῦ σώματος πρὸς τὰ ἐμπρὸς οἱ μύες τῆς ὀσφύος καὶ τῶν τοιχωμάτων τῆς κοιλίας, διὰ δὲ τὴν διεύθυνσιν τοῦ ποδηλάτου οἱ μύες τῶν ἄνω ἄκρων. Ἀλλὰ πάντες οἱ ἄνω-τέρω μύες ὡς βάσιν ἔχουν τὸν κορμόν, ὅστις ἵνα διατηρῇ τὴν ἰσορροπίαν του ἐνεργεῖ διὰ τῶν μυῶν τῶν νώτων, τοῦ στήθους καὶ ἄλλων. Κατὰ τὴν ἀσκήσιν ταύτην ἐπιταχύνεται ἡ κυκλοφορία καὶ ἡ ἀναπνοή, ἐπομένως ἐνισχύεται ἡ καρδία, εὐρύνεται ὁ θώραξ καὶ ἡ γενικὴ θρέψις προάγεται· ὡς ἐκ τούτου ἡ ποδηλατοδρομία ὠφελεῖ μεγάλως, ἀρκεῖ νὰ μὴ φέρεται εἰς ὑπερβολὰς ταχύτητος ἢ διαρκείας.

Ἐν τούτοις εἰς τὴν ἀσκήσιν ταύτην δὲν πρέπει νὰ ἐπιδίδεται τις ἄνευ προηγουμένης ἱατρικῆς ἐξετάσεως, διότι εἰς πλείστας περιπτώσεις (παθήσεως τῆς καρδίας, ἐμφυσηματος τῶν πνευμόνων, φλεβίτιδος, παθήσεων τῶν νεφρῶν κ.λ.π.) ἡ ἀσκήσις αὕτη εἶναι ἐπικινδυνότατη καὶ ἐπιβλαβής.

ὡς εἶναι καὶ ἡ συχνὴ ὑπερκόπως. Ἡ χρῆσις ποδηλάτου εἰς παιδιά ἡλικίας κατωτέρας τῶν δώδεκα ἐτῶν ἀπαγορεύεται· ἀλλὰ καὶ εἰς παιδιά ἀνωτέρας ἡλικίας εἶναι ἐπιβλαβὴς ὅταν τὸ ποδήλατον δὲν εἶναι μεγέθους ἀναλόγου πρὸς τὸ σῶμά των.

2) Ἑλεύθεραι ἀσκήσεις. α') *Παίδιαί*. Αἱ παιδιαὶ (ἀμπάριζα, κρίκετ, τέννις, φούτ-μπῶλ κλπ. πρέπει νὰ γίνωνται εἰς τὸ ὑπαιθρον, εἰς καθαρὸν ἀέρα καὶ ξηρὸν ἔδαφος, ὅτε καὶ ὠφελοῦν, διότι καὶ τὸ μυϊκὸν σύστημα ἰσχυροποιοῦν καὶ τὸν ἐκ τῆς πνευματικῆς ἐργασίας κάματον αἴρουν, ὥστε καθιστῶσι τοὺς παῖδας ἱκανοὺς νὰ ἐπιδίδωνται εὐχαρίστως εἰς νέαν πνευματικὴν ἀσχολίαν. Ἐκτὸς τούτου ἀναπτύσσουν τὴν ἐτοιμότητα τοῦ πνεύματος τῶν παιδῶν, τὴν αὐτενεργεῖαν, τὴν προσοχήν, τὴν δεξιότητα, τὴν ἀμιλλαν καὶ αὐτὴν τὴν κρίσιν.

β') *Ἐκδρομαί*. Ἐκτὸς τῶν ἄλλων ἀσκήσεων ὠφελιμώταται εἶναι καὶ αἱ ἐκδρομαί, διότι ἀναπτύσσουν τὰς σωματικὰς καὶ τὰς πνευματικὰς δυνάμεις συγχρόνως. Καὶ ὑπὸ σωματικὴν μὲν ἔποιν ὠφελοῦν τοὺς πνεύμονας, τὴν καρδίαν καὶ τοὺς μῦς, ὡς ἐκ τῆς παρατεταμένης κινήσεως ἡμῶν διὰ μέσου ἀνωμάλου ἐδάφους, τῆς ἀναβάσεως καὶ καταβάσεως ὑψωμάτων, ὑπερπηδήσεως ἐμποδίων, διαβάσεως ρεϊθρων κλπ. Ὑπὸ πνευματικὴν δ' ἔποιν, διότι παρέχουν ποικίλην ὕλην πρὸς διέγερσιν τῆς αὐτενεργείας ἡμῶν διὰ τῆς παρατηρήσεως καὶ σπουδῆς τοῦ φυσικοῦ κόσμου, ὅστις ὑφ' ὅλας αὐτοῦ τὰς ἐκδηλώσεις παρουσιάζεται πρὸ τῶν ὀφθαλμῶν μας.

Ἰδιαίτατα δ' αἱ ἐκδρομαὶ ὠφελοῦν τοὺς μαθητὰς πρὸς ἐμπέδωσιν τῶν γνώσεων, τὰς ὁποίας ἀποκτῶσιν ἐν τῷ σχολείῳ ἐκ τῆς γεωλογίας, ὀρυκτολογίας, ζωολογίας, φυτολογίας,

γεωγραφίας, καὶ ἱστορίας. Συσφίγγονται δι' αὐτῶν προσέτι οἱ μεταξὺ τῶν μαθητῶν δεσμοὶ καὶ μάλιστα οἱ μεταξὺ μαθητῶν καὶ διδασκάλων. Οἱ μαθηταὶ πλησιέστερα γνωρίζοντες τὸν διδάσκαλον, καὶ ἀμεσώτερα ἐπικοινωνοῦντες μετ' αὐτοῦ κατὰ τὰς ἐκδρομάς, καθίστανται μᾶλλον οἰκεῖοι πρὸς αὐτὸν καὶ ἐκτιμοῦν ἀκριβέστερον τὸν σκοπὸν τῶν διδαγμάτων του, ἐπομένως προθυμότερον καὶ ἀνελλιπέστερον ἀκολουθοῦν τὴν διδασκαλίαν του.

γ') Ἀσμα. Ἡ ᾠδικὴ εὐχαριστεῖ τὴν ψυχὴν, λεπτύνει τὴν ἀκοὴν καὶ ἐνισχύει τὰ ἀναπνευστικὰ ὄργανα ἐπομένως ὠφελεῖ ψυχικῶς καὶ πνευματικῶς· ἰδίως δ' ὠφελεῖ τοὺς ἔχοντας πάθει κύφωσιν ἢ σκολίωσιν (*).

Κατὰ τὸ ᾠσμα ὅμως πρέπει νὰ ἀποφεύγωμεν τὰς ὀξείας κραυγὰς καὶ νὰ μὴ ἄδωμεν ἐν ἀτμοσφαίρᾳ πολὺ ψυχρᾷ ἢ πλήρει καπνοῦ, ἢ κονιορτοῦ, ἀλλ' οὐδὲ μετὰ τὸ φαγητὸν ἀμέσως.

89. *Παθητικαὶ κινήσεις.* Αἱ κινήσεις αὗται φέρουν ἀνάλογον ἀποτέλεσμα πρὸς τὰς ἐνεργητικὰς, ἀλλ' εἰς μικρότερον βαθμόν, καλοῦνται δὲ *παθητικαί*, διότι ἡ κίνησις τῶν μυῶν δὲν γίνεται διὰ τῆς ἐκουσίας συστολῆς των. Τοιαῦται εἶναι αἱ κινήσεις τῶν μυῶν κατὰ τὴν *ἵππασίαν* καὶ τὰς *μαλάξεις* (massage), δι' ὧν ἀσκοῦνται ὁμάδες μυῶν ἀτόμων, τὰ ὅποια δι' ἓνα ἢ ἄλλον λόγον δὲν ὑποβάλλονται εἰς ἀσκήσιν διὰ τῶν ἐνεργητικῶν κινήσεων. Παθητικαὶ εἶναι καὶ αἱ κινήσεις τῶν μυῶν αἱ προκαλούμεναι δι' ἐρεθισμοῦ τῶν νεύρων ὑπὸ τοῦ ἡλεκτρισμοῦ.

90. *Ὑπερκόπωσης.* Καίτοι αἱ κινήσεις, ὥς εἶδομεν, εἶναι ὠφελιμώταται εἰς τὴν υγείαν μας, εἴτε ἐκ τῶν ἐργασίων

(*) *Κύφωσις* καλεῖται ἡ πρὸς τὰ ὀπίσω κύρτωσις τῆς σπονδυλικῆς στήλης, *σκολίωσις* δ' ἡ πρὸς τὰ πλάγια ἐκτροπή.

μας προέρχονται, είτε ἐκ τῶν ἀσκήσεων, ἐν τούτοις ἀποβαίνουν ἐπιβλαβεῖς ὅταν ἐπιφέρουν κάματον εἰς μέγαν βαθμόν.

Ὁ κάματος οὗτος καλεῖται *ὑπερκόπωσης*. Οἱ μύες κατ' αὐτὴν γίνονται δύσκαμπτοι καὶ πονοῦν ὑπερβολικά, διότι παράγονται ἐν αὐτοῖς *γαλακτικὸν δξύ* καὶ ἄλλαι οὐσίαι ἐπιβλαβεῖς *καματογόνοι* καλούμεναι. Διὰ τῶν οὐσιῶν τούτων δηλητηριάζεται ὁ ὀργανισμὸς καὶ καταλαμβάνεται ὑπὸ τοῦ *πυρετοῦ τῆς ὑπερκοπώσεως*. Ὁ πυρετὸς οὗτος διαρκεῖ μέχρι τῆς ἀπομακρύνσεως τῶν οὐσιῶν τούτων ἀπὸ τοῦ ὀργανισμοῦ, ἥτις ἐπιταχύνεται διὰ τῶν χλιαρῶν λουτρῶν ἢ τῶν μαλάξεων (ἐντριβῶν).

Ἡ ὑπερκόπωσης ἐξ ἄλλου ὁμάδων μυῶν ἐπιφέρει τοπικὰς βλάβας, ὥς τὸν *γραφικὸν σπασμὸν* εἰς τοὺς γραφεῖς· βλάβην τῆς καρδίας καὶ κήλην, ὥς εἰς τοὺς ἀχθοφόρους, σιδηρουργούς, κτίστας· ὑπερτροφίαν μυῶν τινων, κύρτωσιν τῆς σπονδυλικῆς στήλης, ἔμφυσημα τῶν πνευμόνων κλπ. Γενικῶς δὲ ἡ συχνὴ ὑπερκόπωσης ἐλαττοῖ τὸ σφρῖγος καὶ τὴν ἱκανότητα τοῦ ὀργανισμοῦ νὰ ἀνθίσταται εἰς τὰς ἐπιβλαβεῖς ἐπιδράσεις, καὶ τὸν προδιαθέτει οὕτως εἰς παθήσεις ἐκ λοιμωδῶν νόσων (φθίσεως) ἢ χρονίων παθήσεων τῆς καρδίας.

91. *Πνευματικὴ ὑπερκόπωσης*. Ὡς ἡ σωματικὴ ὑπερκόπωσης φέρει βλάβας εἰς τὸν ὀργανισμόν, οὕτω καὶ ἡ ὑπερμετρος πνευματικὴ ἐργασία, ἡ *πνευματικὴ ὑπερκόπωσης* φέρει νοσήματα τοῦ νευρικοῦ συστήματος ἢ ψυχικὰς ἀνωμαλίας. Τὰ πρῶτα συμπτώματα δὲ τῆς πνευματικῆς ὑπερκοπώσεως εἶναι μεγάλη ἀδυναμία, δυσθυμία, κεφαλαλγία, ἀϋπνία, ἢ ὕπνος τεταραγμένος. Ταῦτα παρακολουθοῦσιν ἀδυναμία τῆς μνήμης, ἀνικανότης εἰς τὸ σκέπτεσθαι καὶ χαλάρωσις ἢ ὑπερδιεγερσις τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Ὅθεν ἀνάγ-

κη νὰ μὴ φθάνωμεν εἰς ὑπερβολάς· ἡ διανοητικὴ ἐργασία νὰ βαίνει ἐν μέτρῳ. πρὸ παντὸς δὲ νὰ διακόπτεται ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρόν, ἢ νὰ ἐναλλάσσεται μετ' ἐλαφρῶν ἀσκήσεων ἢ περιπάτου, ἢ ἄλλων ἐνασχολήσεων· οὐδέποτε δὲ νὰ παρατείνεται πλέον τῶν 8 ὥρῶν ἡμερησίως.

92. *Ἀνάπαυσις ὕπνος.* Ἡ ἐργασία ἢ σωματικὴ ἢ ἡ πνευματικὴ, ἵνα μὴ ἀποβῇ ἐπιβλαβὴς πρέπει νὰ μὴ εἶναι συνεχὴς καὶ παρατεταμένη, ἀλλὰ νὰ διακόπτεται ὑπὸ διαστημάτων ἀναπαύσεως. Κατὰ τὴν ἀνάπαυσιν τὸ μυϊκὸν σύστημα ἡρεμεῖ, ὡς ἐν τινι μέτρῳ καὶ τὸ νευρικόν, ἐπομένως ἀναλαμβάνουν τὰς δυνάμεις, τὰς ὁποίας ἀπώλεσαν κατὰ τὴν ἐργασίαν. Πληρέστερον δὲ πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον συντελεῖ ὁ ὕπνος, διότι κατ' αὐτὸν καὶ τὸ μυϊκὸν καὶ τὸ ζωϊκὸν νευρικὸν σύστημα ἡρεμοῦν. Εἶναι δὲ ὁ ὕπνος ἀριστον μέσον πρὸς ἀνάληψιν *δυνάμεων*, ἀρκεῖ νὰ εἶναι βαθύς καὶ ἡρεμὸς. Πλεῖστα ὅμως αἷτια παρεμποδίζουν ἢ ταράττουν τὸν τοιοῦτον ὕπνον, ὡς αἱ συγκινήσεις, αἱ λύπαι, αἱ βιοτικαὶ στενοχωρίαι, ἡ πολυφαγία κ.τ.τ. τὰ ὁποῖα κατὰ τὸ δυνατόν πρέπει νὰ ἀποφεύγωμεν. Ἡ μετρία κόπωσης ἐξ ἄλλου, ἡ κανονικὴ δίαιτα, ἡ τάξις καὶ ὁ διακανονισμὸς τῶν ὥρῶν τοῦ ὕπνου, ἡ καθαριότης τῆς κλίνης καὶ τοῦ κοιτῶνος καὶ ἡ συνήθεια τῆς πρωινῆς ἀφυπνίσεως εἶναι τὰ μέσα, δι' ὧν θὰ ἀπολαύσωμεν τῶν ἀγαθῶν τοῦ συνεχοῦς καὶ ζωογόνου ὕπνου. Δι' αὐτῶν θὰ ἀποδιώξωμεν τὴν *ἀϋπνίαν* καὶ οὐχὶ διὰ τῶν *ὑπνωτικῶν* φαρμάκων, τὰ ὁποῖα πολλάκις ἐπηρεάζουν ὀλεθρίως τὸν ὀργανισμόν, ἰδίᾳ κατὰ τὴν γεροντικὴν ἡλικίαν, ὅτε αἱ διαθέσεις πρὸς ὕπνον βαίνουν ἐλαττούμεναι. Ἡ διάρκεια τοῦ ὕπνου ποικίλει καὶ εἶναι ἀνάλογος πρὸς τὰς ἀνάγκας τοῦ ὀργανισμοῦ. Γενικῶς ὅμως διὰ μὲν τοὺς μικροὺς τὴν ἡλικίαν πρέπει νὰ εἶναι μεγαλύτερα τῶν 8 ὥρῶν, διὰ δὲ τοὺς ἐνηλίκους μικροτέρα, μέχρι 7 ὥρῶν.

ΜΕΡΟΣ Δ'.

ΠΡΟΧΕΙΡΟΙ ΒΟΗΘΕΙΑΙ

93. Ὑπάρχουν περιπτώσεις τυχαίων ατυχημάτων, καθ' ἃς ἀπαιτεῖται ἄμεσος συνδρομή, ἀπαιτεῖται δηλ. ἡ ταχεὶα λήψις τῶν πρώτων μέτρων πρὸς πρόληψιν μεγαλυτέρου κακοῦ. Τὰ μέτρα ταῦτα καλοῦνται *πρόχειροι βοήθειαι* Πᾶς ἄνθρωπος, ἐλλείπει ἱατροῦ καὶ μέχρι τῆς ἀφίξεως αὐτοῦ προθυμοποιεῖται νὰ παράσχη τὴν συνδρομὴν του, ἀλλὰ καὶ πᾶς ἄνθρωπος δὲν εἶναι κατάλληλος πρὸς τοῦτο. Πραγματικῶς ὠφελιμος εἶναι μόνον ἐκεῖνος, ὅστις διατηρεῖ τὴν ψυχραιμίαν του καὶ ἐν ταυτῷ ἔχει τὰς ἀπαιτημένας στοιχειώδεις γνώσεις, διότι ἐν ἐναντίᾳ περιπτώσει ἐνδέχεται νὰ καταστῇ πρόξεγος βλάβης ἀντὶ ὠφελείας.

Πρὸς παροχὴν δὲ προχείρων βοηθειῶν ἀπαιτεῖται πολλάκις καὶ ἡ χρῆσις φαρμακευτικῶν τινων εἰδῶν, τὰ ὅποια πρέπει νὰ ὑπάρχουν ἐν τῷ οἴκῳ ἡμῶν. Τὰ εἶδη ταῦτα εἶναι τὰ ἑξῆς :

Α'. Ἑσωτερικῆς χρήσεως 1) *Κινίνη* (ἀντιπυρετική) 2) Ἄσπυρίνη (ἀντινευραλγική) 3) *Κικκινέλαιον* κ. ριτσινόλαδο (καθαριστικόν) 4) Ἄλθαία ὡς ἀφέψημα (μαλακτικόν) 5) *Χαμομήλου ἄνθη* κ. χαμομήλι, ὡς ἀφέψημα (κατὰ πόνων κωλικῶν ἐκ ψύξεως 6) *Κεκανυμένη μαγνησία* (ἥπιον καθαριστικόν καὶ ἀντίδοτον κατὰ δηλητηριάσεων).

Β'. Ἐξωτερικῆς χρήσεως. 1) *Φεροπυρίνη* (αἱμοστατικόν). 2) *Διάλνοις ἄχνης ὑδραργύρου* (sublimé), βάμμα ἰωδίου, οἰνόπνευμα (ἀντισηπτικά). 3) *Αἰθέρ* (δι' εἰσπνοὰς κατὰ λιποθυμιῶν). 4) Ἄμμωνία (κατὰ τοῦ δήγματος σκορπίων, σφηκῶν, μελισσῶν, ὄφρων), δι' ἐξωτερικὰς πλύσεις, καὶ ἐσωτερικῶς ἀνὰ 5-10 σταγόνας ἐν σακχαρούχῳ ὕδατι). 5) *Βάμβαξ ἀπεστειρωμένος* 6) *Γάζα*. 7) 2-3 *ἐπίδεσμοι*. 8) *Δυναρὸσπορος* εἰς κόνιν διὰ καταπλάσματα καὶ 9) *Φύλλα* σινα-

πισμῶν ἢ σιναπόσπορος εἰς κόριν.

Τῆς προχείρου βοηθείας ἔχουσιν ἀνάγκην οἱ ἄνθρωποι εἰς πολλὰς περιστάσεις, καθ' ἃς δι' ἐνὸς ἀπλοῦ φαρμάκου (καθαρτικοῦ, ἀντιπυρετικοῦ) ἀνακουφίζονται, ἀλλ' ἰδίως αὐτῆς ἔχουν ἀνάγκην.

Α'. Ο ΠΑΘΩΝ ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ

94. Ἡ θλάσις τῶν ἰνῶν τῶν ἄρθρικῶν συνδέσμων ἢ θυλάκων, ἀνεν μετατοπίσεως τῶν ἄρθρικῶν ἐπιφανειῶν καλεῖται **διάστρεμμα**. Ἡ πρόχειρος βοήθεια συνίσταται εἰς τὴν τοποθέτησιν τοῦ παθόντος μέλους εἰς ἀναπαυτικὴν θέσιν καὶ ἡ ἐφαρμογὴ *ψυχρῶν ἐπιθεμάτων*.

Β'. Ο ΠΑΘΩΝ ΕΞΑΡΘΡΩΜΑ

95. Ἡ θλάσις τῶν ἰνῶν τῶν ἄρθρικῶν συνδέσμων ἢ θυλάκων μετὰ συγχρόνου μετατοπίσεως τῶν ἄρθρικῶν ἐπιφανειῶν καλεῖται **ἐξάρθρωμα**. Ἐν τῇ περιπτώσει ταύτῃ ἐνεργοῦμεν ὥς ἀνωτέρω καὶ καλοῦμεν ἐσπευσμένως τὸν ἰατρόν. Ἡ προσπάθεια ἡμῶν πρὸς ἐπαναφορὰν τοῦ ἐξαρθρωθέντος μέλους εἰς τὴν θέσιν του δύναται ἐν ἀποτυχίᾳ νὰ ἔχῃ σοβαρὰς συνεπείας.

Γ'. Ο ΠΑΘΩΝ ΚΑΤΑΓΜΑ

96. Ἡ λύσις συνεχείας ὁστοῦ (ράγισμα ἢ θραῦσις) καλεῖται **κάταγμα**. Ἐν τῇ περιπτώσει ταύτῃ 1) Προτρέπομεν τὸν παθόντα νὰ τηρῇ ἐν τελείᾳ ἀκινησίᾳ τὸ παθὸν μέρος. 2) Ἐτοιμάζομεν λεπτὰς σανίδας ἢ ράβδους, ἢ καλάμους καὶ ταινίας ἢ λεπτὰ σχοινία. 3) Ἀποκόπτομεν διὰ ψαλίδος τὰ ἐνδύματα τοῦ παθόντος μέλους καὶ 4) Προσπαθοῦμεν βοηθοῦμενοι καὶ ὑπὸ ἄλλου τινὸς νὰ ἐπαναφέρωμεν τὸ θραυσθὲν μέρος εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν του, ἔλκοντες

αὐτὸ ἰσχυρῶς, ἢ στρέφοντες κατὰ τὰς περιστάσεις, μεθ' ὃ τρίτος τις τοποθετεῖ στρῶμα βάμβακος, ἢ λεπτὸν ὕφασμα κατὰ μῆκος καὶ πέραν τοῦ κατάγματος, ἐφαρμόζει τὰς σανίδας ἢ ράβδους κατὰ μῆκος ἐπὶ τοῦ βάμβακος, καλύπτει αὐτὰς διὰ νέου στρώματος βάμβακος καὶ περιδένει διὰ τῶν ταινιῶν ἢ σχοινίων κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον ἰσχυρῶς. Τὸ οὕτω τακτοποιηθὲν μέλος τοποθετοῦμεν εἰς ἀναπαυτικὴν θέσιν μέχρι τῆς ἀφίξεως τοῦ ἰατροῦ (εἰκ. 48).

Τὸ κατάγμα καλεῖται *ἐπιπεπλεγμένον* ὅταν παρακολουθῇ καὶ ὑπὸ τραυματισμοῦ τοῦ δέρματος. Ἐν τῇ περιπτώσει ταύτῃ *πρὶν ἐνεργήσωμεν*, ὥς ἀνωτέρω ἐξετέθη, ἐφαρμόζομεν ἐπὶ τῆς πληγῆς βάμβακα ἐμβεβαπτισμένον εἰς διάλυμα ἄχνης ὑδρογύρου (*sublimé*) προσέχοντες μὴ ἐγγίσωμεν τὴν πληγὴν καὶ μολύνωμεν αὐτήν.



Εἰκ 48
*Ἐπίδεσμος
κατάγματος
κνήμης.*

ΑΣΗΨΙΑ. ΑΝΤΙΣΗΨΙΑ

97. Πᾶσα λύσις συνεχείας τοῦ δέρματος (πληγὴ ἢ ἀμυχὴ) ὑπόκειται εἰς μόλυνσιν. Τὰ μικρόβια σήψεως, τοῦ τετάνου, ἐρυσιπέλατος καὶ ἄλλων νόσων εἰσδύουν διὰ τῶν χαινόντων αἰμοφόρων ἀγγείων εἰς τὸ αἷμα καὶ ἀρχίζουν τὴν μολυσματικὴν αὐτῶν ἐνέργειαν. Τὴν μόλυνσιν δυνάμεθα νὰ ἀποφύγωμεν, ἢ ἐπελθοῦσαν νὰ καταπολεμήσωμεν. Τὸ πρῶτον ἐπιτυγχάνομεν διὰ τῆς *ἀσηψίας*. Καλεῖται δὲ ἀσηψία ἡ μέθοδος τῆς προφυλάξεως ἀπὸ μολύνσεως πάσης πληγῆς. Πρὸς τοῦτο πᾶν ὅ,τι θὰ ἔλθῃ εἰς ἐπαφὴν πρὸς τὴν

πληγὴν (χεῖρες, βάμβαξ, ἐπίδεσμοι, χειρουργικά ἐργαλεῖα κ. τ. λ.) εἶναι ἐκ τῶν προτέρων ἀπηλλαγμένον μικροβίων.

Αἱ χεῖρες πλύνονται μετὰ σάπωνος καὶ εἶτα δι' οἶνο-
πνεύματος, ὃ βάμβαξ ἀπεστερωμένος φυλάσσεται ἐν κλει-
στοῖς δοχείοις, τὰ ἐργαλεῖα, ἅπαντα ἐκ μετάλλου, τίθενται
ἐν δοχείῳ καὶ περιχύνονται δι' οἶνοπνεύματος, ὅπερ ἀνάπτεται
καὶ καίεται. Προκειμένου δὲ νὰ γίνῃ ἐγχειρίσεις ἢ ἔνσεις,
ἢ ἐμβολιασμοὺς ἢ ἐπιφάνεια ἐκεῖ τοῦ δέρματος καθαρί-
ζεται πρότερον διὰ βάμβακος μετ' οἶνοπνεύματος, ἢ ἀλείφεται
διὰ βάμματος ἰωδίου.

Διὰ τῆς μεθόδου ταύτης, αὐστηρῶς τηρουμένης, ἡ ἴασις
τῶν πληγῶν βαίνει ὁμαλῶς καὶ ταχέως· ἐγχειρίσεις δέ, τὰς
ὁποίας οὐδεὶς ἄλλοτε ἐτόλμα νὰ ἐνεργήσῃ, ἐκτελοῦνται σήμε-
ρον, χωρὶς ὃ ἐγχειριζόμενος νὰ πάθῃ οὐδ' ἐπὶ στιγμὴν
πυρετόν.

Καταπολεμοῦμεν δὲ τὴν μόλυνσιν διὰ τῆς ἀντισηψίας.
Καλεῖται δὲ ἀντισηψία ἡ μέθοδος, δι' ἧς ἐπιτυγχάνεται ὁ
περιορισμὸς καὶ ἡ καταστροφὴ τῶν μικροβίων, δι' ὧν συ-
νέβη νὰ μολυνθῇ πληγὴ τις. Τοῦτο γίνεται διὰ τῆς ἐφαρ-
μογῆς τῶν ἀντισηπτικῶν καλουμένων φαρμάκων, ἥτοι τοῦ
sublimé (διαλύματος ἄχνης ὑδραργύρου (1 γραμ.) καὶ τρυ-
γικοῦ ὀξέος (10 γραμ.) ἐν ἐνὶ λίτρῳ ὕδατος), τοῦ ὀξυγονού-
χου ὕδατος, (eau oxygénée), τοῦ φαινικοῦ ὀξέος, τοῦ σα-
λόλ, δερματόλ καὶ ἄλλων, δι' ὧν πλύνομεν ἢ ἐπιπάσσομεν
τὴν πληγὴν καὶ περιδένομεν. Ἐπὶ γενικωτέρας μολύνσεως
ἁρμόδιος εἶναι ὁ ἱατρός, ὅστις διὰ τῶν ἐνέσεων ἀντισηπι-
κῶν ὁρῶν, (ἀντιστρεπτοκοκκικῶν) θέλει καταπολεμήσει
αὐτὴν (*).

(*) Διὰ τῆς ἀντισηψίας πολλάκις καὶ προλαμβάνεται, ἡ μό-
λυνσις.

Καὶ αὐτὰς τὰς ἀσημάντους ἀμυχὰς δὲν πρέπει νὰ παραβλέπωμεν. Μία ἄμεσος ἐπάλειψις αὐτῶν διὰ βάμματος ἰωδίου, μία πλύσις δι' οἶνοπνεύματος, ἢ ὀξυγονούχου ὕδατος ἀρκεῖ νὰ μᾶς προφυλάξῃ ἀπὸ πάσης μολύνσεως.

Δ. Ο ΠΛΗΓΩΘΕΙΣ & ΑΙΜΑΣΣΩΝ

98. Προσέχοντες μὴ μολύνωμεν τὴν πληγὴν περιδένουμεν ἰσχυρῶς καὶ ἀνωτέρω τῆς πληγῆς τὸ αἱμορροοῦν μέλος (ἐφ' ὅσον εἶναι δυνατόν), μεθ' ὃ ἐφαρμόζομεν ἐπὶ τῆς πληγῆς ἀσηπτικὸν ἢ ἀντισηπτικὸν ἐπίδεσμον καὶ ἀναμένομεν τὴν ἀφίξιν τοῦ ἱατροῦ, τηροῦντες τὸν παθόντα ἐν τελείᾳ ἀκινήσει. Ἐν πλησίον εὐρίσκεται σιαθμὸς πρώτων βοηθειῶν μεταφέρομεν εἰς αὐτὸν τὸν παθόντα ἄνευ ἀναβολῆς.

Ε. Ο ΠΑΘΩΝ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΝ ΡΙΝΟΣ

99. Ἐν τῇ περιπτώσει ταύτῃ προτρέπομεν τὸν παθόντα νὰ κρατῇ τὴν κεφαλὴν ὑψηλὰ, ἐν ᾧ ἡμεῖς συμπιέζομεν διὰ τῶν δακτύλων μας τοὺς ρώθωνας αὐτοῦ. Ἐπὶ τῆς καρδίας καὶ τοῦ αὐχένος τίθενται ψυχρὰ ἐπιθέματα· ἐὰν ὑπάρχῃ πάγος, μικρὸν τεμάχιον αὐτοῦ εἰσάγομεν εἰς τὸν αἱμορροοῦντα ρώθωνα, ὃν μετὰ ταῦτα κλείομεν διὰ βάμβακος. Ἐπίσης βάμβαξ ἐμποτισθὲν διὰ φεροπυρίνης εἰσαγόμενος εἰς τοὺς ρώθωνας ὠφελεῖ. Ἐὰν ἡ αἱμορραγία ἐπιμένῃ ἢ τὸ αἷμα κατέρχεται ἐσωτερικῶς εἰς τὸν φάρυγγα προσκαλοῦμεν τὸν ἱατρόν. Αἱ συνήθως ἐφαρμοζόμεναι ροφήσεις ὕδατος διὰ τῶν ρωθίωνων δὲν ὠφελοῦν, διότι παρασύρουν τὸ θρομβούμενον αἷμα, ὅπερ πρέπει νὰ παραμένῃ διὰ νὰ σταματήσῃ ἡ αἱμορραγία.

ΣΤ. Ο ΠΑΘΩΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΝ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΝ

100. Ἡ ἐσωτερικὴ αἱμορραγία ὀφείλεται εἰς τὴν διάρ-

ρηξιν τῶν αἱμοφόρων ἀγγείων ἐσωτερικῶν ὀργάνων τοῦ σώματος (πνευμόνων ἢ στομάχου) καὶ ἐκδηλοῦται δι' ἐμέσεως αἵματος. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει τοποθετοῦμεν τὸν παθόντα μὲ τὸν *κορμόν* ὀρθὸν καὶ τὸν προτρέπομεν νὰ μένη ἐντελῶς ἀκίνητος καὶ νὰ μὴ ὁμιλῇ· μεθ' ὃ ἀνοίγομεν τὰ ἐνδύματά του καὶ ἐφαρμόζομεν ψυχρὰ ἐπιθέματα ἐπὶ τοῦ στήθους καὶ τῆς κοιλίας του καὶ ἀναμένομεν τὴν ἄφριξιν τοῦ ἱατροῦ.

Ζ. Ὁ ΔΗΧΘΕΙΣ ΥΠΟ ΙΟΒΟΛΟΥ ὈΦΕΩΣ ἢ ΑΥΣΣΩΝΤΟΣ ΚΥΝΟΣ

101. Ἐν τῇ περιπτώσει ταύτῃ μυζῶμεν ἰσχυρῶς τὸ τραῦμα διὰ τῶν χειλέων μας, ἔαν δὲν φέρουν ραγάδας (σκαοίματα), πλύνομεν καλῶς δι' ἀμμωνίας καὶ καυτηριάζομεν διὰ πεπυρακτωμένου σιδήρου. Προτιμότερον ὅμως εἶναι νὰ περισφίξωμεν ἀμέσως δι' ἐπιδέσμου τὸ δηχθὲν μέλος ἀνωτέρω τῆς πληγῆς, ἵνα παρεμποδίσωμεν τὴν μετάδοσιν τοῦ δηλητηρίου, νὰ θλίψωμεν ἰσχυρῶς τὰς σάρκας περὶ τὴν πληγὴν, ἵνα μετὰ τοῦ ἐξερχομένου αἵματος παρασυρθῇ καὶ τὸ δηλητήριο, νὰ πλύνωμεν τὴν πληγὴν καλῶς δι' ἀμμωνίας, νὰ καυτηριάσωμεν αὐτὴν διὰ πεπυρακτωμένου σιδήρου καὶ νὰ λύσωμεν τὸν ἐπίδεσμον. Καὶ εἰς μὲν τὸν δηχθέντα ὑπὸ ἰοβόλου ὄφεως παρέχομεν κονιὰν πρὸς ἐνίσχυσιν τῆς καρδίας του, εἰς δὲ τὸν δηχθέντα ὑπὸ λυσσῶντος κυνὸς ὑποδεικνύομεν τὴν ἀνάγκην τῆς ὑποβολῆς του εἰς τὴν ἀντιλυσσικὴν θεραπείαν (§ 30).

Η. Ὁ ΠΑΘΩΝ ΕΓΚΑΥΜΑ

102. Ἐγκαυμα καλεῖται ἡ βλάβη τῶν ἰστῶν τοῦ σώματος ἀπὸ φλόγας, θερμὰ ὑγρὰ ἢ ἀτμοὺς κ.τ.τ. Ἐν τῇ περιπτώσει ταύτῃ ἀλείφομεν τὴν πληγὴν τοῦ παθόντος διὰ κικκινελαίου, ἢ ἐλαίου, ἢ ἀμυγδαλελαίου, ἢ χοιρείου λίπους

πρὸς καταπράυνσιν τῶν πόνων καὶ προσκαλοῦμεν τὸν ἰα-
τρόν. Ἐὰν φλέγωνται τὰ ἐνδύματά του, καλύπτομεν αὐτὸν
διὰ τοῦ προστυχόντος καλύμματος, κατακλίνομεν ἐπὶ τοῦ
ἐδάφους καὶ χύνομεν ἐπ' αὐτοῦ ἄφθονον ὕδωρ. Ἄν δὲ τὰ
ἐνδύματά μας ἀναφλεχθοῦν περικαλυπτόμεθα ἀμέσως διὰ
τοῦ προστυχόντος καλύμματος καὶ κυλιόμεθα ἐπὶ τοῦ ἐδά-
φους· ὥς προσέξωμεν δὲ νὰ μὴ τρέξωμεν ζητοῦντες βοήθει-
αν, διότι κινδυνεύομεν νὰ καῶμεν ἔνεκα τῆς ἀναξωγο-
νήσεως τοῦ πυρός.

Θ'. Ο ΠΑΘΩΝ ΕΞ ΑΣΦΥΞΙΑΣ (§ 36)

103. Ἐν τῇ περιπτώσει ταύτῃ πρὸ πάσης ἄλλης ἐνε-
ργείας ἐξάγομεν ἀμέσως τὸν παθόντα ἐκ τοῦ μεμολυσμένου
χώρου εἰς τὸν καθαρὸν ἀέρα, μεθ' ὃ χαλαροῦμεν ἢ ἀφαιροῦ-
μεν τὰ ἐνδύματα τοῦ κορμοῦ του καὶ προσπαθοῦμεν νὰ τὸν
βοηθήσωμεν νὰ ἐπαναλάβῃ τὰς ἀνασταλείσας ἀναπνευστι-
κὰς κινήσεις διὰ τῆς τεχνητῆς ἀναπνοῆς.

Πρὸς τοῦτο α) λαμβάνομεν τοὺς βραχίονας τοῦ πα-
θόντος ἄνωθεν τοῦ ἀγκῶνος, καὶ τοὺς διασταυροῦμεν ἄνω-
θεν τῆς κεφαλῆς του. Κατὰ τὴν κίνησιν ταύτην ἐπέρχεται
διαστολὴ τοῦ θώρακος καὶ ταύτης ἐπεται εἰσοδος ἀέρος
εἰς τοὺς πνεύμονας (χρόνος α', τεχνητὴ εἰσπνοὴ Εἰκ. 49).



Εἰκὼν 49.

Χρόνος α' τεχνητὴ εἰσπνοὴ

β') καταβιβάζομεν τοὺς βραχίονας παραλλήλως πρὸς τὸν κορμὸν συμπιέζοντες τὰς πλευράς. Κατὰ τὴν κίνησιν ταύτην συστέλλεται ὁ θώραξ καὶ ἀκολουθεῖ ἔξοδος ἀέρος ἐκ τῶν πνευμόνων (χρόνος β' τεχνητὴ ἐκπνοή Εἰκ. 50).



Εἰκὼν 50.

Χρόνος β' τεχνητὴ ἐκπνοή

Αἱ δύο αὗται κινήσεις πρέπει νὰ διαδέχωνται ἀλλήλας ρυθμικῶς (ἐκάστη εἰς ἓν δευτερόλεπτον) ἐπὶ πολὺν χρόνον, διότι πολλάκις διὰ νὰ ἐπαναληφθῇ ἡ φυσιολογικὴ ἀναπνοὴ ἀπαιτοῦνται πολλαὶ ὥραι.

Ἄλλος τρόπος πρὸς ἐπανάληψιν τῆς ἀναπνοῆς εἶναι ὁ ἑξῆς: Λαμβάνομεν τὴν γλῶσσαν τοῦ παθόντος διὰ τοῦ ἀντίχειρος καὶ τοῦ δείκτου, μεταξὺ τῶν ὁποίων κρατοῦμεν μανδύλιον καὶ ἔλκομεν αὐτὴν ἰσχυρῶς πρὸς τὰ ἔξω τοῦ στόματος, μεθ' ὃ χωρὶς νὰ τὴν ἀφήσωμεν τὴν ὀδηγοῦμεν νὰ ἐπανέλθῃ εἰς τὴν ἀρχικὴν ἐν τῷ στόματι θέσιν της· ἔλκομεν ἐκ νέου κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον καὶ συνεχίζομεν τὴν ἐργασίαν αὐτὴν ρυθμικῶς καὶ 20κις κατὰ λεπτόν, ἐπὶ πολλὴν ὥραν, χωρὶς νὰ ἀπογοητευώμεθα ὅτι δὲν ἐπέρχεται ταχέως τὸ προσδοκώμενον ἀποτέλεσμα.

Εἰς τὸν παθόντα ἀσφυξίαν ἐκ πνιγμοῦ ἐφαρμόζομεν ἐπίσης τὴν τεχνητὴν ἀναπνοήν, ἀφ' οὗ προηγουμένως τὸν

θέσωμεν εἰς τὰ γόνατα μὲ τὴν κεφαλὴν πρὸς τὰ κάτω καὶ κτυπήσωμεν ἐλαφρῶς ἐπὶ τῶν νώτων του ἵνα ἐξέλθῃ τὸ ὕδωρ ὅπερ φράσσει τὰς ἀναπνευστικὰς τοῦ ὁδοῦς.

Τὴν τεχνητὴν ἀναπνοὴν ἐφαρμόζομεν καὶ ἐπὶ παθόντων ἐκ στραγγαλισμοῦ ἢ ἀπαγχονισμοῦ, ἀφ' οὗ προηγουμένως ἀπομακρύνωμεν τὸ περισφίγγον ἢ συμπιέζον τὸν λαιμὸν αὐτῶν ἀντικείμενον.

Ι. Ο ΠΑΘΩΝ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΙΝ

104. Ὁ παθὼν ἀπὸ δηλητηρίασιν καταλαμβάνεται ὑπὸ σφοδρῶν κοιλιακῶν πόνων, ἐμέτου, γενικῆς ἀδιαθεσίας, ψυχροῦ ἰδρώτος, κ. τ. τ. Ἐν τῇ περιπτώσει ταύτῃ προσπαθοῦμεν νὰ ἐπιτύχωμεν τὴν ταχεῖαν κένωσιν τοῦ στομάχου του προκαλοῦντες ἔμετον διὰ γαργαλισμοῦ τοῦ φάρυγγός του μὲ πτερόν, ἢ διὰ παροχῆς ἐμετικοῦ τινος (2-3 γραμ. κόνεως ἱππεκακουάνης ἐν χλιαρῷ ὕδατι), μεθ' ὃ δίδομεν εἰς αὐτὸν νὰ πῇ ἄφθονον γάλα μέχρι τῆς ἀφίξεως τοῦ ἱατροῦ, ὃν καλοῦμεν ἐσπευσμένως.

Διὰ τὰς περιπτώσεις δὲ καθ' ἃς τὸ δηλητήριο εἶναι γνωστὸν παραθέτομεν κατωτέρω τὰ ἀντίδοτα τῶν συνηθεστέρων δηλητηρίων, τὰ ὅποια λαμβανόμενα ὑπὸ τοῦ παθόντος, εὐθὺς μετὰ τὴν κένωσιν τοῦ στομάχου του, προλαμβάνουν τὰς ὀλεθρίας συνεπειὰς τῆς δηλητηρίασεως.

Ἀλλὰ καὶ τούτου γινομένου ἢ πρόσκλησις τοῦ ἱατροῦ εἶναι ἀναγκαία.

ΔΗΛΗΤΗΡΙΑ

Ἀλατα χαλκοῦ

Ἀχνη ὑδραργύρου
(Sublimé)

Καλομέλας

Φωσφόρος ἐκ πυρρῶν

Ἀρσενικόν

Νιτρικὸς ἄργυρος

Ἀλατα μολύβδου

Ἰώδιον

Μύκητες δηλητηριώδεις

Πικραμύγδαλα

Σιρυχνίνη

Μορφίνη

Κρέας ἢ ἰχθυὺς ἀποσυν-
τεθειμένοι

ΑΝΤΙΔΟΤΑ

Πολὺ σάκχαρον· κεκαυμέ-
νη μαγνησία, λεύκωμα ὤδων.

Λεύκωμα ὤδων κτυπημένον
μεθ' ὕδατος. Κεκαυμένη
μαγνησία.

Γάλα καὶ τετηκὸς βούτυρον

Λεύκωμα ὤδων καὶ κεκαυ-
μένη μαγνησία. Πολλάκις
ὠφελεῖ γενναία δόσις τερε-
βινθελαίου.

Λεύκωμα ὤδων καὶ κεκαυ-
μένη μαγνησία· ἰδίᾳ δὲ τὸ
προσφάτως παρασκευασθὲν
ὕδροξειδιον τοῦ σιδήρου.

Ἀλας μαγειρικὸν ἐν ὕδατι
ἢ γάλακτι.

Αφέψημα κριθῆς.

Θερμὰ καταπλάσματα ἐπὶ
τῆς κοιλίας.

Κικκινελαίου 20 γραμ.
θέρμανσις ποδῶν καὶ κνη-
μῶν.

$\frac{1}{100}$ γρ. ἀτροπίνης ἐφ' ἀπαξ.

Κινίνη βρωμιούχον κάλι.

$\frac{1}{100}$ γρ. ἀτροπίνης ἐφ' ἀπαξ

Μετὰ τὸν ἔμετον ἐπανει-
λημμένα κυάθια τεύου, καὶ
ἀφέψημα ἀλθαίας.

Ποιμὴν δ' ἀπόδοι αἰὶ ὄρεσσι φέρων καὶ περὶ βλάστησιν

Τριταῖον ἑκαταῖον, αἰφανεὶς ἰδ
ἀνορεῖς γαδρῆαι

1) Ἀναστροφὴ 17, 18.

2) Συναγωγὴ ὁ ὅριος τῆς ὑμνήσεως 24

3) Περιτομή τῶν τοῦ 24, 28, 29, 30, 31.

4) Περιτομή 31, 40, 41, 43

5) Περιτομή 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 58, 59

6) Ἀναστροφὴ 60, 61, 62, 63, 64, 65

7) Τριταῖον 67, 73, 74, 75, 76, 77

8) Βοήθεια 95, 96, 98, 102

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΡΟΣ Α.

Σωματολογία

Περὶ τῶν συστατικῶν τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος	Σελ.	3
I. Λειτουργίαι Σχέσεως	»	5
A'. Ὀστεῶδες Σύστημα	»	6
B'. Μυϊκὸν σύστημα	»	11
Γ'. Νευρικὸν σύστημα	»	13
II. Λειτουργίαι θρέψεως	»	25
A'. Πεπτικὸν Σύστημα	»	25
B'. Ἀπομύζησις	»	30
Γ'. Κυκλοφορικὸν Σύστημα	»	32
Δ'. Δερμικὸν Σύστημα	»	36
Ε' Ἀναπνευστικὸν σύστημα	»	37
ΣΤ'. Ἀφομοίωσις	»	42
Ζ'. Ἐκκρίσεις	»	43

ΜΕΡΟΣ Β.

Ὑγιεινή

Εἰσαγωγή	Σελ.	44
Οἱ θεμελιώδεις ὅροι τῆς ὑγείας	»	48
Χ Περὶ λοιμωδῶν νόσων.	»	49

ΜΕΡΟΣ Γ.

Βιοτικά ἀνάγκαι τοῦ ἀνθρώπου

I. Περὶ αἵρος καὶ αερισμοῦ	Σελ.	64
II Χ Περὶ τοῦ ὕδατος	»	72
III. Περὶ τοῦ ἐδάφους	»	77
IV Χ Περὶ τῆς διατροφῆς τοῦ ἀνθρώπου	»	79
Περὶ ἀναφυκτικῶν	»	93

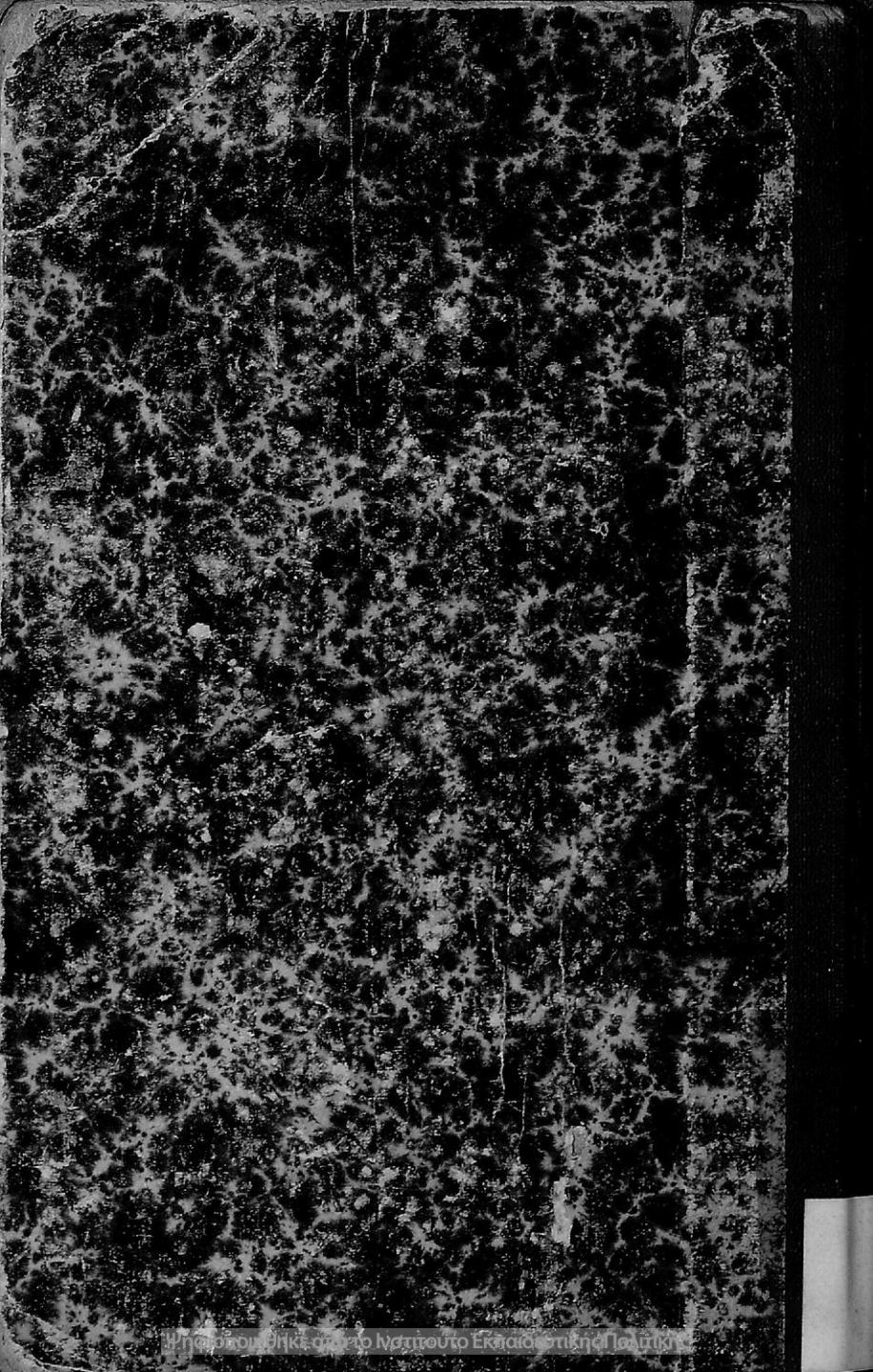
Περὶ προφυλάξεως ἀπὸ τοῦ ψύχους καὶ τῆς θερμότητος	»	99
V. Περὶ τῆς Ἐνδυμασίας	»	100
A'. Ἐνδύματα χειμερινά	»	100
B'. Ἐνδύματα θερινά	»	101
Γ'. Ἐνδύματα καθ' ἡλικίαν	»	101
Δ'. Ἐνδύματα κατὰ κοῖτιν καὶ ἔξιν	»	102
Ε'. Ἐνδύματα κατὰ χώρας τοῦ σώματος	»	102
VI. Περὶ τῆς κατοικίας	»	105
A'. Τοποθεσία	»	106
B'. Ἀερισμὸς	»	106
Γ'. Φωτισμὸς	»	106
Δ'. Θέρμανσις	»	110
Ε'. Ἐσωτερικὴ διαρρύθμισις	»	110
VII. Περὶ καθαριότητος	»	111
Ἐπιμέλεια τῶν διαφόρων μερῶν τοῦ σώματος	»	120
VIII. Περὶ κινήσεως	»	128

ΜΕΡΟΣ Δ'.

Πρόχειροι Βοήθειαι.	»	136
A'. <u>Χ</u> Ο παθὼν διάστρεμμα	»	137
B'. <u>Ο</u> παθὼν ἐξάρθρωμα	»	137
Γ'. <u>Ο</u> παθὼν κατάγμα	»	137
Ἀσηψία ἀντισηψία	»	138
Δ'. <u>Ο</u> πληγωθεὶς καὶ αἱμάσπων	»	140
Ε'. <u>Ο</u> παθὼν αἰμορραγίαν ρινὴν	»	140
ΣΤ. <u>Ο</u> παθὼν ἐσωτερικὴν αἰμορραγίαν	»	140
<u>Ο</u> δηχθεὶς ὑπὸ ἰοβόλου ὄψεως ἢ λυσσῶντος κυνός	»	141
Η'. <u>Χ</u> Ο παθὼν ἔγκαυμα	»	141
Θ'. <u>Ο</u> παθὼν ἐξ ἀσφυξίας	»	142
Ι. <u>Ο</u> παθὼν δηλητηρίασιν	»	144
Δηλητήρια ἀντίδοτα	»	145



024000020138



Πηγή: <https://www.ekdotika.gr/>

Θ. Κ. ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

«Δὲν εἴμεθα ἄξιοι νὰ καλούμεθα Ἑλλη-
νες, καὶ δι' αὐτὸ ἡμεῖς αὐτοὶ πρέπει νὰ
αἰσχνυνώμεθα, ἐὰν ὅλοι δὲν θέλωμεν καὶ
ὄχι δὲν δυνάμεθα, νὰ ἐξαγάγωμεν τὴν
Ἑλλάδα μας ἀπὸ τὸ πανάθλιον βαραθρον
εἰς ὃ τὴν ἐρρίψαμεν καὶ νὰ τὴν ἀπαλλά-
ξωμεν τοῦ δεινοῦ ἠθικοῦ κλονισμοῦ τῆς
καὶ τοῦ βαθυτάτου ψυχικοῦ ἄλγους τῆς...»



ΑΘΗΝΑΙ

ΕΚΔΟΣΙΣ: Α. Ε. Τ. Ε. "ΠΥΡΣΟΣ",

1928

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Η δημιουργία είναι η δύναμη που κινεί τον κόσμο. Είναι η δύναμη που μας δίνει την ικανότητα να βλέπουμε πέρα από τα όρια της πραγματικότητας και να φανταζόμαστε. Είναι η δύναμη που μας δίνει την ικανότητα να δημιουργούμε, να κατασκευάζουμε, να φτιάχνουμε. Είναι η δύναμη που μας δίνει την ικανότητα να αλλάζουμε, να βελτιώνουμε, να ανακατασκευάζουμε. Είναι η δύναμη που μας δίνει την ικανότητα να είμαστε δημιουργικοί, να είμαστε πρωτοπονητές, να είμαστε καινοτόμοι. Είναι η δύναμη που μας δίνει την ικανότητα να είμαστε άνθρωποι.

ΕΙΣ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Εἰς ἔνδειξιν ἀγάπης, πόνου, στοργῆς,
πόθων ἀγνῶν καὶ ἐλπίδων τρανῶν,
διὰ τὴν ἀνάστασιν τῆς μεγάλης καὶ τεθλιμμένης μας μητέρας,
ἀφιεροῖ τὸ μικρὸν καὶ πτωχὸν τοῦτο ἔργον

Ο ΓΡΑΨΑΣ

“Ολα τὰ μεγάλα ιστορικά γεγονότα ἤρχισαν ὡς
οὐτοπίαί καὶ κατέληξαν εἰς πραγματικότητας...”

R. N. COUDENHOVE KALERGI

Ἀπὸ τὴν μελέτην τῆς ἱστορίας καὶ τῆς σημερινῆς μας καταστάσεως ὡς κοι-
νωνίας, ὡς Ἔθνους καὶ ὡς φυλῆς, εὐκολα καταλήγει κανένας εἰς τὸ συμπέρασμα,
ὅτι μετὰ τὴν τελευταίαν τραγικὴν πτώσιν μας, διὰ τὰ γίνη ἐκ νέου μία ἀνάστασις
καὶ πορεία μας πρὸς τὰ ἔμπροσ, πρὸς τὸν δρόμον τῆς κατακτήσεως τοῦ πολιτισμοῦ,
διότι αὐτὸς εἶναι ὁ βαθύτερος προορισμὸς τῶν Ἑθνῶν, χρειάζονται νέα ἰδανικά, τὰ
ὁποῖα ἀπαιτεῖται προσπάθεια νὰ εἰσέλθωσιν μέσα εἰς τὰ βάθη τῆς Ἑθνικῆς μας ζωῆς
καὶ καθοριζόμενα νὰ λάβουν σχῆμα, μορφήν, ὄντοτητα καὶ χρησίμους ιδιότητας καὶ
τὰ ὁποῖα, ἀποτελοῦντα κατὰ πρῶτον ἀντικείμενον καὶ θέμα συζητήσεων καὶ ἐπιστη-
μονικῶν ἐρευνῶν καὶ ἰδιωτικῶν ἐνασχολήσεων, νὰ συγκινήσουν τὴν Ἑλληνικὴν
ψυχὴν, νὰ κινήσουν τὸ ἐνδιαφέρον της καὶ νὰ προσελκύσουν περὶ αὐτὰ τὴν προσοχὴν
τοῦ γένους, καὶ συγκεντρώνοντα τὴν ἀδρανοῦσαν ἐνεργητικότητά του, τὴν σφύζουσαν
ζωτικότητά του καὶ τὴν ἀρνητικὴν δυναμικότητά του, νὰ τὴν στρέψωσιν θετικῶς
πρὸς νέας κατευθύνσεις, διὰ τὰ ἔχει χρησίμους ἀπόδοσιν καὶ εὐεργετικά ἐπομένως
ἀποτελέσματα, ἥτοι ἀφντνίζοντα τὰς λανθανούσας δυνάμεις τοῦ Ἑθνους, νὰ τὰς
χρησιμοποιοῦσιν πρὸς πραγματοποίησιν εὐγενεστέρων καὶ ὑψηλοτέρων σκοπῶν.

Ὅμως γύρω εἰς τὸν σύγχρονον πνευματικὸν τοῦ Ἑλληνικοῦ Ἑθνους ὀρίζοντα,
δὲν διακρίνονται τοιαῦτα ἰδανικά καὶ μὲ τὴν διαπίστωσιν αὐτὴν δὲν ἔχομεν τὴν
πρόθεσιν ν' ἀρνηθῶμεν κάθε προσπάθειαν δημιουργίας πολιτισμοῦ, μεμονωμένως
ἐκδηλουμένην τυχόν. Ἀλλὰ προσπάθειαι τοιαῦται, ἂν γίνωνται παρ' ἡμῶν, δὲν
γίνονται ἀπὸ ὀλόκληρον τὸ ἔθνος, εἰ μὴ συνήθως ἀπὸ τοὺς πολιτικούς καὶ τοὺς
Κυβερνήτας τοῦ κράτους καὶ ἐκδηλούμεναι ὡς ἐκδηλοῦνται, ἀποτελοῦν ἀπλήν ἐξιν
τυπικὴν ἢ ἱκανοποίησιν τῆς ἀνάγκης τῆς στιγμῆς καὶ δὲν δύνανται καὶ ὅταν ἀκόμη
ἐπιτυγχάνουν τὸ ὅλον ἢ μέρος τοῦ σκοποῦ των νὰ εἶναι καὶ νὰ λέγωνται Ἑθνικά
ἰδανικά πολιτισμοῦ, διότι ὅχι μόνον δὲν παρακολουθοῦνται καὶ δὲν ἐνισχύονται ἀπὸ
τὴν συνείδησιν τοῦ Ἑθνους, ἀλλὰ τοὐναντίον δυσχεραίνονται παντοιοτρόπως.

Κατὰ κανόνα εἰς τὸν βίον τῶν λαῶν οἱ δυνάμενοι ν' ἀνεύρουν καὶ νὰ καλ-
λιεργήσουν τοιαῦτα ἰδανικά, εἶναι οἱ πνευματικοὶ τοῦ οἴκου Ἑθνους ὁδηγοί. Μὴ
ὑπαρχόντων ὁμως τοιούτων ἢ μὴ δυναμένων νὰ ἀνεύρουν, νομίζομεν, ὅτι, ὅσο-
δήποτε πολίτης καὶ χωρὶς τίτλους καὶ ἀξιώματα ἢ ἀξιώσεις πνευματικοῦ ὁδηγοῦ,
κινούμενος ἀπὸ τὸ ἐλατήριο τῆς φιλοδοξίας νὰ συντελέσῃ μὲ τὰς ἀσθενεῖς του
δυνάμεις εἰς τὴν δημιουργίαν τοῦ Ἑθνικοῦ του πολιτισμοῦ, δύναται νὰ παρουσιάσῃ
εἰς τὴν δημοσιότητα σκέψεις του καὶ νὰ ζητήσῃ, ὅπως ἀφοῦ ἐρευνηθῶν καὶ
κριθῶν τυχὸν κατ'ἀλλήλοι, νὰ νοθετηθῶν καὶ ν' ἀποτελέσουν μικρὰ ἢ μεγάλα ἰδα-
νικά δημιουργίας πολιτισμοῦ τοῦ Ἑθνους του.

Καὶ παρόμοιον συμβαίνει τώρα καὶ ἐδῶ. Ἀπὸ μίαν σειρὰν σκέψεών μας, τὰς ὁποίας ἡμεῖς αὐτοὶ ἔχομεν ἴσως τὸ δικαίωμα νὰ θεωροῦμεν ἰδανικὰ δημιουργίας πολιτισμοῦ καὶ διὰ τὴν πραγματοποίησιν τῶν ὁποίων ἔχομεν τὴν πρόθεσιν νὰ ἐργασθῶμεν, ἀφιερούμενοι εἰς αὐτὰ μὲ ὅλην μας τὴν δύναμιν καὶ τὴν διάθεσιν καὶ τὴν ψυχὴν, παρουσιάζομεν σήμερον τὸν σκελετὸν τῆς πρώτης. Εἶναι ἡ πρωτοπορεία μᾶς ὑπὸ πραγματοποίησιν ἐκστρατείας πρὸς ἴδρυσιν καὶ καλλιτέραν ὁργάνωσιν τοῦ Ἑλληνικοῦ **ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ**, τὸ ὁποῖον θ' ἀποτελέσῃ—τὸ ἐλπίζομεν καὶ τὸ πιστεύομεν— τὸν πρῶτον ὅρον τῆς δημιουργίας κέντρον καλλιέργειας τῶν ἠθικῶν ἰδανικῶν καὶ παραγωγῆς δυνάμεων δημιουργίας πολιτισμοῦ διὰ τὴν Ἑλλάδα μας.

Πολλάκις ὅμως ἐχρησιμοποίησαμεν καὶ θὰ χρησιμοποιήσωμεν τὸν ὅρον «δημιουργία» τὸν ὁποῖον ἔχομεν καὶ ὡς τίτλον τῆς μελέτης μας ταύτης. Τί σημαίνει ὁ ὅρος αὐτός; Προφανῶς ἡ ἀπάντησις δὲν εἶναι εὐκολος, διότι ἡ ἐννοία του εἶναι εὐρυτάτη. Ἀλλὰ καθ' ὅσον δυνάμεθα ν' ἀποδόσωμεν σχετικῶς καὶ διὰ ὀρισμοῦ αὐτόν, ἔχομεν ν' ἀπαντήσωμεν ὅτι, «μεταξὺ τῶν ἄλλων καὶ τῆς καλλιμόρφου καὶ ὑπερτάτης ποιητικῆς δυναμικότητος ἐκδήλωσις, τῆς ἀληθοῦς προόδου ἢ ἀρχῆς καὶ τοῦ σήμα, τῆς κοινωνικῆς ἐδδαιμονίας ἢ αἰτίας, τοῦ ἄγνου ἰδεαλισμοῦ ἢ ὁπτασίας, τοῦ πραγματικοῦ πολιτισμοῦ ἢ ἄνθους, εἶναι δημιουργία». Ἀλλ' ὁ πολιτισμὸς εἶναι ἀποτέλεσμα, προερχόμενον ἀπὸ δαπάνην ἐνεργείας, καὶ αὕτη πάλιν ἀπὸ ἀνάγκης δυνάμεως, παραγομένης ἀπὸ κατ'ἀλλήλα κέντρα. Προκύπτει ἄρα ἐντεῦθεν, ὅτι πρὸς δημιουργίαν τοῦ πολιτισμοῦ τῶν Ἑθνῶν, ἀνάγκη μεγάλων κέντρων παραγωγῆς δυνάμεως δημιουργικῆς, τὰ ὁποῖα διὰ τὰ Ἑθνη εἶναι πρὸ παντὸς αὕτη ἡ συνείδησίς των, νοητῶς συγκεντρομένη καὶ τεχνικῶς προσηλωμένη εἰς τὴν ἐπιδίωξιν ὀρισμένων σκοπῶν. Εἰς τὴν Ἑλλάδα μας σήμερον δὲν ὑπάρχει συνείδησις τοῦ Ἑθνους καθολικῆς, τῆς ἀποστολῆς τὸν συνεπῶς καὶ τοῦ προορισμοῦ του καὶ διὰ τοῦτο δὲν ὑπάρχει καὶ πολιτισμὸς. Μὲ τὴν μελέτην μας λοιπὸν αὕτην περὶ ἰδρύσεως καὶ οργανώσεως **ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ**, σκοποῦμεν τὴν δημιουργίαν τοιοῦτου κέντρον παραγωγῆς δημιουργικῆς πολιτισμοῦ δυνάμεως. Ἐὰν δυνηθῶμεν — καὶ πρὸς τοῦτο ἐξαιτούμεθα τὴν ἐνίσχυσιν πάντων καὶ πασῶν— ὁ σκοπὸς μας θὰ ἔχῃ ἐπιτευχθῇ, διότι τοῦτο θ' ἀποτελῇ ὄντως δημιουργίαν, καὶ ἡ ἀπόφασίς μας νὰ χρησιμοποιήσωμεν τὸν ὅρον αὐτὸν ὡς τίτλον τῆς μελέτης μας, θὰ εἶναι ἴσως πλήρως δικαιολογημένη.

ΠΑΡΕΛΘΟΝΤΑ, ΠΑΡΟΝΤΑ ΚΑΙ ΜΕΛΛΟΝΤΑ

I

Ζῶμεν κατὰ τὸν εἰκοστὸν αἰῶνα! Γύρω μας ὁ μάγος πολιτισμὸς — ἡ ὅσα τὸ δυνατόν μεγαλυτέρα προσπάθεια νὰ ἔχη ὅσα τὸ δυνατόν περισσότερος ἀριθμὸς ἀτόμων μεγαλυτέραν εὐημερίαν, κατὰ τὸν ὁρισμὸν τοῦ πληρέστερα ἱκανοποιεῖ τὴν ἐπιστήμην—ἔχει τώρα πλέον πανταχοῦ ἀπλώσει τοὺς πλοκάμους του, ὁ χρόνος, ὁ μέγας αὐτὸς ρυθμιστὴς τῆς ἐπιγείου ζωῆς, βραδέως ἴσως ἀλλ' ἀσφαλῶς, ὑπείκων βαθμυδὸν καὶ εἰς τὴν δεσπόζουσαν δυναμικότητα τῆς ἀνθρωπίνης βουλῆς, σπεύδει νὰ μᾶς ὀδηγήσῃ τὸ ταχύτερον εἰς τὴν ἀνωτέραν ἐκείνην κοινωνίαν τῆς πλήρους ἐκπληρώσεως ὑπὸ ὧν τῶν καθηκόντων καὶ τῶν ὑποχρεώσεων μὲ τὰς ὁποίας ἑκάστος βαρύνεται, ἥτοι εἰς τὴν κοινωνίαν τῆς ἐργασίας, τοῦ πνεύματος, τοῦ χαρακτῆρος, τοῦ ὑψηλοῦ καὶ ὑγιοῦς συναισθήματος, τῆς ἀληθοῦς προόδου, εἰς τὴν κοινωνίαν τέλος ἐκείνην, εἰς τὴν ὁποίαν περὶ τῆς ἀξίας ἑκάστου ἀνθρώπου θὰ μαρτυρῇ ἡ ἐργασία του· καὶ τὰ γενικώτερα ἀποτελέσματά της, οἱ Ἕλληνες ἐν τῷ μεταξὺν κολακευόμεθα νὰ πιστεύωμεν ὅτι εἴμεθα ὁ εὐφρέστερος λαὸς τῆς γῆς, καὶ ὅμως ἕνα στοιχειῶδες πρᾶγμα δὲν ἔχομεν ἀκόμη καταλάβει. Ὅτι δηλαδή, παρὰ τὰς μεμονωμένας προόδους καὶ κατακτήσεις ποῦ σημειώνει ἐδῶ κι' ἐκεῖ ἡ ἰδιωτικὴ μας πρωτοβουλία, ὡς σύνολον παραμένομεν ἀμέτοχοι οὐσιαστικῶς τῆς γενικωτέρας ἐκείνης κινήσεως τοῦ πεπολιτισμένου κόσμου πρὸς δημιουργίαν μεγαλυτέρου πολιτισμοῦ, ἥτοι κοινωνίας ἱκανῆς νὰ δεχθῇ καὶ νὰ καλλιεργήσῃ ἐντατικὰ τὸν σπόρον τῆς προόδου, τὸν ὁποῖον αἱ προνομιούχοι ἀνθρώπιναι φύσεις ἀφειδῶς σκορπίζουν εἰς τὸν κόσμον.

Καὶ τὸ γεγονὸς αὐτό, τοῦ ὁποίου τὴν πιστοποιήσιν δύναται νὰ κάμῃ πᾶς δυνάμενος ν' ἀφίση ἐλεύθερα τὰ μάτια τῆς ψυχῆς του καὶ νὰ ρύψῃ βλέμμα ταχὺ γύρω εἰς τὸ ἡθικὸν πλαίσιον καὶ τὸν διανοητικὸν ὀρίζοντα τοῦ συγχρόνου Ἑθνικοῦ καὶ κοινωνικοῦ Ἑλληνικοῦ βίου, τοῦ ὁποίου ἐν τούτοις τὰ νάματα πρὸ ὀλίγου ἀκόμη κατήρδευον τῆς ὑψηλίου τὰ ἄγωνα κρᾶσπεδα καὶ ἐγονιμοποιοῦν τοῦ σὺμπαντος τὰς ἀχανεῖς ἐρήμους, μεταδίδοντα διὰ τοῦ ὑπερφνοῦς Ἑλληνικοῦ πνεύματος καὶ τῶν ἡρωϊκωτέρων τῆς ἀνθρωπίνης ζωῆς καὶ ἱστορίας ὀλοκαυτωμάτων, τοῦ πολιτισμοῦ τ' ἀνώτερα ἥθη καὶ τῆς ἐλευθερίας τὴν ζεῖδωρον αὔραν, τῆς ἀληθείας τὰ ὑψηλὰ ἰδανικὰ καὶ τῆς ὑπερχοσμίου κοινωνίας τὴν ἀπέριττον γνώσιν, τῆς ἀληθοῦς προόδου τὰς ὑγιεῖς ἀρχὰς καὶ τῆς αὐταπαρνήσεως καὶ αὐτοθυσίας τὰ ὑπέροχα διδάγματα, διὰ τὰ ἔχουν ὡς ἀποτέλεσμα θλιβερὸν νὰ παραμένῃ τῶρα ἐγκαταλελειμμένη εἰς τὴν τύχην της, κάτισχνος καὶ ἡμιθανής, περιβεβλημένη τὴν τήβεννον τῆς ἀτελεισίας, ἀλληλοσπαρασσομένη πολιτικῶς διὰ εὐτελεῖς σκοπούς, τετρω-

μένη σωματικῶς, βαραθρομένη ἠθικῶς, ἀνάνηρος πνευματικῶς, μειωμένη Ἑθνικῶς καὶ δεινῶς πάσχουσα ἡ Ἑλλάς μας... Τὸ γεγονός τοῦτο, θλιβερότερον αὐτὸ καθ' ἑαυτὸ, προσλαμβάνει ἰδιαίτεραν σημασίαν καὶ ἐξαιρετικὴν σπουδαιότητα, διὰ τὴν ψυχολογίαν λαοῦ κατέχοντος ποτὲ τὰ σκῆπτρα τῆς ἀναπτύξεως τοῦ πολιτισμοῦ, ὡς ἀνυπόστατα μαρτυρεῖ ἡ ἱστορία του, καὶ ἡγηθέντος τῆς ἀνὰ τὸν κόσμον διαδόσεώς του...

Ἄλλὰ ποῖον εἶναι τὸ τέλος τοῦ μεγάλου τούτου δράματος τῆς ζωῆς τοῦ Ἑλληνικοῦ λαοῦ; Δὲν εἶναι δύσκολος ἡ ἀπάντησις εἰς τὸ ἐρώτημα, διότι ἰδοὺ σφαιδάζει ἀκόμη καὶ θρηνεῖ ἡ Ἑλλάς μας ὑπὸ τὰ ἀνάληγτα κτυπήματα τῆς θλιβεραῆς τῆς μοίρας, ἐνῶ ἐξ ἄλλου παρθένα δάκρυα ἄπειρα, ἀναβλύζοντ' ἀστείρευτα ἀπὸ τὰ βάθη τῆς ψυχῆς της, ὡς ἀπὸ ρίζης αἰωνοβίου πλατάνου τὰ διαυγῆ ὕδατα ὑπερόχου πηγῆς, πλημμυροῦν τοὺς ὀφθαλμούς της καὶ καταρρέοντα ποτίζουν τὰ ἀθῶα στήθη της... Ἐξηντηλημένη ἀπὸ πάσης ἀπόψεως μοιραίως τώρα εὐρίσκεται καθηλωμένη ἐπὶ τοῦ βωμοῦ τῆς θυσίας της, καὶ ἀδρανοῦσα εἰς μίαν ἀποπνικτικὴν ἀπὸ τὰ νέφη τῶν καπνῶν τῶν ἐρειπίων της ἀτμόσφαιραν, φθίνει βαθμιαίως, καὶ βαρυστήριον καὶ πενθοῦσα διέρχεται ὑπερτάτης δοκιμασίας σκληρὰς ἡμέρας...

Εἶχε τὸ ἀτύχημα ἡ Ἑλλάς μας, ἅμ' ὡς ἤρξαστο νὰ θάλλῃ, χειραφετηθεῖσα μετ' ἀγῶνας τραχεῖς καὶ μακροὺς καὶ θυσίας καὶ πένθη καὶ ἄλγῃ καὶ ὀδύνας, ἐκ μακροαίωνος καὶ μαρτυρικῆς δουλείας καὶ ἐνῶ ἐπερίμενε εἰρηνικῶς τὴν ἐκπλήρωσιν τῶν προαιωνίων Ἑθνικῶν της πόθων, εἶχε τὸ ἀτύχημα, λέγομεν, ἡ Ἑλλάς μας, νὰ εὐρεθῇ σταδιοδρομοῦσα κατὰ τὴν κρισιμωτέραν περίοδον τοῦ βίου τῶν Ἑθνῶν καὶ τῶν κοινωνιῶν αὐτῶν καὶ κατὰ τὴν ἐποχὴν τοῦ παγκοσμίου κυκλῶνος καὶ κυκλῶνος καὶ τῶν θυελλῶν καὶ τῶν καταιγίδων... Καὶ ὡς ἦτο ἐπόμενον, μοιραῶς μίαν τραγικὴν στιγμήν περιεπλέχθη εἰς τὰ δίκτυα λυσσώντων λεγεόνων καὶ ἡναιγκάσθη νὰ παλαίσῃ μετὰ πανισχύρων λυμεόνων, ἥτοι ἄκακον αὐτὴ ἀρνίον μετὰ μαινομένων λύκων, ὑπὸ τὴν ὑψηλὴν δὴθεν προστασίαν κάποιων ἰσχυρῶν, ἐν ὀνόματι τοῦ ἀνθρωπιστικοῦ φεῖ! πολιτισμοῦ καὶ τῆς τόσον οἰκτρὰ κακοποιουμένης δικαιοσύνης, κατὰ τὸν 20^{ον} μ. Χ. αἰῶνα, διεκδικοῦσα πραγματικὰ μὲν, ἀλλὰ κατ' ἀτυχή, διὰ νὰ τὸν χαρακτηρίσωμεν μόνον οὕτω, τρόπον δικαιοῦματα, διὰ νὰ ἐξέλθῃ ὡς ἐξῆλθε ἐν τέλει τῆς παγκοσμίου ταύτης κραιπύλης, καθὼς πάντοτε σχεδὸν συμβαίνει εἰς τοιοῦτους ἀνίσους ἀγῶνας...

Ἄλλὰ φαίνεται ὅτι ἐμπροσθέν νὰ μὴ κριθοῦν ἀρκεταὶ αἱ συμφοραὶ καὶ αἱ θλίψεις τὰς ὁποίας ἀπεκόμισεν ἡ Ἑλλάς μας, ριφθεῖσα ὡς ἀσθενὲς ἀκάτιον εἰς ἐπαναστατημένον ὠκεανὸν διὰ νὰ δοκιμάσῃ τὸν σάλον τῆς μαινομένης τρικυμίας, διότι νέας καὶ τραγικωτέρας ἡ μοῖρα τῇ ἐπεφύλασεν δοκιμασίας συνεχεῖς...

Σκληρῶς καὶ ἀπανθρώπως ἐγκαταλειφθεῖσα καὶ εἰς ἄθυρμα ἐγκληματιῶν τυχοδιωκτῶν μεταβληθεῖσα, δέχεται ἀδιακόπως ἔκτοτε, διωγμούς, ραβδισμούς, ἐμπυτισμούς, στερήσεις ἀνόμους κ' ὀνειδισμούς, ὅχι πλέον ἀπὸ τοὺς ξένους, ἀλλ' ἀπὸ γόνους ἰδίου της γένους... Σωτήρες ἔρχονται ἀκαταπαυστῶς, τὰ πάντα συντρίβοντες ἀνενδοιάστως, ὅλοι δὲ φθάνουν πλήρεις ἐξάψεων, διὰ νὰ μεριμνήσουν περὶ ἀφαιμάξεων, μόνον μὲ λόγους μεγάλους παχεῖς, παραμυθιοῦντες τοὺς δυστυχεῖς, σκορποῦντες πάντοτε ἐπαγγελίας, δηλώσεις, κάμνουν κόσμων ὅλων δηλώσεις καὶ

ἀντὶ ἀποτελεσμάτων ἐργασίας θετικῆς, διακρίνομεν ταραξίας συνεχεῖς, ἐπαγγελλομένους οἰκονομίας καὶ διατρέφοντας νάνους κιφήνας, πτωχοὺς προσερχομένους ἀπὸ τὰς κώπας καὶ πλουσίους φεύγοντας διὰ τὰς Εὐρώπας, σκορποῦντας τὸν μαρμαρὸν καὶ τὴν θλίψιν ὅθεν διέρχονται καὶ οἰκτρὰ νανιάγια καταλείποντας ὅποθεν ἀπέρχονται... Καὶ οὕτω ἐξακολουθεῖ παιζομένη μία κωμωδία, μᾶλλον ἀρμόζουσα ὥς τραγωδία. Ἴδου δι' ὀλίγων τὸ φάσμα τῆς ἀθλιότητος, διακοσμοῦν τὸ «εἶναι» τῆς Ἑλληνικῆς πραγματικότητος...

Καὶ τοιοῦτοτρόπως, καθὼς ὀρθώτατα γράφει μία ἐφημερίς, κατέστη ἕξις εἰς τὸν τόπον αὐτὸν πλέον, οἱ φράυλοι νὰ ὁμιλοῦν περὶ ἀρετῆς καὶ οἱ κακοήθεις περὶ ἐντιμότητος, οἱ διασπαθιστὰι τοῦ δημοσίου πλούτου καὶ λαφυραγωγοὶ τῶν κρατικῶν ταμείων νὰ παρουσιάζονται αὐταρέσκως ὥς προστάται τῶν λαϊκῶν ἐλευθεριῶν, οἱ ἀπεμπολήσαντες τὰ ἱερὰ καὶ τὰ ὅσια ν' ἀναρριχῶνται εἰς τὰ ὕψατα τῆς πολιτείας ἀξιώματα καὶ οἱ ὀργνίζοντες εἰς βάρος τοῦ Ἑθνικοῦ γοήτρου καὶ τῆς ἡσυχίας τοῦ δυστυχοῦντος λαοῦ μας νὰ περιβάλλονται μὲ στέφανον δάφνης καὶ οἱ ἀπαρνηθέντες καὶ πίστιν καὶ πατρίδα καὶ ἰδανικά καὶ φυλετικὴν ὑπόστασιν καὶ ἀναισχύντως ἀσχημονήσαντες καὶ ἐγκληματήσαντες νὰ βραβεύωνται δημοσίᾳ καὶ νὰ ἱκανοποιοῦνται καθὼς δοκεῖ εἰς τὸν Α ἢ Β ἐπιβήτορα μιᾶς κρατικῆς ὑπηρεσίας καὶ εἰς τρόπον ὥστε ἡθικαὶ καὶ ἀπόλυτοι ἀξία καὶ κόποι καὶ μόχθοι καὶ προσπάθειαι καὶ ἀγῶνες καὶ θυσίαι ὕλिकाὶ καὶ ἡθικαὶ νὰ χάνωνται ἐπὶ ματαίῳ, καὶ κατασπάσεις καὶ πραγματικότητες καὶ συνήθαι Ἑθνικῆς καὶ κοινωνικῆς ζωῆς νὰ μεταβάλλονται ἀπὸ στιγμῆς εἰς στιγμὴν καὶ νὰ ἐπικρατῇ ὁ θόρυβος, ὁ κυκεὼν, ἡ ἀταξία, ἡ ἀναρχία καὶ ἡ ἀναστάσις, ἡ τὰ ὕλικά καὶ τὰ ἡθικά ἀγαθὰ καταβροχθίζουσα καὶ ἀφανίζουσα καὶ παραλύουσα κάθε ρυθμὸν κινήσεως καὶ παλμὸν ζωῆς...

Ἄλλ' ὦ Ἑλλάς, Ἑλλάς μας, μὴ κλαίεις καὶ μὴ θρηνεῖς! Βεβαίως ἡ νόσος ἀπὸ τὴν ὁποίαν πάσχεις, εἶναι σκληρὰ καὶ ἀπαισία, διότι μὴ δεχθεῖσα ἐγκαίρως τοῦ ἀνατόμου τὸ ἐγχειρίδιον καὶ τῶν ἀρμοδίων ἱατρῶν τὴν ἐπέμβασιν χρονία ἤδη κατέστη καὶ δεινῶς ἀπειλεῖ τὸ κάτισχον σῶμά σου ν' ἀπονεκρώσῃ καὶ τ' αἰμοιορνεῖναι σου νὰ σαβανώσῃ... «*Θαρσεῖν χρὴ*» ὅμως εἶπον ποτὲ οἱ μεγάλοι μας πρόγονοι! Εἶναι πιθανὸν νὰ μὴ ἀπέπτη καὶ ἡ τελευταία ἐλπίς σωτηρίας, ἴσως ν' ἀπέμεινε καῖπου κατὶ παρήγορον... Μία ἀπομεμακρυσμένη προαίσθησις μᾶς βεβαίῳ περὶ τούτου, ἀσφαλῶς δέ, ἴσως δὲν εἶναι νέας καταγίδος θλιβερὸν προμύνημα, οὐδὲ μάγισσας πομφολυγῶδες παρασκεύασμα ἢ ἀθλίον νέον σφοδρὸν ἀνέμου πνοή...

Εἶναι ἀναμφισβήτητον ὅτι ὑπάρχουν ἀκόμη εἰς ὅλας τὰς σημερινὰς κοινωνίας, ἐπομένως καὶ παρ' ἡμῖν, χαρακτῆρες τινεῖς ἑξαιρετικοί, οἱ ὁποῖοι κατ' ὀρθὴν νὰ παραμένουν ὑγιεῖς καὶ ἀδιάφθοροι ψυχικῶς κατὰ τὴν εἰσέτι παρ' ἡμῖν ὑφισταμένην περίοδον τῶν παρεκτροπῶν καὶ τῶν γενικῶν κρίσεων. Καὶ εἶναι οὗτοι πάντες ἐκεῖνοι οἱ ὁποῖοι ἠδυνήθησαν νὰ εὐρεθοῦν ὑπεράνω τοῦ πεδίου τῶν ἀνθρωπίνων παθῶν καὶ ἀδυναμιῶν καὶ ἰδιοτελῶν ὑπολογισμῶν, εἰς τὸ ὅποιον ἀπὸ πολλοῦ ἴστανται ἀντιμέτωποι ἀλλήλων, ὅπως παρατηρεῖ ἄλλη ἐφημερίς, οἱ δύο πολιτικοὶ κόσμοι τῆς μαρτυρικῆς μᾶς χώρας, ἀφοῦ ὥρυξαν τὸ χάσμα εἰς τὸ ὅποιον κατ' ἐξοχὴν ὀφείλεται ἡ σημερινὴ Ἑλληνικὴ κακοδαίμονία, ἐξ ἴσου δὲ ἴσως ὑπόδικοι διὰ

τοῦτο, βλοσυρῶς προσβλέποντες ἀλλήλους καὶ ἀνίκανοι νὰ δημιουργήσουν μεγάλα ἔργα πολιτισμοῦ ὑπεροχῆς, μὲ τὴν ὑποψίαν, τὸ μῖσος, τὴν ὀργὴν καὶ τὴν ἐχθρότητα εἰς τὴν ψυχὴν, μὲ τὸ καθημαγμένον βέλος τοῦ πολεμικοῦ μένους εἰς τὰς χεῖρας, μὲ τὸν κατάπτυστον ἀλλ' ἀτυχῶς ἄσβεστον πόθον τῶν ἀνόμων σκοπῶν καὶ τῶν αἰσχυρῶν ἐπιθυμιῶν, τὰς ὁποίας δέκα (10) ὁλόκληρα ἔτη δὲν κατώρθωσαν νὰ καλύψουν καὶ ν' ἀφανίσουν μὲ τὴν ἀφειδῶς διασκορπισθεῖσαν παντοῦ τέφραν τόσων καὶ τόσων δακεθύμων θλίψεων καὶ πόνων καὶ ὀδύνων καὶ Ἑθνικῶν δοκιμασιῶν . .

Ἐξ ἄλλου εἶναι γνωστὸν εἰς ὅλους, ὅπως ὀρθώτατα παρατηρεῖ ἕκαστος ἐμβριθὴς δημοσιολόγος, ὅτι ἅπαντες οἱ μέχρι πρὸ δλίγου ἀνελθόντες ἐπὶ σκηνῆς καὶ φιλοδοξήσαντες νὰ λάβουν μέρος εἰς τὸ ἐν τῇ ῥοῇ τῶν αἰώνων παιζόμενον Ἑθνικὸν δράμα, «ἀνέκαθεν διεπίστωσαν ταυτότητα ἀντιλήψεων καὶ ἰδανικῶν καὶ ἔχοντες ὡς πρόγραμμα τὴν ἐνότητα τῆς πίστεως ἐπὶ τὰ πεπωμένα τοῦ Ἑλληνικοῦ γένους καὶ τὴν κοινότητα τῆς ἐνεργείας ἐπ' αὐτῶν, πιστεύοντες δὲ εἰς τὴν παιδευτικὴν δύναμιν τῶν ἱερῶν δεσμῶν, ἐνέμεινον εἰς ὅτι προγενέστεραι γενεαὶ κατέλειπον αὐτοῖς ὡς Ἑθνικὴν κληρονομίαν, καὶ εἰργάσθησαν μετὰ ζήλου καὶ αὐταπαρνήσεως καὶ αὐτοθυσίας νὰ ὀδηγήσουν τὴν Ἑθνικὴν ὁλκάδα εἰς τὸν ἀκύμαντον λιμένα τῆς Ἑθνικῆς μας ἀποκαταστάσεως »

Καὶ εἶναι γνωστὸν ἀκόμη, ὅτι τὸ εἰγνὲς συναίσθημα τῆς ἀγάπης, τὰ ὑπέρτατα δόγματα τῆς Ἑθνικῆς μας πίστεως, τὰ ὑψηλά διδάγματα φιλοπατρίας καὶ ἡρωϊσμοῦ, αἱ πολύτιμοι Ἑθνικαὶ παραδόσεις, οἱ συνεκτικοὶ δεσμοὶ τῆς οἰκογενείας, τῆς ἀειζώου καὶ καλλιρρόου ταύτης πηγῆς, ἐξ ἧς ἀνέκαθεν ἀνέβλυζον τὰ χρυσταλλώδη νάματα τῆς Ἑθνικῆς μας ζωῆς, ἡ κοινωνικὴ ἠθικὴ καὶ ἡ ἀνωτέρα πολιτικὴ τοιαύτη, ἡ συνδέουσα τοὺς πολίτας περὶ μίαν κοινὴν θέλησιν καὶ μίαν κοινὴν πειθαρχίαν, διτηρήθησαν πάντοτε ὡς ἱερὰ παρακαταθήκη ἀλώβητος καὶ ἄσπιλος, καὶ οὕτω μίαν ὥραϊαν πρωΐαν, πρὸ ἑκατὸν περίπου ἔτων, ἡ Ἑλλὰς μας ἐπανῆλθεν εἰς τὴν ζωὴν, ἐξεληθούσα ἀπὸ τὰ ἀνήλια καὶ σκοτεινὰ βάραιθρα τῆς Ἑθνικῆς μας ἀφανείας, εἰς τὰ ὁποῖα ἐπὶ αἰῶνας διεβίον »

Ἀλλὰ δὲν εἶναι πλέον μυστικόν, ὅτι ἀπὸ πολλοῦ ἔχει στεριεύσει ἡ πηγὴ ἀπὸ τὴν ὁποίαν ἐπήγαγε καὶ ἐγαλουχεῖτο κάθε τοιαύτῃ εὐγενεῖ χειρονομία καὶ ἂν ὑπάρχουν καὶ ἄλλοι νοσταλγοῦντες τὴν ἐπάνοδόν της, εἶναι καιρὸς ν' ἀφυπνισθῶμεν ἀπὸ τὸν λήθαργον καὶ ἀπὸ τὴν νάρκην εἰς τὴν ὁποίαν εὐρισκόμεθα, καὶ νὰ ἐμφανισθοῦν διὰ νὰ ἐνώσωμεν τὰς προσπάθειάς καὶ τὰς δυνάμεις μας καὶ ὅλοι ὁμοῦ ἀννοπλοῖ, ν' ἀντιπαθῶμεν κατὰ τοῦ χειμάρρου τῆς ἀποσυνθέσεως καὶ τῆς ἀσχημοσύνης, διὰ τοῦ ὁρηκτικοῦ ρεύματος τοῦ ὁποίου κατεκρημνίσθησαν ὅλα μας τὰ ἰδανικά καὶ ἀπειλοῦνται καὶ αὐτὰ τὰ θεμέλια τοῦ Ἑθνικοῦ καὶ κοινωνικοῦ μας οἰκοδομήματος ἀκόμη.

Κατὰ τὴν σημερινὴν ἑξαιρετικῶς κρίσιμον καὶ ἱστορικὴν καμπὴν τοῦ βίου τῶν Ἑθνῶν καὶ τῶν κοινωνιῶν αὐτῶν, καθ' ἣν δεινὸς διεξάγεται ὁ ὑπὲρ τῆς ὑπάρξεως τῶν ὅλων ἀγὼν, κατὰ τὴν ὁποίαν ἰδανικά καὶ πεποιθήσεις, ἐστία καὶ βωμοί, παραδόσεις καὶ σύμβολα, ἐπὶ τῶν ὁποίων ἐδραστὴν ἐστασιοδρόμησεν ἐπὶ αἰῶνας τὸ ἀνθρώπινον γένος, ἀποκηρύσσονται ὑπὸ τῶν νέων μυσταγωγῶν καὶ καταρρέουν παταγωδῶς ἢ κλονίζονται ἐν τῇ ὑπάρξει των, νέα δὲ εἰδῶλα καὶ ψυχοφθόρα δόγ-

ματα αναβιβάζονται εἰς τὴν ἐπιφάνειαν καὶ καλλιεργοῦνται καὶ διαδίδονται ὑπὸ προσχήματα εἰς τὸν λαόν, ὥς παράγοντες δῆθεν ἐλευθερίας, προόδου, πολιτισμοῦ καὶ κοινωνικῆς εὐδαιμονίας(;) θὰ εἶναι ἀσφαλῶς πολὺ παρήγορον τὸ γεγονός τῆς ἐκδηλώσεως μιᾶς ἀνωτέρας καὶ ἰδανικῆς ἀνθρωπίνης προσπαθείας, ὅλων τῶν ἀνωτέρων διανοητικῶς καὶ ὑγιεστέρων ψυχικῶς μελῶν τοῦ κοινωνικοῦ σώματος τῆς χώρας μας, πρὸς ἀπαλλαγὴν τῆς ἀπὸ τοῦ ἄγους τοῦ ἐκφυλισμοῦ καὶ τοῦ ἐφιάλτου τῆς διαφθορᾶς, ἡ ὁποία μεταπολεμικῶς ἰδία ἐνέσκηψεν εἰς τὴν πολυτλήμονα ἀνθρωπότητα καὶ ἐν ᾧ καταστρέφει τὸ πᾶν, ἐμποδίζει συγχρόνως τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ ἀληθοῦς πολιτισμοῦ.

Ὅπως εἶπαμεν δὲ ἀνωτέρω, ἀλλαχοῦ ἔχει ἤδη ἐκδηλωθῇ τοιαύτη προσπάθεια δημιουργίας ἀνωτέρου καὶ ὑγιούς πολιτισμοῦ καὶ μόνον ἡ Ἑλλάς μας παραμένει ἀμέτοχος τῆς κινήσεως ταύτης. Ἀλλὰ κατὰ τὰς κρίσιμους ψυχολογικὰς στιγμὰς καὶ καταστάσεις τοῦ βίου τῶν λαῶν, σπείρεται καὶ εὐδοκιμεῖ ὁ σπόρος τῆς ἀναγεννήσεως καὶ φύεται καὶ θάλλει καὶ παράγει τοὺς γλυκεῖς καρπούς του. Ἄλλωστε ἀρχὴ κάθε δημιουργίας ἡ φθορὰ καὶ ἡ ἀνυπαρξία καὶ αἰτία ταύτης ἡ ἀνάγκη καὶ ἡ ἀγάπη. Πρέπει νὰ καῇ ἡ λίβανος διὰ τὰ σκορπίση τὸ γλυκὺ καὶ τερπνὸν ἄρωμά της, πρέπει νὰ κιτρινίσουν τὰ φύλλα τῶν δένδρων διὰ νὰ πέσουν καὶ παραχθοῦν νέα, πρέπει νὰ τελειώσῃ ἡ νύξ διὰ ν' ἀνατείλῃ ὁ ζωογόνος ἥλιος, πρέπει ν' ἀποσυντεθῇ εἰς τὴν γῆν ὁ σπόρος διὰ ν' ἀναδοθῇ πλήρης σφρίγγους καὶ δυνάμειος ὁ νέος βλαστός, πρέπει... Ὅσον δὲ μεγαλύτερα ἡ φθορὰ, τοσοῦτον μεγαλειώδης καὶ ἡ ἀναπαραγωγικὴ δημιουργία...! Καὶ ἰδοὺ γύρω ἀπὸ τὸ πάσχον σύμπαν, κεραυνοὶ βροντοῦν, τὰ ὄρη συντρίβονται, κλονίζεται ἡ γῆ, ἀφρίζει ἡ θάλασσα, κοχλάζουν οἱ ὠκεανοί, ὁ ὄλεθρος κρημνίζει καὶ πυρπολεῖ, τέφρα βουνῶν καλύπτει τὰ ἔρειπια καὶ αἷμα γιγάντων τὰ ποτίζει, καὶ τότε πλεόν ἡ γῆ διαμορφοῦται ἱκανὴ νὰ δεχθῇ τὴν δημιουργίαν τοῦ κάλλους καὶ τῆς ἁρμο- νίας ἡ ὁποία διέπει τὸν κόσμον.

Μεγαλύτερα ὅμως φθορὰ καὶ καταστροφὴ δὲν θὰ ἦδύναντο ἴσως νὰ ἐπέλθῃ καὶ εἰς τὴν Ἑλλάδα μας... Μήπως ὅμως ἐδῶ πρόκειται ν' ἀνατραποῦν οἱ νόμοι τῆς φύσεως καὶ ἀπὸ τὸν ὄλεθρον αὐτὸν καὶ τὴν φθορὰν ποῦ ὑπέστη δὲν πρόκειται νὰ παραχθῇ μία νέα δημιουργία; Δὲν τὸ πιστεύομεν καὶ ὑποτιθέμενοι ὅτι θὰ προσφέρωμεν μίαν θετικὴν ὑπηρεσίαν εἰς τὸν τόσον πολυειδῶς καὶ σκληρῶς δοκιμασθέντα τόπον μας, εἰς τὸν ὁποῖον ἴσως κακοὶ καὶ ψυχοπαθεῖς, ἴσως ἀδέξιοι καὶ ἀνίκανοι χειρισταὶ τῶν κοινῶν κατὰ τοὺς τελευταίους χαλεποὺς καιροὺς, μοιραίως ἀνεκδόντες μέχρι τῆς βαθμίδος τοῦ Κυβερνήτου τῆς μαρτυρικῆς μας χώρας, ἔσπειραν τὸν σπόρον τῆς ἀποσυνθέσεως — τῆς ὁποίας τοὺς καρποὺς θερίζομεν ἤδη — καὶ ἐβύθισαν εἰς πένθος ἄλγιστον τὴν μνήμην μας, καὶ ἐνεφύσησαν τὴν πνοὴν τοῦ μαρasmus καὶ τῆς θλίψεως, ὑποτιθέμενοι λέγομεν, ὅτι θὰ προσφέρωμεν μίαν πωχὴν μὲν, πάντως ὅμως θετικὴν ὑπηρεσίαν εἰς τὴν μαρτυρικὴν μας χώραν, ἐκρίναμεν σκόπιμον ν' ἀσχοληθῶμεν ἐδῶ μὲ τὸ σπουδαιότατον καὶ σοβαρώτατον ζήτημα τοῦ τρόπου τῆς συγκεντρώσεως τῶν δυνάμεων ὅλων τῶν ὑγιῶν στοιχείων, τὰ ὁποῖα ὅπως εἶπαμεν προηγουμένως νομίζομεν ὅτι ὑπάρχουν καὶ εἰς τὴν Ἑλλάδα μας, καὶ τῶν ἀνεκμεταλλεύτων πόρων καὶ δημιουργικῶν ἰδανικῶν ἐν ταῦτῳ, ἵνα

ὅλοι ὁμοῦ συνεργασθῶμεν διὰ τὴν ἀνόρθωσιν τῶν ἐρειπίων καὶ τὴν ἐξυγίανσιν ἑνὸς ἀσθενοῦς κόσμου καὶ μιᾶς ἀρρωστημένης φυλῆς — τῆς μεγαλυτέρας ἄλλοτε ἐξ ὧν ποτὲ ἀπασχόλησαν τὸν κόσμον καὶ τὴν ἱστορίαν του καὶ τῆς πλουσιωτέρας εἰς ὅλας τὰς ἐκδηλώσεις τῆς ζωῆς καὶ τῆς μικροτέρας σήμερον — τοῦτέστιν τοῦ κόσμου καὶ τῆς φυλῆς τῆς Ἑλληνικῆς. Εἰς τὴν ὑφισταμένην δὲ κατάστασιν τῆς γενικῆς τῶν ἀποτελούντων αὐτὴν ἀτόμων ἀδιαφορίας καὶ ἀδραναίας, ὅχι λόγων δυστυχῶς, ἀλλὰ πράξεων ἀνωτέρων καὶ δημιουργικῶν πολιτισμοῦ, ἥτις ἀποτελεῖ νέκρωσιν καὶ ἀδυναμίαν ψυχικὴν, ἠθικὴν, κοινωνικὴν, αἰσθητικὴν καὶ ἰδεολογικὴν, νὰ προσδώσωμεν μίαν ἄλλην χαρίεσσαν ὄψιν καὶ θετικὴν κατεύθυνσιν, μέλλουσιν ἴσως νὰ προσφέρῃ τὰς σπουδαιότερας ὑπηρεσίας εἰς τὴν χώραν μας καὶ τὸν δυστυχούντα λαόν της καὶ ἐν γένει νὰ διαμορφώσῃ βραδέως ἀλλ' ἀσφαλῶς, διὰ τῆς ἐφαρμογῆς νέων κανόνων καὶ μεθόδων σκέψεως, ἐνεργείας, ἐργασίας, δράσεως καὶ ζωῆς, **τὸν νεώτερον Ἑλληνικὸν κοινωνικὸν πολιτισμόν, τοῦ ὁποῦ ἀκόμη δυστυχῶς στερούμεθα.**

Ἡ μεγάλη αὕτη προσπάθεια, ἂν δὲν ναυαγήσῃ ἐν τῇ γενέσει της ἀκόμη — εἶναι χλασσικὸν τὸ δόγμα ὅτι εἰς τὴν Ἑλλάδα ναυαγοῦν ὅλαι αἱ καλαὶ ἰδέαι — θ' ἀποβῇ οὕτω — τὸ ἐλπίζομεν καὶ τὸ πιστεύομεν — ὁ κυριώδης συντελεστής τοῦ ἰδανικοῦ ἐξαγνισμού σὺν τοῖς ἄλλοις καὶ χαρακτήρουν καὶ συνειδήσεων, καὶ θὰ ἐπιχύσῃ εἰς τὸν πενθοῦντα καὶ θρηνοῦντα ὄρζοντα ὅλων τῶν ἐκδηλώσεων τῆς ζωῆς μας, ὥς Ἔθνη καὶ ὥς κοινωνίας καὶ ὥς φυλῆς, τὸ γλυκὺ καὶ εὖοσμον ἄρωμα, τὸ ἐξαίσιον καὶ ὑπέροχον μύρον τῆς ἀγνείας καὶ τῆς παρθενίας τῶν ἀνθρωπίνων διαλογισμῶν καὶ πράξεων, τοῦ ὁποῦ κατ' ἐξοχὴν σὺν τοῖς ἄλλοις στερούμεθα παρὰ τῇ Ἑλληνικῇ κοινωνίᾳ...

Διότι ὄντως, ἐὰν ἡ πρὸς τελειοποίησιν τάσις τοῦ ἀνθρώπου δὲν εἶναι ὄνειρον ἀπατηλόν, μὴ δυνάμενον νὰ ἐγγίσῃ τὰ ὅρια τῆς πραγματικότητος, ἐὰν τὰ ἰδανικά τῆς ἀληθείας καὶ τῆς δικαιοσύνης δὲν εἶναι οὐτοπία, ἐὰν ἡ διαφθορὰ ὀφείλῃ νὰ ἐξαλειφθῇ μίαν ἡμέραν ἀπὸ τὰς σημερινὰς κοινωνίας καὶ ν' ἀντικατασταθῇ διὰ τῆς ἀρετῆς, ἀναμφισβητήτως τοῦτο θὰ συμβῇ, ἀσχέτως τώρα πλέον εἰς ποίαν ἐποχὴν, ὅταν οἱ πλεῖστοι τῶν ἀνθρώπων, οἱ περισσότερον πεφωτισμένοι καὶ ὀλιγώτερον εὐαίσθητοι, κατανοήσουν σπουδαίως τὴν ἐν τῷ κόσμῳ ἐκλεκτικότητα τῆς ἀνθρωπίνης ἀποστολῆς, καὶ θελήσουν νὰ ἐργασθοῦν σοβαρῶς πρὸς κοινωνικὴν διαπαιδαγώγησιν καὶ ταχύτεραν ἐπαναφορὰν τοῦ ἀνθρωπίνου γένους πλησιέστερον πρὸς τὸν προορισμόν του καὶ τὴν ἐκπλήρωσιν τοῦ καθήκοντος, ἀπὸ τὴν ὁποίαν ἀπομακρυνθὲν ἐκουσίως ἡ ἀκουσίως ἀπεργάζεται τὰ ἔργα τῆς φθορᾶς καὶ τοῦ ὀλέθρου... Πρὸς τοῦτο λοιπόν, ἀφοῦ εἰς ἄλλους πεπολιτισμένους λαοὺς γίνεται ἤδη ἀπὸ πολλοῦ, ὅτι πρέπει, ἅς μὴ παραλειφθῇ ὅ,τι καὶ ἀπὸ τὸν Ἑλληνικὸν λαὸν ἐξαριᾶται, διότι ὁ χρόνος, ὁ μέγας αὐτὸς ὀνθυμιστὴς τῆς ἐπιγείου τῶν ἀνθρώπων ζωῆς, παρέρχεται ἀνεπιστρεπτι καὶ ἅς μὴ λησμονῇται, ὅτι διαχειρίζεται ἡμεῖς τοῦ μεγάλου τούτου θησαυροῦ, τὸν σπαταλῶμεν ἀσώτως καὶ ἐπὶ ματαίῳ, ἐξαπατοῦντες κάθε ἔννοιαν ἐργασίας καὶ δικαίου.

Εἶναι παγκοίνως γνωστόν, ὅτι κατὰ τὴν μεταπολεμικὴν σημερινὴν ἐποχὴν, εἶναι σχεδὸν παγκόσμιον τὸ φαινόμενον τῆς παραλύσεως καὶ τῆς χρεωκοπίας ὅλων.

σχεδὸν τῶν κρατικῶν δυνάμεων καὶ τῶν λειτουργιῶν, ἐκτὸς ἐλαχίστων ἐξαιρέσεων, καὶ τῆς ἀπομακρύνσεως καὶ ἐν ἰδιαιτέρῳ φέρῳ εἰπεῖν περιβάλλοντι διαβιώσεως τῶν κρατῶν ἀπὸ τὰς κοινωνίας. Συνεπῶς εἶναι ἀδιάφευστον τὸ γεγονός, ὅτι τὰ κράτη, ἐκπροσωπούμενα ὡς ἐκάστοτε ἐκπροσωποῦνται ὑπὸ τῶν Κυβερνήσεων καὶ ἐφαρμοζόμενα τὴν λεγομένην πολιτικὴν των, ἔπαισαν ἐν τινι μέτρῳ, ἂν μὴ πλήρως νὰ εὐρίσκονται εἰς ἐπαφὴν καὶ ψυχικὴν ἐπικοινωνίαν μετὰ τῶν κυβερνωμένων κοινωνιῶν, συνεπῶς καὶ ν' ἀντιλαμβάνονται τοὺς πόθους, τὰς νοσταλγίας καὶ τὰς ἀνάγκας των, καὶ νὰ ἐξυπηρετοῦν πλήρως τὰ συμφέροντά των, καὶ τοῦ γενικοῦ αὐτοῦ φαινομένου ἐξαιρέσειν δὲν ἀποτελεῖ ἡ χώρα μας. Καὶ γεννᾶται ἐντεῦθεν τὸ ἐρώτημα: Ὅταν τὸ κράτος, ὡς ἐπίσημος ἐκπρόσωπος τῆς κοινωνίας καὶ θεσμὸς ἀντάξιός αὐτῆς, ἀδυνατεῖ ἢ δὲν θέλει νὰ ἐκπληρώσῃ τὰς πρὸς τὴν κοινωνίαν ὑποχρεώσεις του, πρέπει ὁράγε αὕτη, ὡς σύνολον ἀτόμων πολιτισμένων, νὰ παραμένῃ ἀδιάφορος καὶ ἀδρανὴς καὶ ν' ἀναμένη τὴν αὐτόματον λύσιν τῶν μεγάλων ζητημάτων καὶ προβλημάτων ποὺ τὴν ἀπασχολοῦν; Ἡ ἀπάντησις δὲν μᾶς φαίνεται ὅτι πρέπει νὰ εἶναι ἀρνητικὴ, ἀφοῦ καὶ ἡ ἀρχαία Ἑλληνικὴ μύθολογία μᾶς διδάσκει ἀκόμη τὸ περίφημον «σὺν Ἀθηνᾶ καὶ χεῖρα κίνει...» Ἄλλως τε Ὑπουργοὶ καὶ Πρωθυπουργοὶ καὶ αὐτοκράτορες καὶ διανοούμενοι ὄλων τῶν Ἑθνῶν καὶ τῶν κοινωνιῶν καθημερινῶς βεβαίουν τὴν ἀνεπάρκειαν τῶν κρατῶν πρὸς πλήρη ἐξυπηρέτησιν αὐτῶν καὶ δὲν παύουν νὰ συνιστοῦν εἰς τοὺς πολίτας νὰ συντρεξοῦν καὶ νὰ ἐνισχύσουν τὰς ἐνεργείας αὐτῶν καὶ νὰ ἐργασθοῦν καὶ οἱ ἴδιοι πρὸς ἐπιτυχίαν τοῦ μεγάλου σκοποῦ, τὸν ὁποῖον τὰ κράτη ὡς ἐκπρόσωποι τῶν κοινωνιῶν ἐπιδιώκουν.

Ἐὰν δὲ ἡ ἀξία τοῦ δόγματος τούτου εἶναι ἀπόλυτος προκειμένου περὶ κρατῶν εὐρισκομένων εἰς τὸ ὕψος τῆς ἀποστολῆς των, ποία πρέπει νὰ εἶναι ἡ θέσις του καὶ ἡ σημασία του ὅταν τὸ κράτος εὐρίσκεται, ὡς παρ' ἡμῖν, ἐν ἀποσυνθέσει; Διότι δὲν πιστεύομεν ν' ἀμφισβητηθῇ ἀπὸ κανένα ἡ πικρὰ ὄντως ἀλήθεια, ὅτι τὰ Ὑπουργεῖά μας εἶναι γραφειοκρατικὰ πανδοχεῖα, ἡ Βουλὴ μέγαρον κενολογίας καὶ ἀσχημοσύνης, οἱ Βουλευταὶ ἐπαγγελματίαι πολιτευόμενοι, οἱ Ὑπουργοὶ πολυάσχολοι κύριοι καθ' ὅλα ἀξιοπρεπεῖς, πλὴν ἀκατάλληλοι νὰ διεκθύνουν τὰς τύχας τοῦ πάσχοντος καὶ δυστυχοῦντος λαοῦ μας πρὸς τὴν βελτίωσιν, ἀφοῦ ὅχι ἅπαξ κατεδείχθη, ὅτι, ὅχι λύσεις δυναμικαὶ τῶν μεγάλων προβλημάτων ποὺ μᾶς ἀπασχολοῦν δὲν ὑπάρχουν, ἀλλὰ ἀνθρώπων πρωτοβουλίας καὶ εὐθύτητος καὶ δυνάμεως στερούμεθα, καταλλήλων καὶ ἱκανῶν νὰ τὰς ἐγκολπωθοῦν καὶ νὰ τὰς ἐφαρμοσούν, ἐπιπλέον δὲ Γερουσίαν κάμνομεν ἐν τάξει, ἔχομεν βενζίνη, αὐτοκίνητα, ὑπαλλήλους, χρηματιστήρια, αἰσχροκέρδειαν, ἐκμετάλλευσιν ἀρχαίων καὶ πᾶν ἄλλο καλὸν ἢ κακόν, ἀλλ' ὅχι, κράτος, ἀντάξιον τοῦ συγχρόνου πολιτισμοῦ καὶ τῆς μεγάλης του περρωπῆς καὶ ἀποστολῆς, ὅχι λέγομεν, κράτος τοιοῦτον δὲν ἔχομεν.

Συνεπῶς νομίζομεν ὅτι ἀπὸ τὰ βάθη τῆς ψυχῆς τοῦ κοινωνικοῦ μας σώματος πρέπει νὰ γεννηθῇ ἡ θέλησις καὶ ἡ προσπάθεια, ὅπως ἡ κοινωνία μας μεριμνήσῃ καὶ ἡ ἰδία πλέον πρὸς χειραφέτησίν της, ἐπικαλουμένη ὅπου καὶ ὅπως δεῖ καὶ τὴν κρατικὴν ἀρωγὴν καὶ ἐνίσχυσιν πρὸς τοῦτο. Καὶ πρὸς τὴν κατεύθυνσιν αὐτὴν ἔχοντες σκοπὸν νὰ βαδίσωμεν ὡς πρωτοπόροι, εὐελπιστοῦμεν ὅτι δὲν θά

θελήσουν ν' ἀρήσουν τὴν προσπάθειάν μας ταύτην ἄνευ ἡθικῶν ἐνισχύσεων, ἐκείνοι τοὺλάχιστον οἱ ὅποιοι ὑποτίθεται ὅτι ἐνδιαφέρονται διὰ τὴν βελτίωσιν τῶν κακῶς ἐχόντων, καὶ ἔχουν ὡς ἐκ τῆς ιδιότητός των πρόχειρα τὰ μέσα — καὶ εἰς τὴν πρώτην γραμμὴν ἐκ τούτων εἶναι οἱ δημοσιογράφοι, οἱ δημοσιολόγοι καὶ κοινωνιολόγοι — προσπάθειαν ἄλλωστε ἀντικειμενικὴν ἀπὸ τὴν ὁποίαν ἡμεῖς οὐδὲν ὑλικὸν προσδοκῶμεν ὄφελος, πρὸς δημιουργίαν καταστάσεως αἰμύνης καὶ δημιουργίας, ἥτοι ἰδρύσεως ἰσχυροτάτης κοινωνικῆς ὀργανώσεως πρῶτοβουλίας καὶ ἐνεργείας καὶ κοινωφελούς δράσεως, τοῦ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ.

Ἀντιλαμβανόμεθα τὴν ψυχολογίαν τῆς στιγμῆς. Καὶ δὲν μᾶς διαφεύγει συνεπῶς, ὅτι τὴν ιδέαν καὶ τὸν παρεπόμενον ταύτῃ ὄρθαθὸν τῶν ἄλλων μας σκέψεων, ρίπτομεν εἰς μίαν ἐποχὴν κατὰ τὴν ὁποίαν ἡ γενικὴ σύγχισις, ἡ παρακμὴ καὶ ἡ ἐξάντησις, τὴν ὁποίαν συνεπάγεται ὁ κόρος, ἡ ἀηδία καὶ ὁ ἐκφυλισμὸς, ἔχει φθάσει εἰς τὸ ζενὶθ τῆς τελειότητός της. Ἐξ ἄλλου ὅμως οὐδέποτε ἡ δυστυχία καὶ ἡ κοινωνικὴ ἀνησυχία ὡς ἐκ τοῦ δυσκόλου τῆς ἀντιμετωπίσεως τοῦ προβλήματος τῆς ζωῆς, ἔφθασεν εἰς μεγαλυτέραν ἔντασιν. Εἶναι συνεπῶς ὑπὲρ ποτε ἄλλοτε ἀναγκαῖα ἡ πραγματοποιήσείς της καὶ πληρέστερα κατάλληλος ἡ στιγμή πρὸς ἐκδήλωσίν της. Ἄλλο τὸ ζήτημα ἂν θὰ ἀκουσθῇ εὐμενῶς ἀπὸ μερίδα τινα ἀτόμων καὶ ἂν θὰ ἐπιτύχῃ ἢ ὄχι. Διότι ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει δὲν εὐδυνόμεθα ἡμεῖς.

Τὸ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΝ ΙΔΡΥΜΑ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ, ἰδρυνόμενον καὶ ὀργανούμενον ὡς κατωτέρω θέλομεν ἐκθέσει, θὰ δυνήτῃ νὰ θέσῃ εἰς ψυχικὴν ἐπαφὴν καὶ ἐπικοινωνίαν τὴν κοινωνίαν μετὰ τοῦ κράτους, καὶ εἰς συνεργασίαν τὰς δύο δυνάμεις, τὴν κρατικὴν καὶ τὴν κοινωνικὴν, ἐπὶ τῷ σκοπῷ τῆς ἐνοποιήσεως καὶ ἀλληλενισχύσεως τῶν τυχόν μεμονωμένων ἐκάστης τούτων προσπαθειῶν πρὸς βελτίωσιν τῶν κακῶς ἐχόντων.

Ἄν τώρα χρειάζεται δικαιολογία τις βαθυτέρα τῆς προτάσεώς μας ταύτης, ἔχομεν νὰ εἰπώμεν ὅτι διὰ τὸν μεθοδικὸν ἐρευνητὴν καὶ προσεκτικὸν παρατηρητὴν τῶν κοινωνικῶν φαινομένων καὶ προβλημάτων τῆς ἐποχῆς μας, δὲν ἐνδιαφέρει ἡ ἀπλὴ βεβαίωσις τῆς ὑπάρξεως παρομοίων ζητημάτων καὶ προβλημάτων, οὔτε ἡ δημιουργία σχετικῆς φιλολογίας, ἀλλὰ τίθεται εἰς ἀνωτέραν μοῖραν ἡ ἐξεύρεσις τοῦ τρόπου τῆς λύσεώς των καὶ ἡ ἀνάληψις εἰ δυνατόν σχετικῆς πρῶτοβουλίας πρὸς ἄμεσον λήψιν καὶ ἐφαρμογὴν τῶν ἐνδεικνυομένων μέτρων διὰ τὴν πλήρη ἐξουδετέρωσιν τῶν ἐκ τῆς ὑπάρξεώς των συνεπειῶν. Συνεπῶς εἴτε πρόκειται ἐδῶ περὶ ἐλευθέρως πρῶτοβουλίας τὴν ὁποίαν ἡ προϊοῦσα διάχυσις τῶν ἀνθρωπιστικῶν ἰδανικῶν μᾶς ἐνέπνευσεν, εἴτε πρόκειται περὶ τῆς ἐκδηλώσεως τῶν δημιουργικῶν ιδιοτήτων τῆς ἀνάγκης τὴν ὁποίαν ἡ διερχομένη θύελλα τῆς ἀποσυνθέσεως τῶν πάντων καθιστᾷ μᾶλλον ἐπιτακτικὴν νὰ προβάλῃ τὴν μορφήν της, τὸ γεγονὸς εἶναι, ὅτι λείπουν παρ' ἡμῖν κοινωνικὰ ἰδρύματα γενικωτέρως κοινωνικῆς σημασίας καὶ μερίμνης καὶ σπουδαιότητος — τὰ ὅποια ἐν τούτοις ἀποδεικνύουν τὸν βαθμὸν τοῦ πολιτισμοῦ ἐνὸς Ἑθνους καὶ ἐνὸς λαοῦ — καὶ ὅτι ἀποτελεῖ πλεόν στοιχειῶδες καθήκον διὰ τοὺς δυναμένους ἢ συμβολῇ των πρὸς δημιουργίαν των,

ἀφοῦ εἶναι πλέον ἢ ἀφθονα ἐν τῇ Ἑλληνικῇ φύσει καὶ ζωῇ τὰ οἰκοδομήσιμα ὑλικά καὶ εἰς πρωτόγονον σχεδὸν κατάστασιν τὸ ἔδαφος τὸ ὁποῖον ὥς ἐκ τοῦ προορισμοῦ των πρόκειται νὰ καλλιεργήσουν — ζήτημα ἐπὶ τοῦ ὁποίου κατωτέρω θὰ ἐπανέλθωμεν — καὶ ὑπὲρ ποτε ἄλλοτε σήμερον ἀναγκαία ἡ ἐμφάνις μιᾶς μεγάλης καταστάσεως δημιουργίας κοινωνικοῦ πολιτισμοῦ, ἀμύνης ἀποτελεσματικῆς καὶ ἀντιδράσεως θετικῆς κατὰ τῶν ἐκδηλώσεων τῆς ἀμαθείας, τῆς ἀσωτείας, τῆς σπατάλης, τῆς παρακμῆς καὶ τῆς νοσηρότητος ψυχικῆς, σωματικῆς, ἰδανικῆς, τῶν ἀνθρώπων τῆς ἐποχῆς μας.

Ἀπώτατα εἰς κυανοροδίνους ὀρίζοντας, ἀκούομεν νὰ σημαίνουν τὸν ὄρθρον τῆς ἀναγεννήσεως — ἐνὸς κόσμου καὶ μιᾶς φυλῆς τῆς ὁποίας τὸ ἐνεργητικὸν ἄλλοτε ἦτο ἀνεκτίμητον καὶ τὸ παθητικὸν ἀβαρές, ἐνῶ σήμερον ἀντεστράφησαν ἀκριβῶς οἱ ὅροι — χρυσοὶ καὶ ἀσημένιοι κώδωνες, ὁ χαρμόσυνος ἦχος τῶν ὁποίων πληροῖ χαρᾶς μεγάλης τὴν ψυχὴν μας. Εὐχόμεθα καὶ ἐλπίζομεν νὰ πληρώσουν τοιαύτης καὶ τὰς ψυχὰς ὅλων τῶν ὑγιῶν καὶ ἐλευθέρων καὶ ἰδανικῶν πολιτῶν τῆς μαρτυρικῆς μας χώρας, διὰ τὴν ὁποίαν ἡ σκληρὰ ἴσως εἰμαρμένη τοσαῦτα καὶ τηλικαῦτα ἐπεφύλασσαν δεινά.

Διὰ νὰ γίνῃ ἔναρξις τῆς ἐργασίας πρὸς ἵδρυσιν τῆς Ὀργανώσεως ταύτης καὶ ὁ εἰδικὸς καθορισμὸς τῶν σκοπῶν τοὺς ὁποίους θὰ ἔχῃ αὕτη, προαπαιτεῖται μία γενικὴ ἐπισκόπησις τῆς σημερινῆς μας καταστάσεως εἰς τὴν ὁποίαν ἐρχόμεθα ἤδη.

Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΙΣ. — Ἐξ ὧν εἰς τὸ προηγούμενον μέρος τῆς μελέτης μας ταύτης εἶπαμεν, νομίζομεν ὅτι προκύπτει πλέον ἢ ἔμφανως, ὅτι ἡ μεγαλύτερα, σπουδαιότερα καὶ εὐγενεστέρα τῶν ἀνθρωπίνων ὑποχρεώσεων καὶ συγχρόνως ὑπηρεσία πρὸς ἡμᾶς αὐτοὺς, τὰ ἄλλα ἄτομα, τὰ κοινωνίας, τὰ Ἕθνη, τοὺς λαοὺς, αὐτὴν τὴν ἀνθρωπότητα, εἶναι ἡ δυναμικὴ ἐνὸς ἐκάστου συμβολὴ εἰς τὴν κοινὴν προσπάθειαν πρὸς καταπολέμειν τοῦ ἄγους τοῦ ἐγκλήματος καὶ τοῦ αἵσχους τοῦ ἐκφυλισμοῦ, μετὰ τὴν πεποίθησιν ὅτι συντελεῖ εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τῆς προόδου καὶ τὴν δημιουργίαν τοῦ ἀληθοῦς πολιτισμοῦ.

Προκειμένου ὅθεν νὰ μὴ παραλείψωμεν τὴν ἐκπλήρωσιν τῆς ὑποχρεώσεως ταύτης, πρὶν ἢ προβῶμεν εἰς τὴν διατύπωσιν τῆς σειρᾶς τῶν σκέψεων καὶ τῶν ἰδανικῶν μετὰ τὰ ὁποῖα συμπληροῦνται ἡ ἐκδηλωθεῖσα πρόθεσίς μας, νομίζομεν ὅτι ὅχι μόνον δὲν παρέλκει, ἀλλ' εἶναι ἴσως ἐπιβεβλημένη μία γενικὴ ἐπισκόπησις τοῦ συγχρόνου Ἑλληνικοῦ βίου, ἰδιωτικοῦ καὶ δημοσίου, εἰς τὰς γενικωτέρας τῶν τοῦλάχιστον ἐκδηλώσεις καὶ κατευθύνσεις.

Καὶ ἐν πρώτοις δὲν χρειάζονται πολλὰ πράγματα διὰ νὰ πεισθῇ τις, ὅτι ἅπανα ἡ ἀνθρωπίνη δυναμικότης στρέφεται σήμερον παρ' ἡμῶν μονομερῶς καὶ ἐν ἀπολύτῳ ἀδιαφορίᾳ ὡς πρὸς τὰς συνεπειὰς τῆς ἐνεργείας καὶ τῆς πράξεώς ταύτης, εἰς τὴν διὰ παντὸς θεμιτοῦ ἢ μὴ μέσου καὶ τρόπου ἀπόκτησιν σχεδὸν μόνον πλειόνων οἰκονομικῶν μέσων καὶ ἀγαθῶν, τῶν ὁποίων ὑπερεξήθη ἡ σημασία καὶ ἡ σπουδαιότης κατὰ τὴν ἄκρως ὕλιστικὴν ἐποχὴν μας, καὶ τὰ ὁποῖα, ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον, χρησιμοποιοῦνται μόνον πρὸς πληρεστέραν ἱκανοποίησιν τῶν ὕλικῶν τῆς ζωῆς ἀναγκῶν καὶ τὴν ματαιόφρονα ἐπίδειξιν.

Ἄμεσον ἀποτέλεσμα τῆς τοιαύτης ἀχαλινώτου ροπῆς, εἶναι ἡ σπατάλη ὅλων τῶν ψυχικῶν καὶ τῶν σωματικῶν μας δυνάμεων, ἡ ἀναρχία τῶν μεθόδων ἐνεργείας καὶ δράσεως καὶ ἡ ἀδυναμία πρὸς ἀντιμετώπισιν τῆς ἐντεῦθεν ἀπορροεούσης ἡθικῆς καταπτώσεως καὶ τῆς περιφρονήσεως τῶν ἱερῶν δεσμῶν τοῦ γένους, ἐν ἀγνοίᾳ ἢ καὶ ὑποτιμῇ τῶν ὁληθρίων τῶν συνεπειῶν. Ἡ τοιαύτη δὲ ἀσωτεία καὶ σπατάλη, ἀπόρροια ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον τῆς παγκοσμίου καὶ καθολικῆς τοιαύτης, τῆς ἐπιστήμης, τῶν ἐφευρέσεων, τῆς εὐφυΐας, τοῦ πνεύματος, τοῦ χρόνου καὶ τοῦ χρήματος, τῆς ὁποίας μεταφρυτεύομεν μετὰ τὴν ἐλαφροτέραν συνείδησιν τὰς μᾶλλον νοσηρὰς ἐκδηλώσεις εἰς τὴν χώραν μας, ἡ τοιαύτη λέγομεν ἀσωτεία καὶ σπατάλη, εἶναι ἀτυχῶς εὐρύτατα διαδεδομένη, εἰς ὅλας τὰς κοινωνικάς μας τάξεις ἀλλ' ἰδίως εἰς τὴν ἀνωτέραν—εἶναι πασίγνωστον τὸ ἀρχαῖον «φίλει τὸ ὑπὴρκοον μμειῖσθαι τοὺς ἄρχοντας—ἐνῶ ἔξ ἄλλου ὁ δημόσιος καὶ κοινωνικὸς βίος μας, τυγχάνει πενιχρότατος εἰς ἀποδόσεις ἀποτελεσμάτων παρακολουθήσεως τῶν κοινωνικῶν

αὐτῶν ροπῶν καὶ τάσεων, διαφωτίσεως αὐτῶν πρὸς ἀποφυγὴν τῶν ἐπικινδύνων πειραματισμῶν, συνεπεία τῶν ὁποίων ἐδημιουργήθη ἡ ἀκάθεκτος ὁρμὴ τῆς ὑλιστικοποιήσεως τῶν ὅλων, ἐπλήθην ἡ μεταβολὴ τῶν ἡθῶν καὶ ἐγεννήθη καὶ παρεισέφρυσεν πανταχοῦ ἡ διαφθορὰ χαρακτήρων καὶ συνειδήσεων.

Ἄλλ' ὅπως λέγει ἕκαστος ὁ σημερινὸς πρῶτανις τοῦ πλούτου Τζῶν Ροκφέλλερ, *ἡ ἀτομικὴ ἐπιτυχία ἐκάστου ἄνεν συμβολῆς εἰς τὴν πρόοδον καὶ τὴν εὐημερίαν τῆς ἀνθρωπότητος ἀποτελεῖ μᾶλλον ἀποτυχίαν...*» Συνεπῶς πρέπει νὰ τονισθῇ ὅτι ἡ φαινομενικὴ ὑλικὴ εὐημερία ἀτόμου τινὸς ἐν μέσῳ ἡθικῶς πάσχοντος συνόλου, εἶναι φαινόμενον δύσμορφον καὶ καχεκτικόν καὶ δὲν ἀποτελεῖ τὴν πρόοδον καὶ τὸν πολιτισμὸν καὶ χρειάζεται ἰδιαιτέρα προσοχὴ τοῦ φαινομένου. Ἀκούομεν ὅμως ἐδῶ μίαν διαμαρτυρίαν, ἰδίως ὡς πρὸς τὸ λεχθὲν ὅτι ἡ ἀδυναμία τοῦ δημοσίου μας βίου πρὸς παρακολούθησιν τῶν κοινωνικῶν ροπῶν ἐπέφερε τὸ σημερινὸν ἀποτέλεσμα καὶ αἰσθανόμεθα τὴν ὑποχρέωσιν νὰ δώσωμεν τὴν ἀπάντησιν. Δὲν ἀρνούμεθα ὅτι ἔχει ἡ Ἑλλὰς ποσότητά τινα ἱκανῶν καὶ τιμίων ὑπαλλήλων, οὐδὲ ἀμφισβητοῦμεν ὅτι ἔχει πλῆθος πολιτευομένων, οὐδὲ ἀγνοοῦμεν ὅτι ἔχει ἡ Ἑλλὰς πολλοὺς καὶ καλοὺς ἴσως καθηγητάς, πληθῶραν ἐλευθέρων διανοητῶν, ἑκατοντάδας στρατηγῶν, ποιητῶν, ζωγράφων, γλύπτων, πλουσίους ἐμπόρους καὶ ἰσχυροὺς βιομηχάνους, παντοδυνάμους τραπεζίτας καὶ πλῆθος ἄλλων διαφόρων εἰδικότητων καὶ ἐπαγγελματικῶν κατηγοριῶν. Ἀλλὰ τί σημαίνουν ὅλα αὐτά; Ὑφίσταται ἡ κυριώτερα ἔλλειψις. Λεῖπει ἡ ἀνωτέρα ἡθικὴ βάσις ἐπὶ τῆς ὁποίας ὥφειλε νὰ στηρίζεται ἡ δημιουργία τῶν ἀτόμων καὶ τῶν ὁμάδων. Λεῖπει ἀκόμη ἡ ὁμαδικὴ πρωτοβουλία πρὸς πραγματοποίησιν εὐρύτερων κοινωφελῶν σκοπῶν, ἀπουσιάζει τὸ αἶσθημα τῆς ἀγάπης τοῦ ὄραίου, ἀποδημεῖ ἡ δύναμις τῆς ἐναρμονίσεως τῶν τυχόν μεμονωμένων ἐνεργειῶν καὶ προσπαθειῶν ἐνὸς ἐκάστου πρὸς τὰς ἐπιθυμίας καὶ τὰς προτιμήσεις τοῦ συνόλου, τοῦ πάσχοντος καὶ δυστυχοῦντος ἰδίως συνόλου. Λεῖπει τέλος ἡ ἀντικειμενικότης, τὸ σύστημα, ὁ ρυθμὸς, ἡ μεθοδικότης ἐν τῇ δράσει, τῇ ἐργασίᾳ, τῇ κινήσει καὶ τῇ ζωῇ.

Διὰ νὰ συμπληρωθῇ τὸ μέγα τοῦτο κενόν, παρίσταται ἀνάγκη πραγματοποιήσεως κολοσσιαίας, συστηματικῆς, σοβαρᾶς, πρωτοτύπου καὶ θετικῆς ἐργασίας, διὰ τῆς ὁποίας θὰ ἐμπνευσθῇ ἰδίως ἡ ἀγάπη, ἡ αἰταπαρνήσις καὶ ἡ πειθαρχία εἰς τὸ ἀναρχούμενον σύνολον, ἡ ὁποία θὰ συνειδητοποιήσῃ τὴν ζωὴν καὶ θὰ προκαλέσῃ τὴν εὐγενῆ ἀμίλλαν τῆς ὑγιοῦς κοινωνικῆς δημιουργίας. Καὶ ἐργασία τοιαύτη, δὲν πρέπει ἀλλὰ καὶ δὲν δύναται νὰ προσέλθῃ καὶ νὰ ἐξαρηθῇ ἀπὸ τὸ κράτος, εἰ μὴ ἀπὸ τὴν ὁμαδικὴν ἰδιωτικὴν πρωτοβουλίαν, τῆς ὁποίας ἡ πρόοδος πανταχοῦ εἶναι καταφανής. Ἄλλ' ἡ κατάστασις ἡ ὁποία θὰ ἐπιφορτισθῇ μὲ τὸ βαρὺ τοῦτο ἔργον, πρέπει νὰ γνωρίζῃ τὴν ἀκριβῆ ἀσθένειαν τῆς ὁποίας τὴν πρόοδον καλεῖται ν' ἀνακόψῃ, διὰ νὰ ἐφαρμόσῃ τὴν πλήρη θεραθεῖαν... Ποῖαι λοιπὸν εἶναι τουλάχιστον αἱ κυριώτεραι ἐκδηλώσεις τῆς Ἑλληνικῆς νόσου; Νομίζομεν ὅτι ἔγινε ἡ ἀρίστησίς των καὶ ἀπὸ τὸν καθημερινὸν τύπον. Τὰς ἐπαναλαμβάνομεν ἐδῶ, διότι ὁμολογοῦμεν ὅτι δὲν μᾶς ἀφήνουν ἄνευ ἀνησυχίας διὰ τὴν ἡθικὴν ἐπαύριον τῆς μαρτυρικῆς ταύτης χώρας. Ἰδοῦ:

Ἡ ἐκτάκτως πιεστικὴ ἀνάγκη τοῦ εὐκόλου κέρδους πρὸς ἱκανοποίησιν τῆς

μανίας τῆς σπατάλης, ἡ κακῶς ἐννοουμένη καὶ ὁσημέραι αἰξουσα ἐλευθερία τῶν ἡθῶν—ἀπλοῦν καὶ πρόχειρον παραδεχόμενα ἢ κίνησις τῆς βιομηχανίας τῶν ἐκθέτων—τῇ ἐπιδράσει ἰδίᾳ ἀνισορροπῶν ἰδεῶν ὀγκουμένη, ὁ τρομοκρατικὸς ἀριθμὸς τῶν διαζυγίων καὶ ὁ ἐκ τούτου κλονισμὸς τοῦ θείου θεσμοῦ τοῦ γάμου — τοῦ μεγάλου τούτου κοινωνικοῦ συμβολαίου— ἡ ἐπιπολαία ἀπομίμησις ὅλων τῶν ἀποκημάτων κάθε νοσηρᾶς φαντασίας, τὰ ὅποια μᾶς προσφέρει ὁ νόθος πολιτισμὸς τῆς γεγερασμένης καὶ ἀμαρτωλῆς Εὐρώπης, περὶ τῆς ἡθικῆς καταπτώσεως τοῦ ὁποίου ἐγραψεν ἤδη σύγχρονος βαθὺς κοινωνιολόγος καὶ φιλόσοφος, ὁ περιώνυμος Σπέγκελ εἰς τὸ περίφημον δίτομον ἔργον του, ἀπορρέουσα ἰδίως ἐκ μιᾶς ἡλιθιῶδους ἀντιλήψεως πρὸς ἄμεσον δῆθεν ἐκπολιτισμὸν ὁρῶν καὶ ἔξεων καὶ στοιχείων μέχρι τῆς χθὲς ἀκόμη πρωτογόνων καὶ πρωτογενῶν, ἡ κοκαΐνη, τὸ χαρτοπαίγνιον, ἡ μορφίνη, ἡ νοσηρὰ αἰσθηματικότης, τὰ αὐτοκίνητα ὑπὸ τινα ἔποψιν, ἡ κτηνώδης δίψα τοῦ ἀκράτου καὶ συνεχοῦς ἡδονισμοῦ καὶ αἱ ἐντεῦθεν προκύπτουσαι ἡθικαὶ παρεκτροπαὶ καὶ ψυχικαὶ δηλητηριάσεις, μὲ ἄμεσον πάλιν ἐντεῦθεν συνέπειαν τὸν κλονισμὸν τοῦ ἀκρογωνιαίου διὰ τὸν πολιτισμὸν μας λίθου τῆς πίστεως καὶ τὴν ἐμφάνισιν τῶν αὐτοχειριάσεων, ὁ οἷστρος τῆς μόδας καὶ ἡ φρενάκη τῆς πολυτελείας, ἔνας ἄνους κοσμοπολιτισμὸς καὶ μία τραγικὴ αὐταπάτη, ἡ ἀσέβεια, χωρὶς ἐν τῷ μεταξὺ νὰ δημιουργηθοῦν νέα δόγματὰ πίστεως, ἀπαραίτητα ἐν τούτοις δι' αὐτὴν τὴν ὑπαρξίν τοῦ κόσμου, ἡ ἀφηνidia ἐπανάστασις κατὰ τῶν προαιωνίων ὕψων καὶ ἡθικῶν θεσμῶν καὶ τὰ ἀκωλύτως παρεισφρύνοντα διάφορα ἄλλα ψυχοφθόρα κηρύγματα, τὰ ὅποια ἔφθασαν οὕτω μέχρι τῆς ζημιώσεως καὶ αὐτῆς τῆς ἱερᾶς ἰδέας τῆς Πατρίδος, τῆς Δικαιοσύνης καὶ τῆς οἰκογενείας, ἡ ἔλλειψις πίστεως εἰς τὴν ἐπιστήμην καὶ τὴν ἀρετήν, ἡ ἀνυπαρξία ἀληθοῦς αἰσθήματος — τοῦ βαθυτέρου τούτου ἐλατηρίου κάθε πράξεως — ὅλα αὐτὰ καὶ ἐν γένει πλεῖσται ἄλλα ἐκδηλώσεις μιᾶς ἀναπήρου πνευματικῶς, νοσηρᾶς ψυχικῶς, ἀναρχικῆς κοινωνικῶς, ζωῆς ἐν Ἑλλάδι, ὁλονὲν εὐρυνόμενα ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τῆς ἀδιαφορίας τῶν ἰθυνουσῶν τάξεων ἐν τῷ τύπῳ, τῇ πολιτικῇ, τῇ κοινωνικῇ καὶ τῇ κρατικῇ ἱεραρχίᾳ, παρέχουν ἔδαφος ὀργισμῶν δράσεως εἰς τὴν ὑπὸ ἔντασιν ὡς ἐκ τῶν χαλεπῶν καιρῶν τοὺς ὁποίους διερχόμεθα κοινωνικὴν κακοδαιμονίαν καὶ προκαλοῦν ἀνησύχους σκέψεις διὰ τὸ μέλλον τῆς φυλῆς, τοῦ γένους, τοῦ Ἑθνους, τῆς χώρας τῆς Ἑλληνικῆς.

Ἄν δὲ ὅλοι αὐταὶ εἶναι ἐκδηλώσεις τῆς Ἑλληνικῆς νόσου, ὅπως ἀδιάφευστα τὰ πράγματα μᾶς βεβαίουν, δὲν ἔπεται ἐκ τούτου ὅτι ἀπεργάζονται ὅλοι ὁμοῦ καὶ μία ἐκάστη ἰδιαιτέρως τὴν θετικὴν πάντως ἀλλ' εἰς ἀπώτερον μέλλον πραγματοποιηθησομένην Ἑθνικὴν καὶ κοινωνικὴν μας ἀποσύνθεσιν; Ποῖα μέτρα λοιπὸν ἐλάβμεν ἢ πρόκειται νὰ λάβωμεν διὰ τῆς πολιτικῆς ἢ τῆς κοινωνικῆς πρωτοβουλίας πρὸς ἀνακοπὴν τοῦ ρεύματος τοῦ χειμάρρου τούτου τῆς ἀποσυνθέσεως καὶ τῆς ἀσχημοσύνης καὶ πρὸς ἐξουδετέρωσιν τῶν συνεπειῶν τῶν; Καὶ ὅμως ἔχομεν εἰς τὴν διάθεσίν μας ὅλα τὰ μέσα τὰ ὅποια μᾶς διδάσκει ἡ πείρα, μᾶς παρέχει ἡ ἐπιστήμη, μᾶς ὑποδεικνύει ἡ ὑγιὺς πρόοδος καὶ ὁ ἀληθὴς πολιτισμὸς. Ἀλλὰ ἡ ἐφαρμογὴ αὐτῶν ἀποτελεῖ ἓνα ἀπὸ τὰ μεγάλᾳ ἡθικὰ καὶ κοινωνικὰ προβλήματα τῆς ἐποχῆς μας, τὰ ὅποια δὲν λύονται διὰ μεμονωμένων ἀτομικῶν

προσπαθειών. Παρίσταται ανάγκη ὅπως αὐτὴ ἡ Κοινωνία ἐργασθῇ ἐν τῷ συνόλῳ της πρὸς τοῦτο. Καὶ τὴν διάθεσίν της ταύτην, ἐὰν ὑπάρχῃ, δὲν δύναται εἰ μὴ ἡ ἰδιωτικὴ πρωτοβουλία νὰ διερμηνεύσῃ, προσπαθοῦσα νὰ κινήσῃ τὸ ἐνδιαφέρον της καὶ ἔχουσα ὑπ' ὄψει ἓνα τοῦλάχιστον δόγμα τοῦ πρό τινος περατώσαντος τὰς ἐργασίας του Πανευρωπαϊκοῦ Χριστιανικοῦ Συνεδρίου τῆς Στοκχόλμης, κατὰ τὸ ὁποῖον *«ἡ ἀξία τῶν ἀξιῶν ἐν τῷ πρακτικῷ βίῳ εἶναι ἡ ψυχὴ μας, καὶ τὸ ἀνώτερον καὶ πρῶτιστον καθήκον μας ἡ θέλησις καὶ ἡ ἐργασία πρὸς σωτηρίαν ταύτης»*.

Καλεῖται λοιπὸν ἡ ἰδιωτικὴ μας πρωτοβουλία ἤδη, καὶ δὴ εἰς τὴν κρισιμώτεραν περίοδον τοῦ Ἑθνικοῦ καὶ τοῦ κοινωνικοῦ μας βίου, νὰ προσφέρῃ τὰς μεγάλας διὰ τὸν ὥς ἄνω σκοπὸν ὑπηρεσίας της καὶ νὰ ἐργασθῇ ὅπως αὐτὴ γνωρίζῃ, διὰ τῶν μέσων της, τῶν δυνάμεών της καὶ τῶν ἀξιῶν της, καὶ ἐν συνεργασίᾳ ὅπου καὶ ὅπως δὴ μετὰ τοῦ κράτους, νὰ καταβληθῇ κάθε προσπάθεια καὶ νὰ μὴ παραλειφθῇ οὐδεμίαν ἐνέργειαν πρὸς ἀντιμετώπισιν τοῦ ἐπερχομένου κινδύνου. Ἐκδηλουμένης δὲ οὕτω τῆς ἀπεριορίστου τοῦ Ἑλληνισμοῦ ψυχικῆς εὐγενείας καὶ δυναμικότητος καὶ διοχετευομένης καταλλήλως εἰς κέντρα ἐκμεταλλεύσεως τῆς δυνάμεως καὶ τῆς ἐνεργείας του ταύτης, θὰ δυνηθῶμεν νὰ ἐπιτύχωμεν τὸν ἐπιδιωκόμενον, ἂν τὸν ἐπιδιώξωμεν, σκοπὸν τῆς δημιουργίας τοῦ νεωτέρου Ἑλληνικοῦ κοινωνικοῦ πολιτισμοῦ καὶ τῆς κοινωνικῆς μας εἰρήνης καὶ εὐδαιμονίας. Ὅταν δὲ ὅλ' αὐτὰ γίνουν, τότε, τότε δὴ, οἱ οὐτιδανοί, οἱ στερούμενοι παντὸς ἀνωτέρου ἀνθρωπιστικοῦ ἰδανικοῦ, οἱ ἄνθρωποι τῆς ὕλης καὶ τῆς ἐγωϊστικῆς ἰδιοτελείας, οἱ χαμερπεῖς τὸν νοῦν καὶ αἰσχροὶ τὰ πάθη καὶ οἱ ποικίλοι ἄλλοι κοινωνικοὶ ἐγκληματαῖαι καὶ λιποτάκται τοῦ καθήκοντος, θὰ τεθοῦν εἰς αὐτεπάγγελτον διαθεσιμότητα αὐτοδικαίως καὶ θὰ μᾶς ἀπαλλάξουν τῆς ἀνεπιθυμητοῦ παρουσίας των.

Ὅμως μία τοιαύτη δημιουργικὴ κοσμογονία, προκειμένου νὰ προέλθῃ ἀπὸ τὴν σημερινήν μας κατάστασιν ὅπως αὕτη εὐρίσκεται καὶ ἐξετέθη προηγουμένως, παρίσταται ἀνάγκη συλλογῆς καὶ συγκεντρώσεως τῶν δημιουργικῶν δυνάμεων διὰ νὰ κινητοποιηθοῦν ὅλοι μαζί. Ποῖαι εἶναι λοιπὸν αὗται; Αὐτὸ θὰ τὸ ἴδωμεν εὐθὺς ἀμέσως.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑΙ ΔΤNAMEΙΣ.— Καὶ τώρα ποῖα εἶναι αἱ δημιουργικαὶ δυνάμεις, αἱ παράγουσαι καὶ δημιουργοῦσαι τοὺς πολιτισμοὺς τῶν ἀτόμων καὶ τῶν κοινωνιῶν καὶ αἱ ὅποια πρέπει νὰ χρησιμοποιηθοῦν καὶ ἐδῶ πρὸς ἐπιτυχίαν τοῦ ἐν γενικαῖς γραμμαῖς καθορισθέντος σκοποῦ; Νομίζομεν ὅτι δὲν θὰ ἦτο δυνατόν νὰ ὑπάρξῃ ἀντίρρησης, ἂν εἰς τὴν ἀνωτέραν μοῖραν ἐξ ὧν αὐτῶν τεθοῦν τὰ μεγάλα ἠθικὰ ἰδανικά. Ποῖα εἶναι αὐτὰ δὲν εἶναι τοῦ παρόντος νὰ εἴπωμεν. Ἐκαστος δύναται νὰ ἐρευνήσῃ εἰς τὸ βάθος τῆς συνειδήσεώς του, ἐὰν θέλῃ, νὰ τὰ ἀνεύρῃ συνεπῶς καὶ νὰ τὰ καλλιεργήσῃ διὰ νὰ γευθῇ τοὺς γλυκεῖς καρπούς των. Ἐν τούτοις ἰδοὺ μερικὰ ἐξ αὐτῶν: Μεταξὺ τῶν σπουδαιοτέρων εἶναι τὸ ἰδανικὸν τῆς ἐργασίας, διότι μαζί μὲ τὰ ἄλλα ἐξευγενίζει τὴν ψυχὴν, λεπτύνει τὸ πνεῦμα, ἀναπτύσσει ἀνθρωπιστικὰ συναισθήματα, ἀπομακρύνει τὴν ἀνίαν καὶ τὰ ἄχθῃ τοῦ βίου, παρέχει ἐλπίδας προόδου, προάγει τὴν Ἑθνικὴν καὶ τὴν κοινωνικὴν οἰκονομίαν, ἐξυγιαίνει τοὺς πάσχοντας ὁργανισμούς, καλλιεργεῖ τὰς υγιεῖς τάσεις, αὐξάνει τὰς ἠθικὰς ῥοπάς, κινεῖ τὰ εὐγενῆ ἐλατήρια ἀπὸ τὰ ὅποια προέρχονται αἱ μεγάλαι καὶ ἀνώτεραι πράξεις τῶν ἀνθρώπων, καὶ ἐν γένει δημιουργεῖ τὸν πολιτισμὸν καὶ θέτει τὸν ἀνθρωπον— τὸν βασιλέα αὐτοῦ τοῦ παντός —εἰς ἀνωτέραν μοῖραν πάντων τῶν ὄντων καὶ ἐπιτρέπει αὐτῷ νὰ μεγαλουργῇ! Ἀλλὰ διὰ νὰ γίνουν ὅλ' αὐτά, ἀπαιτεῖται, ὅπως ἡ ἐργασία ἀνυψωθῇ εἰς ὑπερτάτην κοινωνικὴν λειτουργίαν καὶ λατρευθῇ ὡς θεότης καὶ ὅχι ν' ἀδικηται, ὅπως δυστυχῶς συμβαίνει σήμερον εἰς κάθε ἐκδήλωσιν τῆς ἐθνικῆς καὶ κοινωνικῆς μας ζωῆς. Ἀλλὰ ἠθικὰ ἰδανικά ὡσαύτως σπουδαῖα εἶναι ἡ ἀγάπη καὶ ὁ πόνος! Ἀληθῶς! Εἰς αὐτὰ τὰ ἠθικὰ ἰδεώδη ἐνυπάρχουν ἀφθονοὶ δημιουργικαὶ δυνάμεις! Ὅσον δὲ καὶ ἂν φαίνονται ἀνεξάρτητα ἀλλήλων τὰ δύο αὐτὰ ἠθικὰ ἰδανικά, μοιραίως συνυπάρχουν παντοῦ. Ὅπου δημιουργία ἐκεῖ καὶ ἀγάπη, ὅπου ἀγάπη ἐκεῖ καὶ ὁ πόνος, ὅπου ὁ πόνος καὶ ἡ κούρασσις ἐκεῖ καὶ ἡ δημιουργία! Ἐπιστήμαι, τέχναι, εὐγενεῖς καὶ βάνανσοι, γράμματα, φιλοσοφία, φιλάνθρωπία, πολιτισμός, δημιουργήματα ἐν γένει τῶν ἀνθρώπων καὶ τῶν λαῶν, εἶναι γεμῆτα ἀπὸ ἀγάπην καὶ πόνον καὶ ὅπου λείπουν τὰ στοιχεῖα αὐτά, ἐκεῖ λείπει καὶ ἡ δημιουργία! Ἀλλὰ ἐπίσης σπουδαῖα ἠθικὰ ἰδανικά εἶναι ἡ οἰκογένεια, τὸ σχολεῖον καὶ ἡ ἐκκλησία, διότι διὰ τῆς εὐεργετικῆς των ἐπιδράσεως, διαπαιδαγωγοῦν τοὺς λαοὺς, διαμορφώνουν τὸν χαρακτῆρά των καὶ ἀναπτύσσουν τὸν πολιτισμὸν.

Δὲν πρόκειται ὅμως νὰ ἀριθμήσωμεν ἐδῶ ποῖα εἶναι τὰ ἠθικὰ ἰδανικά, ἀλλὰ νὰ τονίσωμεν ἰδιαίτερος, ὅτι γενικῶς τὰ ἰδανικά αὐτὰ διὰ νὰ δημιουργήσουν τοὺς πολιτισμούς, ἔχουν ἀνάγκην καλλιεργείας καὶ αὕτη ἀπαιτεῖ διαπείαν ἐνεργείας καὶ αὕτη ἀνάλωσιν δυνάμεως, παραγομένης εἰς κατ'ἀλλήλα κέντρα, τὰ ὅποια εἶναι πολλὰ καὶ διαφόρων εἰδῶν. Ἀς ἐξετάσωμεν τὰ κυριώτερα τοιαῦτα κέντρα παρα-

γωγῆς δυνάμεως δημιουργικῆς, διὰ τὴν Ἑλλάδα μας τοῦλάχιστον, διὰ τὰ ἐντοπισθῶμεν καὶ διὰ τὰ ἴδωμεν ἂν ἐκπληροῦν τὸν προορισμὸν των. Ποῖα εἶναι τὰ Ἑλληνικὰ αὐτὰ κέντρα; Ἀναμφιβόλως μεταξύ τῶν πρώτων πρέπει νὰ εἶναι ἡ νὰ θεωρῆται τοῦλάχιστον τὸ κράτος. Δεδομένου ὅμως, ὅτι τοῦτο εἶναι ἔννοια ἀφηρημένη καὶ δὲν προσωποποιεῖται εἰ μὴ εἰς τοὺς διευθύνοντας αὐτὸ ἢ μετέχοντας ἁπλῶς εἰς τὰς λειτουργίας τῶν διαφόρων μικρῶν ἢ μεγάλων ὁργανισμῶν του, τοῦτέστιν τοὺς πολιτικοὺς καὶ τοὺς ὑπαλλήλους, αὐτοὺς πρέπει νὰ θεωρήσωμεν ὡς κέντρα παραγωγῆς δυνάμεων δημιουργικῶν. Καὶ τὸ πρῶτον ἐρώτημα, τὸ ὁποῖον ἔρχεται εἰς τὰ πικραμένα χεῖλη μας εὐθὺς ἀμέσως καὶ κατὰ φυσικὴν συνέπειαν εἶναι: Καλλιεργοῦν ὅλοι αὐτοὶ τὰ ἠθικὰ ἰδανικὰ εἰς τὴν Ἑλλάδα καὶ δημιουργοῦν τὸν πολιτισμὸν; Ἀντιμετωπίζονται οἱ αὐτοὶ ὡς ἀπλοὶ τῶν κοινωνικῶν φαινομένων τῆς ἐποχῆς μας, εἴμεθα ὑποχρεωμένοι ν' ἀρνηθῶμεν μίαν καταφατικὴν ἀπάντησιν. Διότι ποῖα εἶναι τὰ εὐεργετικά, τὰ μεγάλα ἔργα πολιτισμοῦ τοῦ Ἑλληνικοῦ κράτους, τῶν πολιτικῶν του συνεπὶ καὶ τῶν ἄλλων δημοσίων λειτουργῶν του; Τί ἔκαμαν ὅλοι αὐτοὶ πρὸς ἀντιμετώπισιν τῆς Ἑλληνικῆς κακοδαίμονίας; Τί ἔκαμαν πρὸς καταπολέμησιν τῆς ἀκρίβειας τοῦ βίου; πρὸς λύσιν τοῦ προβλήματος τῆς στέγης; πρὸς αὔξησιν τῆς παραγωγῆς; Τί ἔκαμαν πρὸς ἐκμετάλλευσιν τῶν πλουτοπαραγωγικῶν πηγῶν τῆς χώρας; πρὸς διαπαιδαγώγησιν τοῦ λαοῦ διὰ τῆς μεταδόσεως χρησίων γνώσεων; πρὸς ὁργάνωσιν τῆς κοινωνίας καὶ ἐξουδετέρωσιν τοῦ ἐκφυλισμοῦ καὶ τῆς διαφθορᾶς, τῶν δύο τούτων μεγάλων πληγῶν τοῦλάχιστον, αἱ ὁποῖαι ἀπεργάζονται τὴν κοινωνικὴν μας ἀποσύνθεσιν; Τίποτε, ἀπολύτως τίποτε, δυστυχῶς τίποτε, εἶναι ἡ ἀπάντησις. Ἀντιθέτως ἀπειργάσθησαν τὸ πᾶν πρὸς ἐπαύτησιν τῆς κοινωνικῆς δυστυχίας καὶ ἐξάρθρωσιν τῆς κοινωνίας. Ἀλληλοδιαπληκτιζόμενοι διὰ κενῶν λογομαχιῶν οἱ πολιτικοὶ μας, ἐργαζόμενοι μόνον διὰ τὴν ἱκανοποίησιν ταπεινῶν φιλοδοξιῶν, ἀλληλοὑποβλεπόμενοι διὰ εὐτελεῖς ὑπολογισμούς, εὗρισκουν τὸν καιρὸν νὰ φθειρόνται εἰς τετριμμένας ἀσχολίας καὶ νὰ διασκεδάζουν τὴν ἀνίαν καὶ τὴν πληξίν των, ἐν ᾧ πανίσχυροί αὐτοί, θὰ ἠδύναντο εἰς τὴν ἡθέλαν νὰ μεταβάλλουν τὴν πτωχὴν γῆν μας εἰς πλούσιον παράδεισον.

Ἀλλὰ εἰς τὰς πικρὰς αὐτὰς ἀληθείας θὰ μᾶς ἀντιταχθῇ πιθανῶς, ὅτι ἡ κυρία ἀποστολὴ τοῦ φιλελευθέρου κράτους, ὁποῖον εἶναι καὶ τὸ Ἑλληνικόν, εἶναι ἡ τοῦ τηρητοῦ τῆς ἀσφαλείας καὶ τῆς τάξεως καὶ ὅτι, συνεπῶς, πρὸς τὴν κατεῦθυνσιν αὐτὴν στρέφεται ἡ προσπάθεια τῶν πολιτικῶν μας. Πλὴν ἡ δικαίως σκωφθεῖσα αὕτην στρέφεται ἡ προσπάθεια τῶν πολιτικῶν μας. Πλὴν ἡ δικαίως σκωφθεῖσα ἰδέα αὕτη τοῦ νυκτοφύλακος-κράτους ὑπὸ τοῦ lassalle, δὲν εἶναι τίποτε ἄλλο ἢ φιλοσοφία χορτάτης ἀριστοκρατίας, κατὰ τὸν πολὺν Herkner. Θεωροῦμεν συνεπῶς κακὴν ἔμπνευσιν τὸ τυχὸν ἐπιχείρημα τοῦτο καὶ ἀρνούμεθα νὰ τὸ θεωρήσωμεν οὐδὲ καὶ συζητήσιμον. Παρατηροῦμεν μόνον, ὅτι ἡ ιδιότης του αὕτη, ἱκανοποίησις μιᾶς ἀνάγκης καὶ καλλιέργεια μιᾶς συνηθείας, δὲν ἀποτελεῖ τίποτε τὸ ἐξαιρετικόν διὰ τὴν ἐκπλήρωσιν τῶν καθηκόντων τοῦ ἀνθρώπου καὶ τοῦ πολίτου, ἀσχέτως τοῦ ὅτι ἡ μεγάλη αὔξησις τῆς ἐγκληματικότητος μαρτυρεῖ τρανῶς καὶ τὴν πρὸς τὴν κατεῦθυνσιν αὐτὴν παταγώδη ἀποτυχίαν του. Ἀπομένει ν' ἀκούσωμεν ἀκόμη τὸ ἐρώτημα ὅτι «ὑπάρχουν τόσα πολλὰ καὶ μεγάλα δημιουργήματα τῶν πολιτικῶν μας καὶ ἀξιόζηλευτα παραδείγματα, διατὶ θέλετε νὰ τ' ἀγνοήτε;» Εἰς τὴν δικαίαν ὄντως ἔνστασιν

αὐτὴν ἔχομεν ν' ἀπαντήσωμεν, ὅτι εἰς πᾶσαν τοιαύτην περίπτωσιν, δὲν πρόκειται περὶ συνήθων πολιτικῶν ἀπὸ τοὺς ὁποίους βρῖθι ἡ ἐποχὴ μας, ἀλλὰ περὶ ἐξαιρετικῶν καὶ ἀνωτέρων προσωπικοτήτων, αἵτινες ἔλαβον ἓνα ἐπιπλέον δῶρον παρὰ τῆς φύσεως, τὴν μεγαλοφυΐαν, μὲ τὴν δύναμιν τῆς ὁποίας κατέστησαν πραγματικοὶ εὐεργέται τῆς ἀνθρωπότητος καὶ δημιουργοὶ τοῦ πολιτισμοῦ! Ἡ μεγαλοφυΐα δέ, μία ἀνωμαλία τοῦ ἀνθρωπίνου ὁργανισμοῦ, κατὰ τὸν ἰσχυρισμὸν τοῦ περιφήμου Λομπρόζο, δὲν εἶναι ἰδιότης κληρονομική. Εἶναι φυτὸν λεπτὸν καὶ εὐαίσθητον, τὸ ὁποῖον δὲν καλλιεργεῖται, ἀλλὰ φύεται μόνον ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν ἀπροσδοκῆτως εἰς τὰ δάση τῶν ἀνθρωπίνων γενεῶν, καὶ ὥσπερ σφαῖραι πλανώμεναι ἐν τῷ διαστήματι, ἐμφανίζεται ἐκάστοτε ἐν τῷ μέσῳ τῶν κοινωνιῶν διὰ τὰ προσφέρει τοὺς γλυκεῖς καρπούς του. Ἡ γέννησις τῆς μεγαλοφυΐας, φαίνεται ἀπαιτούσα ἀγῶνα τραχὺν παρὰ τῆς φύσεως, διότι αὕτη μετὰ ταῦτα, ὥσει κεκηρυγία ἀναπαύεται κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον ἐπὶ μακρόν, μέχρις ὅτου ἐπαναλάβῃ παρομοίαν ἐργασίαν...

Τὸ συμπέρασμα ὅλων αὐτῶν εἶναι προφανὲς νομίζομεν. Οἱ πολιτικοὶ καὶ οἱ ὁργανισμοὶ γενικῶς τῶν φιλελευθέρων κρατῶν, τῶν εὐρισκομένων τοῦλάχιστον εἰς ἴσην μοῖραν μὲ τὸ Ἑλληνικόν, δὲν ἀποτελοῦν κέντρα παραγωγῆς δυνάμεων δημιουργικῶν τοῦ πολιτισμοῦ, διότι οἱ διοικοῦντες αὐτὰ δὲν ἠθέλησαν ποτὲ νὰ τὰ καταστήσουν.

Ἄλλα τοιαῦτα κέντρα καλλιεργείας τῶν ἠθικῶν ἰδανικῶν καὶ παραγωγῆς δυνάμεων ποῦ δημιουργοῦν τοὺς πολιτισμούς τῶν λαῶν, εἶναι τὰ κέντρα αὐτῶν τῶν ἰδίων ἠθικῶν ἰδανικῶν ποῦ ἀριθμήσαμεν πρὸ ὀλίγου, ὅπως ἡ ἐκκλησία, τὸ σχολεῖον καὶ ἡ οἰκογένεια, τὰ ὁποῖα ἀποτελοῦντα ἰδίους ὁργανισμούς καὶ ἐκπέμποντα τὰς ἀκτινοβολίας των, ἐπιδρροῦν εὐεργετικῶς ἐπὶ τῶν κοινωνιῶν, διότι ὅπως εἶπαμεν, διαπαιδαγωγοῦν τοὺς λαούς, διαμορφώνουν τὸν χαρακτήρα τῶν καὶ ἀναπτύσσουν τοὺς πολιτισμούς. Εἰς τὴν Ἑλλάδα μας ὅμως ποῦ εἶναι καὶ τί κάμνουν τὰ κέντρα αὐτά; Ἡ ἀπάντησις εἰς τὸ ἐρώτημα εἶναι ὅτι δεχθέντα κακῶς τὴν πολιτικὴν κηδεμονίαν καὶ θελήσαντα νὰ ὑπηρετήσουν πολιτικούς σκοπούς, συνετρίβησαν ἀπὸ τὴν μανίαν τῆς κακοποιου δυνάμεώς της καὶ διελύθησαν ἢ φυτοζωοῦντα, εἶναι ἀνίκανα τώρα πλέον νὰ συνέλθουν καὶ βυθισμένα εἰς μίαν νάρκην ἐξακολουθοῦν νὰ περιμένουν τὰ πάντα ἀπὸ τὴν πολιτικὴν! Ὅποια τραγικὴ εἰρωνεία! Ἡ μεγάλη ἠθικὴ δύναμις τὴν ὁποίαν κέκτηνται οἱ ὁργανισμοὶ αὐτοί, παραμένονσα ἐν ὁδρανεῖα καὶ νεκροφανεῖα, ἐξακολουθεῖ νὰ περιμένη ἐνίσχυσιν καὶ συνδρομὴν ἀπὸ τὴν μικρὰν καὶ κακοποιὸν πολιτικὴν!

Ἐκτὸς ὅμως τῶν κέντρων αὐτῶν καλλιεργείας τῶν ἠθικῶν ἰδανικῶν καὶ παραγωγῆς δημιουργικῶν δυνάμεων, ὑπάρχουν καὶ πολλὰ ἄλλα, ἀποτελοῦντα καὶ αὐτὰ ἡ ὄχι ἠθικὰ ἰδανικὰ ἐν τῇ οὐσίᾳ των. Τοιαῦτα εἶναι:

Ἡ ἐπιστήμη καὶ τὸ πνεῦμα. Ὁ πολὺς Ἐδουάρδος Ἑρριώ, τέως πρωθυπουργὸς τῆς Γαλλίας, λέγει εἰς τὸ ἐσχάτως ἐκδοθὲν βιβλίον του «Νόησις καὶ Δημιουργία»: «Γραμμένο ἐν μέσῳ τῶν συμφορῶν μας τὸ βιβλίον αὐτὸ εἶναι ἔργον «ταπεινὸν ἐνὸς ἐγγάτου, ζητούντος δι' ὅσους θέλουν, ὅπως αὐτός, νὰ εὑρουν τοὺς μέλλοντας νόμους τῆς Γαλλίας ἀλλαχού καὶ ὄχι εἰς τὰ κατασκευάσματα τῆς φαντασίας ἢ τὰς παρορμήσεις τοῦ αἰσθήματος καὶ συγκεφαλαιεῖται εἰς τοὺς δύο

»τούτους ὅρους: Comprendre Creer. Ἐπὶ ποίων βάσεων θὰ στηριχθῇ ἡ ἀναδη-
 »μιουργία; Ἡ ἀπάντησις δὲν πρέπει νὰ εἶναι ἀμφίβολος. Ἡ ἐπιστήμη, ἡ γνῶσις
 »θὰ δημιουργήσῃ τὴν νέαν Γαλλίαν. Ναί, πρῶτα νοεῖν...» Εἰς ταῦτα πρέπει νὰ
 προσθέσωμεν, ὅτι δὲν ἀρκοῦν ἡ ἐπιστήμη καὶ ἡ γνῶσις νὰ παραγάγουν τοὺς
 πολιτισμούς, ἂν δὲν συνοδεύωνται ἀπὸ τὴν ἐνάρτεον πρόθεσιν καὶ τὴν ἀγαθὴν
 διάθεσιν, διότι ἡ ἐπιστήμη καὶ ἡ γνῶσις, εἴτε κατοικοῦν εἰς μαρμάρινα μέγαρα,
 εἴτε διαμένουν εἰς σκοτεινὰ καὶ ἀνήλια ὑπόγεια, εἴτε ἵπτανται εἰς τοὺς αἰθέρας,
 εἴτε ἐνδιατῶνται εἰς τοὺς βυθοὺς τῶν θαλασσῶν, εἶναι καὶ ἀποβαίνουν δυνάμεις
 κακοποιοὶ εἰς τὰς χεῖρας ἀνθρώπων στερουμένων ἠθικῆς διαπλάσεως καὶ συντε-
 λοῦν εἰς τὴν ἐξεύρεσιν τῶν ἐπιβουλοτέρων μέσων ἀδικοπραγίας καὶ ἐκμεταλλεύ-
 σεως καὶ φθορᾶς καὶ δόλεθρου. Ἐνα βλέμμα γύρω μας εἰς τὰς ἐκδηλώσεις τῆς ἐπι-
 στημονικῆς καὶ πνευματικῆς ἐν γένει ζωῆς τῶν ἀτόμων καὶ τῶν Ἑθνῶν, θὰ μᾶς
 πείσῃ περὶ τῶν ἀληθειῶν τούτων. Δὲν εἶναι λοιπὸν ἀφ' ἑαυτῆς ἡ ἐπιστήμη καὶ
 τὸ πνεῦμα κέντρα δημιουργίας πολιτισμοῦ, εἰμὴ καθ' ὅσον οἱ κατέχοντες τὰς δυνά-
 μεις ταύτας θέλουν.

Ἡ Δημοσιογραφία. Ἀναμφισβητήτου ὑπεροχῆς καὶ ἐξαιρετικῆς σπουδαιώ-
 τητος εἶναι ἡ μεγάλη αὕτη κατάκτησις ἰδίως τοῦ αἰῶνός μας, ὥς κέντρον καλλιεργείας
 τῶν ἠθικῶν ἰδανικῶν, καὶ παραγωγῆς δυνάμεων πρὸς δημιουργίαν τῶν πολι-
 τισμῶν. Εἰς τὴν Ἑλλάδα μας ὅμως καὶ τὸ κέντρον τοῦτο εἶναι ἄρρησις κάθε δημιουρ-
 γίας, ἐκτὸς ἐλαχίστων ἐξαιρέσεων. Διότι ὁ Ἑλληνικὸς τύπος, δουλεύων εἰς κόμ-
 ματα ἢ φατριάς ἢ πρόσωπα, ὅχι δὲ καὶ σπανίως δεκαζόμενος, ἐκπίπτει πολλάκις
 καὶ εὐχερῶς καὶ ἀβασανίστως τῆς ὑψηλῆς του ἀποστολῆς εἰς ἀσυνειδήτους τῆς
 ἀληθείας διαστροφᾶς καὶ κακώσεις καὶ χονδροειδεῖς τῶν πραγμάτων παραμορφώ-
 σεις. Οὕτω ἀντὶ καλλιεργείας τῶν ἠθικῶν ἰδανικῶν καὶ παραγωγῆς δημιουργικῶν
 δυνάμεων ὁ Ἑλληνικὸς τύπος παρέχει τὴν πνευματικὴν τροφὴν τοῦ Ἑλλη-
 νος πολίτου — ἃς μᾶς συγχωρήσουν ὅλοι ἐκείνοι τοὺς ὁποίους θὰ πικράνω-
 μεν ἴσως μὲ τὰς ἀντικειμενικὰς μας αὐτὰς παρατηρήσεις—ἐξαιρέσει σπανίων περι-
 πτώσεων, μὲ τὴν εἰς ἀφάνταστον βαθμὸν πολιτικολογίαν—μέχρι τοῦ σημείου ὥστε
 νὰ καταστῶμεν παρομιώδεις καὶ νὰ μᾶς συνιστοῦν ξένοι, περισσότερον ἡμῶν προηγ-
 μένοι λαοί, **«ν' ἀσχολούμεθα περισσότερον μὲ τὴν ἐργασίαν καὶ ὀλιγώτερον
 μὲ τὴν πολιτικὴν»** — μὲ τὴν σοφιστείαν, τὸ ψεῦδος, τὴν κολακείαν καὶ τὸν μηδενι-
 σμὸν, διὰ τῶν ὁποίων, ἐν ἀποδημίᾳ ἐκδηλώσεων μεγάλων καὶ εὐγενῶν χειρονο-
 μῶν, συνισταμένων εἰς τὴν ἀνάληψιν πρωτοβουλίας πρὸς δημιουργίαν μεγάλων
 ἔργων πολιτισμοῦ, ἐμπνέεται εἰς τὸν Ἑλληνα πολίτην ἡ πνευματικὴ σμικρότης καὶ
 ἡ οὐτοπιστικὴ ἀνικανότης νὰ ἐφεύρῃ, νὰ παραγάγῃ, νὰ δημιουργήσῃ ἐν ἐνὶ λόγῳ
 ὅ,τι ἀγαθὸν καὶ ὠφέλιμον καὶ ὠραῖον καὶ ὑψηλὸν καὶ γενναῖον. Δὲν εἶναι λοιπὸν
 μέχρι τῆς στιγμῆς τοῦλάχιστον, ἡ δημοσιογραφία μας κέντρον παραγωγῆς δυνά-
 μεων πρὸς δημιουργίαν πολιτισμοῦ καὶ καλλιεργείας τῶν ἠθικῶν ἰδανικῶν, μολο-
 νότι θὰ ἠδύνατο νὰ εἶναι, ἐὰν ᾔθελε. Ποῖος πταίει; Τὴν ἀπάντησιν ἃς δώσῃ ὁ
 ἴδιος ὁ τύπος...

Ἔπεται ἡ ἰδιωτικὴ ἐνέργεια καὶ βούλεις, ἡ ὁποία ἐκδηλουμένη διὰ
 τῆς ἁρμονικῶς ὀργανωμένης κοινωνικῆς πρωτοβουλίας καὶ καταλλήλως χειραγω-

γουμενή, δύναται νὰ διαπλάσῃ καὶ χαρακτῆρας ἑξαιρετικοὺς καὶ πολιτείας εὐρώ-
στους καὶ ἀκμαίας καὶ κοινωνίας ἡθικὰς καὶ ὑγείας καὶ καταστάσεις νέας καὶ
κόσμους ἰδανικοὺς! Ἄλλ' ἂν ἡ ἔλλειψις χαρακτῆρων ὄντων ἐπὶ κεφαλῇς τῶν ἐκδη-
λώσεων τῆς δημοσίας μας ζωῆς καὶ ἐν γένει τῶν συνολικῶν κατευθύνσεων τοῦ
Ἑθνους μας εἶναι ἡ κυριώδης αἰτία ἡ ὁποία ἔχει καταδικάσῃ τὴν Ἑλλάδα μας
εἰς μαρσασμὸν καὶ τὰ κέντρα καλλιέργειας τῶν ἡθικῶν ἰδανικῶν καὶ παραγωγῆς
δυνάμεων δημιουργικῶν πολιτισμοῦ εἰς ἀδράνειαν καὶ ἀχρήστευσιν, πρέπει νὰ παρα-
δεχθῶμεν, ὅτι ὑφίσταται τελεία ἔλλειψις τοιοῦτων χαρακτῆρων, πεπρωτισμένων διὰ
θετικότητος, πρωτοβουλίας, εὐθύτητος καὶ δυνάμεως καὶ εἰς τὴν κοινωνικὴν μας
ζωὴν; Διὰ ν' ἀπαντήσωμεν εἰς τὸ ἐρώτημα δὲν ἔχομεν παρὰ νὰ ρίψωμεν ἓνα
βλέμμα ταχὺ εἰς τὴν γύρω μας ζωὴν. Μὲ αὐτὸ βλέπομεν ὅτι δὲν ὑφίσταται ἔλλει-
ψις, ἀλλ' ὅτι οὐδεμία γίνεται χρησιμοποίησις των, ἀπλῶς καὶ μόνον διότι ὀρθῶς
δὲν θέλουν ν' ἀναμιχθῶσιν εἰς τὴν πολιτικὴν.

Εἶναι λοιπὸν προφανές, ὅτι πρὸς τὴν συλλογὴν ὅλων αὐτῶν τῶν ἐδῶ καὶ
ἐκεῖ ἐγκαταλειμμένων, οὕτως εἰπεῖν, δυνάμεων καὶ ἡθικῶν ἀξιῶν πρέπει νὰ
στραφῶμεν, ἐὰν θέλομεν νὰ δημιουργηθῇ ποτὲ καὶ εἰς τὸν τόπον μας ἓνας πολιτι-
σμός. Μαζὶ μὲ αὐτοὺς, τοὺς ὀλίγους ἔστω ἑκλεκτοὺς τὸν νοῦν, τὸ πνεῦμα, τὸν χαρα-
κτῆρα, τὰ αἰσθήματα, θὰ δημιουργηθῶσιν σὺν τῷ χρόνῳ καὶ ἄλλοι, διότι ὅλοι οἱ
ἐκλεκτοὶ ἄνδρες ἐν τῷ κόσμῳ, οἱ πρεσβεύοντες ἡθικὰς ἀρχάς, οἱ πιστεύοντες εἰς
μίαν ὑπερέτεραν ἀποστολὴν τοῦ ἀνθρώπου, ἐκπέμπουν ἀπὸ τὴν πίστιν των, τὴν
διανοητικότητά των, τὴν ἀρετὴν των, μίαν θεῖαν ἀληθῶς ἀκτινοβολίαν, ἡ ὁποία
φωτίζει τὸ περιβάλλον εἰς τὸ ὁποῖον ἔζησαν καὶ ἐπιδρᾷ εἰς ἐκείνους οἱ ὁποῖοι
εἶναι θύματα ἐνὸς ἡθικῶς κατωτέρου περιβάλλοντος, ἐν ᾧ προωρῶντο ἴσως νὰ
εἶναι ἀξιοὶ καλλιτέρας τύχης καὶ τοὺς διαμορφώνει τὸν χαρακτῆρα.

«Διότι μόνον ὁ χαρακτῆρ τοῦ ἀνθρώπου — λέγει ὀρθῶτα ὁ Σαμουὴλ
Σμῆλς — ἀποτελεῖ τὴν ἀληθῆ δύναμίν του. Ὁ ἑξέχων, εἴτε ὡς ἐκ τῆς καρτερίας,
εἴτε ὡς ἐκ τῆς εὐθύτητος, εἴτε ὡς ἐκ τοῦ ὕψους τῶν ἀρχῶν του καὶ τῆς ὀρθότητος
τῶν σκέψεών του ἐπιβάλλει αὐτομάτῳ τινι σεβασμὸν. Ὁ κόσμος τρέφει πεποίθησιν
καὶ πίστιν εἰς τοὺς τοιοῦτους καὶ ζητεῖ νὰ τοὺς μιμηθῇ.»

«Παντοῦ καὶ πάντοτε — ἐξακολουθεῖ ὁ Σμῆλς — οἱ ἀγαθοί, οἱ διαμορφώ-
σαντες χαρακτῆρα, οἱ κατανοοῦντες τὴν δύναμιν τῆς βουλῆσεως, γίνονται οἱ φυσικοὶ
ὁδηγοὶ τῶν ἄλλων, διότι φωτίζουν καὶ ἀνυψοῦν πᾶν ὅ,τι εὐρίσκεται ἐντὸς τῶν
ὁρίων εἰς τὰ ὁποῖα ἐκτείνεται ἡ ἐνέργεια καὶ ἡ δρασὶς των, οὕτω δὲ ἡ μνήμη των
παραμένει ὡς διαρκὲς μνημεῖον τῆς ἀξίας των. Ὁ ἀνθρώπος ἀποθνήσκει καὶ ἑξα-
φανίζεται ἐκ τοῦ προσώπου τῆς γῆς ταύτης, ἀλλὰ τὰ διανοήματα καὶ τὰ ἔργα του
ἐπιζοῦν καὶ χαράσσονται ἀνεξαλείπτως εἰς τὴν ἱστορίαν τοῦ Ἑθνους του... Τοιου-
τοτρόπως παρατείνεται καὶ διαιωνίζεται ἡ ἐνεργητικότης των καὶ ἡ διάνοια καὶ ἡ
θέλησίς των συντελοῦν εἰς τὴν διάπλασιν τοῦ μέλλοντος. Φάροι ἀληθείς τῆς ἀνθρω-
πίνης προόδου — ἐπάγεται ὁ Ἄγγλος σοφὸς — φωτίζουν τὴν ἡθικὴν ἀτμόσφαιραν,
ἡ ὁποία τὰς περιβάλλει, ἐξακολουθοῦν δὲ καὶ μετὰ θάνατον νὰ χύνουν τὸ φῶς
των ἐπὶ τῶν μεταγενεστέρων γενεῶν».

Ὁ Ἑλληνισμὸς εἶχε τὸ ἑξαιρετικὸν προνόμιον νὰ παραγάγῃ καὶ νὰ παρουν-

σίαση εἰς τὸν κόσμον τοὺς θαυμασιωτέρους ἱεροφάντας, τῶν ὁποίων ἡ ζωὴ καὶ τὸ φῶς σελαγίζουν ἀπὸ μίαν ἀνέσπερον ἀκτινοβολίαν. Ἡ ἱστορία μας μᾶς παρέχει ἀξιοθαύμαστα παραδείγματα περὶ τῆς ἐπιδράσεως τὴν ὁποίαν ἐξασκοῦν οἱ ἐξαιρετικοὶ ἄνδρες, οἱ ἔχοντες τὴν δύναμιν νὰ καταπνίγουν τὰ πάθη, δσάκις πρόκειται νὰ ἐξυπηρετηθοῦν ὑπέρτερα ἐν τῷ κόσμῳ πράγματα. Καὶ δὲν δεικνύουν μόνον ταῦτα εἰς ἡμᾶς τοὺς ἀπογόνους τὸν δρόμον τῆς ἀρετῆς καὶ τῆς τιμῆς πρὸς ἀπομίμησιν, ἀλλὰ χρησιμεύουν ὡς πρότυπα δι' ὅλα τὰ Ἑθνη καὶ καθίστανται καθοδηγοὶ ὅλων τῶν μεγάλων κινήματων καὶ τῶν εὐγενῶν χειρονομιῶν ἐν τῷ κόσμῳ.

Ἔχομεν λοιπὸν ἰδίως ἀνάγκην, διὰ τῆς δυνάμεως τῆς ἀνθρωπιστικῆς διδασκαλίας, διὰ τῆς ἐπιδράσεως τοῦ εὐγενῶς θρησκειῦσθαι, διὰ τῆς ἐπιρροῆς τῶν ἀναγνώσμάτων τῶν διαπλασσόντων τὸν χαρακτῆρα, διὰ τῆς δυνάμεως τῆς οἰκογενείας, ἐπισωζούσης τὴν εὐγένειαν καὶ τὴν ἀπλότητα τῶν ἠθῶν, διὰ τῆς βοηθείας τοῦ σχολείου, ἔχομεν ἀνάγκην καὶ ὑποχρέωσιν λέγομεν, νὰ διαμορφώσωμεν περιβάλλον, μέσα εἰς τὸ ὁποῖον νὰ εἶναι δυνατόν νὰ ριζοβολοῦν τῶν ἐξαιρετικῶν μορφῶν τὰ ἐξαισία ὑποδείγματα. Ἔχομεν ἀνάγκην καὶ ὑποχρέωσιν νὰ καταρτίσωμεν ἓνα Ἑλληνικὸν «*Στρατὸν τῆς Σωτηρίας*» παρόμοιον τῶν ἀλλαχοῦ ὑφισταμένων, μίαν ὀργανωμένην Ἑλληνικὴν προσπάθειαν, μὲ γενικὸν σκοπὸν νὰ διδάξῃ, νὰ μορφώσῃ, νὰ φρονηματίσῃ, καὶ διὰ τοῦ λόγου, τῆς γραφίδος, τῶν συγγραμμάτων, τῶν περιοδικῶν καὶ ὅλων τῶν ἄλλων ἐκδηλώσεων τῆς ζωῆς νὰ σκορπίσῃ τὴν ἀκτινοβολίαν τῆς ζωῆς διδασκαλίας μέσα εἰς τὰ ἑρέβη τῶν κέντρων τῆς ἀμαθείας καὶ τῶν δηλητηριωδῶν ἀναθυμιάσεων, ὅπου διαφθείρεται ἡ συνείδησις, ἐκκολλάπεται τὸ ἔγκλημα, ἀναπτύσσεται ὁ ἐκφυλισμὸς καὶ καλλιεργεῖται ἡ ἀποσύνθεσις.

Γενικῶς εἶναι γνωστὸν ὅτι τὰ αἰσθήματα τῆς φιλοπατρίας, τῆς ἀγάπης καὶ τῆς τιμιότητος ἀνέκαθεν ἐκόσμησαν τὰς ἐκδηλώσεις πάσης Ἑλληνίδος ὑπάρξεως καὶ ἦσαν τὸ σύμβολον ἐκάστης ιδέας καὶ ἐνεργείας καὶ πράξεως. Διὰ τὴν ἔγκατελείφθησαν; Ἐπιστημονικὰ κορυφὰς ἔχομεν ὄχι ὀλίγας, καθηγητὰς πάσης εἰδικότητος ἔχομεν ἀρκετοὺς, ἐξαιρετικοὺς χαρακτῆρας μορφωμένων καὶ ἰδανικῶν πολιτῶν ἔχομεν πολλοὺς, πλουσίους ἔχομεν περισσοτέρους. Ποῦ εἶναι ὅλοι αὐτοὶ καὶ τί κάμνουν; Ἐδιδάχθησαν τὰ Ἑλληνικὰ γράμματα, ἐμελέτησαν τὴν ἱστορίαν τῆς Ἑλληνικῆς φυλῆς, τῆς μεγαλοπράγμονος αὐτῆς δημιουργικῆς πνοῆς, ἐμελέτησαν εἰς τὰ σπουδαστήρια ἐπὶ χρόνον πολὺν, ἤκουσαν σοφοὺς διδασκάλους καὶ διαπρεπεῖς ρήτορας, περιῦλθον τὰ κυριώτερα τοῦλάχιστον μέρη τοῦ πεπολιτισμένου κόσμου καὶ εἶδον πολλὰ, ἐθισαύρισαν ἐπιστημονικὰς καὶ ἄλλας γνώσεις καὶ κατέστησαν πολυμαθεῖς! Ἀλλὰ διὰ τίνα λόγον καὶ πρὸς ποῖον σκοπὸν; Ν' ἀρκεσθοῦν μήπως εἰς τὰς ἐπαγγελματικὰς τῶν ἀσχολίας; Καὶ ὅμως ἀπὸ τὰ βάθη τοῦ τάφου του καὶ τὸ ὕψος τῶν δύο χιλιῶδων χρόνων, διαμαρτύρεται μὲ ὅλον τὸ κῆρος καὶ τὴν δύναμιν τῆς ψυχῆς του ὁ Ρωμαῖος συγκλητικὸς καὶ φιλόσοφος Σενέκας: «*Ἐὰν μοῦ ἔχαριζαν ὅλην τὴν ἐπιστήμην, ὅπως ἔχω αὐτὴν ἀποκλειστικὴν μου ἰδιοκτησίαν καὶ τὴν ἐκμεταλλεύομαι πρὸς ὄφελός μου, δὲν θὰ τὴν ἐδεχόμην, διότι οὐδενὸς ἀγαθοῦ πράγματος ἡ κτῆσις εἶναι γλυκεῖα ἀνευ κοινωνοῦ*», λέγει.

Παραλλήλως ὅμως πρὸς τὰ κέντρα καλλιεργείας ἠθικῶν ἰδανικῶν καὶ παρα-

γωγῆς δυνάμεων πρὸς δημιουργίαν τῶν πολιτισμῶν ποῦ ἐσημειώσαμεν, θέλουν νὰ νομίζουν μερικοί, ὅτι ὑπάρχουν καὶ ἄλλαι δυνάμεις δημιουργοῦσαι τοὺς πολιτισμοὺς τῶν λαῶν, ἐκτὸς τῶν κέντρων αὐτῶν κείμεναι, εἰς τὴν ἀνωτέραν μοῖραν τῶν ὁποίων εἶναι ἀφ' ἐνὸς οἱ πόλεμοι καὶ αἱ ἐπαναστάσεις, ἀφ' ἑτέρου ὁ πλοῦτος. "Ἀς ἐξετάσωμεν ὅθεν καὶ αὐτὰς δι' ὀλίγων. Ὁ πόλεμος καὶ ἡ ἐπανάστασις λοιπὸν εἶναι ἡ ὄχι δυνάμεις δημιουργικαί; Μία μερὶς πολιτικῶν καὶ συνεπῶς κυβερνητῶν τῶν κρατῶν καὶ διευθυνόντων τὰς τύχας τῶν λαῶν, μεταξὺ τῶν ὁποίων καὶ σημερινοὶ Ἕλληνες ὑπουργοί, μᾶς διδάσκουν περίπου, «ὅτι ὁ πόλεμος εἶναι μία ἀναγκαία συνέπεια τῆς ζωῆς μας, ὅτι δὲν ἔχει μόνον νὰ ἐπιδεῖξη καρποὺς ὀδύνης καὶ δυστυχίας, ὅτι ἀποτελεῖ κίνητρον ζωῆς, δημιουργίας καὶ προκοπῆς διὰ ἓνα Ἔθνος, ὅτι κρατεῖ ἐν ἐγρηγόρσει τοὺς λαοὺς, σφυρηλατεῖ τὰς παραδόσεις των, τονώνει τὰ ἰδανικά των κλπ. κλπ.». Τί ν' ἀπαντήσωμεν εἰς αὐτά; Τίποτε ἄλλο, εἰ μὴ ὅτι εἶναι εὐλογοφανεῖς σοφιστεῖαι καὶ ὕλιστικά διδασκαλία, προερχόμεναι ἰδίως ἀπὸ τὸ γνῶστον «πόλεμος πάντων πατήρ» κλπ. Ὁμοιάζουν δὲ οἱ ταῦτα διακηρύσσοντες, τὸν ἐγκληματιαν ἐκείνον, ὅστις διαπράττων τὰς τερατωδετέρας ληστείας μετὰ φόνων, χρησιμοποιοῖ κατόπιν τὸ προῦδν τῶν ἐπιχειρήσεών του εἰς τὴν ἐνάσκησιν τῆς φιλάνθρωπίας (!) ἢ τὸ σύνθημα τῆς ἐποχῆς μας φαινόμενον τῆς διοργανώσεως χορῶν καὶ ἄλλων ἡδονιστικῶν συγκεντρώσεων, πρὸς χρησιμοποίησιν τῶν εἰσπράξεων διὰ εὐγενεῖς σκοποὺς (!). Οὕτω καὶ ὁ πόλεμος, ἡ μᾶλλον οἱ Κυβερνήται τῶν κρατῶν, ὁδηγοῦν τοὺς λαοὺς εἰς τὴν ἀλληλοσφαγὴν καὶ τὴν ἀλληλοεξόντωσιν διὰ τοῦ ἄγους τῶν πολέμων, διὰ νὰ μᾶς εἴπουν κατόπιν, ὅτι δημιουργοὺν οὕτοι τοὺς πολιτισμούς! "Ὁχι, κύριοι πολιτικοὶ καὶ ἄλλοι διδασκόντες τὰς ὕλιστικάς αὐτὰς θεωρίας, μάθετε το ἐπὶ τέλους, σᾶς τὸ εἶπαμεν πολλάκις, ὅτι οἱ πόλεμοι καὶ αἱ ἐπαναστάσεις, εἰς τὰς ὁποίας ὁδηγεῖτε τοὺς λαοὺς, δὲν δημιουργοῦν πολιτισμούς, ἀλλὰ καταστρέφουν! "Ὅ,τι δὲ γίνεται ἐν σπουδῇ μετὰ τοὺς πολέμους αὐτοὺς τοῦ ὀλέθρου, δὲν ἀποτελεῖ δημιουργίαν, ἀλλὰ σπασμωδικὰς ἐνεργείας στοιχειώδεις πρὸς αὐτοσυντήρησιν καὶ ἱκανοποίησιν τῶν σκληρῶν ἀπαιτήσεων τῆς ἀνάγκης. "Ἀν λοιπὸν πρόκειται νὰ σκηνοθετῆτε τὰ δράματα τῆς ἀλληλοσφαγῆς τῶν λαῶν, διὰ νὰ μᾶς εἴπετε κατόπιν ὅτι εἴσθε συντελεσταὶ τῆς δημιουργίας τῶν πολιτισμῶν, ὅπως οἱ ρηθέντες ληστὰ καὶ οἱ ὀργαζόντες εἰς τοὺς χοροὺς φιλάνθρωποι, τότε ἅς ἐκλείψουν τὰ ταχύτερον καὶ οἱ πολιτισμοὶ σας καὶ ἡ φιλάνθρωπία σας, διὰ νὰ μὴ μολύνουν τὰς πράγματι ἀνωτέρας πράξεις τῆς φιλάνθρωπίας καὶ τῆς δημιουργίας τοῦ πολιτισμοῦ ἐν γένει, τὰς ἀπορροεῦσας ἀπὸ τὴν βαθυτέραν καὶ πληρεστέραν ἐκπλήρωσιν τοῦ καθήκοντος ἐν τῇ ζωῇ ὑπὸ τοῦ ἀνθρώπου καὶ τοῦ πολίτου, διότι δὲν ἔχουν καμμίαν σχέσιν με' αὐτάς.

"Ὅσοι δὲ θέλουν νὰ ἐξαγαθοῦν πρὸς τὸν σκοπὸν αὐτόν, δὲν ἔχουν ἀνάγκην τῶν πολέμων καὶ τῶν ἐπαναστάσεων καὶ τῶν ἄλλων ἐκτρομαμάτων ποῦ ἀνεφέραμεν, ὅταν γνωρίζουν νὰ καλλιεργήσουν τὰ ἰδανικά τῶν ἀτόμων, τῶν Ἑθνῶν καὶ τῶν λαῶν ἐντατικά. Εἰς τὴν περιπτώσιν αὐτὴν ἀντιθετὴ καὶ ἀκμαίει ὁ ἀνώτερος ὅλων τῶν ἀνθρωπίνων πολιτισμῶν, ὁ ἀνθρωπιστικὸς, ὁ πολιτισμὸς δηλαδὴ τῆς ἐπικρατήσεως τῶν ἀνωτέρων ἀνθρωπιστικῶν ἰδανικῶν, ἐκεῖνος ὁ ὁποῖος εὐρίσκεται εἰς

ἀνωτέραν μοίραν ὄλων τῶν ἄλλων καὶ ἵσταται ὑψηλότερα, *excelsior*, κατὰ τὸν μεγάλον Λογγφελόου . . .

Ἐντελῶς ἄλλο εἶναι τὸ ζήτημα τῶν παντὸς εἶδους ἠθικῶν πολέμων καὶ τῶν ἠθικῶν καὶ ἀναιμάκτων ἐπαναστάσεων, τὰς ὁποίας βλέπομεν ἀφθονοῦσας εἰς τὴν γύρω μας ζωὴν, καὶ εἰς αὐτὸ τὸ βασίλειον τῶν φυτῶν ἐπεκτεινόμενας ἀκόμη! Διότι ἐδῶ δὲν πρόκειται εἰ μὴ περὶ καταδείξεως τῆς ἀληθείας τῶν ἐξάρσεων τῆς ἀνθρωπίνης ψυχῆς, ὅταν διὰ τοῦ στόματος τοῦ ποιητοῦ εἴπεν «*ἀρετῆς ἰδρῶτα θεοὶ προ-πάροισιν ἔθηκαν*» καὶ ὅταν διὰ τῆς λαϊκῆς σοφίας μᾶς διδάσκει «*κόποις τ' ἀγαθὰ κτῶνται*», δὲν πρόκειται, λέγομεν ἐδῶ, εἰ μὴ περὶ ἀναιμάκτων καὶ ἠθικῶν ἀγώνων, διδακτικὸν ἐχόντων σκοπόν. Ἴδου ἡ ἐξήγησις τοῦ φαινομένου, ὅτι κάθε γέννησις προέρχεται συνήθως καὶ ἀπὸ μίαν ἐπανάστασιν. Ἄν δὲ εἶναι ἀληθές, ὅτι ἄποτε, κἄποιοι αἱματηραὶ ἐπαναστάσεις, ἐδημιούργησαν ἀληθινούς πολιτισμούς, δὲν πρόκειται εἰ μὴ περὶ ἐξαιρετικῶν περιπτώσεων, τῶν περιπτώσεων δηλαδὴ ἐκείνων ποῦ ἦσαν ἐπὶ κεφαλῆς αὐτῶν προσωπιότητες, μεγαλοφυΐαι, ὅπως εἶπαμεν προηγουμένως. Καὶ τότε ὅμως δὲν εἶναι ἄξιοι συγγνώμης οἱ ἡγηθέντες τῶν ἐπαναστάσεων καὶ δημιουργήσαντες τοὺς πολιτισμούς αὐτούς, διότι ἀποδεικνύονται ὁπαδοὶ τοῦ βαρβάρου δόγματος τῆς σκοπιμότητος, ἐν ᾧ ἠθικῶς οὐδέποτε ἐπιτρέπεται διὰ τῶν ἐγκλημάτων ἡ δημιουργία γενικῶς. Ἄν ἐπομένως ὅλοι οἱ διευθύνοντες τὰς τύχας τῶν λαῶν εἶχαν τὰς ἰδίας ἠθικὰς ἀρχὰς καὶ ὑγιεῖς ἀντιλήψεις καὶ τὰς ἐφήρμοζαν ὅλοι ὁμοῦ εἰς τὸν πρακτικὸν τῶν Ἑθνῶν βίον, τότε ἀσφαλῶς δὲν θὰ ὑπῆρχε ἀνάγκη οὔτε προπαρασκευῶν διὰ τὴν ἄμυναν, οὔτε δαπάνης τοῦ πλούτου τῶν Ἑθνῶν πρὸς διατήρησιν διὰ τοῦ πυρὸς καὶ τοῦ σιδήρου τῶν ἐδαφικῶν συνόρων . . .

Τὸ συμπέρασμα ὄλων αὐτῶν εἶναι ὅτι οἱ πόλεμοι καὶ αἱ ἐπαναστάσεις δὲν εἶναι δυνάμεις δημιουργικαί, ὅσα δὲ ἀντιθέτως λέγονται ἀπὸ τοὺς πολιτικούς, εἶναι ὑλιστικὰ δόγματα, σοφιστεῖαι καὶ προσχήματα, ἐφευρεθέντα νὰ χρησιμεύσουν ὡς δικαιολογία τῶν ἀδικαιολογητῶν, τὰ ὅποια διαπράττουν ὀχυρωμένοι μέσα εἰς τὰ ἀνάκτορα εἰς τὰ ὅποια λατρεύονται τὰ εἰδῶλα, οἱ πολιτικοὶ καὶ οἱ διπλωμάται τῶν κρατῶν!

Κἄποιαν ἰδιαίτεραν θέσιν κατέχει τὸ ζήτημα τοῦ πλούτου ὡς δημιουργικῆς πολιτισμοῦ δυνάμεως, διότι ὁ πλούτος δὲν ἀποτελεῖ οὔτε κακοποιὸν οὔτε ἀγαθοποιὸν δύναμιν αὐτὸς καθ' ἑαυτόν, ἀλλὰ ὑλικά ἀγαθὰ, χρησιμεύοντα διὰ τὰς δαπάνας ποῦ ἀπαιτεῖ ἡ ἀνθρωπίνη ζωή. Ὅπως δὲ μᾶς διδάσκει ἕνας μεγιστάν τοῦ πλούτου, ὁ Κάρνεϋ, διὰ τοῦ λόγου καὶ διὰ τοῦ παραδείγματός του, «*ὁ πλοῦτος οὐδεμίαν ἠθικὴν ἀξίαν ἔχει, ἀνευ τῆς καταλλήλου κοινωνικοφελούς του χρησιμοποιήσεως*». Τοῦναντίον ἀποβαίνει δύναμις κακοποιῶς καὶ τυραννικῆς, εἰς χεῖρας ἀνθρώπων ξένων πρὸς τὴν ἀρετὴν, τὴν εὐρυτέραν κοινωνικὴν ἀντίληψιν, τὴν ἀγαθὴν καὶ ἠθικὴν σκέψιν καὶ διάπλασιν τοῦ χαρακτῆρός των, καθὼς τὰ ὄχι σπάνια καὶ εἰς τὴν Ἑλλάδα μας ἀκόμη, κρούσματα αὐτοκτονιῶν ποῦ φαίνονται καὶ κάμνουν ἐντύπωσιν, ἀνθρώπων πλουσίων τοὺς ὁποίους κάθε ἄλλο ἢ δυστυχεῖς θεωροῦν συνήθως οἱ πολλοί, τρανῶς μαρτυροῦν.

Ἀπὸ τὴν ἔρευναν αὐτὴν καὶ ὅλα τὰ λεχθέντα ἀνωτέρω περὶ τῶν δυνάμεων

ποῦ δημιουργοῦν τοὺς πολιτισμοὺς ἐν γένει, νομίζομεν ὅτι προκύπτει ἓνα οὐσιώ-
δες γενικὸν συμπέρασμα. Ὅτι δηλαδή, κανέναν ποτὲ πολιτισμὸς, δὲν εἶναι δυνα-
τὸν νὰ δημιουργηθῇ καὶ νὰ διατηρηθῇ αἰωνόβιος, ἂν δὲν στηρίζεται ἐπὶ ἀκλονή-
των ἠθικῶν βάσεων. Ὅτι συνεπῶς λείπει γενικῶς ἀπὸ τὴν ἀνθρωπότητα, καὶ
ἰδιαίτερος ἀπὸ τὴν Ἑλλάδα μας, εἶναι ἓνας ὕμνος πρὸς τὰς ἠθικὰς ιδέας! Μετὰ
τὸν Ἑθνικὸν μας ὕμνον καὶ τοὺς τοιοῦτους ὅλων τῶν ἄλλων κρατῶν, ὅλοι οἱ ποιη-
ται καὶ οἱ συνθέται τῶν κοινωνιῶν, πρέπει νὰ συνεργασθοῦν ἐν ἀπολύτῳ ὁμονοίᾳ
καὶ ἀγάπῃ, διὰ νὰ μᾶς δώσουν ἓνα — ὅμοιον διὰ ὅλα τὰ Ἑθνη καὶ ὅλους τοὺς
λαοὺς — ὕμνον πρὸς τὰς ἠθικὰς ιδέας — ἡ σχετικὴ ἔννοια καὶ τὰ ὅρια καὶ ἡ ἔκτασις
τῶν ὁποίων καιρὸς καὶ ἀνάγκη πλέον νὰ καθορισθοῦν κοινῇ συναινέσει καὶ
συνεργασίᾳ ἀπάντων τῶν λαῶν — ἐκεῖνας αἰτίνες ἐξηπλώνουν τὸν ἀνθρώπον εἰς
ἀνωτέραν μοῖραν ὅλων τῶν ὄντων! Οὕτω καὶ μόνον θὰ κατορθωθῇ ἡ ἀναμόρ-
φωσις τῶν κοινωνιῶν καὶ θὰ ἐδραιωθῇ εἰς τὰς συνειδήσεις τῶν Ἑθνῶν ἡ ἀντίληψις
τῆς αἰωνίου διαρκείας τοῦ δώρου τῆς εἰρήνης. Ἐχει τόσας ἄλλας θλίψεις ν' ἀντι-
μετωπίσῃ τὸ ἀνθρώπινον γένος καὶ κατὰ τόσων καὶ τόσων νὰ παλαίῃ δεινῶν, ὥστε
δὲν χρειάζεται καὶ τὸ ἄγος τοῦ πολέμου, οὔτε πρέπει νὰ νομίζεται ὅτι ἡ ἔκλειψις
αὐτοῦ θὰ συντελέσῃ εἰς τὴν δημιουργίαν τῆς ἀνίας καὶ τῶν ἄλλων συναφῶν,
ἀκριβῶς διὰ τὸν λόγον αὐτόν.

Αὐτὰ νομίζομεν ὅτι εἶναι ἀρκετὰ διὰ ν' ἀποτελέσουν τὴν ἀπάντησίν μας
εἰς τὸ ἐρώτημα «πῶς δημιουργοῦνται καὶ ζοῦν οἱ πολιτισμοί» τὸ ὅποιον προέκιν-
ψεν ἀπὸ τὸν καθορισμὸν τῶν αἰτίων τῆς σημερινῆς μας παρακμῆς ποῦ ἐκάμαμεν,
καὶ ἡ ὁποία ἀπάντησίς μας συνίσταται ἐν τῇ οὐσίᾳ τῆς εἰς τὸ ὅτι «οἱ πολιτισμοί
δημιουργοῦνται καὶ τρέφονται καὶ σταδιοδρομοῦν καὶ ἀκμαῖζον, μόνον διὰ τῆς
εὐρείας καλλιέργειας τῶν ἀνθρωπιστικῶν ἰδανικῶν». Ἄν δὲ λαοὶ χωρὶς ἰδανικά,
εἶναι ἀνθρωπομάζωμα, ὅπως εἶπεν ὀρθῶς πρὸ ὀλίγου ἓνας ἀπὸ τοὺς πολιτικούς
μας ἀρχηγούς, ἰδανικά ἄσχετα πρὸς τὴν δημιουργίαν τῶν ἀληθινῶν πολιτισμῶν δὲν
ὑπάρχουν, ἢ ἂν νομίζεται ὅτι ὑπάρχουν, αὐτὰ δὲν εἶναι ἰδανικά, εἶναι ἀπλούστατα
εἶδωλα, εἰς τὰ ὁποῖα ἐν τούτοις πιστεύουν καὶ σήμερον ἀκόμη πολιτισμένοι λαοί!..

Ἐὰν λοιπὸν ὅλοι οἱ παρ' ἡμῖν πλούσιοι, οἱ ψυχολόγοι, οἱ ἀνθρωπολόγοι, οἱ
κοινωνιολόγοι, οἱ δημοσιολόγοι καὶ πάντες ἐν γένει οἱ κορυφαῖοι μας ἐπιστήμο-
νες, αὐτοὶ ἰδίως, δὲν εἶναι σοφοὶ καθαρὰς ἐκμεταλλεύσεως, διατεθειμένοι νὰ κλει-
σθοῦν μετὰ ἐγωϊστικὴν ἀδιαφορίαν εἰς τοὺς ἐλεφαντίνους πύργους των, καὶ οὔτινες
δὲν ἐξερευνοῦν τόσον ἐμπαιθῶς τὰ μυστήρια τῆς φύσεως, παρὰ διὰ νὰ ἐξαγάγουν
ἐξ αὐτῶν πρακτικὰ πορίσματα, καὶ ὅποιοι δὲν ἐπιζητοῦν νὰ γνωρίσουν καὶ νὰ
σπουδάσουν κατὰ βάθος τὴν ἀνθρωπότητα, παρὰ διὰ νὰ συντελέσουν εἰς τὴν
ἐπίτευξιν τῆς εὐτυχίας τῆς, ἐὰν λέγομεν ὅλοι αὐτοὶ θέλουν νὰ δημιουργηθῇ καὶ
εἰς τὴν χώραν μας ἓνα πρωτότυπον καὶ μεγάλῃς σπουδαιότητος κέντρον παραγω-
γῆς δυνάμεως ἀφθόνου πρὸς δημιουργίαν τοῦ συγχρόνου μας πολιτισμοῦ, ἃς μᾶς
παρέξουν ἂν θέλουν, τὴν ἠθικὴν ποῦ ζητοῦμεν ἐνίσχυσίν των, διὰ τὴν ἵδρυσιν
καὶ τὴν ἐντελεστέραν ὀργάνωσιν τοῦ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ
ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ, ζήτημα εἰς τὸ ὅποιον ἀποβλέπει ἡ παρούσα μελέτη.

Ἡ φύσις εἰς μάτην φαίνεται ὥς τὸ ἀποτέλεσμα μοιραίων νόμων τῆς ἐξελί-

ξεως, ὡς τὸ ἔργον «μιάς ἀγαθοποιοῦ ἀναγκαιότητος», κατὰ τὸν φιλόσοφον Σπένσερ. Καὶ διὰ τοῦτο ἀνάγκη νὰ κατανοηθῇ σαφῶς, ὅτι ἡ προσπάθεια πρὸς ἀγωγὴν τοῦ ἀνθρώπου καὶ καθοδήγησιν τοῦ βίου τοῦ πολίτου, ἔχει, ὅπως λέγει ὁ καθηγητὴς G. Compaugé, κάποιον προορισμὸν νὰ ἐκπληρώσῃ μέσα εἰς τὸ πυκνὸν σύμπλεγμα τῆς τελειολογίας τῶν νόμων τῆς φύσεως... Ἀνάγκη νὰ κατανοηθῇ καλῶς, ἀπὸ ὅλους τοὺς διανοομένους μας τοῦλάχιστον, ὅτι ἡ ἀνθρωπότης, καθοδηγουμένη εἰς τὴν ἀναγκαίαν πορείαν τῆς ἀναπτύξεώς της, διὰ τῶν ἀσυνειδήτων θελήσεων τῆς κληρονομικότητος καὶ τῆς ἐξελίξεως, ἔχει ἐν τούτοις τὸ καθήκον, τὸ ὁποῖον προϋποθέτει ὅτι ἔχει καὶ τὴν δύναμιν, νὰ κυβερνᾶται ἀφ' ἑαυτῆς καὶ νὰ διδάσκεται, διὰ νὰ συμβάλῃ εἰς τὴν ἀνύψωσιν τῆς προόδου, καὶ ὅτι, τέλος, ἡ φύσις δὲν δύναται νὰ στερεῖται τελείως τῆς ἐπικουρίας τῶν ἀνθρωπίνων βουλήσεων, πληρέστερα διαφωτισμένων περὶ τοῦ τέλους εἰς τὸ ὁποῖον τείνει καὶ περὶ τῶν μέσων τὰ ὁποῖα πρέπει πρὸς τοῦτο νὰ μεταχειρισθῇ.

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΗ ΚΑΤΕΤΘΙΝΣΙΣ.—"Αν τώρα πρὸς στιγμὴν ὑποθέσωμεν ὅτι ἡ ριφθεῖσα ἰδέα τῆς ἰδρύσεως τοῦ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ, ἐπραγματοποιήθη ἢ εὐρίσκεται ὑπὸ πραγματοποιήσιν, ἰδοὺ ποία κατὰ τὴν ἀντίληψίν μας πρέπει νὰ εἶναι ἡ ἀντικειμενικὴ του κατεύθυνσις καὶ τὰ Ἑλληνικὰ προβλήματα μὲ τὴν ἄμεσον ἔρουναν καὶ τὴν ἐπείγουσαν λύσιν τῶν ὁποίων εἶναι ἀνάγκη καὶ πρέπει τοῦτο ν' ἀσχοληθῇ. Συγκροτούμενον εἰς εὐρυτάτην κοινωνικὴν ὁργάνωσιν, μὲ ὑγιεῖς βάσεις καὶ ἀρχάς, μὲ θετικὰς καὶ ὑγιεῖς ἀντιλήψεις, μὲ εὐρύτατον πρόγραμμα ἐνεργείας καὶ δράσεως, μὲ μεγάλα ἀνθρωπιστικὰ ἰδανικὰ καὶ πίστιν εἰς τὴν ἀρετὴν, συγκεντρῶνον ὑπὸ τὴν σκέπην του ὅλας τὰς δυνάμεις τὰς ὁποίας ἐγκλείουν εἰς τὴν ψυχὴν των ὅλοι οἱ παράγοντες πολιτισμοῦ καὶ προόδου τῶν λαῶν, ἥτοι ἡ οἰκογένεια, τὸ σχολεῖον, ἡ ἐκκλησία, ἡ ἐπιστήμη καὶ τὸ πνεῦμα, ἡ ἐργασία, ὁ πλοῦτος, ὁ τύπος, ἡ ζωὴ ἐν γένει — εἶναι κοινὸν μυστικὸν πλέον ὅτι ὅλαι αἱ ἐπιστημονικαὶ κορυφαὶ καὶ κοινωνικαὶ ἀξίαι δὲν κατέρχονται συνήθως εἰς τὸ χαμηλὸν ἔδαφος τῆς «πολιτικῆς» καὶ οἱ χριόμενοι ἀντιπρόσωποι ἐνὸς ἔθνους εἰς ὅλας τὰς μορφὰς καὶ τὰ συστήματα ἐκπροσωπήσεως τῶν λαῶν δὲν εἶναι οἱ καταλληλότεροι — ἐν προκειμένῳ δὲ ἐξαίρεσιν δὲν ἀποτελεῖ καὶ ἡ Ἑλλάς μας — οὕτω πως λέγομεν συγκροτούμενον καὶ οργανούμενον τὸ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΝ ΙΔΡΥΜΑ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ θὰ δύναιται: γενικῶς μὲν νὰ προσφέρῃ τὰς ὑπηρεσίας του, πείραν, γνώσεις, ἐπιστημονικὰ φῶτα, ἔγκυρον γνῶμην κλπ., διὰ μίαν βαθμιαίαν μεταρρυθμίσιν ὅλων τῶν λειτουργιῶν τῆς Ἑθνικῆς, τῆς κοινωνικῆς καὶ τῆς οἰκονομικῆς μας ζωῆς — καὶ ἡ μεταρρυθμίσις εἶναι, ὡς γνωστὸν, τὸ κυριῶδες ἔνστικτον τὸ ὁποῖον τρέφει καὶ προάγει ἡ μορφωμένη ζωὴ — πρὸς πλήρη ἀναγέννησίν της καὶ θὰ πρωτοστατῇ: εἰς τὴν ἀποκήρυξιν τοῦ ψεύδους, διὰ τῆς ἀναζητήσεως τῆς ἀληθείας, τὴν δίδωσιν τοῦ κακοῦ, διὰ τῆς ἐπιτελέσεως τοῦ ἀγαθοῦ, τὴν συμβιβαστικὴν λύσιν τῶν διαφορῶν, διὰ τῆς δικαιότερας κατανομῆς τῶν καρπῶν τῆς ἐργασίας, τὴν καταπολέμησιν τῆς ἀμαθείας καὶ τῆς ἀγνοίας διὰ τῆς κοινωνικῆς διαπαιδαγωγίσεως, τὴν δίδωσιν τῆς διαφθορᾶς, διὰ τῆς καθιερώσεως κανόνων ἠθικῆς, τὴν ἀποκήρυξιν τῶν πολέμων ἐν τῇ ἀναζητήσει τῆς εἰρήνης... Εἰδικῶς δὲ πρέπει καὶ ὁφείλει ν' ἀσχοληθῇ:

Κατὰ πρῶτον μὲ τὴν ὀργανωμένην καὶ ἐντατικὴν προσπάθειαν πρὸς ἐφαρμογὴν σειρᾶς μέτρων πνευματικῆς καὶ πολιτικῆς ἀγωγῆς τοῦ Ἑλληνικοῦ λαοῦ, ἢ ὁποία εἶναι τὸ σύνολον τῶν μέσων ἐκείνων, διὰ τῶν ὁποίων φωτίζεται τὸ πνεῦμα, θερμαίνεται ἡ ψυχὴ καὶ κινεῖται τὸ ἐνδιαφέρον τῶν πολιτῶν διὰ τὰ πράγματα τοῦ πολιτικοῦ ἢ δημοσίου καὶ τοῦ κοινωνικοῦ βίου, ἐκ τῶν ὁποίων ἐξαρχαται

κατὰ μέγα μέρος ἡ κοινωνικὴ εὐημερία καὶ ἡ πρόοδος τῶν λαῶν, τὴν ὁποίαν ὁμως ἀγωγὴν οὐδέποτε εἶχεν ὁ Ἑλληνικὸς λαός.

Μελετώντες τὴν ἱστορίαν του, βλέπομεν ὅτι οἱ Ἕλληνες, λαὸς ἀρχαϊότατος, κατοικῶν ἀπὸ πολλῶν ἤδη αἰῶνων ἔδαφος καὶ χώραν θαυμασίας διαμορφώσεως, ἀρίστου κλίματος καὶ ἐξαιρετικῆς γεωγραφικῆς θέσεως, ἔσχον μὲν ὅλως ἐξαιρετικὴν φυσικὴν νοητικὴν ἀνάπτυξιν, ἀλλὰ δὲν ἀπῆλυσαν ποτέ, καθ' ὅλους τοὺς τελευταίους αἰῶνας, οὔτε εὐημερίας ἐν τῇ ἰδίᾳ αὐτῶν χώρᾳ, οὔτε θέσεως μεταξὺ τῶν ἄλλων προηγμένων λαῶν, ἀνταξίας πρὸς τὴν φυσικὴν των εὐγένειαν καὶ νοημοσύνην. Τὸ γεγονός τοῦτο συνετέλεσεν ἀναμφισβητήτως κυριώτατα εἰς τὴν διαμόρφωσιν τῆς σημερινῆς καθ' ὅλον καταστάσεώς των, ὥς ἐκ τῆς ὁποίας προέρχεται καὶ ἡ ἔλλειψις τῆς πολιτικῆς καὶ κοινωνικῆς των ἀγωγῆς.

Ἐπιτακτικὴ λοιπὸν προβάλλει ἡ ἀνάγκη ν' ἀσχοληθῶμεν σήμερον μὲ τὴν ἄρσιν τῆς ἐξακολουθούσης νὰ ὑφίσταται ἐν ὅλῃ τῆς τῇ τραγικότητι σπουδαιοτάτης αὐτῆς αἰτίας, ἡ ὁποία καταδικάζει τὸν λαόν μας νὰ εὐρίσκειται διαρκῶς ἐν μειονεκτικωτάτῃ ἀπὸ πάσης ἀπόψεως θέσει μεταξὺ ὅλων τῶν κυριωτέρων δημιουργικῶν πολιτισμῶν ὅλων τῶν ἀπὸ πάντων κατέχει οὗτος τὰ προσόντα νὰ μεγαλουργήσῃ! Ὅπως δὲ κατεδείχθη εἰς τὴν προηγηθεῖσαν ἔρευνάν μας περὶ τῶν κυριωτέρων δημιουργικῶν πολιτισμῶν δυνάμεων τοῦ αἰῶνος μας, τοιαύτη ἐργασία εἶναι ἀδύνατον νὰ προέλῃ ἀπὸ τὸ κράτος, ἰδίως σήμερον, καὶ μόνον ὠργανωμένη κοινωνικὴ πρωτοβουλία θὰ ἡδύνατο νὰ τὴν φέρῃ ἐπιτυχῶς εἰς πέρας, ἐν συνεργασίᾳ ὅπου καὶ ὅπως δεῖ μετὰ τὸ κράτος. Ἐνδεῖνται συνεπῶς ἡ διεξαγωγή της ἀπὸ τὸ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΝ ΙΔΡΥΜΑ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ.

Φυσικὴ συνέπεια τῆς τοιαύτης ἐνεργείας, ἔσται ἡ ἀνάπτυξις καὶ ἡ διάδοσις τοῦ ἀνωτέρου πολιτισμοῦ τοῦ καταλλήλου διὰ τὴν πνευματικὴν τοῦ Ἑλληνικοῦ λαοῦ τροφὴν βιβλίον. Τὸ παράδειγμα καὶ αὐτῆς τῆς Βουλγαρίας ἀκόμη, τῆς ὁποίας τὸν πολιτισμὸν αὐτὸν τοῦ βιβλίου ὅταν εἶδαν διαδεδομένον πανταχοῦ οἱ προχθὲς ἀκόμη ἐκδραμόντες ἕως ἐκεῖ Ἕλληνες δημοσιογράφοι, ἔτριβαν τὰ μάτια των διότι ἐνόμισαν ἴσως ὅτι πρόκειται περὶ παραισθήσεως, τὸ παράδειγμα λέγομεν αὐτὸ καὶ μόνον, εἶναι ἐνδεχομένως ἀρκετὸν διὰ νὰ μᾶς πείσῃ, ὅτι ἀναγκαῖοι ἡ δημιουργία τοῦ πολιτισμοῦ αὐτοῦ καὶ παρ' ἡμῖν. Δὲν πρόκειται βεβαίως ν' ἀμφισβητήσωμεν ἐδῶ τὴν ὑπαρξίν ἐκδοτῶν καὶ βιβλίων, διότι ἔχομεν πληθὺς τοιούτων. Εἶναι ὅμως προφανὲς ἡ ἔλλειψις ὕλικου τερπνοῦ καὶ ὠφελίμου, καταλλήλου καὶ ἱκανοῦ νὰ προσελκύσῃ τὴν προσοχὴν καὶ τὸ ἐνδιαφέρον τοῦ φύσει φιλομαθοῦς Ἑλλήνος, ἔνεκα τῆς ἐλλείψεως δὲ ταύτης ὁ Ἕλλην σήμερον δὲν μελετᾷ.

Διὰ νὰ ἐπιτευχθῇ ἡ δημιουργία τοῦ πολιτισμοῦ αὐτοῦ, δὲν ἔχομεν ἀνάγκην ἐπιχειρηματιῶν ἐκδοτῶν, ἐκμεταλλευομένων τὰς ἀδυναμίας καὶ τὰς νοσηρὰς τάσεις τῶν κατωτέρων ἰδίως τάξεων τοῦ λαοῦ διανοητικῶς, κατὰ τὸ ἴδιον συμφέρον των, ἀλλ' ἔχομεν ἀνάγκην νὰ ἐμφανισθῶν εἰς τὴν Ἑλληνικὴν κοινωνίαν πνευματικοὶ ὁδηγοὶ τοῦ γένους, δηλαδὴ ἐπιστήμονες, ἐρευνηταί, φιλόσοφοι καὶ ἠθικολόγοι, οἱ ὅποιοι ἀποτελοῦντες σχολὴν ἢ σχολάς, διαμορφούσας ἐπιστήμην, τέχνην, φιλοσοφίαν, κοινωνικὴν ἠθικὴν, προσαρμοζομένας εἰς τὸ φυσικὸν πνεῦμα καὶ τὸν φυσικὸν χαρακτῆρα ἢ ἰδιοσυγκρασίαν τοῦ Ἑλλήνος καὶ ἐπομένως ἄριστα δυναμένας

νά ὑπηρετήσουν τὰς ἀνάγκας τοῦ πνευματικοῦ καὶ τοῦ πρακτικοῦ, τοῦ Ἑθνικοῦ καὶ τοῦ ἀτομικοῦ του βίου, ἄνδρες τοῦτέστιν ζηλωταὶ τῆς γνώσεως καὶ τῆς ἀρετῆς, οἱ ὅποιοι δημιουργοῦντες ἐκ τοῦ πρωτοτύπου, ὡς οἱ ἀρχαῖοί μας πρόγονοι, ἢ μεταλαμβάνοντες τούτων ἀπὸ ὅλας τὰς ἀφθόνης ρεούσας ξένας πηγὰς, θὰ τὰς μεταδίδουν εἰς τὴν Ἑλληνικὴν ζωὴν, καταλλήλως διασκευασμένας διὰ ν' ἀνταποκριθοῦν εἰς τὴν θεραπείαν τῶν πνευματικῶν τοῦ Ἑθνους ἀναγκῶν.

Παραλλήλως πρὸς τὴν ἐνέργειαν ταύτην, εἶναι ὡσαύτως ἀναγκαῖον νὰ καταβληθῇ ὑπὸ τοῦ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ κάθε προσπάθεια πρὸς διαπαιδαγώγησιν τῆς Ἑλληνίδος γυναικός, εἰς τὸν ὅσον ὥστε νὰ κατανοηθῇ βαθειὰ παρ' αὐτῆς ὁ ἀνώτερος προορισμός της, ἀφοῦ εἶναι παραδεγμένον πλέον τὸ δόγμα, ὅτι ἀπὸ τὴν γυναῖκα ἐξαρτᾶται κατὰ μέγα μέρος ἡ αἴγλη καὶ ἡ ἀκμὴ τῶν Ἑθνῶν. Ἕνας ἀπὸ τοὺς μεγάλους παιδαγωγούς, ὁ Φενελών, διὰ ν' ἀναφέρωμεν μόνον αὐτόν, εἶπεν: *«Αἱ γυναῖκες εἶναι ἡ βάσις τῆς προόδου ἐνὸς Ἑθνους, διότι προσήκουσα ἀνατροφή καὶ ἐκπαιδεύσεις αὐτῶν, ἐπιδρᾷ ἐξ ὁλοκλήρου εἰς τὴν ἀνάπτυξιν καὶ διαπαιδαγώγησιν τῶν τέκνων τῶν»*. Τί ἔχει γίνεῖ εἰς τὴν Ἑλλάδα μας λοιπὸν καὶ διὰ τὸν μέγαν αὐτὸν σκοπόν; Ἀπολύτως τίποτε, εἶναι ἡ ἀπάντησις ὅπως καὶ δι' ὅλα τὰ ἄλλα σπουδαιότατα ζητήματά μας, καὶ ἡ Ἑλληνίς, καὶ αὐτῶν τῶν Ἀθηνῶν ἀκόμη εὐρίσκεται εἰς πρωτόγονον κατάστασιν.

Ἐν τούτοις ὅλος ἀσχέτως τῶν μικρῶν αὐτῶν ἀληθειῶν ἔχομεν ἀφθονα παραδείγματα, ὅτι καὶ αὕτη δύναται νὰ συμβάλῃ ἐπιτυχῶς εἰς τὴν καλλιέργειαν τοῦ τοπικοῦ αἰσθήματος καὶ νὰ προκαλέσῃ τὸ ἐνδιαφέρον τοῦ λαοῦ πρὸς τὴν ἁρμονίαν καὶ τὸν Ἑλληνικὸν ρυθμόν, ἀπὸ τὸν πλοῦτον τῶν ἐκδηλώσεων τοῦ ὁποίου δυνάμεθα ν' ἀντῶμεν πάρα πολλὰ πρὸς ἐφαρμογὴν εἰς τὸν κοινωνικὸν καὶ τὸν οἰκιακόν μας βίον. Διότι ἐν ᾧ οἱ πολιτισμοὶ διαφόρων Ἑλληνικῶν ἐποχῶν μᾶς παρέχουν ὠραίους καὶ πρωτοτύπους τύπους, ρυθμούς, ἁρμονίας, χαρακτῆρας καὶ θαυμαστὰ μοτίβα, ἡμεῖς ἐξακολουθοῦμεν παραδεχόμενοι μὲ νηπιώδη θὰ ἐλεγέ τις νόησιν, ὅτι ἡ μανία τοῦ ψευδοπολιτισμοῦ τῆς ἀμαρτωλῆς Εὐρώπης, τῆς ὁποίας μιμούμεθα μόνον τὰ κακά, ἀφειδῶς μᾶς προσφέρει, κατὰ τὸ μᾶλλον δὲ ἐπικίνδυνον καὶ βάρβαρον.

Ἄλλ' ἰδοὺ ἀκόμη καὶ τὰ στατιστικὰ δεδομένα τῆς τόσον ἐλλειποῦς φεῦ, παρ' ἡμῖν στατιστικῆς ὑπηρεσίας, διὰ νὰ σχηματισθῇ πλέον σαφὴς ἡ ἀντίληψις καὶ ἀναμφισβήτητος ἡ γνώμη, ὅτι ὑπὲρ ποτε ἄλλοτε ἐπείγει σήμερον ἡ διαπαιδαγώγησις τῆς Ἑλληνίδος γυναικός καὶ ἐπιτακτικὴ καθίσταται ἡ ἀνάγκη τῆς μεταδόσεως αὐτῇ στοιχειωδῶν τινῶν τοῦλάχιστον γνώσεων βιολογίας, ὕγιεινῆς καὶ παιδοκομίας, διὰ νὰ δυνηθῇ νὰ ἐκπληρώσῃ καλλίτερα τὸν προορισμὸν της καὶ τὰς πρὸς τὸ Ἑθνος ὑποχρεώσεις της.

Ἡ Στατιστικὴ αὕτη ἔγινε κατὰ τὸ ἔτος 1923 παρὰ τῆς Διευθύνσεως Ὑγιεινῆς, λεπτομερῶς διὰ ὅκτ' πόλεις τῆς Ἑλλάδος, τὰς Ἀθήνας, τὸν Πειραιᾶ, τὴν Θεσσαλονίκην, τὰς Πάτρας, τὴν Λάριссαν, τὴν Μυτιλήνην, τὴν Χίον καὶ τὴν Ἄρταν. Κατὰ τὸ ἔτος τοῦτο, 1923, ἀπέθαναν εἰς τὰς ὡς ἄνω ὅκτ' πόλεις 29,595 ἄνθρωποι ἐν συνόλῳ, ἀπὸ τοὺς ὁποίους 12,541 εἶναι παιδιῶν μέχρι 14 ἐτῶν ἡλικίας, δηλαδὴ περισσότεροι τῶν 45 % τοῦ ἀριθμοῦ τῶν συνολικῶν θανάτων.

Ἄν δὲ χωρισθῶν οἱ θάνατοι αὐτοὶ κατὰ τὴν ἡλικίαν τῶν παιδιῶν, τὰ αποτελέσματα εἶναι τραγικώτερα, διότι μᾶς δεικνύουν, ὅτι 6.200 θάνατοι ἀνήκουν εἰς παιδιὰ μέχρις ἐνὸς ἔτους ἡλικίας, 4.145 εἰς παιδιὰ ἡλικίας 1—4 ἐτῶν, καὶ μόνον 2.196 θάνατοι εἰς παιδιὰ ἡλικίας 5—14 ἐτῶν, ἥτοι ἀπὸ τοὺς 12.541 θανάτους παιδιῶν, οἱ 10.345 εἶναι θάνατοι παιδιῶν τῆς νηπιακῆς καὶ τῆς βρεφικῆς ἡλικίας, δηλαδὴ ἀνέρχονται εἰς περισσότερα τῶν $\frac{4}{5}$ τοῦ ὅλικοῦ ἀριθμοῦ παιδικῶν θανάτων τοῦ 1923.

Ἄν τώρα ἠθέλαμεν τὴν στατιστικὴν μόνον τῆς πόλεως τῶν Ἀθηνῶν, τοῦ ἰδίου ἔτους, ἢ ὅποια ἔχει κάθε λόγον νὰ θεωρῇται ἢ περισσότερον προηγμένη εἰς πολιτισμὸν Ἑλληνικὴ πόλις, θὰ ἐβλέπαμεν ὅτι εἰς σύνολον θανάτων 8.759, οἱ 3.473 ἀνήκουν εἰς παιδιὰ, ἀπὸ τὰ ὅποια πάλιν τὰ 2.954, εἶναι μικρότερας τῶν πέντε ἐτῶν ἡλικίας, ἥτοι τὰ 85% ἀπὸ τὰ πεθαμένα παιδιὰ τῶν Ἀθηνῶν, δὲν εἶχαν συμπληρώσει τὴν νηπιακὴν καὶ τὴν βρεφικὴν τῶν ἡλικίαν. Εἰς τὰ ἀποτελέσματα αὐτὰ δὲν περιλαμβάνονται βεβαίως τὰ τῆς ἀκμαζούσης βιομηχανίας τῶν ἐκθέτων, οὔτε λαμβάνεται ὑπ' ὄψιν ὁ λόγος ὅτι ἂν ἡ κατάστασις αὐτὴ ὑφίσταται εἰς τὰς πόλεις, ὅπου ἡ ἐπιστήμη παρέχει κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον συντόμως καὶ ἐπαρκῶς τὰς ὑπηρεσίας τῆς, εἰς τὴν ὑπαιθρον θὰ εἶναι ἀσφαλῶς πολὺ τραγικώτερα. Καὶ ἐρωτῶμεν τώρα: Εἶναι ἢ ὄχι Ἑθνικὸς κίνδυνος ἢ τοιαύτη αὔξουσα εἰς τοσοῦτον βαθμὸν θνησιμότητος τῶν παιδιῶν καὶ θὰ προέκυπτον ἢ ὄχι τ' ἀποτελέσματα αὐτὰ ἂν ἡ Ἑλληνὶς εἶχε ἐλαχίστας ἔστω γνώσεις παιδοκομίας; Τὴν ἀπάντησιν ἀφήνομεν νὰ δοθῇ παρὰ τῶν δυναμένων νὰ κρίνουν.

Τὴν ἑλληνικὴν αὐτὴν ἐν τούτοις ἔχων ὑπ' ὄψιν ἀπὸ τὰ μέσα τοῦ παρελθόντος αἰῶνος ἤδη ὁ Ἄγγλος φιλόσοφος Σπένσερ, ἔγραφε: «Ἐὰν κατὰ παράδοξον τύχην τῶν ἀνθρωπίνων πραγμάτων, συνέβαιναν ὥστε νὰ ἐκλείνῃ ὅλος ὁ σημερινὸς πολιτισμὸς μας καὶ νὰ μὴ ἀπέμεναν ἄλλα λείψανα αὐτοῦ, εἰ μὴ ἓνας ὅποιοσδήποτε ἀριθμὸς ὠφελίμων βιβλίων, δυνάμεθα νὰ φαντασθῶμεν, ποία θὰ ἦτο ἡ ἐκπληξὶς τοῦ ἀρχαιολόγου ἐκείνου τοῦ μέλλοντος, ὅταν θὰ ἐξηκρίβωνεν ὅτι εἰς τὰ ἔντυπα αὐτὰ δὲν εὗρσκειται οὔτε ἕνως ἐνδεξέως ὅτι οἱ ἄνθρωποι παρεσκευάζοντο διὰ τὸν ὅλον τῶν ὥς πατέρων καὶ μητέρων οἰκογενειῶν. «Προφανῶς, θὰ ἔλεγεν οὗτος, ἡ ἀνακάλυψίς μου στερεῖται σπουδαιότητος, διότι τὰ εὐρήματά μου εἶναι ἀντικείμενα τὰ ὅποια ἦσαν προωρισμένα νὰ χρησιμεύσουν εἰς ἀνθρώπους οἱ ὅποιοι θὰ ἔμεναν ἄγαμοι...». Διότι, λέγει ὁ Σπένσερ, ἐν ᾧ συναντᾷ κανένας ἀφθόνους ὁδηγίαν περὶ τοῦ τρόπου τῆς καλλιτέρας παχύνσεως τῶν χοίρων ἐπὶ τὰ παραδείγματι, οὐδεμίαν εὗρσκει περὶ τοῦ καλλιτέρου τρόπου ἀνατροφῆς τῶν τέκνων, καὶ μητέρες ἐλάχιστα διδασθεῖσαι πλὴν ξένων γλωσσῶν τινῶν, μουσικῆς καὶ ἄλλων ἀχρηστών γνώσεων, παρ' ἡμῖν δὲ οὔτε αὐτῶν, ὁρῶνται προστάτιδες τῆς ὅλης διαίτης καὶ ἀνατροφῆς τῶν παίδων».

Ἄλλο ζήτημα ἐξ ἴσου σπουδαῖον, εἶναι ἡ ἄμεσος καθ' ὅλον τὸ κράτος ἐλαττωσις τῆς ἐπιστήμης τῆς υγιεινῆς, πρὸς δημιουργίαν πολιτισμοῦ υγείας, ψυχικῆς, πνευματικῆς, σωματικῆς. Ποῖος θὰ δημιουργήσῃ τὸν πολιτισμὸν αὐτόν; Δὲν βλέπομεν καμμίαν ἐντατικὴν καὶ ὀργανωμένην προσπάθειαν πρὸς τοῦτο, ἀνεξάρτητον ἀπὸ τὴν ξεχαρβαλωμένην καὶ ἀνίκανον καὶ ἀνεπαρκῆ νὰ ἐπιτελέσῃ τὸν μεγάλον

λον προορισμόν της κρατικῆς ὑπηρεσίας. Ἄν δὲ ἡδυνάμεθα νὰ ἔχωμεν στατιστικὴν τινα ὑγιεινῆς τῶν κατοίκων τῆς χώρας, θὰ ἐβλέπαμεν, ὅτι δὲν θὰ ἦσαν ὀλιγωτέρον τραγικὰ τῶν ἀνωτέρω σημειωθέντων, τ' ἀποτελέσματα τῆς καταστρατηγήσεως τῶν νόμων τῆς ὑγιεινῆς, προσερχόμενα κυρίως ἀπὸ τὴν ἀμάθειαν καὶ τὴν ἄγνοιαν τοῦ λαοῦ, ὡς βλέπομεν ἀπὸ τὴν ὑγιεινὴν τῶν κληρωτῶν ἐν τῷ στρατῷ, ἐκ τῶν ὁποίων τὸ ἥμισυ σχεδὸν ἐξαιρεῖται διὰ λόγους υγείας... Ὁ διάσημος ὑγιεινολόγος φὸν Πετενλόφερ, ἔλεγεν, ὅτι *«ἡ ἀπὸ ὑγιεινῆς ἀπόψεως δρασὶς ἐνὸς λαοῦ, δύναται νὰ χρησιμεύσῃ ὡς μέτρον τῆς ἱκανότητός του νὰ παίξῃ ὁρὸν ἐκπολιτιστικόν, καθὼς ἐπίσης καὶ ὡς μέτρον τῆς ποσότητος τοῦ ὑγινοῦς πνεύματός του»*. Νομίζομεν ὅμως ὅτι κανένας διανοούμενος τοῦλάχιστον Ἑλλήν σήμερα δὲν θὰ ἡδύνατο ν' ἀμφισβητήσῃ τὴν σπουδαιότητα τῶν ὅρων τῆς ὑγιεινῆς καθ' ὅλην τὴν περίοδον τοῦ ἀνθρωπίνου βίου καὶ ὡς ἐκ τούτου κρίνομεν περιττὸν νὰ εἰπώμεν ἐδῶ περισσότερα, ἐπὶ τοῦ μεγάλου καὶ σπουδαιωτάτου αὐτοῦ ζητήματος.

Τί ἔγινε ἢ τί γίνεται λοιπὸν εἰς τὴν Ἑλλάδα μας, διὰ τὴν διάδοσιν εἰς τὴν μεγάλην μᾶζαν τοῦ λαοῦ μας γνώσεων ὑγιεινῆς; Τί διδάσκονται εἰς τὰ σχολεῖα ἐπὶ τοῦ μεγάλου τούτου ζητήματος καὶ ποῖα διδασκαλία γίνεται ἀπὸ τοῦ ἀμβωνος, διὰ τοῦ τύπου, διὰ τῶν διαλέξεων καὶ τῶν περιοδικῶν; Ποῖαι καὶ ὑπὸ τίνων διδονται ὁδηγίαι εἰς τὴν νεότητα, τὴν ζώσαν ἰδίως εἰς τὰ κέντρα τῶν δηλητηριωδῶν ἀναθυμιάσεων νεότητα καὶ ὡς ἐκ τούτου εὐκόλως ρέπουσαν εἰς τὰς παντὸς εἶδους ἠθικὰς παρεκτροπὰς; Καὶ ὅμως ἀμέριστος πρὸς αὐτὴν ἔδει νὰ ἔχη στραφῇ ἡ προσοχὴ τῆς κοινωνίας μας καὶ τοῦ κράτους, διότι ποτὲ ἕνας λαὸς δὲν δύναται νὰ εἶναι εὐτυχής, ὅταν κατατρώχεται ἀπὸ παντὸς εἶδους ἀσθενείας καὶ ἡ μεγαλυτέρα πηγὴ πλούτου, ἡ θεὰ υγεία, ὡς ἐκ τῆς ὁποίας διατηρεῖται ἡ ἱκανότης τοῦ λαοῦ πρὸς ἐργασίαν καὶ παραγωγὴν τῶν αγαθῶν, εὐρίσκεται εἰς τὴν τελείαν ἐγκατάλειπιν καὶ κακοποιεῖται οἰκτρὰ ἀπὸ τὴν ἀμάθειαν ποῦ δέρνει τὸν λαόν μας.

Τὴν τελευταίαν ταύτην περίπτωσιν, τῆς υγείας τῆς νεότητος δηλαδή, φοβούμενος ἰδιαιτέρως ὁ σοφὸς διδάσκαλος τοῦ γένους καὶ ἀθάνατος Κοραῆς, ἀπηύθυνεν ἔκτοτε τὰς ἀθανάτους πρὸς τὴν Ἑλληνικὴν νεότητα παραινέσεις του: *«Ἀυξήσατε, ὦ νέοι φιλόμουσοι τῆς Ἑλλάδος, τὴν προθυμίαν τοῦ νὰ φωτίσετε τὴν πατρίδα καὶ ν' ἀνακαλέσετε ἄλιν εἰς αὐτὴν τὴν ἀρχαίαν τῶν ἡμετέρων προγόνων δόξαν. Ἐνθυμήθητε ὅτι εἰσθε Ὀμήρων, Πλατῶνων, Ἀριστοτέλων, Δημοσθένων, Θουκυδίδων, Σοφοκλέων καὶ μυρίων ἄλλων ἀνδρῶν ἀπόγονοι. Συλλογίσθητε πόσους κόπους ὑπέφεραν οἱ θαυμαστοὶ οὗτοι ἄνδρες διὰ νὰ τιμήσουν τὴν πατρίδα, πόσῃν δόξαν ἀπέλαβαν ζῶντες ἀπ' αὐτὴν, πόσῃν λαμβάνουν ἔτι καὶ μετὰ θάνατον ἀπὸ τὰ σοφὰ τῆς Εὐρώπης Ἑθνη. Πολλοὶ ἀπ' αὐτοῦς ἐξενιτεύθησαν, ὅπως ξενитеύεσθε τὴν σήμερον, διὰ νὰ συλλέξουν εἰ τι χρήσιμον εὐρίσκαν εἰς τὰ ἄλλα Ἑθνη καὶ νὰ πλουτίσουν τὴν ἰδίαν πατρίδα. Προσέχετε μάλιστα μὴ σὰς ἀπατήσῃ ἡ νεότης εἰς τὴν ἐκλογὴν τοῦ καλοῦ, μὴ μετὰ πολλοὺς κόπους καὶ μακρὰν ξενιτείαν ἐπιστρέψετε μὲ κενὰς χεῖρας καὶ γέμοντες ἀπὸ τὰ κακὰ τῆς Εὐρώπης. Εἶναι βέβαια πλήρης ἀναριθμητῶν καλῶν ἡ Εὐρώπη. Ἄλλ' ἔχει καὶ πολλὰς ἀφορμὰς διαστροφῆς καὶ προβάλλει πολλὰς παγίδας εἰς τὴν ἀπειρον νεότητα. Μιμήθητε τὰς μελίσσας, ἀπανθίζοντες τὰ χρήσιμα καὶ ὄχι τὰς*

»μυίας, αἵτινες προσκολλῶνται εἰς τὰς δυσωδίας. Τῶν τιμίων ἡδονῶν ἡ μετρία
 »χορῆσις, γίνεται ἄνεσις τῶν κόπων καὶ διεγείρει εἰς ἄλλους νέους κόπους. Ἡ
 »κατάχρησις φεύγει τοὺς ἀναγκαίους κόπους, μαλακύνει τὸ σῶμα, ἐκνευρίζει κατὰ
 »μικρὸν τὰς δυνάμεις τῆς ψυχῆς, ἀμβλύνει τὴν διάνοιαν, καὶ τυφλώνει εἰς τὸ
 »ὑστέρον τοῦ νοῦ τοὺς ὀφθαλμούς. Προσέχετε μὴ σὰς ἀποθηριώσῃ ἡ φιληδονία
 »καὶ σὰς μεταβάλλῃ, καθὼς τοῦ Ὀδυσσεῶς τοὺς φίλους ἡ Κίρκη, εἰς χοίρους.
 »Ἀναγινώσκετε συνεχῶς τὸν θαυμαστὸν ἀπόλογον τοῦ Προδίκου περὶ τῆς νεό-
 »τητος τοῦ Ἡρακλέους καὶ ἀκολουθήσατε τὴν σεμνὴν ἐκείνην γυναῖκα, ἥτις εἰκό-
 »νιζε τὴν ἀρετὴν καὶ ὄχι τὴν ἀναίσχυντον σειρῆνα, ἡ ὁποία ἐ ὄλμα νὰ ὀνομάζεται
 »εὐδαιμονία. Ἀπὸ σὰς ἡ πατρις δὲν ζητεῖ μήτε τὴν στοικίην ἀπάθειαν, μήτε τὴν
 »μοναστικὴν σκληραγωγίαν καὶ κακοπάθειαν· ζητεῖ φῶτα νὰ θεραπεύσῃ τὴν
 »τύφλωσιν, ἐνδύματα διὰ νὰ σκεπάσῃ τὴν γύμνωσίν της. Ἀλλὰ μήτε νὰ τὴν φωτί-
 »σετε, μήτε νὰ τὴν ἐνδύσετε, θέλει· εἶσθαι ἱκανοί, ἐὰν δὲν ἔχετε τὴν φιλοσοφικὴν
 »μετριοπάθειαν».

»Μιμήθητε λοιπὸν τοὺς φρονίμους ἡμῶν προγόνους, ἑξακολουθεῖ ὁ Κοραῆς,
 »οἱ ὁποῖοι φλεγόμενοι ἀπὸ τῶν ἐπιστημῶν τὸν ἔρωτα, ἔτρεχαν πανταχόθεν εἰς
 »τὰς Ἀθήνας, διὰ ν' ἀπολαύσουν τὰς ἀληθεῖς ἡδονὰς τῆς φιλοσοφίας. Ἐκεῖ ἐφά-
 »νησαν ἄνθρωποι νέοι, καθὼς σεῖς, καὶ πένητες, καθὼς πολλοὶ ἀπὸ σὰς, οἱ ὁποῖοι
 »τὴν ἡμέραν ἐσύχναζαν τὰς σχολὰς τῶν φιλοσόφων, καὶ τὴν νύκτα εἰργάζοντο μὲ
 »μισθόν, διὰ νὰ λαμβάνουν τὰ πρὸς τὴν ζωὴν ἀναγκαῖα. Τοιαύτην ἔνδειαν νὰ
 »φοβηθῇ τὴν σήμερον δὲν ἔχετε. Δεῖξατε προθυμίαν τοῦ νὰ φωτισθῇτε καὶ ἡ
 »Πατρις εἶναι ἐτοιμὴ νὰ σὰς χορηγήσῃ δαψιλῶς τὰ πρὸς τὴν ζωὴν καὶ μάθῃσιν
 »ἀναγκαῖα».

Μαζὶ μὲ αὐτὰς δὲν θὰ ἔπρεπε νὰ παραλείψωμεν ν' ἀναφέρωμεν ἐδῶ τὸ
 βαθὺ ἐκεῖνο δόγμα ἐνὸς σοφοῦ, κατὰ τὸ ὁποῖον «ἀνὴρ πόρνος, ἔλος νοσῶδες,
 γυνὴ πόρνη, νόσος μεταδοτικὴ· κοινωνία ἀνεχομένη πορνείαν, ὁμοιάζει μὲ χοίρους
 καὶ βατράχους, ἐκ τῶν ὁποίων οἱ μὲν πρῶτοι ἀρέσκονται νὰ κυλῶνται εἰς τὸν
 βόρβορον καὶ τὰ ἔλγῃ, οἱ δὲ δεύτεροι εἶναι φύσει γεννήματα αὐτῶν». Σπουδαιο-
 τάτην καὶ κολοσσιαίαν λοιπὸν ἐργασίαν ἔχει νὰ ἐπιτελέσῃ καὶ ἐδῶ τὸ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΝ
 ΙΔΡΥΜΑ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ, διὰ τῆς λήψεως καὶ ἐφαρμογῆς ὅλων ἐκείνων τῶν
 μέτρων τὰ ὁποῖα ὑπαγορεύει ἡ λογικὴ, διδάσκει ἡ πείρα, ὑποδεικνύει ἡ ἐπιστήμη,
 ἀπαιτεῖ ἡ ἠθικὴ...

Ἡ ὁργάνωσις κατόπιν ὑπηρεσίας καὶ ἐφαρμογῇ πλήρους καὶ ἀρτιωτάτου
 καθ' ὅλον τὸ κράτος συστήματος παιδονομίας, ἀνεξαρτήτου πάντως ἀπὸ τὰ σχολεῖα,
 ἀλλ' εἰς συγχὴν εὐρισκομένου ἐπαφῇ μὲ αὐτὰ καὶ μὲ σκοπὸν νὰ παρακολουθήσῃ
 τὰ παιδιὰ τοῦ Ἑθνους καθ' ὅλην τὴν πρὸ τοῦ σχολείου, τὴν κατ' αὐτὸ καὶ
 τὴν μετ' αὐτὸ ζωὴν, εἰς τὴν οἰκογενειακὴν τοῦτέστιν ἀνατροφὴν, τὴν ἐπιμέλειαν
 τῆς ὑγείας, τὰ παιγνίδια, τὴν ψυχαγωγίαν, τὴν μελέτην καὶ τὴν ἐργασίαν ἐν γένει
 μὲ σκοπὸν ἀκόμη τὴν καταπολέμησιν τῆς ἀλητείας διὰ τῆς ἰδρύσεως οἰκων ἐργα-
 σίας κ.λ.π. δὲν μᾶς φαίνεται ὀλιγώτερον σπουδαῖα, διότι ὅπως ἔλεγεν ὁ Ἀγγλὸς
 Μακώλεϋ, «εἰς τὴν μεγάλην ἀμίλλαν τῆς ζωῆς τῶν Ἑθνῶν, μεγαλυτέραν
 ἐλπίδα ἐπιτυχίας καὶ νίκης ἔχουν μόνον τὰ Ἑθνη ἐκεῖνα, τὰ ὁποῖα διὰ τῆς

*ἐπιμελημένης καὶ ὑγιεινῆς ἀνατροφῆς τῶν παιδιῶν τῶν, ἀνατρέφουν ἓνα ὑγιᾶ ψυχικῶς καὶ σωματικῶς λαόν», ἐν ᾧ ἡ Ἑλλάς μας εἰς ταῦτα ἔχει ν' ἀντι-
 παρατάξῃ μόνον τὰς ἐκθέσεις τῶν ὑγειονομικῶν ἐπιθεωρητῶν τῆς δῆθεν ἐκπαι-
 δεύσεώς της, κατὰ μίαν τοιαύτην τῶν ὁποίων—τοῦ ἐπιθεωρητοῦ τῆς Π' ἐκπαιδευ-
 τικῆς περιφερείας, δημοσιευθεῖσαν πρὸ ὀλίγου—ἀπὸ τὰ 407 ἐπιθεωρηθέντα σχολεῖα,
 τὰ 246 εἶναι μέτρια καὶ ἀνθυγιεινὰ καὶ ἀπὸ τὰ 52.662 παιδιὰ τὰ ὁποῖα ἐφοίτη-
 σαν εἰς αὐτὰ κατὰ τὸ σχολικὸν ἔτος 1926—1927, τὰ 6.635 εὐρέθησαν ἄρρωστα.*

Ἄλλο ζήτημα, τὸ ὁποῖον δέον νὰ τύχῃ τῆς σημαντικωτέρας μερίμνης τοῦ
 ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ, ὡς πρόβλημα ἐξαιρετικῆς σπουδαιό-
 τητος, εἶναι ἡ ὁργάνωσις καὶ ἐν Ἑλλάδι πλέον τοῦ ἀνὰ ὅλον τὸν πεπολιτισμένον
 κόσμον ὑφισταμένου ἐν ἐντατικῇ δρᾶσει, ἐπιστημονικοῦ συστήματος ἐπαγγελματικῆς
 κατευθύνσεως, διὰ τῆς ὁποίας καὶ μόνον θ' ἀφανίσωμεν τοὺς λεγεῶνας τῶν ἀπο-
 τυχημένων καὶ τῶν αἰώνιων δυσηρεστημένων, τῶν ὁποίων βροῖθει ἡ Ἑλλάς μας
 καθὼς καὶ ὅλων τῶν ἄλλων κακῶν, διότι ὅπως εἶπεν ὁ Pascal «τὸ σπουδαιότερον
 μέλημα διὰ τὴν ζωὴν ἐνὸς ἀτόμου, εἶναι ἡ ἐκλογὴ μιᾶς τέχνης ἢ ἐνὸς ἐπαγγέλ-
 ματος, ἀρμόζοντος εἰς τὸν χαρακτῆρα καὶ τὴν ἰδιοσυγκρασίαν του» πλην ὅπως λέγει
 ὁ Mauvezin, «τὸ ἥμισυ τοῦλάχιστον τῶν νέων, διαπραττοῦν σοβαρὰ σφάλματα,
 ἐκλέγοντες τὴν τέχνην ἢ τὸ ἐπάγγελμα ποῦ πρόκειται νὰ τοὺς ἐξασφαλίσῃ τὴν ζωὴν».

Περὶ τοῦ τί λέγεται καὶ τί γίνεται εἰς ὅλον τὸν πεπολιτισμένον κόσμον ἐπὶ
 τοῦ σπουδαιωτάτου αὐτοῦ ζητήματος, ἀρνούμεθα πολυτίμους πληροφορίας ἀπὸ
 τὴν ἔρευναν τῆς Ἀλεξανδρείας, ἔνθα δημοσιεύεται ἐνδιαφέρουσα μελέτη τοῦ κ.
 Μ. Μωῦσείδου. Ἰδοὺ τρεῖς σχετικαὶ στατιστικαί, μία Γαλλικὴ, μία Ἀγγλικὴ καὶ
 μία Ἀμερικανικὴ: «Ἐπὶ 100 ἀτόμων ἐξασκούντων ἐπάγγελμά τι, 2 ἢ 3 τὸ ἀσχοῦν
 κατὰ τὸν τρόπον ἀξιόλογον καὶ 20 περίπου κατὰ τὸν τρόπον μέσον καὶ ἱκανοποιητικόν.
 Ὅλοι οἱ ἄλλοι θὰ ἔκαναν καλλίτερα ν' ἀλλάξουν ἐπάγγελμα («Ἐμπορικὸν Ἐπι-
 μελητήριον Μπροντῶ»).

Ἐπὶ 100 ἀτόμων ἐξασκούντων ἐπάγγελμά τι, οἱ 6 εἶναι ἔμπειροι, οἱ 24
 ἐργάται, οἱ 40 μαθητευόμενοι καὶ οἱ 30 ἀκαθόριστοι. («Ψυχολογικὴ Ὑπηρεσία
 Ἀμερικανικοῦ στρατοῦ»).

Ἐπὶ 1000 νέων ἀκολουθησάντων τὴν ὑπόδειξιν τῆς ἐπαγγελματικῆς κατευ-
 θύνσεως, περισσότεροι τῶν 80 % ἐξεδήλωσαν ὅτι ἦσαν εὐχαριστημένοι. Ἀντιθέ-
 τως, μεταξὺ νέων ἀκολουθησάντων ἐπάγγελμα μὴ ὑποδειχθέν, περισσότεροι τῶν
 60 % ἦσαν δυσηρεστημένοι. («Ἀγγλικὴ Ἐπιτροπὴ ἔρευνῶν ἐπὶ τῆς βιομηχανικῆς
 ἐξαντλήσεως»).

Αὐτὰ διὰ χώρας ὅπως ἡ Ἀμερικὴ, ἡ Γαλλία καὶ ἡ Ἀγγλία. Τί γίνεται ὅμως
 καὶ εἰς τὴν Ἑλλάδα μας; Τὴν ἀπάντησιν εἰς τὸ ἐρώτημα, μᾶς δίδει ἀπόσπασμα
 χρονογραφήματος τοῦ κ. Σπ. Μελά, δημοσιευθέντος εἰς τὸ «Ἐλεύθερον Βῆμα» τῆς
 17 Δεκεμβρίου 1925, ὑπὸ τὸν τίτλον «Ἡ καριέρα». Ἰδοὺ αὐτό:

«Ἄλλ' ἂν τὸ πρόβλημα τῆς καριέρας εἶναι πανταχοῦ τῆς γῆς σοβαρώτατον,
 φαντασθῆτε τί εἶνε διὰ τὴν Ἑλλάδα, τὴν χώραν τῆς ἀποτυχίας καὶ τῆς ἀναρμοδιό-
 τητος! Τὸ καλοκαίρι μία κυρία τῶν γραμμάτων, μᾶς ἔδωκεν εἰς θεατρικὴν μορφήν
 τὴν ψυχογραφίαν ἀποτυχημένων λογοτεχνῶν. Καὶ δὲν εἶδε τὸ μέγα, τὸ συνολικόν

δραμα της Πανελλαδικῆς ἀποτυχημένης ζωῆς! Ποιὸς εἶναι στὴ θέσι του; Ὁ πολιτικὸς ἢ ὁ ἔμπορος; Ὁ στρατιωτικὸς ἢ ὁ βιομήχανος; Ὁ παιδαγωγὸς ἢ ὁ δικαστικὸς; Ἀνθρώποι φτιασμένοι γιὰ ταγματάσχει τοῦ ἱππικοῦ, καβαλικεύουν καρέκλες γραφειοκρατικῶν ὑπηρεσιῶν, καὶ ἄλλοι καμωμένοι γιὰ νὰ ἐκμεταλλεύονται τὴν γῆν, τὴν κάνουν τοπεῖα εἰς ἐκθέσεις ζωγραφικῆς! Ἀνθρώποι ποὺ ἦσαν γεννημένοι νὰ παίζουν εἰς τὸ θέατρον παίζουν εἰς τὴν ὁδὸν Σοφοκλέους, καὶ ἄλλοι ποὺ θὰ ἐθριάμβευαν ὡς ταχυδακτυλουργοί, γίνονται ἱεροκήρυκες! Ἕλλην ἐκλέγων καριέραν, εἶναι ὡς νὰ τραβᾷ λαχνὸν εἰς τόμπολαν: Ὁ,τι βγῇ!... Στιγμαῖα ἔμπνευσις, μία συμβουλὴ τοῦ θεοῦ, μίμησις, ἐσφαλμένοι λογαριασμοί, φιλοδοξία τοῦ μπαμπᾶ, τυχαία παρέμβασις ἐνὸς φίλου, ἀρκοῦν πολλάκις νὰ προσδιορίσουν τὸ στάδιον οἰουδήποτε. Ὑπάρχουν νέοι ποὺ ἠκολούθησαν ὠρισμένον κλάδον ἐπιστήμης μόνον καὶ μόνον, διότι ἐχίρρευεν ἡ σχετικὴ ἔδρα εἰς τὸ Πανεπιστήμιον! Ὁ Ἕλλην σὰς παρουσιάζει τὸ παιδί του καί, μετὰ τρία λεπτά, σὰς ἐρωτᾷ μὲ πᾶσαν σοβαρότητα:

«— Αἶ, τί λέτε νὰ τὸν κάνουμε τὸν Πανυάκη;

«Καὶ ὁ ἄλλος ἀπαντᾷ, μὲ πᾶσαν σοβαρότητα ἐπίσης, ἀλλὰ καὶ μὲ πᾶσαν εὐκολίαν, ὡς νὰ ἐπρόκειτο περὶ τοῦ ἀπλουστέρου ζητήματος! Εἶναι ἀπορίας ἄξιον μάλιστα, πῶς δὲν τραβοῦν τὸν κόμπον τοῦ μαντηλιοῦ! Οἱ εἰσοσπαστικώτεροι ἀφήνουν τὸ παιδί νὰ ἐκλέξῃ ἐλεύθερα! Ἀλλή ἀστείότης αὐτή! Ἀστείότης εἰς τὴν ὁποίαν ὀφείλομεν, μοιcataῦτα, τόσα δράματα!

»Πόσα πρόωρα τάλαντα, πόσους μουσικούς, ζωγράφους, ποιητάς, στρατηγούς μὲ κοντὰ βρακάκια, δὲν προέπεμψαν οἱ γονεῖς πρὸς τὴν μεγάλην ἐπιτυχίαν καὶ τὴν δόξαν, διὰ νὰ τοὺς ἴδουν μετ' ὀλίγον νὰ μαραζώνουν, εἰς τὸ τέλμα τῆς μετριοτέρας μετριότητος!... Πόσαι δυνάμεις δὲν ἐσπαταλήθησαν, δωρεάν, διότι ἀπλουστάτα, διετέθησαν εἰς παραγωγὴν ἔργου διὰ τὸ ὅποιον δὲν εἶχαν γεννηθῇ!...».

Ἴδου ἐν ὀλίγοις ἢ ἐν Ἑλλάδι κατὰστασις. Ἐν τούτοις ἡ ἐπαγγελματικὴ κατευθύνσις εὐρίσκειται σήμερον πανταχοῦ τοῦ πεπολιτισμένου κόσμου εἰς τὴν ἡμερησίαν διάταξιν. Ἐκδίδονται εἰδικὰ περιοδικά, συνέρχονται εἰδικὰ συνέδρια, ἰδρύονται νέα εἰδικὰ γραφεῖα εἰς ὅλον τὸν κόσμον. Εἰς ὅλα τὰ σχολικά, ἐκπαιδευτικά καὶ λοιπὰ σχετικὰ μὲ τὸ παιδί συνέδρια, τὸ ζήτημα τῆς ἐπαγγελματικῆς κατευθύνσεως εὐρίσκειται πάντοτε μετὰ τῶν συζητουμένων θεμάτων, ἀσχετῶς πρὸς τὰ εἰδικὰ διεθνή συνέδρια ἐπαγγελματικῆς κατευθύνσεως, ἐκ τῶν τελευταίων ἐτῶν τῶν ὁποίων εἶναι τοῦ Στραβούργου (Ἰούλιος 1920), τῆς Γενεύης (Σεπτέμβριος 1920), τῆς Βαρκελώνης (Σεπτέμβριος 1921), τοῦ Μιλάνου (Ὀκτώβριος 1922), τοῦ Μπορντῶ (1926 κ.λ.π., κ.λ.π.).

Ἔρουνται περὶ ἐπαγγελματικῆς κατευθύνσεως—τῆς λειτουργίας αὐτῆς τῆς κοινωνικῆς ζωῆς ἡ ὁποία ἔχει ὡς ἀντικείμενον νὰ τοποθετήσῃ τοὺς νέους εἰς τὴν καριέρα, διὰ τὴν ὁποίαν ἐπιδεικνύουν, φυσιολογικῶς, δεξιότηας—κατὰ τὸν ὀρισμὸν ποῦ δίδει εἰς αὐτὴν ἡ ἐπιστήμη—διεξάγονται σήμερον ἀνὰ ὅλον τὸν πεπολιτισμένον κόσμον, εἰς εἰδικὰ γραφεῖα καὶ ἐργαστήρια, κρατικά ἢ ἰδιωτικά, ἐκ τῶν ὁποίων τὰ σοβαρώτερα καὶ γνωστότερα εἶναι:

- Ἀμερική* : Ἰνστιτούτον Carnegie καὶ Πανεπιστήμιον τοῦ Harvard.
Ἀγγλία : National institute of industrial Psychology and Committee fatigue Research Board.
Ἀυστρία : Office d'Orientation Professionnelle τῆς Βιέννης.
Βέλγιον : Office intercommunal d'Orientation Professionnelle τῶν Βρυξελλῶν.
Γαλλία : Laboratoire de Psychologie Experimentale de l'ecole Pratique des hautes Etudes (ἰδρυθὲν τῷ 1901) laboratoire binet (de Psychologie Scolaire).
Γερμανία : Ἐργαστήριον τοῦ Charlottenbourg (Βερολῖνον), Ἐργαστήρια Ἀμβούργου καὶ Δρέσδης.
Ἑλβετία : Institut j. j. Rousseau (Ecole des Sciences de l'Education) τῆς Γενεύης ὑπὸ τὴν διεύθυνσιν τοῦ κ. E. Claparède.
Ἰσπανία : Institut d'Orientation Professionnelle ἐν Βαρκελώνῃ, ὑπὸ τὴν διεύθυνσιν τοῦ καθηγητοῦ κ. Mira.
Ἰταλία : Κέντρον ψυχοφυσιολογικῶν ἐρευνῶν ἐν Μιλάνῳ.

Ὁ ἀριθμὸς δὲ τῶν νέων καὶ νεανίδων ποὺ ἐζήτησαν συμβουλὰς κατὰ τὸ ἔτος 1923—24 διὰ ἐπαγγελματικὴν κατεύθυνσιν, ἀνῆλθεν εἰς μὲν τὴν Γερμανίαν εἰς 250.660, εἰς δὲ τὴν Γαλλίαν 30.000.

Ὅχι ὀλιγώτερον σπουδαῖον ὄλων αὐτῶν τῶν μεγάλων ζητημάτων μὲ τὰ ὅποια θὰ εἶναι ὁ προορισμὸς τοῦ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ ν' ἀσχοληθῇ, εἶναι καὶ τὸ ζήτημα τῆς ἐνοποιήσεως τῆς φιλανθρωπίας, διὰ τῆς ὁποίας θὰ καταστῇ δυνατόν νὰ πολεμηθῇ ἐπιστημονικῶς τὸ δρᾶμα τῆς πτώχειας καὶ νὰ χύνεται τὸ βάλασμον τῆς παρηγορίας ὅπου πράγματι ἀναγκαιοὶ τοῦτο, συλλεγομένων εἰς κατάλληλα ἄσυλα ὄλων τῶν δυστυχῶν ὑπάρξεων αἱ ὁποῖαι εἶναι ἐγκατεσπαρμέναι ἐδῶ κι' ἐκεῖ ἀνὰ τὰς μεγάλας πόλεις τῆς χώρας μας καὶ ἀποτελοῦν τὴν ὄζουσαν πληγὴν τῆς ἑπαιτείας, παρεχομένης συγχρόνως αὐτοῖς καὶ καταλήλου τινὸς ἐργασίας.

Δὲν εἶναι βέβαια τοῦ παρόντος νὰ εἴπωμεν ἐδῶ πῶς ὅλα ὅσα εἶπομεν ἀνωτέρω καὶ θὰ εἴπωμεν ἐπομένως, θὰ γίνουιν. Οὔτε ἄλλωστε κατέχομεν ἡμεῖς μαγικὴν τινα δύναμιν ἢ τὸ μονοπώλιον τῶν σχετικῶν γνώσεων. Ἡ ζωὴ ἔχει τοσοῦτον σήμερον ἐξελιχθῇ, ἢ ἐπιστήμη ἔχει τοσοῦτον προοδεύσει, ὁ πολιτισμὸς ἔχει κάμει τοσαύτας κατακτήσεις, τὰ πολλὰ καὶ μεγάλα ἑκασταχοῦ τοῦ πεπολιτισμένου κόσμου παραδείγματα ἔχουν τόσα πολλὰ νὰ μᾶς διδάξουν, ὥστε παρῆλκει νὰ ἐμφανισθῶμεν καὶ ἐδῶ ἀπολύτως δογματικοί. Ἐπιφυλασσόμεθα ἐν τούτοις νὰ εἴπωμεν καὶ ἡμεῖς τὴν γνώμην μας ἐν καιρῷ.

Ἄλλ' ἔως ἐδῶ, ὅσα εἴπαμεν καὶ ἐθέσαμεν ὡς προορισμὸν τοῦ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ νὰ ἐκπληρώσῃ ἰδρυόμενον, ἀνάγονται σχεδὸν ὅλα εἰς τὸν κύκλον τῶν ἡθικῶν προβλημάτων τῆς κοινωνίας μας. Ἡ ἀτμόσφαιρα ὅμως εἶναι πεπληρωμένη μέχρις ἀσφυξίας ἀπὸ τοὺς γογγυσμοὺς καὶ τὰς ἄλλας ἐκδηλώσεις τῆς δυστυχίας καὶ τῆς δυσαρρεσκείας τοῦ μεγαλυτέρου μέρους τοῦ πληθυσμοῦ τῆς χώρας μας. Διὰ τὴν βελτίωσιν τῶν βιωτικῶν συνθηκῶν ὅλου αὐτοῦ τοῦ κόσμου

δὲν θὰ ἔχη καμμίαν ἀρμοδιότητα τὸ Ἰδρυμά σας καὶ τίποτε τὸ ἀγαθὸν νὰ ἐπιτελέσῃ; θὰ μᾶς ἐρωτήσουν ἴσως. Ὅχι εἶναι ἡ ἀπάντησις. Θετικοὶ ἴσως ὑπὲρ τὸ δέον ἡμεῖς τὸν χαρακτῆρα καὶ τὴν σκέψιν, ἀμείλικτοι διῶνται τοῦ θεωρητικοῦ δογματισμοῦ καὶ τῆς προαγωγῆς τοῦ ἐπιστημονισμοῦ — τοῦ ἀμαθοῦς δηλαδὴ ἐπιστημονισμοῦ ἀπὸ τὸν ὁποῖον βρίθει ἡ κοινωνία μας—δὲν ἐφίλοδοξήσαμεν κἄν νὰ δημιουργήσωμεν ἕνα ἀκόμη Ὅργανισμὸν πρὸς ἐξοικονόμησιν θέσεων γραφῶν, ἀνίκανον δὲ ἴσως νὰ ἐπιτελέσῃ τὸν μεγάλον σκοπὸν του, ἀκόμη καὶ ὅταν στηρίζεται εἰς τὴν ὀργανωμένην ἰδιωτικὴν πρωτοβουλίαν, διότι γνωρίζομεν ὅτι τότε μόνον θὰ δυνηθῶμεν νὰ ἐπιτύχωμεν εἰς τὴν προσπάθειάν μας αὐτὴν πρὸς συνειδητοποίησιν τῆς ζωῆς—εἶναι τοῦτο τὸ βαθύτερον ἀποτέλεσμα ποῦ θὰ προκύψῃ ἀπὸ τὴν λύσιν ὅλων τῶν ἀνωτέρω σημειωθέντων ἠθικῶν προβλημάτων—ὅταν ἡ ὅλῃ μας ἐνέργεια στηρικθῇ ἐπὶ ὑγιῶν βάσεων συμφώνως πρὸς τὴν ἀντίληψιν ὅτι τίποτε δὲν εἶναι δυνατόν νὰ συντελεσθῇ καὶ κανένας πολιτισμὸς νὰ δημιουργηθῇ, ἂν δὲν δοθῇ μεγάλη προσοχὴ πρὸς τὸ οἰκονομικὸν μέρος τῆς ζωῆς, καὶ δὲν ἐτέλθῃ ἡ βελτίωσις τῶν βιωτικῶν συνθηκῶν διὰ τῆς καταπολεμήσεως τῆς ἀκριβείας τοῦ βίου, συμφώνως πρὸς τὰ ὑπὸ τῆς ἐπιστήμης παραδεγμένα καὶ οὐχὶ διὰ τῆς ἐμπειρικῆς μεθόδου τῆς αἰξήσεως τῶν μισθῶν ἢ τῶν ἄλλων ἀποδοχῶν τῶν ἐχόντων τοιαύτας κατὰ τὴν βάσιν τοῦ τιμαρίθμου, διότι οὐδένα λογικῶς σκεπτόμενον πρέπει νὰ διαφεύγῃ τὸ γεγονός, ὅτι διὰ τοῦ τρόπου τούτου ἐν τέλει μόνον ἡ ἀγοραστικὴ ἀξία τοῦ νομίσματος μειοῦται, καὶ οὕτω διαρκῶς εὐρισκόμεθα εἰς φαῦλον κύκλον. Τὸ σπουδαιότερον συνεπῶς μέρος τῆς ἀποστολῆς τοῦ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ, ἐπεφυλάξαμεν διὰ τὴν πρακτικὴν του πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον κατεύθυνσιν. Καὶ ἰδοὺ ποία ἐν γενικωτάταις γραμμαῖς κατὰ τὴν ἀντίληψίν μας πρέπει νὰ εἶναι αὕτη πρὸς ἐξυτηρέτησιν τοῦ πρακτικοῦ βίου τοῦ μεγάλου μέρους τοῦ δυστυχούντος λαοῦ μας.

Ἡ λύσις τοῦ ζητήματος τῆς στέγης, τοῦ μεγάλου αὐτοῦ κοινωνικοῦ προβλήματος τῆς ἐποχῆς μας, διὰ τῆς ἐπιδιώξεως ψηφίσεως καὶ ἐφαρμογῆς τῶν καταλλήλων νόμων καὶ διὰ τῆς λήψεως καὶ ἐφαρμογῆς ὅλων τῶν ἀναγκαίων μέτρων, τῶν ὁποίων παράδειγμα μᾶς παρέχουν τὰ πεπολιτισμένα Ἑθνη ὀφείλει καὶ πρέπει νὰ εἶναι ἐκ τῶν πρώτων μελημάτων τοῦ Ὁργανισμοῦ.

Ἡ καταβολὴ κατόπιν κάθε προσπάθειας πρὸς εὐρυτέραν ἀνάπτυξιν τοῦ συνεταιρικοῦ πνεύματος, ἥτοι πρὸς ἴδρυσιν καὶ ἀρτίαν ὁργάνωσιν μεγάλων ἀστικῶν καὶ ἀγροτικῶν συνεταιρικῶν ὁργανώσεων πρὸς εὐθηνοτέραν προμήθειαν τῶν εἰδῶν τῆς καθημερινῆς ζωῆς εἰς τὴν μεγάλην μάζαν τοῦ δυστυχούντος λαοῦ μας καὶ καταπολέμησιν τῆς ἀκριβείας τοῦ βίου, θὰ εἶναι ὡσαύτως ἐν τῶν σπουδαιότερων καθηκόντων του.

Ἐχομεν μάλιστα τὴν γνώμην, ὅτι ἡ τελευταία αὕτη προσπάθεια καὶ ἐνέργεια, δέον νὰ ἐπεκταθῇ καὶ εἰς τὴν κατὰ τοιοῦτον τρόπον ὁργάνωσιν τῶν συνεταιρικῶν αὐτῶν ὁργανώσεων, ὥστε αὗται νὰ καταστούν οἱ πρῶτοι παράγοντες πρὸς ἐκτέλεσιν μεγάλων ἔργων κοινῆς ὠφελείας καὶ ν' ἀποτελέσουν τὴν πρώτην Πανελληνίον οὕτως εἰπεῖν ἐκστρατείαν πρὸς ἐκμετάλευσιν ὅλων τῶν πλουτοπαραγωγικῶν πηγῶν τῆς χώρας καὶ αὕξησιν τῆς παραγωγῆς, ἀγροτικῆς καὶ βιομηχανικῆς, ἥτοι τὴν

ἀποξήρανσιν ἐλωδῶν ἐκτάσεων καὶ λιμνῶν, αἱ ὁποῖαι κατὰ ἐντελῶς πρόχειρον ὑπολογισμὸν θ' ἀπέδιδαν εἰς τὴν καλλιέργειαν 3-4 τοῦλάχιστον ἑκατομμύρια στρέμματα γῆς, τὰ ὅποια τώρα ἀποτελοῦν ἐστὶν ὑπονομεύσεως τῆς υἱείας τοῦ πληθυσμοῦ τῆς μαρτυρικῆς μας χώρας, διὰ τῆς μεταδόσεως τῶν ἐλωδῶν πυρετῶν, τῶν προδρόμων αὐτῶν τῆς φθίσεως, ἀπὸ τὴν ὁποίαν μαστίζεται ὄχι ὀλίγος ἀριθμὸς μελῶν τῆς κοινωνίας μας, καὶ τῶν ποικίλων ἄλλων ἀσθενειῶν, διὰ τῶν ὁποίων ὀδηγοῦνται εἰς τὸν πρόωρον θάνατον ἢ τὸν βαθμιαῖον μαρασμὸν καὶ τὴν θλῖψιν ἑκατοντάδες ἀτυχῶν ὑπάρξουν κατὰ ὥρισμένα διαστήματα, τὴν ἐκμετάλλευσιν τοῦ λευκοῦ ἀνθρακος, τῆς τεραστίας αὐτῆς πηγῆς δυνάμεως καὶ ἐνεργείας ἢ ὁποία ἀνέχεται τοῦλάχιστον εἰς τέσσαρα ἑκατομμύρια ἴπων διὰ τὴν χώραν μας, τὴν ἐκμετάλλευσιν τῶν δασῶν καὶ τὴν ἀναδάσωσιν τῶν γυμνῶν ἐκτάσεων, κ.λ.π. κ.λ.π.

Τοιοῦτοι ὁργανισμοί, προϋόντα ἰδίως τῶν μεταπολεμικῶν τάσεων καὶ τῶν νέων περὶ οἰκονομίας ἀντιλήψεων, ἐργάζονται ἤδη ἐπιτυχῶς εἰς ὅλας τὰς χώρας, ἐκ τῶν κυριωτέρων τῶν ὁποίων εἶναι ὁ τεράστιος οἰκονομικὸς ὁργανισμὸς Vooruit τῆς Γάνδης (Βέλγιον), τὸ Office Nacional du Crédit Agricole ἐν Γαλλίᾳ, ἡ Stickstoffgellschaft ἐν Γερμανίᾳ, τὸ Officio Autonomo dei zolfi ἐν Ἰταλίᾳ κ.λ.π. καὶ ἀποτελοῦν «*τὸ ἀριστον ἐνδιάμεσον μεταξὺ τῶν δύο ἁκρῶν τάσεων, ἀπέχοντες ἐξ ἴσου τόσον ἀπὸ τοῦ παλαιῶν ἀτομιστικῶν οἰκονομικῶν σύστημα τοῦ ἐλευθέρου ἀνταγωνισμοῦ, ὅσον καὶ ἀπὸ τὴν καθαρὰν σοσιαλιστικὴν ἀντίληψιν τῆς κρατοποιήσεως τῶν διαφορῶν κλάδων τῆς Ἑθνικῆς μας οἰκονομίας*» ὅπως ὀρθώτατα γράφει ἀρθρογράφος περιοδικοῦ. Ἐνδείκνυται δὲ ἡ δημιουργία καὶ παρ' ἡμῖν παρομοίων ὁργανώσεων ἐπὶ τῷ σκοπῷ τῆς ἐκτελέσεως τῶν μεγάλων αὐτῶν ἔργων, διότι ὅπως εἶπεν ἕνας μεγάλος Ἰταλὸς ἀπόστολος τῆς συνεταιριστικῆς ἰδέας, ὁ L. Luzzati, «ἡ εὐημερία ἐνὸς Ἑθνους δὲν ἐξαρτᾶται κυρίως ἀπὸ τὰς κυβερνήσεις καὶ τὰς βουλὰς τῶν κρατῶν, τὰς ἐφημέρους ταύτας ἐκδηλώσεις ἀσταθῶν τάσεων. Τὸ εὐτυχὲς μέλλον ἐνὸς λαοῦ, βλαστάνει ἐντὸς τῶν συνεταιρικῶν τοῦ ὁργανώσεων καὶ εἰς τὴν πείραν ἢ ὁποία παρασκευάζει τὴν λύσιν τοῦ κοινωνικοῦ ζητήματος» καὶ ὅπως λέγει ὁ πολὺς G. Mazzini, «ἡ λύσις τοῦ κοινωνικοῦ ζητήματος δὲν θὰ γίνη διὰ τῆς πάλης τῶν τάσεων, οὔτε διὰ τῶν ἐπαγγελματικῶν ἀγώνων τῶν ἐργατῶν, οἱ ὁποῖοι καταλήγουν εἰς τὴν ἐλάττωσιν τῆς παραγωγῆς καὶ τὴν ἀκρίβειαν τοῦ βίου, οὔτε διὰ τῶν βιαίων μέτρων ἐναντίον τῆς ἰδιοκτησίας, ἢ ὁποία ἀναπτύσσει τὸν ζῆλον καὶ τὴν φιλεργίαν. Θὰ λυθῇ ἀπλούστατα διὰ τῆς δημιουργίας νέων πηγῶν κεφαλαίου, παραγωγῆς καὶ καταναλώσεως, αἱ ὁποῖαι προκύπτουν διὰ τῆς ἐλευθέρως δημιουργίας τῶν συνεταιρισμῶν, διότι ἐφ' ὅλων τῶν παιδιῶν τῆς συνεταιρικῆς δράσεως, πιστοποιεῖται ὁ κανὼν, σύμφωνα μὲ τὸν ὁποῖον, ἡ ἔνωσις δὲν ἀνθροῖζει ἀπλῶς τὰς δυνάμεις μιάς ἐπιχειρήσεως εἰς τὴν ὁποίαν ἀνήκουν, ἀλλὰ τὰς πολλαπλασιάζει». Διότι ἐπιπλέον, ὡς λέγει καὶ ὁ S. Hosgbro «Ἡ συνεταιρικὴ κίνησις ἐπιδιώκει ἕνα πολὺ ἀνώτερον τῆς ἀπλῆς ἀποκτήσεως οἰκονομικῶν ἐπιτυχιῶν σκοπόν. Στῆρίζεται εἰς τὸ αἶσθημα τῆς πρὸς τὸν πληθὸν ἀγάπης, ἑξασκεῖ κατὰ συνέπειαν μίαν ἀνωτέραν ἐξευγενιστικὴν ἐπιδροὴν καὶ ἡ ἀνάπτυξις ἐνὸς λαοῦ δύναται νὰ ἐπιτευχθῇ μόνον ἐπὶ τῶν βάσεων τῆς αὐτοδιοικήσεως καὶ τῆς ἰσότητος τῶν μελῶν του».

Ἀντὶ τούτων τί γίνεται εἰς τὴν Ἑλλάδα μας; Ἀπλούστατα ὁσάκις ἀναμνηθῇ τὸ ζήτημα τῆς ἐκμεταλλεύσεως τῶν πλουτοπαραγωγικῶν πηγῶν τῆς χώρας μας, λέγονται ἄφθονα «λόγια, λόγια, λόγια» κατὰ τὸν ἀείμνηστον Σαΐκισπρη, εἶναι ἡ ἀπάντησις εἰς τὸ ἐρώτημα καὶ ἀκόμη ἀναμονὴ νὰ ἔλθῃ τὸ «ξένον κεφάλαιον» διὰ νὰ ὑποδουλοθῶμεν εἰς αὐτό, ὅπως πάντοτε ἐπιδράσαμεν, ὁσάκις τοῦτο εἶχε τὴν καλωσύνην (:) νὰ μᾶς ἐπισκεφθῇ.

Ἐκ τῆς ἐνεργείας ταύτης κυρίως καὶ ἐκ πλείστων ἄλλων αἱ ὁποῖαι αὐτοδικαιῶς θὰ ἐπακολουθήσουν, ὥς φυσικαὶ συνέπειαι τῆς ἰδρύσεως τοιούτων ὀργανισμῶν, θὰ ἐπιτευχθῇ ἡ ἐκλαίψευσις τῶν ἐπιστημονικῶν γνώσεων εἰς τὴν μεγάλην μᾶζαν τοῦ λαοῦ, τὴν ὁποίαν ἀποτελεῖ ἰδίως ὁ ἀγροτικὸς πληθυσμὸς τῆς χώρας, διότι πρέπει νὰ κατανοηθῇ καλῶς, ὅτι τὴν βάσιν καὶ τὰ θεμέλια μιᾶς Πολιτείας, ἀποτελεῖ ἀπὸ ἠθικῆς καὶ ἀπὸ υἱικῆς ἀπόψεως ὁ ἀγροτικὸς τῆς πληθυσμὸς, ὁ ὁποῖος εἶναι, ὥπως εἶπεν ὁ Γκαίτε, « ἡ παρακαταθήκη ἕξ ἧς συμπληροῦνται καὶ ἀνανεοῦνται αἱ δυνάμεις τῆς ἐξαντλουμένης ἀνθρωπότητος » καὶ ὅτι ὅταν στραφῇ πρὸς αὐτὸν ἡ ἀνάλογος μὲ τὴν σπουδαιότητα καὶ τὸν ἀριθμητικόν του ὄγκον προσοχὴ τοῦ κράτους καὶ τῆς κοινωνίας, τότε ἀσφαλῶς θὰ εὑρεθοῦν τὰ μέσα καὶ τὰ μέτρα διὰ τῶν ὁποίων, αὐξανομένης τῆς ἀγάπης καὶ τῆς ἀφοσιώσεως τοῦ πληθυσμοῦ αὐτοῦ πρὸς τὴν γῆν, θὰ ἐπιτευχθῇ καὶ ἡ ἀσφάλεια καὶ ἡ εὐημερία τοῦ συνόλου καὶ ἡ ἐγκατάλειψις τῆς ἰδέας καὶ τῆς ἐνεργείας καὶ τῆς ἀρχῆς καὶ τῆς προσπαθείας τοῦ οὐρμπανισμοῦ, τῆς συγκεντρώσεως δηλαδὴ τοῦ ἀγροτικοῦ πληθυσμοῦ εἰς τοὺς ὑδροκεφάλους τῶν πόλεων καὶ ἐδικῶς τὴν προτεύουσιν καὶ ἡ αὐξήσις τῆς παραγωγῆς καὶ ἡ δημιουργία νέων πηγῶν πλούτου.

Δια τῆς ιδρύσεως σκοπὸν ἔχουσιν βιομηχανικῶν ἐρευνῶν, με ἀντικειμενικὸν σκοπὸν ἔχειον τὸν ὁποῖον ἔχουν παρόμοια ἰδρύματα ἀλλὰ καὶ ἰδίως τὸ Mellon Institute of industrial Research τῶν Ἑνωμένων Πολιτειῶν, εἰς τοῦ ὁποῖου τὴν κεντρικὴν εἰσοδὸν γέγραπται: «**Ἀφιεροῦται εἰς τὴν ἐξυπηρέτησιν τῆς Ἀμερικανικῆς βιομηχανίας καὶ εἰς τοὺς νέους οἱ ὅποιοι προσερίζουν τὴν ἐργασίαν τῆς ζωῆς των διὰ τὴν βιομηχανίαν. Τὸ τέρας εἶναι ἡ ιδεώδης βιομηχανία, ἡ ὁποία θὰ δώσῃ εἰς ὅλους εὐδυνάτους εὐκαιρίας διὰ σκόπιμον βίον...**» θὰ καταστῇ δυνατὴ ἡ ὁργάνωσις τῆς βιομηχανικῆς μας παραγωγῆς, διὰ τὰ προϊόντα τῆς ὁποίας ἐξάγομεν εἰς τὸ ἐξωτερικὸν ἀναριθμήτους ἑκατοντάδας ἑκατομμυρίων δραχμῶν ἢ ἄλλων ξένων νομισμάτων κατ' ἔτος.

Ἄλλὰ τί πρῶτον καὶ τί ὕστερον νὰ θέσῃ κανένας ὡς σκοπὸν τοῦ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ; Εἶναι δυνατόν ν' ἀπαριθμηθοῦν εἰς μίαν πτωχὴν μελέτην, ὡς ἡ παρούσα, ὅλα ὅσα μᾶς λείπουν καὶ μᾶς ἀναγκαιοῦν πρὸς ἀνάπτυξιν τοῦ κοινωνικοῦ μας πολιτισμοῦ καὶ τὰ ὁποῖα διὰ τὸν ἓνα ἢ τὸν ἄλλον λόγον δὲν ἔγιναν καὶ δὲν γίνονται; Ἐν τούτοις προσθέτομεν ἀκόμῃ, ὅτι ἡ ἰδρυσις καὶ ὁργάνωσις ἐνὸς ἢ περισσοτέρων λαϊκῶν πανεπιστημίων, τὰ ὁποῖα τόσον πολυτίμους ὑπηρεσίας προσφέρουν ἀλλαγῇ διὰ τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ πολιτισμοῦ, ἡ κατ'ἀλληλὸς ὁργάνωσις τοῦ ἐξωτερικοῦ ἐμπορίου τῶν προϊόντων μας, ἡ ἀνάπτυξις καὶ εἰς τὴν Ἑλλάδα τῆς τόσον ἀκμαζούσης ἀλλαγῇ καὶ ἰδίως ἐν Ἰταλίᾳ βιομηχανίας τῶν ξένων, ἀπὸ τὴν ὁποίαν εἰσπράττει αὕτη δύο δισεκατομμύρια λιρετῶν ἔτησίως,

ή όποία είναι μία άπό τās σημαντικώτερας πηγές πλούτου τών λαών, δια μέτρων ριζικών, ή δια διαφόρων κοινωνικών αποστολών και έκδρομών επίσκεψις κατά ώρισμένα διαστήματα όλων τών μεγάλων κέντρων του συγχρόνου πολιτισμού, προς μελέτην τής ζωής τών άλλων και περισσότερον ήμών προηγμένων λαών, διότι όπως είπεν ό μέγας Κλεμανσώ «μελετώντες επί τόπου την ζωήν τών άλλων λαών, γινόμεθα ίκανοί νά κατευθύνωμεν ασφαλώς εις την όρθήν όδόν τής άληθοϋς προόδου τά βήματα τής ιδιικής μας ζωής», θά είναι εκ τών σπουδαιοτέρων επίσης μεριμνών του οργανισμού του Ίδρυματος, καθώς και πολλαί άλλαι ένέργειαι.

Τελειώνομεν τώρα έδω όσα είχομεν νά είπωμεν σχετικώς με την αντικειμενικήν κατεύθυνσιν του ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ ίδρυομένου τυχόν, ως έλπίζομεν, και αφήνομεν άλλους θέλοντας νά συμπληρώσουν τās έλλείψεις και τās παραλείψεις μας . . .

Η ΟΡΓΑΝΩΣΙΣ.— Ὡς γνωστὸν ἡ ἀρτία κοινωνικὴ ὁργάνωσις μιᾶς χώρας, παραλλήλως πρὸς τὴν πλήρη καὶ ἱσταμένην εἰς τὸ ὕψος τῆς ἀποστολῆς της κρατικῇν τοιαύτην, ἀποτελεῖ τὰ θεμέλια καὶ τὰ πρῶτα ὕλικά πρὸς δημιουργίαν τῆς προσόδου καὶ τοῦ πολιτισμοῦ τῶν λαῶν. Παρ' ἡμῖν ἐν τούτοις εἶναι κοινὸν μυστικόν, ὅτι ὄχι μόνον ἡ κρατικὴ μας ὁργάνωσις δὲν εὐρίσκεται εἰς τὴν θέσιν της, ἀλλὰ λείπει ἐξ ὁλοκλήρου καὶ ἡ κοινωνικὴ ὁργάνωσις. Οὕτως ἐκτὸς ὠρισμένων μόνον ἐπαγγελματικῶν ὁργανώσεων, καὶ τούτων κατὰ τὸ μᾶλλον διὰ νόμων ἰδρυθεῖσων, αἱ λοιπαὶ εὐρίσκονται εἰς ἐμβρυώδη κατάστασιν, μετὰ ἓνα αἰῶνα ἤδη Ἑθνικῆς ζωῆς καὶ κοινωνικῆς ἐξελιξέως, ἐνῶ στερούμεθα ἀπολύτως κοινωνικῶν ὁργανώσεων εὐρυτέρας κοινωνικῆς σημασίας καὶ μερίμνης καὶ σκοπιμότητος. Εἴμεθα συνεπῶς οἱ πρῶτοι ἴσως, οἵτινες καινοτομοῦντες κἄπως εἰσηγούμεθα τὴν ἰδρυσιν τοιούτου Ὁργανισμοῦ. Εἶναι σκόπιμον καὶ ἴσως ἀπαραίτητον ὅθεν νὰ προχωρήσωμεν καὶ εἰς τὸ ζήτημα τοῦ τρόπου τῆς ὁργανώσεώς του ἐκ τοῦ ὁποίου ἰδίως ἐξαχτάται ἡ ἐπιτυχία του. Πῶς θὰ ὁργανωθῇ λοιπὸν τὸ **ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΝ ΙΔΡΥΜΑ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ** διὰ νὰ ἐπιτύχῃ πλήρως τὴν πραγματοποιήσιν τῶν σκοπῶν τοὺς ὁποίους θὰ ἐπιδιώξῃ καὶ τῶν ὁποίων ἐκάμαμεν προηγουμένως μίαν μικρὰν σχηματικὰν καὶ ἐδῶσαμεν μικροτέραν περιλήψιν;

Ἀναζητοῦντες εἰς τὴν κοινωνικὴν ζωὴν τῆς χώρας μας τὸν καταλληλότερον τρόπον ὁργανώσεως, δὲν τὸν ἀνευρίσκομεν εἰ μὴ εἰς τὸν θεσμὸν τῶν ἐπιμελητηρίων, τὰ ὅποια καθὼς μᾶς διδάσκουν οἱ εἰδικοί, εἶναι «τὰ κατὰ κανόνα ὑποχρεωτικὰ ἐκεῖνα ἀντιπροσωπευτικὰ σώματα τῶν πάσης φύσεως τοπικῶν ἐπαγγελματικῶν οἰκονομικῶν συμφερόντων, τὰ σκοποῦντα ἀφ' ἑνὸς μὲν τὴν ἐνίσχυσιν τοῦ κράτους διὰ διοικητικῶν καὶ πρὸ παντὸς γνωμοδοτικῶν ἐνεργειῶν, ἀφ' ἑτέρου δὲ τὴν ἀποτελεσματικωτέραν ἐξυπηρέτησιν τῶν συμφερόντων τῶν μελῶν των». Ἡ ὑποχρεωτικὴ δὲ αὕτη ἐγγραφὴ ὡς μελῶν ἐκάστου τῶν ἐπιμελητηρίων παντὸς ἀσκοῦντος ὠρισμένον ἐπάγγελμα, π. χ. ἐμπόρου, βιομηχάνου, κ.λπ. γίνεται κατόπιν εἰδικοῦ νόμου τοῦ κράτους, διὰ τοῦ ὁποίου παρέχονται εἰς αὐτὰ δικαιώματα καὶ ἐπιβάλλονται ὑποχρεώσεις.

Παρομοία ἔχομεν τὴν ἀντίληψιν ὅτι ὀφείλει καὶ πρέπει νὰ εἶναι ἡ ὁργάνωσις τοῦ **ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ**, ἥτοι ἡ διὰ εἰδικοῦ νόμου τοῦ κράτους καθιέρωσις τοῦ ὡς ὑποχρεωτικοῦ ἀντιπροσωπευτικοῦ ἰδρύματος ὅλων ὅμως τῶρα πλέον τῶν κοινωνικῶν τάξεων καὶ τῶν ομάδων, ἐπὶ τῷ σκοπῷ δὲ τῆς παρακολουθήσεως ὑπὸ τούτου, τῆς μελέτης, τῆς ἐπεξηγήσεως εἰς τὸ κοινωνικὸν συνολὸν καὶ τῆς λύσεως ὅλων τῶν μεγάλων προβλημάτων τῆς ἐποχῆς μας, κοινωνικῶν καὶ ἄλλων, καὶ ἐν γένει τῆς ἐξυπηρετήσεως ὄχι μόνον πλέον τῶν πά-

σης φύσεως επαγγελματικῶν οικονομικῶν συμφερόντων ὠρισμένης επαγγελματικῆς τάξεως ἀτόμων, ἀλλὰ τῶν παντοίων ζητημάτων καὶ προβλημάτων, τὰ ὅποια σχετίζονται μὲ τὴν εὐδαιμονίαν, τὴν πρόοδον καὶ τὸν πολιτισμὸν τῶν ἀτόμων καὶ τῶν Ἑθνῶν, ἐπομένως καὶ τοῦ Ἑλληνικοῦ τοιοῦτου.

Τὰ δικαιώματα ταῦτα, διὰ τὴν μελέτην, τὴν σπουδὴν, τὴν ἔρευναν καὶ τὴν λύσιν ὅλων τῶν θηθέντων ζητημάτων, τὰ κυριώτερα τῶν ὁποίων καθωρίσαμεν προηγουμένως καὶ τὰ ὅποια γενικῶς εἶναι ἡ ἐκμετάλευσις τῶν πλουτοπαραγωγικῶν δυνάμεων τῆς χώρας, ἡ διάδοσις ὑγιεινῶν ἀρχῶν καὶ διδασμάτων εἰς τὴν κοινωνίαν μας, ἡ καταπολέμησις ὅλων τῶν ψυχικῶν καὶ σωματικῶν ἀσθενειῶν, ὡς καὶ πλείστοι ἄλλαι διοικητικαὶ καὶ γνωμοδοτικαὶ ἀρμοδιότητες, ἐπὶ ζητημάτων ἰδία κοινωνικῆς πολιτικῆς καὶ ἐν γένει διὰ τὴν συγκέντρωσιν ἀπάσης τῆς ὁμαδικῆς ἰδιωτικῆς πρωτοβουλίας τῆς χώρας καὶ τὴν καθοδήγησίν της πρὸς μίαν θετικὴν καὶ συγχρονισμένην κατεύθυνσιν, μὲ χρήσιμον ἀπόδοσιν διὰ τὸ Ἕθνος, τοὺς πολίτας καὶ τὴν κοινωνίαν, τὰ καθήκοντα λέγομεν, τὰς ὑποχρεώσεις καὶ τὰ δικαιώματα ταῦτα θὰ παραχωρήσῃ εἰς τὸ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΝ ΙΔΡΥΜΑ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ ὁ νόμος ἢ τὸ νομοθετικὸν διάταγμα τῆς ἰδρύσεώς του.

Μέλη δὲ τοῦ Πανελληνίου τούτου Ὁργανισμοῦ, εἰς τὸν ὁποῖον ἐδώσαμεν ἤδη ὡς μᾶλλον ἀρμόζοντα τὸν τίτλον τῆς «ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΘΝΟΥΣ», ὡς ἐκ τοῦ γεγονότος ὅτι μέλλει νὰ ἐκπροσωποῖ σύμπασαν τὴν Ἑλληνικὴν κοινωνίαν καὶ ἐκ παραλλήλου τρόπον τινὰ πρὸς τὸν ὅρον ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΩΝ ΕΘΝΩΝ, δὲν πρόκειται ν' ἀποτελοῦν πλεόν ὠρισμένα ἄτομα μιᾶς πόλεως, ἀλλὰ ὅλοι αἱ κοινωνικαὶ ὁργανώσεις τῆς χώρας, ὑπὸ οἰανδήποτε μορφὴν καὶ πρὸς οἰονδήποτε σκοπὸν καὶ ἂν λειτουργοῦν, ὅλα δηλαδὴ τὰ νομικὰ πρόσωπα δημοσίου δικαίου, ἐπιμελητήρια, σύνδεσμοι, σωματεῖα, σύλλογοι, ὁμοσπονδία, ἐνώσεις, ὅμιλοι, ἀδελφότητες, λέσχαι, καθὼς καὶ αἱ μεγάλοι κοινότητες καὶ ὅλοι οἱ δήμοι—*μέχρις ὅτου καταστῇ δυνατὸν ν' ἀντικατασταθῇ διὰ τῶν Διοικητικῶν Ἐπιμελητηρίων τὸ Ἑθνικὸν κίνδυνον ἀποτελοῦν ἄθλιον διοικητικὸν μας σύστημα—ζήτημα ἐξαιρετικῆς σπουδαιότητος ἐπὶ τοῦ ὁποίου ἐλπίζομεν νὰ ἔχωμεν τὴν εὐκαιρίαν ν' ἀσχοληθῶμεν διεξοδικῶς προσεχῶς*—ἐπιπλέον δὲ καὶ τὰ εἰς ἀνωτέραν μοῖραν εὐρισκόμενα πρόσωπα ἰδιωτικοῦ δικαίου, (μεγάλοι ἑταιρεῖαι, ἄξιοι λόγου συνεταιρισμοὶ καὶ τράπεζαι). Ἀναλόγως δὲ τῆς οικονομικῆς καταστάσεως ἐκάστου τῶν προσώπων τούτων καὶ τοῦ ἀριθμοῦ τῶν μελῶν των, θὰ καταβάλλεται πρὸς τὴν «ΚΟΙΝΩΝΙΑΝ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΘΝΟΥΣ» μία συνδρομή, διὰ τῆς ὁποίας, μετὰ σχετικῆς τυχόν ἐπιχορηγήσεως τοῦ κράτους καὶ τῶν ἄλλων πόρων οἱ ὅποιοι βαθμίδων θὰ δημιουργηθοῦν, θὰ συντηρηθῇ καὶ θὰ λειτουργήσῃ τὸ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΝ ΙΔΡΥΜΑ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ ὡς τοιοῦτον.

Μετὰ ταῦτα διοικήσεις ἀπὸ Διοικητικὸν Συμβούλιον ἀπαρτιζόμενον ἐκ τῶν κορυφαίων ἐξειδικιωμένων καὶ ἱκανοτήτων κάθε ἐπιστημονικοῦ κλάδου γενικῆς κοινωνικῆς ὠφελείας καὶ ἐκ τῶν θετικωτέρων καὶ ἰδιανικωτέρων Ἑλλήνων πολιτῶν, ἰδίως ἐκεῖνων οἱ ὅποιοι δὲν φθερίονται μὲ τὴν «πολιτικήν», ἡ ὁποία πρέπει οὐδὲ πόρρωθεν νὰ μὴ ἔχῃ σχέσιν τινὰ μὲ τὴν «ΚΟΙΝΩΝΙΑΝ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΘΝΟΥΣ», διοριζόμενον διὰ νόμου κατὰ ὠρισμένον δίστημα ἢ ἐκλεγόμενον καὶ ὑποδει-

κινούμενον ὑπὸ τῶν μετεχουσῶν ὡς μελῶν κοινωνικῶν ὁργανώσεων — εἶναι ζήτημα τὸ ὁποῖον δὲν δύναται νὰ προκαθορισθῇ — θὰ κατευθύνῃ τὸ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΝ ΙΔΡΥΜΑ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ εἰς τὴν ἐκπλήρωσιν τοῦ μεγάλου του προορισμοῦ. Διοικητικὴ ἐπιτροπεία κατόπιν, διεύθυνσις σοβαρά, ὑπηρεσία εἰσηγητῶν, διάφορα εἰδικὰ τμήματα, ἀνάλογα καὶ σχετικὰ μὲ τὴν κατεύθυνσιν τοῦ Ὁργανισμοῦ, διοικούμενα ὑπὸ εἰδικῶν τμηματικῶν συμβουλίων, κ.λ.π. κ.λ.π. θ' ἀποτελοῦν τὴν ὅλην ἄλλην ὁργάνωσιν τῆς «ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΘΝΟΥΣ», τῆς ὁποίας ἡ λειτουργία θὰ διέπεται ὑπὸ εἰδικοῦ κανονισμοῦ συνταχθησομένου καὶ ἐγκριθησομένου ἀρμοδίως.

Ἀντεπιστέλλοντα μετὰ ταῦτα ἐπίσημα μέλη εἰς ὅλα τὰ σημεῖα τοῦ ὀρίζοντος, ἐσωτερικοῦ καὶ ἐξωτερικοῦ, παντοῦ ὅπου ὑπάρχουν Ἕλληνες διανοούμενοι, Ἕλληνας καὶ παροικίαι καὶ ὁργανώσεις συλλογικῆς ἢ ἄλλης μορφῆς, αἵτινες θὰ δύνανται νὰ μετέχουν κατὰ βούλησιν ὡς μέλη εἰς τὸν Ὁργανισμόν, θὰ ὑποβάλλουν ἐκάστοτε ἐμπεριστατωμένας ἐκθέσεις καὶ μελέτας, περὶ τῶν ἀπανταχοῦ σημειουμένων προόδων, τῶν ἐκδηλουμένων τάσεων, καὶ τῶν φαινομένων ἐν γένει τῆς κοινωνικῆς ζωῆς καὶ τῆς ἐξελέξεως τῆς εἰς τὰ διάφορα μέρη τοῦ κόσμου, αἵτινες θ' ἀποτελοῦν ἀντικείμενον σοβαρᾶς μελέτης καὶ διεξοδικῆς ἐρεῦνης τῆς ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΘΝΟΥΣ πρὸς παρακολούθησιν τῆς ἐξελέξεως τῶν ἰδεῶν καὶ τοῦ πολιτισμοῦ ὅλων τῶν ἀτόμων καὶ τῶν κοινωνιῶν.

Προκειμένου τώρα περὶ τῆς μελέτης καὶ τῆς ἐρεῦνης ἐνὸς ἐκάστου ζητήματος ἢ κοινωνικοῦ προβλήματος, σχετικοῦ μὲ τὸν σκοπὸν τοῦ ἰδρύματος, σκόπιμον νομίζομεν τὴν ἐξῆς περίπου διαδικασίαν: Πρόσκλησις τοῦ ὁργανισμοῦ τῆς «ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΘΝΟΥΣ», πρὸς ἅπαντας τοὺς εἰδικοὺς καὶ τοὺς δυναμένους νὰ ἔχουν ἔγκυρον γνώμην ἐπ' αὐτοῦ, νὰ ὑποδείξουν τὴν καλλιτέραν ἐνδεικνυομένην καὶ ὑπὸ τῶν πραγμάτων ἐπιβαλλομένην διευθέτησιν καὶ λύσιν διὰ εἰδικῶν ὑπομνημάτων, δικαιολογοῦντες πλήρως τὴν γνώμην των. Μετὰ τὴν συγκέντρωσιν τῆς ὕλης ταύτης, διὰ τὴν ὁποίαν θὰ δύνανται νὰ ὁρισθοῦν καὶ βραβεῖα, ὡς ἐξασκοῦντα εἰδικὴν ψυχολογικὴν ἐπίδρασιν, εἰδικὴ ἐπιτροπεία τῆς «ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ», θὰ ἐπιλαμβάνεται τῆς μελέτης καὶ τῆς ἐρεῦνης τοῦ ὅλου ζητήματος, μεθ' ὃ καταρτίζουσα τὴν ἐκθεσὶν τῆς, θὰ τὴν ὑποβάλλῃ αἰτιολογημένην ὑπὸ τὴν κρίσιν τοῦ Διοικητικοῦ Συμβουλίου, μετὰ γνωμοδότησιν ἐπ' αὐτῆς τῆς διοικητικῆς ἐπιτροπῆς, ὅπερ μετὰ ὥριμον μελέτην θὰ ἐγκρίνῃ ἢ θὰ τροποποιῇ τὴν ἐκθεσὶν τῆς ἐπιτροπῆς.

Σκόπιμον ὥσαύτως εἶναι, ὅπως κάθε τοιαύτη ἀπόφασις τοῦ Διοικητικοῦ Συμβουλίου τῆς «ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ» καθίσταται ἀνέκκλητος καὶ ἐφαρμόζεται δι' ὥρισμένον τοῦλάχιστον χρόνον ἀμέσως ὑπὸ τοῦ κράτους ὅπου παρίσταται ἀνάγκη καὶ ὑπὸ τοῦ ἰδίου Ὁργανισμοῦ ὅπου ἡ ἐπέμβασις τοῦ κράτους δὲν θὰ ἦτο ἀναγκαία, ὡς ἐπίσημος ἀπαίτησις τῆς Ἑλληνικῆς κοινωνίας τῆς ὁποίας καὶ θ' ἀποτελῇ ἀντικείμενον σεβασμοῦ. Αἱ οὕτω ἐκδηλούμεναι ἐκάστοτε ἐνεργεῖαι τῆς «ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ» ἐλπίζομεν ὅτι θὰ συγκεντροῦν ὅλα τὰ στοιχεῖα τῆς ἐπιστημονικῆς μελέτης, τῆς πρακτικῆς ἐνεργείας, τῆς ἐλευθέρως ἐρεῦνης καὶ τῆς συγχροнисμένης πρὸς τὴν σημερινὴν σκέψιν ἀντιλήψεως καὶ θετικῆς κατευθύνσεως, ἡ ὁποία πανταχοῦ εἶναι γόνιμος εἰς ἀποτελέσματα.

Καὶ δὲν μᾶς διαφεύγει μὲν τώρα πλέον ἡ κολοσσιαία σημασία καὶ σπουδαιότης τοῦ ἔργου αὐτοῦ. Πλὴν δὲν ἐξαρθῶμεν, ὡς ἤδη προείπαμεν, τὴν πραγματοποίησίν του ἀπὸ τὸ κράτος καὶ τὴν «πολιτικὴν», ἀλλὰ ἀπὸ τὴν ὀργανωμένην καὶ πειθαρχοῦσαν κοινωνικὴν πρωτοβουλίαν, εἰς τὴν ἐπιτυχίαν τῆς ὁποίας ἀπολύτως πιστεύομεν, διότι εἶναι εἰς πάντας γνωστόν, ὅτι ὁσάκις καὶ ὅπου αὕτη ἠθέλησε νὰ ἐργασθῇ σοβαρῶς μὲ ἀνάλογον ὁργάνωσιν καὶ σύστημα διὰ τὴν εκπλήρωσιν ἐνὸς μεγάλου πόθου τῆς καὶ τὴν πραγματοποιήσιν ἐνὸς ἀνωτέρου ἰδανικοῦ τῆς, παντοῦ καὶ πάντοτε τὸ ἐπέτυχεν! Γύρω μας ἔχομεν ἄφθονα παραδείγματα.

Τελειώνοντες ἐδῶ τὸ μέρος τοῦτο τῆς μελέτης μας, ἐλπίζομεν ὅτι κατεβλήθη πᾶσα προσπάθεια νὰ παρουσιασθῇ ὅσῳ τὸ δυνατόν πληρεστέρα ἡ μορφή τοῦ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΙΔΥΜΑΤΟΣ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ ἢ τῆς «ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΘΝΟΥΣ», ὅπως τὸ ἀποκαλέσαμεν, μελλούσης ἴσως νὰ προκαλέσῃ τὴν διαμόρφωσιν μιᾶς νέας τάξεως πραγμάτων, καὶ νὰ ἐπιδράσῃ πολυειδῶς καὶ πολυτρόπως ἐπὶ τῶν μελλοντικῶν κατευθύνσεων τῆς Ἑθνικῆς μας ζωῆς καὶ τῆς κοινωνικῆς μας ἐξελιξεως. Νομίζομεν δέ, ὅτι ἡ ἰδέα καὶ μόνον τῆς ὑπάρξεως καὶ παρ' ἡμῖν ἐνὸς **ἐπισήμου κοινωνικοῦ ὁργανισμοῦ**, ἐρμηνεύοντος ἐκάστοτε τὰ κοινωνιολογικὰ φαινόμενα ἐπὶ τῇ βάσει τῶν δεδομένων τῆς ἐπιστήμης καὶ τῆς ἀρετῆς, μεσολαβούντος ὅπου ἔσται ἀναγκαῖον διὰ τὴν ἐπιτυχίαν ὀρισμένων σκοπῶν, ἐκπροσωποῦντος πραγματικὰ ὅλας τὰς κοινωνικὰς τάξεις καὶ τὰς ομάδας, ἡ ἰδέα λέγομεν καὶ μόνον αὐτῇ, ἀνεξαρκῆτως τῶν ἄλλων τοῦ Ἰδρύματος πλεονεκτιμάτων καὶ τῆς πολυσχιδοῦς καὶ εὐεργετικῆς του ἀπὸ πάσης ἀπόψεως ὑπὲρ τῆς κοινωνίας μας δράσεως, νομίζομεν ὅτι δικαιολογεῖ κάθε αἰσιοδοξίαν καὶ προσδιέτομεν ἀκόμη, ὅτι ἡ «ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΘΝΟΥΣ», καταρτίζουσα, ἐκτός τῶν ἄλλων καὶ ἰδιαίτερον συμβούλιον παρ' αὐτῇ ἀπὸ ἐπίλεκτα μέλη τῆς οἰκονομικῆς κοινωνίας, θὰ συντελέσῃ βαθμὴδὸν εἰς τὴν δημιουργίαν τοῦ τόσον εὐδοκίμως δρῶντος ἀλλοχοῦ οἰκονομικοῦ κοινοβουλίου, τὸ ὁποῖον διὰ τῶν φώτων του καὶ τῶν ἐνεργειῶν του θὰ ἔρχεται ἐκάστοτε εἰς ἐπικουρίαν καὶ αὐτοῦ τοῦ ἐπισήμου κοινοβουλίου καὶ τοῦ κράτους, συνεργαζόμενον ὅπου καὶ ὅπως δεῖ μετ' αὐτοῦ.

Γύρω μας οἱ ἄλλοι λαοὶ ἐργάζονται, κινεῖνται, δροῦν, ἐνεργοῦν, ἐκδηλώνουν τάσεις καὶ προσπάθειάς δημιουργικῆς πολιτισμοῦ. Εἶναι καιρὸς νομίζομεν νὰ τοὺς μιμηθῶμεν τουλάχιστον καὶ συγκεντρώνοντες τὰς δυνάμεις μας νὰ ἐργασθῶμεν καὶ ἡμεῖς ὡς Ἕθνος πρὸς δημιουργίαν τοῦ Ἑλληνικοῦ πολιτισμοῦ καὶ τοῦ Ἑθνικοῦ μας μεγαλείου. Κατὰ τὸν προεκτεθέντα δὲ τρόπον ἐργαζόμενοι περίπου, θὰ κατορθώσωμεν νὰ κάμωμεν ἓνα ἀνώτερον φερ' εἰπεῖν ἐργαστήριον πολιτισμοῦ καὶ κοινωνικῆς προόδου, ἵνα ἀπέραντον φυτῶριον καλλιεργείας κάθε ἀνωτέρου τῆς φυλῆς μας προνομίου καὶ θὰ ἐπιτύχωμεν κατὰ τὸ πρωτοφανὲς καὶ τὸ ἐξαιρετικὸν διὰ τὴν Ἑλλάδα ὡς κοινωνία ἀφοῦ δὲν δυνάμεθα ὡς κράτος, καὶ θὰ παρουσιάσωμεν **μίαν ἡμέραν εἰς τὸ διεθνὲς τῆς ὑψηλίου πάνθεον μίαν κόρην Ἑλλάδα ἀνταξίαν ἀπόγονον τῆς εὐκλεοῦς μητρὸς τῆς Ἑλλάδος!**

Πρέπει λοιπὸν νὰ ἰδρυθῇ τὸ ταχύτερον ἡ «ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΟΥ ΕΘΝΟΥΣ», νὰ ἐπιδιωχθῇ ἡ ἀνάστασις τοῦ Ἑλληνικοῦ γένους, νὰ λατρευθῇ ἡ νέα θεοσκεία τῆς ἀρμονίας παρὰ τῆς τόσον νοσοῦσης Ἑλληνικῆς κοινωνίας, νὰ

ἐπανακάμψη ἐν ὅσῳ ἀκόμη εἶναι καιρός, ὁ ἀπὸ παντοῦ ἐκλείψας Ἑλληνικὸς ρυθμός, νὰ λυθοῦν τὰ μεγάλα κοινωνικά μας προβλήματα καὶ νὰ διωχθοῦν ὅπως δεῖ τὰ αἰσχρὰ ἀνομήματα, διότι θὰ γίνη τῶν ἀδικουμένων ἡ προστασία, τῶν βασανιζομένων ἡ ἐλευθερία, τῶν ἀπωλουμένων ἡ σωτηρία, τῶν ἐγκληματοῦντων ὁ τιμωρός, τῶν χρονίως νοσοῦντων ὁ θεραπευτικὸς ὁρρός, τῆς Ἑλληνικῆς πατρίδος ἀκοίμητος φρουρός, τοῦ πολιτισμοῦ μας ἀνὰ τὸν κόσμον ἀποστολεύς, τῶν χρηστῶν ἰδεωδῶν ἀπέριττος φορεὺς, τῶν γλυκῶν καρπῶν ὁ ἀγαθὸς σπορευτής, ἀνακαινισμοῦ εἰσηγητής, διαμαχομένων συμβιβαστής, τοῦ Ἑλληνισμοῦ ἀναμορφωτής...

ΑΙ ΑΝΤΙΠΡΗΞΕΙΣ. — Εἶναι γενικῶς γνωστὸν ὅτι ὅλαι αἱ νέαι ἰδέαι, ἰδίως ὅταν ἐμφανίζονται μὲ μίαν τάσιν δημιουργίας καὶ ἐπικρατήσεως νέων καταστάσεων πραγμάτων, μελλουσῶν νὰ ἐπιδράσουν πολυειδῶς καὶ πολυτρόπως ἐπὶ τῆς ἐξελέξεως τῆς ζωῆς τῶν ἀτόμων καὶ τῶν Ἑθνῶν καὶ τὰς εἰς ἐνεργείας καὶ κατευθύνσεις ἐκδηλώσεις αὐτῶν σκοποῦσαι κατὰ βάθος ἐπὶ τὰ βέλτιστα νὰ μετατρέψουν, ὅλαι σχεδὸν λέγομεν αἱ νέαι ἰδέαι δὲν τυγχάνουν πάντοτε τῆς ἐπιδοκιμασίας καὶ τῆς υποστηρίξεως ὅλων τῶν μελῶν τοῦ κοινωνικοῦ σώματος ἐκάστης χώρας καὶ δὲν ἀμφιβάλλομεν ὅτι τοῦτ' αὐτὸ θὰ συμβῇ ἴσως καὶ μὲ ἡμᾶς. Θὰ ἐμφανισθοῦν ἐπομένως ἐπικριταὶ καὶ κατήγοροι τοῦ μικροῦ καὶ πτωχοῦ ἄλλωστε τούτου ἔργου, ἔχοντες ἀντιρρήσεις καὶ ἀντιγνωμονῦντες πρὸς ἡμᾶς διὰ τὸν ἓνα ἢ τὸν ἄλλον λόγον.

Ἐπιφυλασσόμενοι νὰ ἐπανέλθωμεν ἐπὶ τῶν ζητημάτων τὰ ὅποια θὰ θίξουν δημοσίᾳ ἐνδεχόμεναι ἀντιρρήσεις, κρίνομεν σκόπιμον νὰ κάμωμεν ἀπὸ τώρα μίαν μικρὰν ἐπισκόπησιν ἐκείνων τὰς ὁποίας ὑποθέτομεν ὅτι θὰ εἶναι αἱ κυριώτεραι. Θὰ ἐμφανισθοῦν νὰ μᾶς εἴπουν πιθανῶς, ὅτι τοιαῦτα Ἰδρύματα δὲν ὑπάρχουν εἰς κανένα μέρος τοῦ κόσμου καὶ κατὰ συνέπειαν ἀποκλείεται καὶ ἡ ἐν Ἑλλάδι δημιουργία τῶν. Ἄλλ' εἰς τὴν τυχὸν ἀντίρρῃσιν ταύτην ἔχομεν ν' ἀπαντήσωμεν, ὅτι τοῦτο δὲν δύναται νὰ ληφθῇ ὑπ' ὄψει ὡς σοβαρὸν ἐπιχείρημα. Διότι σκοπὸς μας ἐδῶ δὲν εἶναι νὰ μεταφυτεύσωμεν εἰς τὴν δυστυχή μας Ἑλλάδα ἓνα ἀκόμη θεσμὸν ἐξ ἀντιγραφῆς, ἀλλὰ νὰ δημιουργήσωμεν πρωτότυπον ὁργάνωσιν κοινωνικῆς προόδου, ἀνταποκρινομένην πρὸς τὴν ἰδιαιτέραν ψυχολογίαν καὶ τὴν σημερινὴν κατάστασιν τοῦ Ἑλληνικοῦ λαοῦ, καὶ ὡς ἐκ τούτου δυναμένην νὰ ἐπιδράσῃ εἰς τὴν βελτίωσιν τῶν βιωτικῶν του συνθηκῶν. Τί τὸ ὄφελος ἐὰν ἡσυχολούμεθα μὲ μίαν νέαν τοιαύτην μεταφύτευσιν θεσμῶν, δημιουργηθέντων προφανῶς ὑπὸ ἄλλους ὅρους καὶ ἄλλας συνθήκας ζωῆς καὶ διὰ ἄλλους λαοὺς ἀχρήστων δὲ διὰ τὴν Ἑλλάδα; Πόσους τοιοῦτους δὲν ἔχομεν μεταφέρει ἐδῶ, χωρὶς καὶ νὰ δικαιολογῆται ἡ ὑπαρξίς των, ἀλλὰ ἀπλῶς καὶ μόνον διὰ νὰ εὕρεθῇ μία πρόφασις καὶ νὰ ἐκαιοποιηθῇ μία κενὴ τοῦλάχιστον φιλοδοξία μιμήσεως καὶ ονομιπμοῦ; Ἄλλωστε ἀλλαχοῦ ὁ κοινωνικὸς πολιτισμὸς ἔχει φθάσει εἰς τοιοῦτον σημεῖον τελειότητος καὶ ὑπεροχῆς, ὥστε δὲν δύναται νὰ γίνῃ οὐδ' ἀπλῇ σύγκρισις μὲ τὸν ἰδικόν μας. Ἄλλ' ἐκτὸς τούτου ἡ πρᾶξις τῆς ἀντιγραφῆς γενικῶς καὶ τῆς μιμήσεως ἐὰν ἐπιτρέπεται εἰς ὠρισμένας περιπτώσεις δὲν ἀποτελεῖ ὅμως τιμητικὸν τινα τίτλον καὶ δὲν ὁμοιάζει καθόλου τὴν ὡραίαν ἔννοιαν τῆς πρωτοτύπου, τῆς ἰδανικῆς, τῆς θετικῆς δημιουργίας, ἀλλὰ καὶ τὸ ὑποδεέστερον τοῦ σχηματισμοῦ τῆς ἀτομικότητος καὶ τοῦ χαρακτῆρος καὶ τὴν δουλοπρέπειαν πολλὰς καὶ τὴν ἀνελευθερίαν προσεπιμαρτυρεῖ.

Δὲν ὑφίσταται σήμερον ἀνάγκη νὰ προσθέσωμεν εἰς τὰς τόσας ἄλλας μίαν ἀκόμη ἀντιγραφὴν. Ὑφίσταται ἀνάγκη Ἑθνικὴ καὶ κοινωνικὴ, νὰ κινήθωμεν, νὰ ἐργασθώμεν, νὰ δημιουργήσωμεν ἐν ἐνὶ λόγῳ Ἑλληνικὸν πολιτισμὸν, μὲ Ἑλληνικὸν χαρακτῆρα καὶ Ἑθνικὰς ιδιότητες, πολιτισμὸν τοῦτέστιν ἀνώτερον, πραγματικὰ Ἑλληνικὸν καὶ ὄχι γνησίως νόθον. Τὸ Ἑλληνικὸν πνεῦμα εἶναι φύσει γόνιμον καὶ παραγωγόν, ὥστε δὲν ὑπολείπεται παρὰ ἡ κατάλληλος ἐκμετάλλεισις τῆς παραγωγικότητός του ταύτης καὶ δὲν μᾶς ἀπομένει πλέον οὐδεμία ἄλλη ὁδὸς καὶ ἐλπίς, εἰ μὴ ἐκεῖνη εἰς τὴν ὁποίαν καταφεύγομεν καὶ τὴν ὁποίαν παραδίδομεν ἤδη εἰς τὴν κοινὴν ἐκτίμησιν.

Θὰ ἰσχυρισθῶν πιθανῶς ἀκόμη ὅτι τὸ ἰδεῶδες τοῦτο εἶναι μία ὀραία οὐτοπία, θὰ μᾶς κατηγορήσουν ἴσως ὡς ἀναρχικοὺς καὶ ὡς ἐπαναστάτας κατὰ τῆς ἐννοίας τοῦ κράτους καὶ τῆς ἐννόμου τάξεως, θὰ βεβαιώσουν ἐνδεχομένως ὅτι τὰ λεχθέντα εἶναι ἀνεφάρμοστα, ὅτι διὰ τὴν πραγματοποίησιν των ἔχομεν τὰς διαφόρους κρατικὰς ὑπηρεσίας καὶ τὴν βουλὴν, θὰ μᾶς εἴπουν ἴσως ἀκόμη, ὅτι στεροῦμεθα προγράμματος καὶ ἰδεῶν διὰ τὴν λύσιν τῶν μεγάλων ζητημάτων τὰ ὁποῖα ἐδίξαμεν καὶ διὰ τοῦτο καταφεύγομεν εἰς τὴν πρότασίν μας, ὅτι... ὅτι...

Μάταιαι ὅμως αἱ ἐλπίδες των θ' ἀποδειχθῶν, εὐτελεῖ δὲ συμφεροντολογίας καὶ ταπεινὰ ἐγωῖσμός καὶ μόνον ἐλατήρια εἶναι δυνατόν νὰ τὰς κάμουν νὰ ἐκδηλωθῶν. Διότι ὡς ἀνεφάρμοστα θὰ ἠδυνάτο τις νὰ τὰ παραδεχθῇ μόνον ὅταν δὲν ὑπάρχει συνειδητὴ καὶ ὀργανωμένη βούλησις δημιουργικὴ. Γύρω μας, τὰ παραδείγματα εἶναι ἄφθονα εἰς τὸν Ἑθνικὸν καὶ τὸν κοινωνικὸν τῶν ἀτόμων βίον. Κατὰ τῆς ἐννοίας τοῦ κράτους καὶ τῆς ἐννόμου τάξεως δὲν ἀντιδικοῦμεν, ἀλλὰ κατὰ τῆς ἀνοίας καὶ τῆς ἀφανείας αὐτοῦ ἐπαναστατοῦμεν, ἃν εἰς τὴν χειρονομίαν μας συνυπάρχει τὸ ὑλικὸν καὶ ἡ οὐσία μιᾶς ἠθικῆς ἐπαναστάσεως, καὶ δὲν ὑπάρχει λόγος νὰ τὸ ἀρνηθῶμεν, τοιοῦτοι ἐπαναστάται, ἥρεμοι, ἀθῶοι, πνευματικοὶ καὶ ἰδανικοὶ εἴμεθα, διότι τοῦτο πλέον ἀποτελεῖ ἐκδήλωσιν ἀνωτέρου ἀνθρωπισμοῦ καὶ περιλαμβάνεται εἰς τὰ στοιχεῖα ἢ τὰς ἀξίας τοῦ ἐνεργητικοῦ ἐκάστου δρώντος προσώπου. Στρεφόμεθα δὲ κατὰ τοῦ ἀνισορροποῦ καὶ ἀνηθικοῦ κοινωνικοῦ ἰδανισμοῦ καὶ τῶν κοινωνικῶν ἀθλιότητων καὶ προλήψεων, ἀλλὰ καὶ κατὰ τῆς ἠθικῆς καταπτώσεως καὶ τῆς ἐγκληματικότητος καὶ ἀστοργίας καὶ αὐτοῦ τοῦ κράτους. Διότι εἰς τὸν δύσμοιρον αὐτὸν τόπον, δὲν παύει νὰ ἐγκληματῇ ὑποδειγματικῶς — νὰ πληρώνη συνεχῶς μισθόν, ἐπὶ παραδείγματι συγκεκριμένῳ, διὰ νὰ ἀναφέρωμεν μόνον ἓνα, εἰς ψευδομάργουρας διὰ νὰ βεβαιώσουν ἀνύπαρκτον Ἑθνικὴν ἰδιοκτησίαν—καὶ νὰ παρεκτρέπεται σκανδαλωδῶς καὶ δικαιώματα τοῦ ἀνθρώπου καὶ τοῦ πολίτου νὰ καταχρᾶται καὶ αὐτὸ τὸ κράτος διὰ τῶν ἐκπροσωποῦντων αὐτὸ ὀργάνων.

Καὶ ταῦτα μὲν ἔχουν καλῶς καὶ δὲν θὰ δυνηθῇ ἴσως νὰ τ' ἀρνηθῇ κανένας. Ἀλλὰ θὰ ἔλθῃ ἡ κοινωνία νὰ διορθώσῃ τὸ κράτος; ἢ τοῦτο αὐτὴν εὐρισκομένην ἐν παραλύσει καὶ ἀποσυνθέσει; Ἰδοὺ τῇ ἀληθείᾳ ἐν ἄξιον προσοχῆς καὶ μελέτης ἐρώτημα, τὸ ὁποῖον μᾶς θέτει ἐν κατωτέρῳ δημοσιευομένη ἐπιστολῇ του σεβαστοῦ μας ἐπιστήμων. Ἡ ἀπάντησίς μας ὅμως ἐδῶ εἶναι, ὅτι ἐν προκειμένῳ εἵπαμεν ἐν τοῖς πρώσθεν ἀρεκτὰ νομίζομεν, ὥστε καὶ αἱ ἀντιλήψεις μας ἐπὶ τοῦ ζητήματος νὰ

καθίστανται σαφείς καὶ τῶν πραγμάτων νὰ μὴ ἀφιστάμεθα καὶ ὁ θέλων δύναται νὰ τὰς ἴδῃ...

Τέλος εἶναι πρόδηλον ὅτι τὸ κράτος εὐρίσκεται ἐν ἀδυναμίᾳ νὰ παρακολουθήσῃ τοὺς χειμάρρους τῶν κοινωνικῶν ἀξιώσεων καὶ νὰ ἐπαρκέσῃ εἰς τὴν ἐκπλήρωσιν τῶν ὑποχρεώσεων τοῦ καὶ παρίσταται ἀνάγκη νὰ ἐνισχυθῇ ἀπὸ τοὺς πολίτας. Ὡς πρὸς τοῦτο δὲ ἡ «ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΘΝΟΥΣ» εἶναι μᾶλλον ἐνδεειγμένη νὰ ἐπιτελέσῃ τὸ καθήκον καὶ νὰ ἐκπληρώσῃ τὰς ὑποχρεώσεις τῶν πολιτῶν.

Ὅσον ἀφορᾷ τὸ πρόγραμμα καὶ τὰς ἰδέας, παρατηροῦμεν ἀπλῶς ὅτι δὲν ἐκθέτομεν καμμίαν πολιτικὴν ὑποψηφιότητα καὶ δὲν ὑφίσταται ἀνάγκη διατυπώσεώς των ἐδῶ. Ἀμα τῇ ἰδρύσει τοῦ ὀργανισμοῦ τοῦ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ, ὡς τὸν φανταζόμεθα καὶ τὸν θέλομεν καὶ τὸν ἐννοοῦμεν, τότε ἴσως δυνηθῶμεν νὰ καταδείξωμεν ὅτι δὲν στεροῦμεθα τοιούτων, πλὴν ἡ ἥδη ἐξωτερικεύσις των θὰ ἦτο πάντως ἀνωφελής, δεδομένου ὅτι δὲν ὑφίσταται ὁ ἀναγκαῖος συντελεστής τῆς σπουδῆς καὶ τῆς ἐπιτυχοῦς ἐφαρμογῆς των πρὸς βελτιώσιν τῶν ὄρων καὶ τῶν συνθηκῶν τοῦ πρακτικοῦ κοινωνικοῦ βίου καὶ δημιουργίαν τοῦ πολιτισμοῦ.

Θὰ ὑπάρξουν ὁμῶς καὶ ἐκεῖνοι οἱ ὅποιοι θὰ νομίσουν ὅτι διὰ τῆς ἰδρύσεως τῆς «ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΘΝΟΥΣ» θίγονται ὀρισμένα συμφέροντά των καὶ ὡς ἐκ τούτου τοῖς ἐπιβάλλεται νὰ ἔχουν ἀντιρροήσεις καὶ ἀκόμη ν' ἀντιδράσουν εἰς τὴν ἐπιτυχίαν τῶν ἐπιδιωκομένων σκοπῶν. Ἀλλ' εἰς τοιαύτην τυχὸν ἀντίληψιν ἔχομεν νὰ εἰπῶμεν ἅπας καὶ κατηγορηματικῶς, ὅτι οὐδένα ποτὲ οὐδόλως διανοήθημεν νὰ βλάψωμεν, καὶ ὅλους νὰ ὠφελήσωμεν καὶ ἡ πρόθεσίς μας αὕτη εἶναι ἀρκούντως καταφανής. Ἀλλωστε ἂν καὶ ὁσάκις ἡ ἐξέλιξις τῆς ζωῆς, τῆς προόδου καὶ τοῦ πολιτισμοῦ τῆς ἐποχῆς μας, φθάνει εἰς τὸ σημεῖον νὰ ζημιώῃ ἄτομα διὰ τῆς τροποποιήσεως καὶ τῆς βελτιώσεως συνθηκῶν ζωῆς καὶ καταστάσεων, δὲν παραλείπεται νὰ λαμβάνεται κοινωνικὴ πρόνοια ὑπὲρ αὐτῶν.

Ἄν προτιθέμεθα ν' ἀμφισβητήσωμεν τὴν καλῶς ἐννοουμένην ἐλευθερίαν τῆς σκέψεως καὶ τῆς κρίσεως τῶν διατυπουμενῶν ἐδῶ ἰδεῶν παρ' οἷουδῆποτε Δικαιούμεθα ὁμῶς ἴσως νὰ ζητήσωμεν ἐπιείκειαν διὰ πᾶσαν ἀνθρωπίνην πάντως ἀτέλειάν μας, δὲν ἐπιζητοῦμεν ἄλλωστε συγγραφικὰς δάφνας, πρὸς δὲ καὶ ν' ἀπαιτήσωμεν ἀπὸ τοὺς τυχὸν ἀντιγνωμονῦντας νὰ μὴ κατέλθουν τοῦλάχιστον εἰς ἀντιδραστικὸν ἀγῶνα, ἀλλὰ νὰ περιορισθῶν εἰς τὴν ἀπλὴν γνώμην των καὶ εἰς τὸ νὰ μὴ μᾶς παρῇσιν τὴν ἠθικὴν των ἐνίσχυσιν πρὸς ἐπιτυχίαν τῶν ἐπιδιωκομένων σκοπῶν, ἂν τὸ κρίνουν σκόπιμον, διότι, ἥς μᾶς ἐπιτραπῇ ἐδῶ καὶ μία ἀθῶα περιουτολογία, τὴν ψυχὴν μας ἀρδεύουν καὶ τὰ ἰδανικά μᾶς ἐμπνέουν, ἀγνείας ἀνώτεροι διαλογισμοί, ὑπεράτης φιλοπατρίας πνοή, χριστιανικῶν ἰδεῶδων αἰσθήματα, πολιτισμοῦ ἀνωτέρου ἰδανικά, τοῦ ἀπερίττου καλλοῦς ἡ ἐξαισία μορφῆ, τῆς θετικῆς δημιουργίας ἡ ἀνάγκη, τῆς Ἑθνικῆς καὶ κοινωνικῆς μας ἐξυγιάνσεως ἡ ἐλπίς, τοῦ βαθυτάτου ψυχικοῦ μας ἄλλους ἡ ἐκδήλωσις...

Ἐνεκα δὲ ὧν αὐτῶν ὑποθέτομεν, ὅτι ἄτομα καὶ πολῖται Ἕλληνες, οἵα-δῆποτε κατέχοντες ἀξιώματα, ἰδιωτικά ἢ δημόσια, ἐν Ἑλλάδι ἢ ἐν τῇ ξένῃ, ἐπιθυμοῦντες τυχὸν νὰ ἐκπληρώσουν μίαν ὑποχρέωσιν τοῦ ἀνθρώπου καὶ ἓνα καθήκον τοῦ πολίτου, θέλοντες νὰ προσφέρουν μίαν θετικὴν ὑπηρεσίαν εἰς τὴν πατρίδα

καὶ εἰς τὴν κοινωνίαν μας, ἔχοντες τὴν πρόθεσιν νὰ συντελέσουν κατὰ δύναμιν εἰς τὴν ἀντιμετώπισιν τῆς ἀθλιότητος καὶ τῆς δυστυχίας ἢ ὑποία μαστίζει μέγα μέρος τοῦ λαοῦ μας καὶ τὴν ἀνακοπὴν τοῦ ρεύματος τῆς ἀποσυνθέσεως καὶ τοῦ μαρasmus, ἄτομα λέγομεν καὶ πολῖται τοιοῦτοι, θέλοντες ἐν ἐνὶ λόγῳ νὰ συντελέσουν εἰς τὴν δημιουργίαν τοῦ νεωτέρου μας πολιτισμοῦ, ἐπιβάλλεται νὰ μᾶς παράσχουν ὅλην τὴν ἡθικὴν ἐνίσχυσιν καὶ νὰ ἐπιδράσουν διὰ τῶν προσωπικῶν τῶν σχέσεων ὅπου καὶ ὅπως δεῖ διὰ τὴν ἐπιτυχίαν τοῦ μεγάλου, ἂν ὄντως εἶναι τοιοῦτος, σκοποῦ, οἰασθῇποτε περιοπῆς, ἀντιλήψεως, πείρας, κοινωνικῆς τάξεως καὶ πολιτικῆς ἀποχωρέσεως καὶ ἂν εἶναι. Μὲ τὸν ὁρμαθὸν αὐτὸν τῶν σκέψεων καὶ τῶν ἰδανικῶν τὰ ὅποια ῥίπτομεν εἰς τὸν στίβον, σκοποῦμεν τέλος νὰ παρουσιάσωμεν μίαν ὁργάνωσιν καὶ ἓνα σύστημα πρὸς θετικὴν δημιουργικὴν ἐργασίαν, στερούμενον ἴσως θεωρητικῶν περιπλοκῶν, ἀλλ' ὅχι ἐνδεχομένως καὶ σοβαρότητος καὶ πρωτοτυπίας καὶ σπουδαιότητος καὶ ὑπεροχῆς. Οἱ δυνάμενοι ἅς μᾶς εἴπουν τὴν γνώμην τῶν ἂν θέλουν, προκαλοῦντες μίαν γενικὴν δημοσίαν συζήτησιν τοῦ θέματος.

Ἡ μελέτη αὕτη ἐγράφη ἐν πρωτοτύπῳ κατὰ τὰς ἀρχὰς τοῦ θέρους 1925. Λόγοι ὅμως ἀνεξάρτητοι τῆς θελήσεώς μας δὲν μᾶς ἐπέτρεψαν τὴν δημοσίευσίν της. Ἡδὴ ἐκλείπόντων τῶν λόγων αὐτῶν τὴν παραδίδομεν εἰς τὴν κοινὴν ἐκτίμησιν.

Ἀνάγκη νὰ δηλωθῇ ὅμως ὅτι, κατὰ τὸ μακροχρόνιον σχεδὸν τοῦτο διάστημα, ἐπεσκέφθημεν προσωπικῶς καὶ συνεζητήσαμεν προφορικῶς ἢ ἀπηυθύνθημεν γραπτῶς καὶ ἐζητήσαμεν ἐπὶ τοῦ ζητήματος τὴν γνώμην πλείστων ὁσων κορυφαίων προσωπικοτήτων ἐκ τοῦ πολιτικοῦ, τοῦ ἐπιστημονικοῦ, τοῦ ἐμποροβιομηχανικοῦ, τοῦ δημοσιογραφικοῦ καὶ τοῦ διανοουμένου ἐν γένει κόσμου τῆς χώρας μας. Ἐκτὸς δὲ τοῦ πλήθους τῶν ἐνισχυτικῶν καὶ ἐνθαρρυντικῶν προφορικῶν προτροπῶν καὶ παραινέσεων τὰς ὁποίας εἶχαμεν, ἐλάβομεν καὶ τὰς ἀκολούθους ἐπιστολάς, τὰς ὁποίας καθ' ὑποχρέωσιν δημοσιεύομεν ὡς ἔχουν, μὲ μόνην τὴν προσθήκην, ὅτι τὸ ἀναγνώσθην ὑπὸ τῶν ἐπιστολογράφων μας κείμενον, παρουσιάζεται ἤδη τροποποιημένον ὀλίγον καὶ ἐπηυξημένον ὁπωσδήποτε πολὺ.

Ὡς πρὸς τὰς διατυπουμενάς ἐπιφυλάξεις παρατηροῦμεν ὅτι καταλλήλογερα στιγμὴ τῆς σημερινῆς δὲν δύνανται νὰ ὑπάρξῃ, ὅτι τὰ κατὰλληλα πρόσωπα ὑπάρχουν καὶ ὅτι ὅλη ἡ δημιουργία διὰ μέσου τῶν αἰώνων, εἶναι μία διηγετικῆς χρησιμοποίησις τῶν ἐμποδίων... Συνεπῶς ἡ δυσκολία τῆς ἐπιτυχίας νομίζομεν ὅτι δὲν πρέπει νὰ μᾶς καταστήσῃ ἀδρανεῖς καὶ νὰ μᾶς ἐμπνεύσῃ προκαταβολικῶς τὴν λεποίτησιν τῆς ἀποτυχίας τῆς προσπαθείας πρὸς δημιουργίαν τοῦ ἔργου. Ἐλπίζομεν δὲ ὅτι με τὴν γνώμην αὐτὴν θὰ συμφωνήσουν τώρα καὶ πάντες οἱ ἐπιστολογράφοι μας.

Α.

Ο κ. Κ. Χ. Βουρνάζος, νομικὸς σύμβουλος τῆς Ἑθνικῆς Τραπεζῆς, γράφει ἡμῖν μεταξὺ ἄλλων καὶ τὰ ἑξῆς:

«*Ἡμεῖς διὰ τοῦ θεσμοῦ σας, ἀξιολόγουν βεβαίως, κάμνετε νέαν κοινωνιολογίαν σύμφωνον ᾧ πῶς πρὸς τὴν τοῦ Σπένσερ. Τὸ κοινωνικὸν σῶμα, ἔχει ὄργανα ἅπανα ἤδη ἐδριζοκονται ἐν ληθάργῳ... Ὑμεῖς θέλετε νὰ τὰ κινήσετε δι' ἐνέσεων ζωτικῶν. Συμφωνῶ πλήρως. Ἀλλ' εἶμαι βέβαιος περὶ τῆς ἀποτυχίας καὶ τῶν ἐνέσεων αὐτῶν, καθὼς ὑμεῖς εἰσθε βέβαιοι περὶ τῆς ἀδιαφορίας ἢ τῆς ἀδυναμίας ν' ἀνταποκριθῇ εἰς τὰς ὑποχρεώσεις τῆς πολιτικῆς κοινωνίας τοῦ κράτους.*

Τὸ κράτος, κύριέ μου, εἶναι μέρος τῆς καθόλου κοινωνίας καὶ ἀντάξιον αὐτῆς. Ἐὰν χωλαίνῃ, σημαίνει τοῦτο ὅτι ἡ κοινωνία πάσχει.

Ἐν τούτοις ἔάν, ὥς λέγετε, πολλὰ καὶ σοβαρὰ πρόσωπα ἤθελον ἐνδιαφερθῇ διὰ μίαν τοιαύτην κολοσσιαίαν ἐργασίαν, καὶ ἐγὼ δέχομαι μὲ τὰς πολὺν μικρὰς μου δυνάμεις νὰ ἐργασθῶ....

Ἐὰν ὑμεῖς ἐπιτύχητε νὰ συγκινήσῃτε τὰς κοινωνικὰς μονάδας τοῦ νῦν καὶ ἔλθουν πρόσωπα θέλοντα νὰ ἐργασθῶν καὶ ὄχι νὰ κάμουν «πολιτικὴν», καλέσατε καὶ ἐμέ. Θὰ ἔλθω προθύμως.

Συγχάριζω ὑμῖν διότι τόσῳ νέος ἐβλήθητε ὑπὸ τῆς οἰκτρᾶς καταστάσεως.... Εἶθε πολλοὶ νέοι νὰ σῶς ἠκολούθουν....

26—5—25

Κ. Χ. ΒΟΥΡΝΑΖΟΣ

Β.

Κύριε Θεοδωρόπουλε,

Ἡ μελέτη σας ἐπὶ τῶν μεγάλων κοινωνικῶν προβλημάτων ἅπανα ἐνεφανίσθησαν ἐν ἀπάσαις ταῖς χώραις μεταπολεμικῶς, ἰδιαζόντως δ' ἐντονα παρ' ἡμῖν, εἶναι ἀξία ἰδιαίτερας προσοχῆς καὶ ἐνδιαφέροντος. Λόγι ἐν ᾧ τὴν διακρίνει μία πνοὴ υπερτάτης φιλοπατρίας, δὲν ἐξαντλεῖται εἰς οὐτοπιστικὰ σχέδια, ἀλλὰ σχεδιάζει τὴν ἐξελικτικὴν καὶ βαθμιαίαν ἐκπλήρωσιν τοῦ μεγάλου τῆς πατρίδος μας ἐκπολιτιστικῶν προορισμοῦ, μὲ τὴν ἀντιμετώπισιν τῆς σημερινῆς πραγματικῆς μας καταστάσεως.

Στηρίζει δὲ ὀρθώτατα, τὴν πραγμάτων ταύτην τῆς Ἑθνικῆς καὶ ἱστορικῆς ἀποστολῆς τῆς χώρας μας, εἰς τὴν ἐξυγίανσιν τῶν ἡθῶν τῆς κοινωνικῆς μας ἀτμοσφαίρας καὶ εἰς τὰς ἐδραίους Ἑθνικὰς μας παραδόσεις, παρέχουσα πάντως πολὺν τιμον ἐλκὸν καὶ ἰκάνην ἐνθάρρυνσιν, διὰ τοὺς ἔχοντας τὴν εὐγενῆ φιλοδοξίαν νὰ ἡγηθοῦν τῆς πραγματοποιήσεως ἐνὸς τόσον μεγάλου ἔργου....

19—6—1925.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ Α. ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ
Πρόεδρος τοῦ Ἐμπορικοῦ καὶ Βιομηχανικοῦ
Ἐπιμελητηρίου Ἀθηνῶν

Γ'.

Ἀξιότιμε φίλε κύριε,

Με ἰδιαιτέραν προσοχὴν εἶδα τὸ γράμμα σας ποῦ εἶχατε τὴν τόσην προτίμησιν γὰρ μοῦ ἀπευθύνετε καὶ ὁμολογῶ ὅτι συναίσθημα ἀνακουφίσεως μὲ κατέχει, ὅτι ὑπάρχουν ἀκόμη Ἕλληνες ν' ἀγωνίζονται πῶς νὰ σωθῇ ἡ πατρίς των!

Ἡ ἰδέα σας περὶ ἰδρύσεως Ἑθνικῶν κοινωνικῶν ἐπιμελητηρίων, εἶναι ὅλως προσφυνῆς καὶ προσαρμόζεται μὲ τὴν σημερινὴν διανοητικότητα τῶν πολιτῶν, οἱ ὁποῖοι θέλουν συγχρότατα ἀπὸ ἓνα τίναγμα, διὰ τὰ ἐνθυμοῦνται ὅτι ζοῦν ἀκόμη... Τίθεμαι παρὰ τὸ πλεονόν σας, ὅχι μὲ λόγια, ἀλλὰ μὲ τὴν μικράν μου ἠθικὴν δύναμιν καὶ εἶμαι βέβαιος ὅτι ἐὰν ἐπιμείνωμεν θὰ νικήσωμεν...!

Μὴ ἀπελπισθῇτε πρὸ πάσης ἀδιαφορίας! Ἐχετε πάντως ὑπ' ὄψει σας ὅτι μεταξὺ τῆς Ἑλλάδος καὶ τῶν λοιπῶν Ἑθνῶν, ὑπάρχει ἡ διαφορὰ ὅτι τὰ γενικὰ ζητήματα ἐδῶ λύνονται μετὰ αἰῶνα, ἐν ᾧ τ' ἀτομικὰ ἀμέσως... Θὰ νικήσωμεν ὑπὲρ τῆς Ἑλλάδος ἢ ὅχι ὑπὲρ τῶν... Ἑλλήνων!

18-6-1925

Α. Ν. ΛΑΜΑΣΚΗΝΟΣ

Δ'.

Ἀξιότιμε Κύριε,

Λεξελθὼν μετὰ προσοχῆς τὴν πολύτιμον μελέτην σας, αἰσθάνομαι τὴν ἀνάγκην γὰρ σῆς παρακαλέσω ὅπως δεχθῇτε τὰ ἐλλεικρινῇ καὶ θερμὰ μου συγχαρητήρια, διὰ τὴν ἀδιόχρημα Ἑθνικὴν ἐργασίαν σας...

Αἰσθάνομαι δὲ τῆς εὐκαιρίας νὰ διατυπώσω τὴν εὐχὴν ὅπως ἡ μελέτη ἡμῶν τύχῃ τῆς δεύσης προσοχῆς ἐκ μέρους τῶν πρὸς οὓς ἀπευθύνεται, διὰ τὴν ἐρευναν καὶ διαρρόθμισιν τῶν σοβαρωτέρων ζητημάτων τὰ ὅποια ἀφορᾷ καὶ τὰ ὅποια οὐχ' ἦτον ἀπασχολοῦν σοβαρῶς τὴν χώραν μας.

20-7-1925.

Γ. ΑΛΑΜΠΡΙΝΑΚΟΣ

Πρόεδρος τοῦ Ἐπαγγελματικοῦ καὶ Βιοτεχνικοῦ
Ἐπιμελητηρίου Ἀθηνῶν

Ε'.

Ἀνέγνων μετὰ πολλοῦ τοῦ ἐνδιαφέροντος τὴν ὑμετέραν μελέτην, τὴν ἐν γλώσσῃ καλλιτετῇ, ἀποπνεύσαν δ' ὅλον τὸ ἄρωμα τῆς εὐγενεστάτης καὶ φιλοπάτριδος ψυχῆς ἡμῶν.

Ἐπιχορτῶ τὴν μεγάλην γνώμην! Ἀνυχερῇ ὅμως κρῖνω τὴν ἐν τῇ παρούσῃ καταστάσει τῆς τε πολιτικακῆς καὶ κοινωνικῆς ἀναρχίας πραγμάτων αὐτῆς. Εἴθε ὅτι τάχιστα ἐν τῇ ὥραίᾳ πατρίδι ἡμῶν, ν' ἀνατελῇ πάλιν ἡ ροδόδακτυλος ἥως τῆς ἐλευθερίας, τῆς ἰσότητος καὶ τῆς ἀδελφότητος. Ὅτε καὶ πᾶσα μεγαλοπράγμων ἰδέα εὐχερὴς ἔσεται ἵνα εἰς τὴν προᾶξιν ἐφαρμοσθῇ....

Ἐρρωσθε καὶ εὐτυχεῖτε νέε μου κοινωνικῆ ποιητά.

5-8-25.

Ν. ΛΕΒΙΔΗΣ

ΣΤ'.

Κύριε Θεοδωρόπουλε,

Ἐδιάβασα μὲ προσοχὴν τὴν μελέτην σας. Ἡ ἰδέα εἶναι ἀρίστη. Ἐὰν κατορθοῦτο νὰ κινηθῇ τὸ ἐνδιαφέρον ἱκανῶν καὶ ἐντίμων ἀνθρώπων, θελόντων νὰ ὑφάρπασωσι ὥρας τινὰς ἡμερησίως, ἀπὸ τὸν κοπιώδη καὶ πολυτάραχον ἀγῶνα τοῦ βίου τῆς ἐποχῆς μας, διὰ νὰ τὰς ἀφιερῶσιν ὑπὲρ ἐνὸς τοιούτου ἀγαθοποιῶ σκοποῦ, ἀναμφισβητήτως θὰ ἐτελεῖτο τὸ ὀριστικὸν βῆμα πρὸς περιορισμὸν τῆς διαφθορᾶς καὶ ἠθικοποιήσιν τῆς Ἑλληνικῆς κοινωνίας....

Ἡ ἐφαρμογὴ τῆς ιδέας ὅμως μοὶ φαίνεται δύσκολος, ἰδίως διὰ τὴν εὕρεσιν τοιούτων ἀνθρώπων, δυναμένων ν' ἀφιερῶσιν χρόνον εἰς τοιαύτην ἐργασίαν, ἀλλὰ καὶ διὰ τὴν μεθοδικότητα τῆς ἐργασίας....

Θὰ ἐχρειάζετο ἴσως ὅπως οἱ μέλλοντες νὰ ἀναλάβωσι τὴν ἐργασίαν ταύτην, νὰ ἔχωσιν αὐστηράν μὲν ἀλλὰ καὶ εὐρείαν ἀντίληψιν τοῦ ἔργου τῆς ἠθικοποιήσεως.... Μία ἀφυηχολόγητος καὶ βεβιασμένη ἐνέργεια δύναται νὰ καταρρίψῃ ἀμέσως τὸ κῦρος τοιούτου Ἰδρύματος.

Πάντως φρονῶ δι' ἡ ἀποστολὴ τοῦ Ὁργανισμοῦ τούτου θὰ ᾔτο κυρίως προπαγανδιστικὴ κατὰ τῆς διαφθορᾶς καὶ ὑπὲρ τῆς ἠθικῆς. Ἀμα ὥς ἐκ τῆς ἐφαρμογῆς θ' ἀπέκτα ἀρκετὸν κῦρος στηριζόμενον ἐπὶ ἀσαλεύτων βάσεων αἵτινες βαθμὴδὸν θὰ σχηματισθοῦν, τότε θὰ ἠδύνατο νὰ γίνῃ σκέψις ὅπως δοθοῦν εἰς τὸν Ὁργανισμὸν αὐτὸν θετικώτερα δικαιώματα ἐπεμβάσεως πρὸς κύρωσιν τῶν ἀποφάσεών του....

22-8-25.

ΛΟΥΚΑΣ ΚΑΝΑΚΑΡΗΣ ΡΟΥΦΟΣ

V I I

ΠΡΟΣ ΔΙΑΝΟΟΥΜΕΝΟΥΣ ΕΛΛΗΝΑΣ. — Ὡς γνωστόν, «ἡ μεγάλη ἠθικὴ δύναμις, » ἢ συγκρατοῦσα τὰ ἄτομα καὶ τὰ Ἔθνη, τὰς κοινωνίας καὶ τὰς πολιτείας καὶ » παρέχουσα αὐταῖς ζωὴν καὶ ζωτικότητα θετικὴν, εἶναι ἡ συναισθησις τοῦ καθή- » κοντος, ἢ τὴν ὑψίστην πολιτικὴν καὶ κοινωνικὴν ἀρετὴν παράγουσα καὶ πραγμα- » τοῦσα ἰδίως ἐν τῇ ὑπὲρ τῆς πατρίδος ἀνταπαρνήσει... » Συνεπῶς, ὅπως λέγει » σεβαστός μας καθηγητής, «ὅ,τι παρὰ τοῖς ἀρχαίοις λαοῖς καὶ ἥρωσι καὶ στρα- » τηγοῖς ἐτελεῖτο ὑπὸ τὴν σκέπην τῆς ταπεινῆς δεισιδαιμονίας, ὑπὸ τὸν πέπλον τοῦ » μυστηριώδους καὶ διὰ τῆς καθιερώσεως τῶν μυθικῶν παραδόσεων, ὅ,τι πρὸ » ὀλίγου ἀκόμῃ ἐπετελέσθη ὑπὸ τῶν υπερτάτων ἐκείνων Ἐθνικῶν ἡγετῶν τοῦ τῶν » Ἑλλήνων γένους, στερούμενον μὲν τῆς μυστικῆς γοητείας τῶν ἀρχαίων ἀφροσιώ- » σεων, ἀλλ' ὑπερέχον τούτων κατὰ τὸ μέγεθος τῆς ἠθικῆς δυνάμεως, τῆς ἀπορ- » ρεούσης ἐκ τοῦ φωτός τῆς πεφωτισμένης συνειδήσεως καὶ τῆς ἐπιγνώσεως τοῦ » ἀληθοῦς καὶ τοῦ δικαίου ἐν τῇ μετ' αὐτοθυσίας καὶ ἀνταπαρνήσεως ἐκπληρώσει » τοῦ καθήκοντος» *εἶναι καιρὸς καὶ πρέπει πάντες νὰ ἐπιτελέσωμεν ἀπαξ ἔτι.*

Ὁ ἄγων ὑπὲρ τοῦ δικαίου καὶ τῆς ἀρετῆς, τῆς δημιουργίας τῆς προόδου καὶ τοῦ ἀληθοῦς πολιτισμοῦ, εἰς τὸν βωμὸν τοῦ ὁποίου καθημερινῶς θυσιάζονται οἰκεία βουλῆσει ἑκατόμβαι ἀνθρωπίνων ὑπάρξεων, ὁ ἄγων λέγομεν οὗτος, ὑπὸ τὸ φῶς τῆς ἱστορίας καὶ τῶν ἠθικῶν ἀληθειῶν τῆς πίστεως, ὑφύεται καὶ ἐξαίρεται, ἐμπειῶν ἅμα ἠθικὴν κατάνυξιν καὶ ἠθικὴν ἑξαρσιν τῆς ψυχῆς, ὅταν παρέχονται ἀληθεῖς ἐνδείξεις τῆς μετ' ἀγάπης καὶ ἀνταπαρνήσεως ἐπιτελέσεως τοῦ τόσον κακοποιουμένου κατὰ τὴν ἐποχὴν μας καθήκοντος! Πρὸς τοῦτο πρὸς τὴν παροχὴν τοιούτων ἐνδείξεων, καλοῦμεν ἤδη τοῦλάχιστον τοὺς ἐκ τῶν διανοουμένων μας φορεῖς ἐνὸς εἰρμῶ ἰδεῶν ἐμπνευσμένων ἀπὸ ὑψηλὰ συναισθήματα, διότι ὑπὲρ ποτε ἄλλοτε, σήμερον ἢ Ἑλλάς μας ἔχει ἀνάγκην αὐτῶν...

Ἐὰν ὑποτεθῇ ὅτι ὅλοι οἱ ἐνδεδειγμένοι πρὸς τοῦτο Ἕλληνες διανοούμενοι δὲν θέλομεν, ἅς ἐγκαταλείψωμεν τάχιστα τὸ ἱερὸν ἔδαφος τῆς μαρτυρικῆς αὐτῆς χώρας, τοῦ ὁποίου κάθε γωνία εἶναι ποτισμένη μὲ αἷμα μαρτύρων - ἡρώων ἀπαρνητῶν τῆς ζωῆς, διὰ νὰ μὴ τὸ μαινόμεν μὲ τὰς παντὸς εἶδους ἀσχημοσύνας καὶ τὴν ἄγνοιαν καὶ ἄκαρπον παρουσίαν μας καὶ ἅς ζητήσωμεν ἀλλαχὺ καταφύγιον... Ἄς διασκορπισθῶμεν τάχιστα ἀνὰ τὰ ἄλλα Ἔθνη, ὥσπερ ἄλλοι Ἰουδαῖοι καὶ ἅς συνεχίσουν ἐκεῖ τὰς ἐπαγγελματικὰς τῶν ἀσχολίας, οἱ περὶ τούτων καὶ μόνον ἤδη μεριμνῶντες καὶ ὅλοι ὁμοῦ τὸν νήδυμον ὕπνον μας...! Ἄλλ' ὄχι, δὲν δικαιούμεθα νὰ παραμένωμεν ἐδῶ ἐπιπλέον ἀδιάφοροι καὶ ἀπαθεῖς πρὸς τοῦ παιζομένου δράματος τῆς ἀποσυνθέσεως καὶ τῆς δυστυχίας εἰς βάρος τοῦ παγκοσμίου γοήτρου τοῦ Ἑλληνισμοῦ καὶ τῆς Ἑλλάδος τοῦ μεγαλείου, διότι *δὲν εἴμεθα ἄξιοι νὰ καλούμεθα*

“Ελληνες, ἂν ὅλοι δὲν θέλωμεν νὰ ἐξαγάγωμεν τὴν Ἑλλάδα μας ἀπὸ τὸ πανάθλιον βάραθρον εἰς ὃ τὴν ἐρρόψαμεν καὶ νὰ τὴν ἀπαλλάξωμεν τοῦ δεινοῦ ἠθικοῦ κλονισμοῦ τῆς καὶ τοῦ βαθυτάτου ψυχικοῦ ἄλγους τῆς...

Ἐὰν ὅμως θέλωμεν καὶ ποθοῦμεν εὐκαιρινῶς νὰ ἐργασθῶμεν διὰ τὴν Ἑθνικὴν καὶ κοινωνικὴν μας ἀνόρθωσιν, μὲ ὅλας μας τὰς δυνάμεις καὶ τὰ μέσα, μὲ ὅλην τὴν πίστιν καὶ τὴν πεποίθησιν τῆς νίκης τὴν ὁποίαν ἐμπνέουν εἰς τὰ ἄτομα καὶ τοὺς λαοὺς ἀνώτερα δημιουργικὰ πολιτισμοῦ ἰδιαιτικά, κανέναν ἄλλον τρόπον καὶ κατάλληλον σύστημα ἐργασίας δὲν ὑπάρχει, εἰ μὴ ὁ σχηματισμὸς ἐνὸς κέντρου ὁργανωμένης ἰδιωτικῆς Ἑλληνικῆς προσπάθειας, ἡ ὁποία ἐργαζομένη βαθμιδῶν μὲ ὅλας τὰς δυνάμεις καὶ τὰ μέσα καὶ τὰς μεθόδους τοῦ συγχρόνου πολιτισμοῦ, θὰ δυνηθῇ ἐν καιρῷ νὰ στραφῇ πρὸς ὅλας τὰς κατευνύσεις καὶ τὰς ἐκδηλώσεις τῆς Ἑθνικῆς καὶ κοινωνικῆς μας ζωῆς, νὰ ἐξυπηρετήσῃ πολυειδῶς καὶ πολυτρόπως αὐτὴν καὶ ν’ ἀποφέρῃ πολλὰ καὶ μεγάλα καρποφόρα ἀποτελέσματα. Ὅπως ἔχουν σήμερον τὰ πράγματα δὲν ἐπιτρέπονται ὑπεκφυγαὶ καὶ δὲν συγχωροῦνται παρεκβάσεις. Τὸ ζήτημα τίθεται σαφὲς ὥς ἐτέθη.

Εἰς τὴν ἀτμόσφαιραν τῶν ἐκδηλώσεων τῆς πολιτικῆς καὶ κοινωνικῆς μας ζωῆς, συχνότατα ἀκούεται ἕνας νοσηρὸς δογματισμὸς, κατὰ τὸν ὁποῖον «δὲν εἴμεθα λαὸς πρακτικὸς καθὼς οἱ Ἀμερικανοί, ἐφευρετικὸς καθὼς οἱ Γερμανοί, εὐγενὴς καθὼς οἱ Ἀγγλοὶ, εὐφυὴς καθὼς οἱ Γάλλοι καὶ δὲν ξεύρομεν τί ἄλλο, καὶ διὰ τοῦτο δὲν δυνάμεθα νὰ προσδεύσωμεν!» Καιρὸς εἶναι νὰ ἐκλείψῃ ὁ ἄδικος καὶ μελαγχολικὸς αὐτὸς δογματισμὸς, ὁ μὴ ἀρμόζων εἰς ἐλευθέρους ἀνθρώπους καὶ πολίτας Ἕλληνας, ὁ ἀναπτύσσων πανταχοῦ καὶ ἐκ τοῦ μὴ ὄντος τὴν δυσμένειαν τοῦ περιβάλλοντος καὶ ἐμπνέων λόγῳ τῆς προκαταλήψεως τὴν πεποίθησιν ἐπὶ τὴν ἀνικανότητα, ὁ καλλιεργῶν τὴν ἀρνητικὴν κατάστασιν τῆς ἀμφιβολίας καὶ γεννῶν τὴν ἀδράνειαν. Πρέπει νὰ μάθωμεν ὅλοι οἱ Ἕλληνες, ὅτι τὰ πάντα κατέχομεν καὶ δι’ ὅλα εἴμεθα ἱκανοί, ἐὰν ὅμως θέλωμεν καὶ ἐὰν ἐκάστοτε ὑπακούωμεν εἰς τοὺς νόμους τῆς ἁρμονίας καὶ τῆς συνταντήσεως τῆς βουλῆσεως μετὰ τοῦ λογικοῦ.

Δυστυχῶς δὲν κατορθώσαμεν ἀκόμη ὥς σύνολον ν’ ἀντιληφθῶμεν τὴν μεγάλην καὶ ἀνεξάντλητον δημιουργικότητα τῆς ὁμαδικῆς βουλῆσεως. Καὶ τοῦτο διότι δὲν ἐπροσπαθήσαμεν νὰ ἐπιτύχωμε ποτὲ οἱ νεώτεροι Ἕλληνες, μετὰ ἑκατὸν ὄλων ἐτῶν πολιτικὸν καὶ κοινωνικὸν βίον συνεχοῦς ἐξελέξεως, ὅχι βεβαίως πρὸς τιμὴν μας, ν’ ἀνερχόμεθα καὶ νὰ παραμένωμεν δι’ ὀλίγας ἔστω στιγμὰς ἐκάστοτε εἰς ἀνωτέρους καὶ ὑψηλοτέρους τοῦ περιβάλλοντος τῶν παθῶν καὶ τῶν ἀδυναμιῶν μας κόσμους, ν’ ἀνυψοῦμεθα εἰς διαγεστέρους ὁρίζοντας, καὶ νὰ ζῶμεν ὀλίγον εἰς τοὺς ἀκυμάντους καὶ εἰρηνοὺς λιμένας τῆς ἀντικειμενικῆς δημιουργίας, νὰ ἐκδηλοῦμεν ἐκεῖθεν εὐγενεῖς χειρονομίας καὶ πρωτοβουλίας ἐνεργείας καὶ δράσεως καὶ ν’ ἀσχολοῦμεθα μὲ τιμητικὰς καὶ ἀνωτέρας πράξεις... Συνεπεία τούτου ἀναφαίνονται αἱ συγκρούσεις, αἱ διατρεφόμεναι ἐκ ταπεινῶν ἐλαττηρίων καὶ ἀντιθέσεων καὶ ὑπολογισμῶν, καὶ ἀναπτύσσονται τὰ μίσῃ καὶ τὰ πάθῃ καὶ καλλιεργοῦνται αἱ νοσηραὶ μικροφιλοδοξίαι καὶ ἀνοίγονται τὰ χάσματα καὶ ἐπέρχεται ἡ ἠθικὴ καλάρωσις καὶ ἐπελαύνει καλπάζουσα ἡ ἀποσύνθεσις... Τὸ ἀποτέλεσμα τούτων εἶναι ὀφθαλμοφανές: Ἀδράνεια, μαρασμὸς, θλίψις, ἀπογοήτευσις, κατάρρευσις, καταρ-

ράκωσις καὶ καταζήμνισις ὅλων τῶν ἰδανικῶν τοῦ ἀτόμου τοῦ ἀνθρώπου καὶ τοῦ πολίτου. Ἐνεκα ὅλων τούτων νομίζομεν ὅτι ὀφείλομεν οἱ νεώτεροι Ἕλληνες νὰ καινοτομήσωμεν κἀπὼς καὶ νὰ προσπαθίσωμεν ν' ἀποφύγωμεν τὰς ἐπικινδύνους ταύτας ὑφάλους, ἐπὶ τῶν ὁποίων θραύεται καὶ ναυαγεῖ κάθε ὀραία προσπάθεια καὶ παρακάμπτοντες τὰς σκοπέλους ταύτας νὰ διασκεδάσωμεν τὸ λυπηρὸν τοῦτο φαινόμενον. Ἀναμνησκόμενοι δὲ τὴν στιγμὴν ταύτην τοὺς προφητικούς ἐκείνους λόγους τῆς πνευματεμφόρου διανοίας τοῦ παρελθόντος αἰῶνος, οἱ ὁποῖοι ὡς ἀστραπὴ ἐν νυκτὶ καταιγίδος καὶ ὡς ἡλιακὴ ἀναλαμπὴ ἐν παγερῷ ἡμέρα τοῦ χειμῶνος θερμαίνουν καὶ ζωογονοῦν τὴν Ἑλληνικὴν φύσιν καὶ ζωὴν καὶ κοσμοῦν τὸ πάνθεον τῶν ἐκδηλώσεων τοῦ ἀνθρωπίνου πνεύματος μεγαλοπρεπῶς καὶ κατὰ τοὺς ὁποίους «**ἡ Ἑλλὰς θέλει νὰ ζήσῃ καὶ θὰ ζήσῃ**» καὶ συναισθανόμενοι τὸ βάρος τῶν ὑποχρεώσεών μας καὶ τὸ εὐγενὲς τῆς κληρονομίας μας, διότι μᾶς ἔτυχεν ὁ κληρὸς νὰ καταδείξωμεν ὅτι εἴμεθα ἀντάξιοι νὰ καλλιεργήσωμεν τὸ ἰδεώδες τοῦτο καὶ νὰ γευθῶμεν τοὺς γλυκεῖς καρπούς του, ὀφείλομεν ἀκόμη νὰ πιστεύσωμεν εἰς αὐτοὺς ὡς εἰς νέαν θρησκείαν πάντες καὶ νὰ ἐργασθῶμεν διὰ τὴν πραγματοποίησίν των.

Ἡ Ἑλλὰς μας πάσχει οικονομικῶς, κοινωνικῶς, ἠθικῶς καὶ ὅμως θέλει νὰ ζήσῃ, διότι σήμερον φυτοζωεῖ, δὲν ζῇ... Ἡ εἰρηρικὴ αὐριον, τὴν ὁποίαν μετὰ πόθου ἀνεμέναμεν διεξάγοντες πολυνέκρους Ἐθνικοὺς ἀγῶνας, ἔφθασε τέλος! Ὁ καλὸς αὐτῆς ἥλιος πρέπει τώρα πλέον νὰ ἐκπέμψῃ τὴν πρώτην εὐεργετικὴν τοῦ θαλάσσης καὶ οἱ ἡρωϊκοὶ ἐλευθερωταὶ τῶν Μακεδονικῶν καὶ τῶν Θρακικῶν περιοχῶν, αἵτινες καλύπτονται ἀκόμη ἀπὸ τὴν τέφραν τῶν ἐρειπίων τῆς φθορᾶς, πρέπει νὰ μετατραποῦν εἰς ἀκαμάτους σκαπανεῖς τῆς οικονομικῆς καὶ κοινωνικῆς κατισχύσεως τῆς πατρίδος, αἱ ἐκτάσεις ὅπου σήμερον βασιλεύει ὁ ἀφανισμὸς καὶ ἡ ὠχρὰ μορφὴ τῆς ἐρημώσεως, πρέπει νὰ μεταβληθοῦν εἰς λειμῶνας καλλιεργησίμους, ἀπὸ τοὺς ὁποίους θ' ἀναδοθῇ ἡ φυτεία τῆς νέας μας ἀκμῆς καὶ ψυχικῆς δυναμιτικότητος καὶ τὴν ὁποίαν, μαρτυροῦσαν τὴν ἀνεξάντλητον ζωτικότητα καὶ τὴν διανοητικὴν ὑπεροχὴν τῆς φυλῆς μας, δὲν θὰ δυνηθῇ πλέον νὰ μειώσῃ οὐδὲ τῆς ἰσχυροτέρας θυνέλλης ἡ ὀργή, οὐδὲ τῆς ἀπαισιοτέρας καταιγίδος ἡ ὀρμή...

Καὶ πρέπει νὰ γίνουν ὅλα αὐτὰ τώρα, ὅτε ἐσίγασεν ὁ βαρὺς τῶν τηλεβόλων κρότος καὶ τὸν διεδέχθη ἡ θωπεία τῆς γαλήνης, τώρα, ὅτε ἀπεμακρύνθη τῆς νυκτερινῆς λαίλαπος ἡ φρίκη καὶ τὴν ἀντικατέστησεν ἡ τερπνὴ αὖρα τῆς αὐγῆς, τώρα, ὅτε τῶν μαύρων νεφῶν τὴν πνιγρὰν ἀτμόσφαιραν, διεδέχθη τῆς διανυγίας ἡ γλυκύτης, τώρα ὅτε ἐλπίζεται ὅτι τὸν σάλον τῆς μαινομένης τρικυμίας ἀντικατέστησεν ἡ ἡρεμία τῆς σιγῆς. Τώρα, ὅτε ὑποτίθεται ὅτι τοῦ πολέμου τὴν καταστροφὴν, διεδέχθη ἡ προσπάθεια τῆς ἀνορθώσεως, τώρα, ὅτε νομίζεται ὅτι τῶν ἐρειπίων τὴν θλιβερὰν μορφήν ἐκάλυψεν τῆς δημιουργίας ἡ ἀνάγκη... Πρὸς τοῦτο ἀνάγκη νὰ στραφῶμεν πάνοπλοι εἰς τὴν δημιουργίαν καὶ ἐκμετάλλευσιν τῶν νέων πηγῶν δυνάμεως καὶ πλούτου, ἡγούμενοι ἡμεῖς οἱ διανοοῦμενοι, ὡς κεκτημένοι τὰς γνώσεις καὶ μύσται τῶν νεωτέρων μεθόδων καὶ μέσων ἐργασίας καὶ δυναίμενοι νὰ προσελκύσωμεν τὴν προσοχὴν καὶ νὰ κινήσωμεν τὸ ἐνδιαφέρον, ἡγούμενοι λέγομεν ἡμεῖς οἱ διανοοῦμενοι μὴδὲ λευκῆς ἐπιστρατεύσεως καὶ μεταδίδοντες εἰς τοὺς

ἡρώικους μας στρατιώτας—τοὺς οἰκοῦντας τὴν ὑπαιθρον ἀγροτικούς μας πληθυσμούς—τὴν σωματικὴν καὶ τὴν ψυχικὴν ὑγείαν, τὴν ὁποίαν βέβηλοι ἐπιδρομεῖς καὶ ἀμαθείας κύματα εὗρον τὸν καιρὸν νὰ ἐπιβουλευθοῦν ἢ ν' ἀντικαταστήσουν διὰ νοσηρῶν δογματισμῶν καὶ οὐτοπιστικῶν διδασκαλιῶν, ἐνισχύοντες αὐτοὺς ἡθικῶς, κρατυνόντες αὐτοῖς τὴν πίστιν εἰς τὴν θρησκείαν τῆς ἀγάπης, τῆς ἐπιστήμης καὶ τῆς ἀρετῆς καὶ διοχετεύοντες τὴν ἀνεξάντλητον δυνάμειν των καὶ τὴν ἀδάμαστον ἐνεργητικότητά των εἰς κέντρα κατὰλληλα ἐκμεταλλεύσεως τῆς δυνάμεως ταύτης καὶ δημιουργίας πολιτισμοῦ καὶ κοινωνικῆς εὐδαιμονίας καὶ σπεύδοντες νὰ μεταβάλωμεν τὴν Ἑλλάδα μας εἰς ἓνα ἀπέραντον ἐργοστάσιον, ἔνθα θὰ σφυρηλατηθῇ τὸ σύμβολον τῆς Ἑθνικῆς καὶ κοινωνικῆς μας ἐπικρατήσεως παντοῦ καὶ θ' ἀναδειχθῶμεν οὕτω καὶ εἰς τὸν κοινωνικὸν καὶ τὸν οἰκονομικὸν ἀγῶνα γίγαντες, ὥς ἀνεδείχθημεν καὶ εἰς τόσους ἄλλους...

Ὅπως λοιπὸν λέγει σεβαστός μας καθηγητής, πάντες ἡμεῖς οὔτινες ἔχομεν Ἑλλήνας προγόνους καὶ πατέρας,

Οὔτινες σεμνυνόμεθα ἐπὶ τῷ Ἑθνικῷ ἡμῶν ὀνόματι,

Εἰς οὓς ἡ ἐκ χρόνων ἀδήλου ἀρχὴς ὑπὸ τῆς φυλῆς μας οἰκουμένη Ἑλληνικὴ γῆ προσεπόρησεν ἐπίζηλα προτερήματα καὶ χαρακτηριστικά,

Οὔτινες μετὰ μακροαῖωνα στυγνὴν δουλείαν καὶ μετὰ τόσας ὑπὸ πολυποικίλων ἐχθρῶν καταδρομὰς καὶ μαρτύρια, τὴν αὐτὴν κατὰ τὸ πλεῖστον λαλοῦμεν ἀνέφικτον γλώσσαν καὶ τὴν αὐτὴν λατρεύομεν θείαν θρησκείαν,

Οὔτινες ἔχομεν ὑψηλὰς καὶ εὐγενεῖς παραδόσεις, ἀγνὰ καὶ ζηλωτὰ ἥθη καὶ ἔθιμα, ὅλοι ὁμοῦ τώρα, ὀφείλομεν διότι ἀνωτέρα ἀνάγκη Ἑθνικὴ καὶ κοινωνικὴ τοῦτο ἐπιβάλλει, ν' ἀνεγείρωμεν ἐπὶ τῇ βάσει τῶν σημερινῶν προσόδων, διὰ τῶν κατὰ δυνάμειν ἐκάστου εἰσφορῶν καὶ ἐπὶ τῶν χαραχθέντων ἤδη θεμελιῶν, **ἓνα νέον ναὸν τῆς τοῦ μεγάλου Θεοῦ σοφίας**, ἐν τῷ ὁποίῳ συνερχόμενοι ἐκάστοτε νὰ συσκεπτώμεθα, νὰ συζητῶμεν, νὰ μελετῶμεν, νὰ φωτιζώμεθα καὶ νὰ φωτίζωμεν, νὰ ὀδηγῶμεν, νὰ ἐργαζώμεθα, νὰ σφυρηλατῶμεν, νὰ δημιουργήσωμεν Ἕθνος, χαρακτηρισ, κοινωνίαν, λαόν, ἀνθρώπους... Τοῦτο θὰ εἶναι τὸ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΝ ΙΔΡΥΜΑ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ, ἢ «ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΘΝΟΥΣ», ὅπως τὸ ἐβαπτίσσαμεν, καὶ ἃς εἴμεθα βέβαιοι τοῦτο πράττοντες, ὅτι εἰς τὰ πρόσωπά μας αὐριον ἢ ἱστορίᾳ θ' ἀναγνωρίσῃ τὴν ἐπιβλητικὴν μορφήν τῶν μεγάλων προδρόμων τῆς ὑψηλῆς θρησκείας τῆς ἀγάπης, τῆς κυρίας αὐτῆς δημοκρατικῆς αἰτίας, ἀφοῦ ἐν αὐτῷ θὰ ἱερουργῇ τὸ ἰδεῶδες πρὸς ἐξημέρωσιν τῆς Ἑλληνικῆς ψυχῆς.

Ἐκεῖνοι ποῦ πρῶτοι πρέπει νὰ μᾶς ἀκολουθήσουν εἶναι οἱ νέοι. Πρὸς αὐτοὺς λοιπὸν κατὰ πρῶτον ἀπευθυνόμενοι, ἔχομεν νὰ τοὺς εἰπωμεν: «Νέοι καὶ νέαι τῆς Ἑλληνικῆς γῆς. Νέοι πολῖται καὶ νέαι πολίτιδες τοῦ Ἑλληνικοῦ Ἑθνους! » Ἀνανήψατε τάχιστα, ἀφυπνισθῆτε ἀπὸ τὸν λήθαργον ὕπνον σας, ἐτοιμασθῆτε καὶ ἐτοιμάσατε καὶ στολίσσατε εὐγενικὰ ὅσαν Παναγίαν καὶ τὴν μητέρα-μάρτυρα Ἑλλάδα μας, διὰ τὸ μεγάλο της ταξεῖδι πρὸς τὸ φῶς! Ἐλθετε ὅλοι καὶ ὅλοι ὁμοῦ, ἡνωμένοι καὶ ἀδελφωμένοι, πρωτοπόροι σεῖς εὐγενεῖς, νὰ ἐκδιώξωμεν ἔκοντα-ἄκοντα τὰ κακὰ δαιμόνια ποῦ μᾶς συνέχουν, νὰ χαλινώσωμεν τὰ κακὰ μας πάθη ποῦ μᾶς κατατρῶγουν τὰ σπλάγχνα, καὶ μὴ ψυχῇ καὶ μὴ στεντορεία

»φωνῇ, νὰ εἰπωμεν : Σπεῦσον ἤδη σκληρὰ καὶ τραγικὴ τῆς Ἑλλάδος εἰμαρμένη,
 »νὰ ἐξαφανισθῇς τάχιστα καὶ ἄνευ προσφάσεων ἐν ἁμαρτίαις, ν' ἀπαλλάξῃς γογγύρα
 »τὸ κλεινὸν καὶ ἀναξιοπαθὲς θυμὰ σου τῆς τυραννικῆς σου παρουσίας, νὰ ἐξα-
 »γάγῃς ἐκ τοῦ σκοτεινοῦ δεσποτηρίου της τὴν Ἑλλάδα μας, νὰ χαρίσῃς αὐτῇ τὴν
 »ῥεῖδωρον αὔραν τῆς ἐλευθερίας—τὸ μέγα τοῦτο ἀγαθὸν τῆς ζωῆς—καὶ τὸ κακὸν
 »τοῦ μαρasmus καὶ τῆς θλίψεως δι' ἑαυτὴν νὰ φυλάξῃς . . . Ναί, σκληρὰ καὶ τρα-
 »γικὴ τῆς Ἑλλάδος εἰμαρμένη, διότι εἶναι βαρὴα τὰ ἐπὶ τόσα ἔτη ἀπὸ τὰ κτυπή-
 »ματά σου ἐπενεχθέντα εἰς τὸ σῶμά της τραύματα, καὶ πολλὰ καὶ μεγάλα τὰ
 »δείγματα τῆς τυραννικῆς σου κυριαρχίας . . . »

«Διότι ἡ Ἑλλάς μας, ἱσταμένη ἐπὶ τοῦ καλλιμαρμάρου οἰκοδομήματος τῆς
 »δόξης καὶ τοῦ μεγαλείου της καὶ ἐν τῷ ἀπορρήτῳ τῆς γηραιᾶς ὀρθοδοξίας πύργῳ
 »οἰκοῦσα ἀπὸ ἀναριθμῶν αἰώνων, κατήγαγεν ἀπείρους νίκας καὶ ἀπερίττους
 »θριάμβους ἐν τῷ κόσμῳ, μεγαλουργικῶς ἀντεπεξελθούσα κατὰ τῶν βαρβάρων
 »ἐπιδρομῶν καὶ βεβήλων κατακτητῶν της, διότι ἡ Ἑλλάς μας, λέγομεν, δὲν εἶναι
 »ἄξια αὐτῆς τῆς μαρasmώδους ζωῆς τῆς σημερινῆς, τῆς ἀνῆκει δικαιοματικῶς
 »καλλιτέρα τύχη . . . »

Ἐκεῖνοι ποῦ πρέπει νὰ ἔπονται ὕστερα, εἶναι κατὰ πρῶτον οἱ διανοούμενοι
 καὶ κατὰ δεύτερον ὅλοι οἱ ἄλλοι πολῖται. Πρὸς αὐτοὺς ἀπειθυνόμενοι ἔχομεν νὰ
 τοὺς εἴπωμεν :

«Ἕλληνες διανοούμενοι ἀπανταχοῦ τῆς γῆς! Τῆς ποτὲ μεγάλης καὶ προσφι-
 »λοῦς μητρὸς μας τῆς Ἑλλάδος ἀγαπημένα τέκνα, Ἕλληνες! Ἡ Ἑλλάς μας, ἡ
 »ἄλλοτε μητέρα καὶ κοιτὶς τῶν γραμμάτων καὶ τοῦ πολιτισμοῦ τῶν, ἡ δημιουργὸς τῆς
 »προόδου καὶ τῆς ἀνωτέρας μας ψυχικῆς ἀκμῆς, τῆς δόξης ὁ ἀμάραντος στέφανος, τῆς
 »ἐλευθερίας ἡ ῥεῖδωρος αὔρα, τῆς ἐπιστήμης τὸ μέγα καύχημα, τῆς τέχνης τὸ ὑψηλὸν
 »στερέωμα, τῆς γηραιᾶς ὀρθοδοξίας ὁ ἀπόρρητος πύργος, τῶν οὐρανῶν ἡ γλυκεῖα προσ-
 »δοκία, τῆς ἀρετῆς τὸ ὑπέροχον σέμνωμα, τῆς φυλῆς μας τὸ μεγαλύτερον ἵνδαλμα,
 »ἡ Ἑλλάς μας λέγομεν, εὐρίσκεται σήμερον ἔρειπωμένη καὶ ἐν καθολικῇ σχεδὸν
 »ἀποσυνθῆσει καὶ πᾶσχονσα δεινῶς πίπτει ὁσημέραι βαθύτερον εἰς τῆς ἀφανείας τὰ
 »βάραθρα καὶ τῆς παρακμῆς τὴν μοῖραν . . . Καὶ ἐν τῇ παταγῶδι πτώσει της, ἔκτο-
 »πίζεται ἡ Ἑλλάς μας βαθμηδὸν καὶ ἀπὸ τὰς συνειδήσεις ἐκείνων ποῦ κατηρδεύ-
 »θησαν ἀπὸ τ' ἀπαράμιλλα νάματα τοῦ πολιτισμοῦ της καὶ διατηροῦν ἀκόμη εὐλα-
 »βῶς τὴν ἀνάμνησιν τοῦ μεγαλείου της, καὶ ἐν τῇ καταρρεύσει της, λέγομεν,
 »παρασύρει καὶ κατακορμνίζει ὅλα τὰ ἰδιαιτὰ τοῦ ἀνθρώπου καὶ τοῦ πολίτου . . . »

«Ἕλληνες διανοούμενοι ἀπανταχοῦ τῆς γῆς! Ἐνα δρᾶμα, τὸ τραγικώτερον
 »δρᾶμα, ἐκτυλίσσεται πρὸ τῶν ὀφθαλμῶν μας ἀπὸ μιᾶς δωδεκαετίας, διὰ νὰ περιο-
 »ρισθῶμεν εἰς τὴν σύγχρονον ἐποχὴν, καὶ ἡμεῖς μὲ μίαν σαρκαστικὴν ἀπάθειαν καὶ
 »ἀδιαφορίαν τὸ παρακολουθοῦμεν . . . Οὐτ' ἕνα δάκρυ δὲν βρέχει τὰς παρειάς μας,
 »οὐτ' ἕνας θρήνος μυστικὸς δὲν ἀκούεται, οὐτ' ἕνας βαθὺς στεναγμὸς δὲν ἐξέρχεται
 »ἀπὸ τὰ βάθη τῆς καρδιᾶς μας, οὐτ' ἕνα ἄλγος δὲν μᾶς συγκινεῖ, οὔτε μία φωνὴ πό-
 »νον καὶ οἶκτον δὲν ἀπηχεῖ οὐδαμῶς, ἀλλὰ μία χαμερπὴς προσπάθεια καὶ μία δου-
 »λοπρεπὴς μέριμνα πρὸς ἱκανοποίησιν ὀλικῶν καὶ μόνον τῆς ζωῆς ἀναγκῶν πανταχοῦ
 »παρατηρεῖται . . . Τὸ φαινόμενον δὲν εἶναι ἄγνωστον εἰς τὴν ἱστορίαν. Εἶναι μοι-

»ραϊον φαίνεται εἰς τὸν κόσμον αὐτόν, τὴν χαρὰν νὰ διαδέχεται ἡ λύπη, τοὺς γέλωτας
 »τὰ δάκρυα, τὰς θλίψεις καὶ τὰ ἄχθη τοῦ βίου αἱ ἀπολαύσεις τῆς ζωῆς, τὴν σφρι-
 »γῶσαν νεότητα τὸ ἐπίμονον καὶ ἀρτηριοσκληρωτικὸν γῆρας, τὰ εὐμολπα τῶν
 »κοσσύφων καὶ τῶν ἀηδόνων λαλήματα οἱ ἄγριοι καὶ ἀπαίσιτοι τῶν κοράκων κρωγ-
 »μοί, καθὼς καὶ τὴν αἴγλην καὶ τὴν ἀκμήν, ἢ παρακμὴ καὶ ἡ χρεωκοπία . . ».

«Ἄλλ' ἂν αὐτὰ εἶναι ἀναντιρρήτως ἀληθῆ, εἶναι ἔξ ἴσου ὡσαύτως ἀληθές,
 »ὅτι ἡ ἐπιστήμη σήμερον τοῦλάχιστον διαθέτει πανοπλίαν δολοκλήρον καὶ ἀποδί-
 »δει εἰς τοὺς ἀσθενεῖς κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον τὴν ὑγείαν, τὴν ὁποίαν βάσκανος
 »μοῖρα ἴσως ἐφθόνησεν καὶ κακὴ νόσος ἀφήρесе πρὸς στιγμὴν . . . Πρέπει νὰ
 »πιστεῦσωμεν λοιπὸν σοβαρῶς, ὅτι καὶ ἡ νοσοῦσα καὶ πάσχουσα Ἑλλάς μας, ἡ
 »πολύφρενος νύμφη τῶν ἰδανικῶν πεπρωμένων, κατὰ τὸν ποιητὴν, ἡ βαρυσταλγὴς
 »μητέρα πάσης ἀτυχίας, δύναται καὶ αὕτη νὰ θεραπευθῇ, οἱ δὲ ἱατροὶ τῆς δὲν
 »εἶναι ἄλλοι, εἰ μὴ ὅλοι ἡμεῖς οἱ Ἕλληνες διανοοῦμενοι. Δὲν εἶναι δὲ ἀρεκτόν νὰ
 »ἐκφράζωμεν ὅλοι γνόμους καὶ μόνον ἐκάστοτε καὶ νὰ συζητοῦμεν ἁπλῶς διὰ τὰ
 »κακῶς κείμενα χωρὶς νὰ λαμβάνωμεν ἐνεργὸν μέρος εἰς τὴν ἐφαρμογὴν τῶν
 »ἀπαιτουμένων πρὸς διόρθωσίν των μέτρων καὶ δὲν εἶναι ὀρθὸν ν' ἀναμένωμεν
 »ν' ἀνέλθωμεν εἰς τὴν κατὰλληλον θέσιν διὰ νὰ βελτιώσωμεν τὴν κατὰστασιν ἢ
 »νὰ λέγωμεν τὸ σύνηδες «δὲν βαρύνεσαι, ἐγὼ θὰ διορθώσω τὸ ρωμαίϊκο» καὶ τὸ
 »ἄλλοι εἶναι ἁρμόδιοι» κ.λπ. Πρέπει νὰ ἐννοήσωμεν καλὰ ἐπὶ τέλους ὅλοι, ὅτι
 »πάντοτε εἴμεθα ὑποχρεωμένοι νὰ προσφέρωμεν τὰς ὑπηρεσίας μας, ὅταν δυνά-
 »μεθα, εἰς τοὺς πάσχοντας. Οὕτω καὶ μόνον δημιουργοῦνται οἱ πολιτισμοὶ καὶ
 »ἐκπληροῦνται τὰ καθήκοντα, μὲ τὰ ὁποῖα βαρυνόμεθα ἐρχόμενοι εἰς τὸν κόσμον.
Ἕλληνες διανοοῦμενοι ἀπανταχοῦ γῆς! Ἐνισχύσατε τὴν προσπάθειά μας νὰ
 »μὴ ἐγκαταλείψωμεν εἰς τὴν τύχην τῆς τὴν ρωθείσαν ἰδέαν τῆς ἰδρύσεως τοῦ ΚΟΙ-
 »ΝΩΝΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ ἢ τῆς «ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ
 »ΕΘΝΟΥΣ» ἀλλὰ ἅ ἐργασθῶμεν καὶ διὰ τὴν πραγματοποίησίν της, μὲ τὴν βεβαί-
 »τητα ὅτι συντελεῖτε εἰς τὴν δημιουργίαν τοῦ πολιτισμοῦ τῆς Ἑλλάδος μας καὶ τὴν
 »ἐκπλήρωσιν ἐνὸς καθήκοντος τοῦ ἀνθρώπου καὶ τοῦ πολίτου.

«Ἐπειδὴ ἀκριβῶς δὲν δυνάμεθα νὰ φέρωμεν εἰς πέρας μόνον τὸ βαρὺ τοῦτο
 »ἔργον, ζητοῦμεν τὴν ἐνίσχυσιν καὶ τὴν συνδρομήν σας. Καταρτίζομεν σύνδεσμον
 »ὑπὸ τὴν ἐπωνυμίαν «ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΟΠΡΟΘΩΝ ΔΙΑΝΟΟΥΜΕΝΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ» τοῦ
 »ὁποίου μέλη δύνανται νὰ γίνουν ὅσοι τυχὸν ἔξ ὑμῶν ἔχουν τὴν πρόθεσιν νὰ μᾶς
 »ἐνισχύσουν, ταχυδρομοῦντες τὸ ἐσώκλειστον εἰς τὴν μελέτην μας ἔντυπον ταχυδρο-
 »μικὸν δελτάριον, ὅστις σύνδεσμος καὶ θ' ἀναλάβῃ νὰ καταβάλλῃ ὅπου καὶ ὅπως
 »δεῖ κάθε προσπάθειαν καὶ νὰ μὴ παραλείψῃ οὐδεμίαν ἐνέργειαν μέχρις ὅτου
 »ἐπιτύχῃ τὴν ἰδρύσιν τοῦ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ, πρὸς
 »ἐπιτέλεσιν τοῦ μεγάλου ἔργου ποῦ παραμένει ἀνεκτέλεστον, διὰ νὰ συμπεριληφθῇ
 »καὶ ἡ Ἑλλάς εἰς τὴν χορείαν τῶν λεπολιτισμένων Ἐθνῶν καὶ τὸ ὁποῖον δὲν
 »ἀνήκει εἰς τὴν πολιτικὴν νὰ ἐκτελέσῃ, ἀλλὰ νὰ ἐνισχύσῃ...».

Ἀκόμη ποιοῦμεθα ἐκκλησίαν ἐνισχύσεως καὶ συνδρομῆς πρὸς τοὺς ἐκπροσω-
 ποῦντας τὴν οικονομικὴν κοινωνίαν καὶ ζωὴν τοῦ τόπου, ἐμπόρους, βιομηχάνους
 τραπεζίτας, πρὸς τὰ ἐμπορικὰ καὶ ἐπαγγελματικά μας ἐπιμελητήρια καὶ ὅλα τὰ

ἄλλα νομικά πρόσωπα δημοσίου καὶ ἰδιωτικοῦ δικαίου, πρὸς ἐκείνους οὔτινες ἀγαποῦν τὴν Ἑλλάδα μας καὶ αἰσθάνονται ὅλας τὰς ἐκδηλώσεις τῆς ζωῆς της, ποιοῦμεθα ἐκκλησίαν ἐνισχύσεως καὶ συνδρομῆς πρὸς ὅλους τοὺς ἐπιστήμονας ὅλων τῶν κλάδων καὶ κατηγοριῶν, τοὺς καθηγητὰς ἐν γένει, τὸ Πανεπιστήμιον, τὴν Ἀκαδημίαν, τὴν Ἐκκλησίαν, τοὺς ἱεράρχας, τοὺς κοινωνιολόγους, τοὺς δημοσιολόγους, τοὺς πολιτικούς καὶ ὅλους ἐν γένει τοὺς ἐπιγγελατίας. Ποιοῦμεθα ἐκκλησίαν ἐνισχύσεως καὶ συνδρομῆς πρὸς τὸν τύπον καὶ τοὺς δημοσιογράφους γενικώτερα, ἀνεξαρτήτως πολιτικῶν ἀποχρώσεων, οἱ ὅποιοι ὥς ἐκ τῆς θέσεώς των δύνανται νὰ διευθύνουν τὸ πνεῦμα καὶ τὰς κατευθύνσεις τῆς ἐποχῆς, ποιοῦμεθα τέλος ἐκκλησίαν ἐνισχύσεως καὶ συνδρομῆς πρὸς ὅλους τοὺς δυναμένους νὰ ἐνισχύσουν μίαν γενικωτέραν προσπάθειαν πρὸς δημιουργίαν τοῦ νεωτέρου κοινωνικοῦ μας πολιτισμοῦ, εὐρισκομένην εἰς τὰ πρῶτά της ἤδη βήματα, ἐκ τῶν ὁποίων ἐξαρτᾶται καὶ ἡ τελικὴ ἐπιτυχία της. Μία γενικὴ δημοσία συζήτησις τοῦ θέματος παρ' ὅλων τῶν δυναμένων νὰ ἔχουν ἔγκυρον γνώμην ἐπὶ παρομοίας σπουδαιότητος ζητημάτων θὰ συνετέλει ἴσως πρὸς τοῦτο.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ.—'Αναγνώστα· Σὺ εἰς τὰ χέρια τοῦ ὁποίου ὅπωςδήποτε θὰ περιέλθῃ ἡ μικρὰ αὐτὴ μελέτη, ἂν τὰ βλέμματά σου φθάσουν μέχρι τῶν γραμμῶν αὐτῶν:

"Ἄν εἶσαι πολιτικός, ἐνθυμοῦ πάντοτε τὸ τοῦ μεγάλου Περικλέους: *«Κατακοσμοῦντες τὴν πόλιν καὶ ναοὺς καὶ γυμναστήρια καὶ θέατρα ἀνεγείροντες, οὐ μόνον ἐργασίαν τοῖς ἀέργοις παρέχουμεν, μέριστον καὶ τοῦτο ἀγαθόν, ἀλλὰ καὶ τὴν ἀθυμίαν διὰ τῆς καθ' ἡμέραν τέρωσως διασκεδάζομεν»*, καὶ μὴ ἀδιαφορήσῃς ὅταν θὰ ζητηθοῦν αἱ ὑπηρεσίαι σου ἢ ὅπωςδήποτε ἄλλως νὰ ἐνισχύσῃς τὴν προσπάθειάν μας, ἀκριβῶς πρὸς τὴν κατεύθυνσιν αὐτὴν στρεφομένην, ὅχι βέβαια πρὸς κατακόσμησιν μόνον τῆς πόλεως τῶν Ἀθηναίων, ἀλλὰ ὅλης τῆς Ἑλλάδος, διὰ τῆς ἐκτελέσεως μεγάλων ἔργων πολιτισμοῦ καὶ προόδου.

"Ἄν εἶσαι πράγματι Ἕλληνα, ἐπίτρεψέ μας νὰ σοῦ ὑπενθυμίσωμεν τὸ τοῦ Σμύλῃς: *«Διὰ τὰ Ἔθνη καθὼς καὶ διὰ τὰ ἄτομα, ἡ συναίσθησις ὅτι ἀνήκουν εἰς φυλὴν ἐνδοξον, τῆς ὁποίας ἐκληρονόμησαν τὸ μεγαλεῖον καὶ ἔχουν ὑποχρέωσιν νὰ διαιωνίσουν τὴν δόξαν τῆς, εἶναι στήριγμα καὶ μεγάλη ἠθικὴ δύναμις»* καὶ μὴ παραλείψῃς καὶ σὺ τὴν ἐνίσχυσιν τῆς προσπαθείας μας, τείνουσαν καὶ πρὸς τὴν πραγματοποίησιν τοῦ σκοποῦ τούτου.

"Ἄν εἶσαι ἐπιστήμων, μὴ λησμονῇς τὸ τοῦ Ἀγγλου σοφοῦ ρῆμα: *«Ἐνα δράμι καλῶν πράξεων, ἀξίζει περισσότερον ἀπὸ μίαν ὀκτὸν ἐπιστήμης»*, λεγθὲν δὲ ὅχι διὰ νὰ μεμφθῇ τὴν ἐπιστήμην, ἀλλὰ διὰ νὰ καταδείξῃ ὅτι ἕνας καλὸς ἐπιστήμων δὲν εἶναι κατὰ συνέπειαν καὶ καλὸς ἄνθρωπος, διότι οὗτος μόνον ἀπὸ τὰς ἐναγέτους πράξεις του ἀναγνωρίζεται, καὶ διότι ἡ ἐπιστήμη δὲν εἶναι ἀρετὴ καὶ μὴ νομίσῃς ὅτι δὲν θὰ κάμῃς μίαν ἀγαθὴν πράξιν ἂν μᾶς προσφέρῃς τὰς ὑπηρεσίας σου, ὅπως δὲ νομίσῃς καταλληλότερον ἐνισχύων τὴν προσπάθειάν μας.

"Ἄν εἶσαι ἐλεύθερος διανοητής, μὴ ξεχνᾷς τὰς «σχέψεις μῆς Βασιλείσης» κατὰ τὰς ὁποίας: *«Δὲν ὑπάρχει εἰς τὸν κόσμον αὐτόν, παρὰ μία εὐτυχία, ἡ ἐκπλήρωσις τοῦ καθήκοντος, μία χαρὰ, ἡ ἀπόλαυσις τοῦ ὥραίου, μία παρηγορία, ἡ καλλιέργεια τοῦ ἰδανικοῦ τῆς ἐργασίας»* καὶ ἐνίσχυσέ μας ἂν θέλῃς.

"Ἄν εὐμερεῖς ἀπλῶς μὴ ἀφήνῃς νὰ σοῦ διαφύγῃ τὸ βαθὺ δόγμα τοῦ χριστιανοῦ φιλοσόφου κατὰ τὸ ὅποιον: *«Ἐγκληματῖαι δὲν εἶναι μόνον οἱ ἄμεσοι ἢ ἔμμεσοι αὐτοῦργοι κολασίμων πράξεων, ἀλλ' ἐξ ἴσου ἂν μὴ περισσότερον τοιοῦτοι καὶ οἱ δυνάμενοι νὰ τὰς προλαμβάνουν καὶ μὴ πράττοντες τοῦτο»* καὶ ἐνίσχυσε τὴν καὶ πρὸς τὸν σκοπὸν αὐτὸν τείνουσαν ἐνέργειάν μας.

"Ἄν εἶσαι πλούσιος, μὴ λησμονῇς τὰ λόγια τοῦ Ἀγγλου φιλοσόφου: *«Πλοῦτος καὶ διαφθορά, πολυτέλεια καὶ ἀνθηκότης, πλεονεξία καὶ χαμέρπεια, αἰσχροκέρδεια καὶ φιλαργυρία εἶναι συγγενῇ ὅλα μεταξύ των»* καὶ

προσπάθησε νὰ μὴ ἐμπλακῆς εἰς τὰ δίκτυά των. Θὰ ἐπιτύχῃς δὲ τοῦτο, μόνον διὰ τῆς πλήρους ἐκπληρώσεως τοῦ καθήκοντος, τὸ ὁποῖον καθὼς λέγει ἄλλος σοφὸς *«εἶναι χρεὸς ποῦ πρέπει πᾶς ἄνθρωπος νὰ ἐξοφλήσῃ, διότι ἡ μὴ πληρωμὴ του ἰσοδυναμεῖ πρὸς τὴν χρεωκοπίαν»* καὶ ἂν θέλῃς κατὰτάξῃ καὶ τὴν ἐνίσχυσιν τῆς προσπαθείας μας μεταξὺ τῶν ἐνεργειῶν τὰς ὁποίας πρέπει νὰ μὴ παραλείψῃς τώρα ὅτε εἶσαι ἐν ζωῇ πρὸς ἐκπλήρωσίν του, διότι καθὼς εἶπεν ὁ μεγιστάν των μεγιστάνων τοῦ πλούτου, ὁ Κάρνεϋ, *«εἶναι ἐντροπὴ δι' ἄνθρωπον πλούσιον νὰ ἐγκαταλείπῃ τι μετὰ τὸν θάνατόν του»*.

Ἄν εἶσαι ἀπλῶς ἐργαζόμενος πολίτης, μὴ ξεγῶς ὅτι ὑπάρχουν καὶ πολλοὶ ἄλλοι οἱ ὁποῖοι θέλουν νὰ ἐργασθῶν καὶ δὲν δύνανται, διότι δὲν εὐρίσκουν ἐργασίαν, καὶ ὅπως εἶπεν ὁ Καρλάιλ: *«Δὲν ὑπάρχει τραγικώτερον θέαμα τὸ ὁποῖον δυνάμεθα νὰ ἴδωμεν ὑπὸ τὸν ἥλιον, ἀπὸ τὸν ἄνθρωπον ὁ ὁποῖος θέλει νὰ ἐργασθῇ, ἀλλὰ δὲν δύναται διότι δὲν εὐρίσκει ἐργασίαν»* καὶ ἐνίσχυσε τὴν προσπάθειάν μας νὰ δυνηθῶμεν νὰ τρῦς βοηθήσωμεν, πολλαπλασιάζων καὶ κατὰ ἕνα ἔστω τὰ μέλη τοῦ ὁμίλου μας.

Ἄν εἶσαι δυστυχῆς, μὴ λησμονῇς τὸν Χῖον σοφὸν καὶ ἀθάνατον διδάσκαλον τοῦ γένους μας Κοραῖν, ὁ ὁποῖος εἶπεν: *«αἱ δυστυχίαι εἶναι ἡ παλαιότερα τῆς ἀρετῆς, εἰς τὴν ὁποίαν διακρίνεται ὁ ἀνδρεῖος ἀπὸ τὸν ἀνανδρον ἀθλητὴν, διότι ποτὲ ἄλλοτε δὲν ἔχει κανένας νὰ καταδείξῃ μὲ μεγαλυτέραν πειστικότητά ὅτι εἶναι φρόνιμος, ἂν δὲν κάμῃ τοῦτο εἰς τὴν δυστυχίαν του»* καὶ ἐνίσχυσε καὶ σὺ τὴν προσπάθειάν μας, ὅπως καὶ ὅσον δύνασαι, πυκνώνων τὰς φάλαγγας τοῦ ὁμίλου μας.

Ἄν εἶσαι νέος, μὴ ἀφήνῃς νὰ σοῦ διαφύγουν τὰ λόγια τοῦ περιωνύμου Ἀγγλοῦ συγγραφέως Ruskin: *«Δὲν ὑπάρχει μωρία ἢ σφάλμα τοῦ βίου μου τὸ ὁποῖον νὰ μὴ μ' ἐβλαψῃ, νὰ μὴν ἐξησθένῃς τὴν ἐνεργητικότητά μου, νὰ μὴ μοῦ ἀφήρῃς τὴν φαιδρότητά μου, ἐνῶ πᾶν ὅτι ἐπραξα γενναῖον, ἀγαθὸν καὶ ἐνάρητον μὲ παρακολουθεῖ καὶ μ' ἐνισχύει ἀκόμη»* καὶ μὴ νομίσης ὅτι δὲν θὰ πράξῃς ἔργον ἀγαθὸν καὶ σὺ, προσθετὼν ἕνα ἔστω ἀκόμη μέλος εἰς τὸν ἀριθμὸν τῶν μελῶν τοῦ ὁμίλου μας.

Ἄν τέλος εἶσαι γυναῖκα, ἐνθυμοῦ πάντοτε ὡσαύτως τὸ τοῦ μεγάλου Ρῶσκιν: *«Δὲν ὑπάρχει, ὦ γυναῖκες, κανένας πόλεμος, καμμία ἀδικία, κανένα κακὸν εἰς τὸν κόσμον, διὰ τὰ ὁποῖα νὰ μὴ εἴσθῃς ὑπεύθυνες, ὑπεύθυνες δὲ ὄχι διότι τὰ ἐπιοκαλέσαστε, ἀλλὰ διότι δὲν τὰ ἐπρολάβατε»* καὶ μὴ παραλείψῃς, ἐὰν θέλῃς νὰ κάμῃς ὅτι δύνασαι πρὸς ἐνίσχυσιν τοῦ σκοποῦ μας, νὰ συγκαταλεχθῇς μεταξὺ τῶν μελῶν τοῦ ὁμίλου μας, διότι ὅπως λέγει ὁ Σαμουὴλ Σμάιλς, *«ἡ εὐδαιμονία ἢ ἡ κακοδαιμονία, ἡ μάθησις ἢ ἡ ἀμάθεια, ὁ πολιτισμὸς ἢ ἡ βαρβαρότης ἐνὸς ἔθνους, ἐξαρτῶνται κατὰ μέγα μέρος ἀπὸ τὴν ἐπιρροὴν ποῦ ἡ γυναῖκα ἐξασκεῖ ἐπὶ τῶν ἀνδρῶν καὶ τῶν παιδιῶν εἰς τὸ βασίλειόν της»* καὶ διότι, κατὰ τὸν ποιητὴν Μίλτων, *«τὸ παιδίον δεικνύει τὸν ἄνδρα ὅπως ἡ αὐγὴ τὴν καλὴν ἡμέραν»*...

Σημειώσεις. Οί επιθυμούντες νὰ γίνουν μέλη τοῦ «ΟΜΙΛΟΥ ΦΙΛΟΠΡΟ-
ΔΩΝ ΔΙΑΝΟΟΥΜΕΝΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ» συμπληρώνουν καὶ μᾶς ταχυδρομοῦν
τὸ ἐν τῇ μελέτῃ μας ἐσωκλειόμενον ἔντυπον ταχυδρομικὸν δελτάριον πρὸς εὐκο-
λίαν των, οὕτω δὲ ἐνισχύουν ἔργῳ τὴν προσπάθειάν μας περὶ ἰδρύσεως τοῦ
«ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ» τὴν ὁποίαν θὰ ἐπιδιώξῃ ὁ
σύνδεσμος. Συνδρομὴ δὲν ἀπαιτεῖται, δεχόμεθα ὁμως τὴν τυχὸν ἐφάπαξ προσφορὰν
ἐκάστου θέλοντος νὰ προσφέρει ὅ,τι δύναται πρὸς ἐνίσχυσιν τοῦ σκοποῦ μας. Μετὰ
τὴν συγκέντρωσιν ἀρκετοῦ ἀριθμοῦ μελῶν τοῦ συνδέσμου, θὰ γίνῃ εἰς τινὰ αἴθου-
σαν ὁρισθησομένην, μία συγκέντρωσις τῶν μελῶν διὰ προσκλήσεων, κατὰ τὴν ὁποίαν
θὰ γίνῃ ἡ ὑπογραφή τοῦ καταστατικοῦ, ἡ ἐκλογὴ συμβουλίου καὶ ἐκτελεστικῶν ἐπι-
τροπῶν καὶ θὰ καθορισθοῦν αἱ πρῶται ἐνέργειαι πρὸς ἐπιτυχίαν τοῦ ἐπιδιωκόμενου
σκοποῦ.





024000018128



