

## ΠΕΡΙ ΣΩΜΑΣΚΙΑΣ.

ΣΩΜΑΣΚΙΑΝ ὀνομάζομεν τὴν κίνησιν τοῦ σώματος, ὅση κρίνεται ἀναγκαία καὶ ὠφέλιμος εἰς τοῦ ἀνθρώπου τὴν ὑγείαν.

Ὁ περὶ πατος εἶναι βέβαια ἡ καλητέρα γυμνασία, καθότι κινεῖ τὴν διαπνοήν, καὶ, ἂν δὲν παραταθῇ ὑπὲρ τὸ δέον, ἐνισχύει τὸ σῶμα. Καθὼς δὲ τὸ ἀπλούστατον καὶ ὑγιεινότερον ἐν ταυτῶ ὄλων τῶν ποτῶν, τὸ ἔδωρ, εὐρίσκεται πρόχειρον εἰς ὄλους τοὺς ἀνθρώπους, ὁμοίως καὶ ἡ περιπατητικὴ κίνησις εἶναι κατὰ θεῖαν πρόνοιαν εὐκόλος εἰς πάντα ἀνθρώπον, ὅστις δύναται νὰ μεταχειρισθῇ τοὺς πόδας του.

Ἄλλ' ἀπὸ τοὺς περιπάτους ὁ γινόμενος εἰς ἀνωφερῆ μέρη θεωρεῖται μάλιστα ὡς τῶν ἄλλων ὄλων ὠφελιμώτατος. Διὰ τοῦτο οἱ ὀρεινοὶ ἀνθρώποι εἶναι ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ὑγιέστατοι καὶ μακρόβιοι. Ἀποδίδεται δὲ τὸ καλὸν τοῦτο κοινῶς εἰς τὴν καθαρότητα τοῦ ἀέρος· ἀλλ' ἡ ἀνάβασις εἰς πετρώδεις καὶ ἀνωμάλους τόπους δὲν φαίνεται ἀδιάφορον πρᾶγμα. Ὀλίγοι τῶντι δὲν παρετήρησαν, πόσον ὁ τοιοῦτος περίπατος αὐξάνει τὴν ὀρεξίν, ὡς αὐξάνων τὴν ἀθλητὸν διαπνοήν, μὲ τὴν ὁποίαν ἡ κατάστασις τοῦ στομάχου ἔχει μεγάλην συμπάθειαν.

Ὁ δρόμος εἶναι κίνησις πολλὰ βιαία, καὶ δὲν δύναται εἰς πολὺν καιρὸν νὰ τὴν ἀκολουθήσῃ ὁ ἀνθρώπος. Οἱ δρομεῖς εἶναι παντοῦ βραχύβιοι, καὶ ὀλίγοι διαφεύγουσι τὴν φθίσιν πρὶν φθάσῃ τὸν 35 τῆς ζωῆς χρόνον.

Ὁ χορός εἶναι μία ἀπὸ τὰς ἀξιολογωτάτας σωμασσίας· ὅθεν ὄχι μόνον διὰ τὴν χάριν καὶ εὐκίνησιαν τῶν μελῶν, ἀλλὰ καὶ διὰ τὸν λόγον τῆς ὑγείας καὶ τῆς εὐρώστου κράσεως, πρέπει νὰ συμβουλευώμεν τὴν γυμνασίαν ταύτην εἰς τὰς ἀπαλὰς νεάνιδας ἀπὸ μικρᾶς ἔτι ἡλικίας, τὴν δὲ μᾶλλον, ὅσω κλίνουσιν αἱ πλειότεραι εἰς τὴν ὑγρόλευκον (λυμφαντικὴν) λεγομένην κρᾶσιν. Ἀλλὰ μετὰ τῶν χορῶν καλὸν εἶναι νὰ ἐκλέγωμεν τοὺς ὀμαλοὺς, καθὼς ὁ ἀντιμέτωπος (contre dance), καὶ ἄλλοι τοιοῦτοι ἐθνικοὶ καὶ ξένοι. Δὲν νομίζομεν δὲ πολὺ ἀναγκαῖον νὰ σημειώσωμεν, πόσον ὁ βαλλισμὸς (βάλλς) ταράττει τὸν ἐγκέφαλον καὶ τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος, ὥστε ἐνεργεῖ βιαίως εἰς τὴν καρδίαν καὶ εἰς τὰς ἀρτηρίας.

Ἡ ξιφομαχία συντελεῖ πολὺ εἰς τὴν εὐστροφίαν τοῦ σώματος καὶ τὴν δύναμιν τῶν μυῶνων. Ὅθεν οἱ παλαιοὶ ἦσαν φαίνεται πολὺ ἰσχυρότεροι διὰ τὰ ἀθλητικά καὶ πολεμικά των γυμνάσματα, ἐνῶ ὁ ταβάκος, ἡ κατάχρησις τοῦ ἀλκοολικοῦ ποτοῦ, ὁ καφῆς, τὸ τῆϊ, κτλ., ἠδυνάτισαν τὴν φύσιν τῶν νεωτέρων κατοίκων τῆς Εὐρώπης, ἀφ' ὅτου μάλιστα ἐφευρέθη ἡ πυρόκωνις, ὥστε ἡ σωματικὴ ῥώμη, ἥτις ἄλλοτε ἀπεφάσιζε τὴν νίκην εἰς τὰς ἀγχεμαχίας, ὀλίγον πλέον χρησιμεύει σήμερον, καὶ ἐπειδὴ ὁ πόλεμος κατεστάθη μηχανικὸς, οἱ ἀνθρώποι ἔπαυσαν νὰ ἐξασκῶνται.

Ὀλίγοι ἀμφιβάλλουσι βέβαια περὶ τῆς ὠφελείας τῶν

ἀγώνων, τοὺς ὁποίους συνείθιζον καὶ ἐτίμων τόσοι οἱ ἀρχαῖοι ἡμῶν πρόγονοι, μετὰ τῶν δὲ τούτων μάλιστα οἱ Σπαρτιῆται.

Ἀλλὰ καὶ ἡ ὁμιλία αὐτὴ καὶ ἡ ἀνάγνωσις καὶ ὁ γέλως καὶ ἡ μελωδία ἐπιταχύνουσι τὴν διὰ τῶν πνευμῶν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος, καὶ ἐνδυναμοῦσι τὰ τόσοι ἀναγκαῖα ταῦτα ὄργανα, ὅταν δὲν γίνωνται μὲ ὑπερβολήν.

Γενικῶς τὰ τοιαῦτα γυμνάσια συμφέρει νὰ συναλλάσσωνται καὶ νὰ μεταβάλλωνται κατὰ τὴν ἡλικίαν, τὸ φύλον, τὴν κρᾶσιν, τὸ κλίμα, καὶ τὴν ὥραν τοῦ ἔτους. Οἱ νέοι, π. χ., ἔχουσιν ὀλιγωτέραν ἀνάγκην σωμασσίας παρὰ τοὺς γέροντας, καὶ αἱ γυναῖκες παρὰ τοὺς ἄνδρας. Ὅθεν εἰς ἕκ τῶν ἐνδοξοτάτων ἀνδρῶν, οἵτινες ἐγραψαν περὶ παιδαγωγίας, ὁ Ρουσσῶς, συμβουλεύει εἰς τὰς γυναῖκας μόνον ἐκείνας τὰς μηχανικὰς τέχνας, αἱ ὁποῖαι δὲν ζητοῦσι κίνησιν· ἀλλὰ καὶ ὁ φλεγματικὸς ἀνθρώπος χρειάζεται πλειοτέραν ἀσκήσιν παρὰ τὸν χολερικόν· τέλος, εἰς τοὺς θερμούς τόπους καὶ καιροὺς κρίνεται πολὺ ὀλιγώτερον ἀναγκαῖα ἡ γυμνασις παρ' ὅσον εἰς τοὺς ψυχρούς. Καθὼς δὲ ἡ θεῖα πρόνοια, δίδουσα τόσοι ἀφθόνους τοὺς καρποὺς τῆς γῆς εἰς τοὺς κατοίκους τῶν θερμῶν κλιμάτων, φαίνεται ὅτι ἠθέλησε νὰ τοὺς ἀπαλλάξῃ ἀπὸ τοὺς πολλοὺς κόπους, τοὺς ὁποίους ἀναδέχονται εὐκόλως οἱ κάτοικοι τῶν ψυχρῶν, ὁμοίως δυνάμεθα νὰ συμπεράνωμεν, ὅτι καὶ ὀλιγώτερα σωμασσία εἶναι εἰς αὐτοὺς ἀναγκαῖα. Ἰώντι ἡ θερμότης τῶν τοιούτων τόπων ἀρκεῖ νὰ διατηρήσῃ εἰς καλὴν κατάστασιν τὴν ἀθλητὸν διαπνοήν. Ὅθεν ἐκεῖ μάλιστα εὐρίσκονται οἱ μακροβιώτατοι ἀνθρώποι· ἐξ ἐναντίας δὲ, ἡ ψυχρότης τῶν βορείων κλιμάτων βιάζει τὸν ἀνθρώπον εἰς πᾶν εἶδος ἀσκήσεως, τῆς ὁποίας πολλάκις οὗτος ὑπερβάλλει τὰ ὄρια μὲ βλάβην τῆς ὑγείας καὶ αὐτῆς τῆς ζωῆς του.

Ἐκτὸς δὲ τῆς ἐνεργητικῆς ταύτης σωμασσίας εἶναι καὶ ἄλλη λεγομένη παθητικὴ, ἐπωφελῆς μάλιστα εἰς τοὺς ἀπὸ ἀρρώστιας ἀναλαμβάνοντας.

Ἡ ζωὴ τῶν θαλασσοπόρων ὑπόκειται εἰς τόσοις κινδύνους, ὥστε πρὸς ἀντίστικωσιν τοῦ κακοῦ τούτου ὁ Θεὸς εὐδόκησε νὰ πάσχουσιν ὀλιγώτερον κατὰ τὴν ὑγείαν. Ἡ ναυτιλία δὲ εἶναι γυμνασις ἀκατάπαυστος, ἐπειδὴ ὅλοι οἱ μυῶνες ἐνεργοῦσι διὰ νὰ μὴ πέσωμεν, ἂν καὶ διὰ τὴν συνθήειαν δὲν συναισθανώμεθα τὴν ἐνεργείαν ταύτην· ἀλλὰ τὸ αἷμα φέρεται εὐκολώτερον εἰς τὰ μικρὰ ἀγγεῖα, καὶ ἡ αὐξανόμενη διαπνοὴ ἅμα γεννηθῆ ἔξατμίζεται διὰ τὴν συνεχῆ μεταβολὴν τῆς ἀτμοσφαιρας εἰς τὸ κινούμενον πλοῖον· ὁ ἀήρ δὲ τῆς θαλάσσης οὗτος δὲν διαφέρει παρὰ τὸν ὁποῖον ἀναπνέομεν ἐπάνω τῆς γῆς, εἰμὴ καθότι εἶναι ἐλεύθερος ἀπὸ τὰς δηλητηρίους ζωϊκὰς καὶ φυτικὰς ἀναθυμιάσεις.

Διὰ τοῦτο τὴν ναυτιλίαν συμβουλεύουσιν οἱ δοκιμάτατοι ἰατροὶ εἰς τοὺς πάσχοντας μαρασμὸν καὶ μάλιστα αἰμοπτυσίαν ἀνθρώπους. Ὁ Κ. Λοὺδ παρατηρεῖ, ὅτι ἀπὸ 5741 ναύτας, τοὺς ὁποίους ἐθεράπευσεν, 360 μόνον

ἦσαν φθισικοί· καὶ ἐκ τούτων δὲ πάλιν τὸ ἐν ἑβδομον ἔπαθον τὸ κακόν, διότι ἔπεσον, ἢ κατ' ἄλλον τρόπον ἐκτυπήθησαν. Ἄλλ' εἰς ἄλλους ἀρρώστους οἱ φθισικοὶ ἤθελον εἰσθαι ἐξάκις πλειότεροι. Τόσον ἡ ἐλαφρά καὶ ἀνεπαίσθητος τῆς ναυτιλίας κίνησις ἐνισχύει τοὺς πνεύμονας καθ' ὄλων τῶν ἐξωτερικῶν ἐπιρρειῶν, καὶ φέρει τὰ ὑγρά ἀπὸ τὸ κέντρον εἰς τὴν περιφέρειαν.

Ἡ διφρηλασία, ἡ κίνησις δηλ. εἰς κλειστὸν ὄχημα, ὀλίγον ὠφελεῖ, ἐπειδὴ δὲν ἀναπνέομεν καθαρὸν, ὁροσερὸν, καὶ νέον πάντοτε ἀέρα· διὰ τοῦτο εἰς ἐκείνους μόνον τοὺς ἀνθρώπους πρέπει νὰ τὴν συμβουλευώμεν, ὅσοι δὲν δύνανται νὰ περιπατήσωσιν ἢ νὰ ἰππεύσωσιν.

Εἶναι δὲ λυπηρὸν ὅτι εἰς τὰς μεγάλας πόλεις τῆς Εὐρώπης ἐκεῖνοι μάλιστα φέρονται διφρηλατοὶ, ὅσοι ἔχουσι μεγαλητέραν ἀνάγκην ἐνεργητικῆς κινήσεως καὶ σωμαστικῆς, οἱ τρυφηλοὶ δηλ. καὶ ἀβροδίαιτοι ἄρχοντες, οἱ πλοῦσιοι, οἱ μεγαλέμποροι, οἱ τραπεζίται, καὶ οἱ τοκισταί.

Ἐννοεῖται δ' εὐκόλως, ὅτι ἡ κίνησις εἰς ἀνοικτὴν ἀμαξαν ὠφελεῖ, καθὼς σχεδὸν καὶ ἡ ἰπποδρομία.

Ἄλλ' αὕτη ἀξίζει πάντοτε νὰ προκρίνεται. Εἶναι δὲ διάφορα εἶδη ἰππηλασίας, δηλ. τὸ περιπάτημα, τὸ βάδισμα, τὸ τρόχασμα, τὸ κάλπασμα, κτλ., τὰ ὁποῖα ἔχουσι διάφορον καθὲν ἐνέργειαν εἰς τὸν ἄνθρωπον. Ὅλαι γενικῶς αἱ ἀρρώστιαί, ὅσαι πειράζουσι τὰ νεῦρα, καθὼς ἡ ὑστερίτις, ἡ ὑποχονδρία, κτλ., ἡ ἔχουσι χαρακτηριστικὰ συμπτώματα τὴν ἀδυναμίαν τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων, τὴν δυσπεψίαν, τοὺς ἀνέμους, κτλ., ὠφελοῦνται ἀπὸ τὴν ἰππασίαν.

Ἄλλὰ χρεωστοῦμεν νὰ τὴν ἐμποδίζωμεν, ἢ τοῦλάχιστον μὴ νὰ τὴν συγχωρῶμεν, εἰς ἀνθρώπους πάσχοντας φθίσειν. Τότε πρέπει τοῦλάχιστον νὰ γίνεταί μετρία κατὰ τὴν βίαν καὶ τὸν χρόνον. Καὶ ἂν μὲν θέλωμεν νὰ προφυλάξωμεν τὴν ὑγίαν, ἀρκεῖ ὀκτῶ ἢ δέκα μιλίων καθ' ἡμέραν δρόμος· ἂν δὲ πρόκειται νὰ ἐνισχύσωμεν τὴν ὑγίαν, ὀλίγον θέλωμεν ὠφελήσῃν ἀπὸ τὴν γύμνασιν.

Συμφέρει δὲ, ὅχι μόνον τὸ σῶμα, ἀλλὰ καὶ τὸ πνεῦμα αὐτὸ νὰ κινῆται· τοῦτο δὲ γίνεται, ὅταν ἀλλάσωμεν τόπον καὶ βλέπωμεν πάντοτε νέας θέσεις, δηλ. ἀλληλοδιαδόχως ὄρη καὶ φάραγγας, καὶ κοιλάδας καὶ δάση, καὶ πεδιάδας καὶ ποταμούς, κτλ. Διὰ τοῦτο συμφέρει μᾶλλον νὰ ἐπιχειρῶμεν μικρὰς τινὰς ὁδοιπορίας καὶ περιηγήσεις, παρὰ τὸ νὰ ἰππεύωμεν εἰς τὸν αὐτὸν σχεδὸν τόπον πάντοτε.

Ἰδιαίτερος δὲ πρέπει νὰ στέλλωμεν εἰς ψυχρὰ κλίματα τοὺς νευρικοὺς πάσχοντας, τοὺς ἐπιληπτικούς, τοὺς ὑστερικούς, κτλ. ἐξ ἐναντίας δὲ, οἱ ὑποχονδριακοὶ καὶ φθισικοὶ ἄς διευθύνωνται εἰς τοὺς θερμούς τόπους.

Ἄλλὰ κατ' ἐξοχὴν πρέπει νὰ κινῶνται καὶ νὰ σωμασκῶσιν οἱ σπουδαστικοὶ ἄνθρωποι, ἐκεῖνοι δηλαδὴ ὅσοι κατατρίβουσι τὴν ὀλίγην ζωὴν των εἰς τὰ βιβλία καὶ εἰς τὴν μελέτην· ἐπειδὴ ἡ ἀκίνησις σκωριάζει, τρόπον τινά, τὰ ἄρθρα, ἀδυνατίζει τὸν στόμαχον, καὶ

βάφει τὸ πρόσωπον μὲ τῆς ὠχρότητος τὸ νεκρικὸν χροῦμα. Δὲν εἶναι λοιπὸν διόλου ἄτοπον εἰς τοὺς τοιοῦτους οὔτε νὰ ὀρχῶνται, οὔτε νὰ κολυμβῶσιν, οὔτε νὰ ἰππεύωσιν.

Ἄλλὰ κἀνεὸς εἶδους ἀσκησις δὲν ὠφελεῖ τὸν μονήρη ἄνθρωπον, καὶ εἶναι δύσκολον νὰ εἴπη τις ἂν ἡ ἐρημία βλάβη τὸ σῶμα ἢ τὸ πνεῦμα πλειότερον. Πρῶγμα παράδοξον! ὅτι πολλῆ ἀνθρώπων συνδρομῆ γεννᾷ παντοῦ ἀσθενείας, καὶ ὑπερβολικῆ πάλιν μοναξία βλάπτει ὁμοίως καίρια τὴν ὑγίαν. Διὰ τοῦτο εὐχῆς ἔργον νὰ εὕρισκόμεθα μεταξὺ τῶν γυναικῶν καὶ τῶν παιδίων μας· ἢ, ἂν δὲν εὐτυχήσωμεν νὰ ἔχωμεν γυναῖκας καὶ παιδιὰ, ἄς ζητῶμεν νὰ ἀναπληρώσωμεν τοῦλάχιστον τὴν ἔλλειψιν ταύτην μὲ εἰλικρινεῖς φίλους.

Ποτὲ, εἰ δυνατόν, ἄς μὴ κινώμεθα τὴν νύκτα, καὶ μάλιστα μετὰ τὸ ἄριστον καὶ τὸ δεῖπνον. Θέλουσι δὲ εἰπεῖν ἴσως τινὲς, ὅτι βλέπομεν συχνάκις τοὺς γεωργούς καὶ βαναύσους τεχνίτας ἐπανερχομένους εἰς τὸ ἔργον χωρὶς ἐπαισθητὴν βλάβην. Τὸ ἐπιχειρήμα ὅμως τοῦτο ἀναλογεῖ μὲ τὴν γνώμην ἐκείνου, ὅστις ἤθελε συμβουλευσεῖν ὡς ὠφέλιμον τὴν χρῆσιν τῶν ὠμῶν κρεάτων, ἐπειδὴ εὕρισκονται τῶντι ἀνθρώποι δυνατόι, οἵτινες χωνεύουσι τὰ ὠμὰ κρέατα, καὶ ἄλλοι ὁμοίως δυνατόι, οἱ ὁποῖοι δὲν βλάπτονται ἐργαζόμενοι μετὰ τὸ δεῖπνον· ἀλλὰ πόσον ὀλίγοι εἶναι οἱ πρῶτοι! μὲ πόσῃν δὲ δυσἀρέσκειαν ἀναλαμβάνουσι τὰς συνήθεις ἐργασίας των οἱ δεῦτεροι!

Διὰ τοῦτο συμφέρει νὰ δειπνώμεν κυρίως τὸ ἑσπέρας· ἐπειδὴ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον θέλωμεν ἔχειν ὅλην τὴν ἡμέραν ἐργάσιμον, ὥστε ἡ γεωργία, τὸ ἐμπόριον, καὶ αἱ τέχναι θέλουσι κερδήσειν ὁμοίως, καθὼς ἡ ὑγεία, ἀπὸ τὴν τοιαύτην σωτήριον συνήθειαν.—ΑΝΘΘΛ. ΚΟΙΝΩΦ. ΓΝΩΣΕΩΝ.

## Η ΡΩΣΣΙΚΗ ΑΥΤΟΚΡΑΤΟΡΙΑ.— ΕΜΠΟΡΙΟΝ.

Συνέχεια καὶ Τέλος ἀπὸ Σελ. 88.

Ο ΤΑΝΑΙΣ, ὁ Βορυσθένης (Νίπρος), καὶ ὁ Τύρας (Νίστρος), τρεῖς τῶν κυριωτέρων ποταμῶν τῆς Ῥωσσίας, πρὸς νότον διευθυνόμενοι, χύνονται εἰς τὸν Εὐξείνιον Πόντον καὶ τὴν Μαιώτιδα Λίμνην. Κατὰ διαφόρους εὐθυβολίας εἰς τὸ ἐνδότερον τῆς Ῥωσσίας διαπερνῶντες, πεντακόσια δ' ἕως χίλια μίλια κατὰ τὸ μῆκος ἐκτεινόμενοι, χρησιμεύουσι ὡς ἀγωγοί, δι' ὧν μετακομίζονται εἰς τὸ παράλιον τὰ προϊόντα τῆς διαρρέομένης ὑπ' αὐτῶν μεγίστης χώρας· εἰς τὰς ἐκβολὰς δὲ τῶν ποταμῶν τούτων, ἢ κατὰ τὴν περίχωρον, ἦτο φυσικὸν νὰ γεννηθῶσιν αἱ μεγάλαι ἐμπορικαὶ πόλεις τῆς νοτίου Ῥωσσίας. Τὸ εἰς τὴν Μαιώτιδα Λίμνην Ταγαρρόγον εἶναι ὁ φυσικὸς λιμὴν τοῦ Τανάϊδος, καὶ αὐτῷ διενεθῆθη ποτὲ ὁ Μέγας Πέτρος νὰ συστήσῃ τὴν καθέδραν τῆς αὐτοκρατορίας του. Ἡ Ὁδησσός, εἰς μικρὸν κόλπον τοποθετημένη μεταξὺ τῶν ἐκβολῶν τοῦ Νίπρου καὶ τοῦ