

ΠΕΡΙ ΥΓΕΙΑΣ.

ΥΓΙΗΣ νοῦς ἐν ὑγιεῖ σώματι ἐλογίζετο παρὰ τοῖς ἀρχαίοις τὸ μέγιστον ἀγαθόν. Δὲν εἶναι λοιπὸν τὸντι παράδοξον, ὅτι καὶ ἡμεῖς οἱ ζῶντες μετὰ τόσους αἰῶνας, ἀποῦ ἐκπύχθη αὕτη ἡ ἀλήθεια, δὲν ἐμάθομεν ἀκόμη πόσον εἶναι ἀναγκαῖον πάντα κόπον νὰ καταβάλλωμεν ὑπὲρ τῆς σωματικῆς ὑγείας; Ἴσως τινὲς ἀμφιβάλλουν· Ἴσως φρονοῦν ὅτι αἱ νοητικαὶ δυνάμεις, καὶ ἡ εὐμένεια ἢ δυσμένεια τῆς διαθέσεως, οὐδόλως ἐξαρτῶνται ἀπὸ τὴν κατάστασιν τοῦ σώματος. Ἄλλ' ἄς συμβουλευθῶσι τὴν ἰδίαν αὐτῶν παρατήρησιν.

Τὰ μέσα τῆς ὑγείας εὐρίσκονται εἰς τὰς ἰδίας ἐκάστου χεῖρας. Ἀγαθὸν τόσον πολῦτιμον ἢ θεία Πρόνοια δὲν ἐμπιστεύεται εἰς ξένους· καὶ ἄς ἐνθυμώμεθα, ὅτι τὸ δῶρον τοῦτο παραμελούμενον μᾶς καταδικάζει ἐνώπιον τοῦ Δημιουργοῦ. Ἡ ὑγεία θεωρεῖται ὡσεὶ τάλαντον, περὶ τῆς χρήσεως τοῦ ὁποίου εἴμεθα ὑπεύθυνοι. Ἀπὸ τὰ πρῶτα λοιπὸν καθήκοντα εἶναι καὶ ἡ σπουδὴ τῶν περὶ αὐτῆς νόμων.—τοῦτο δὲ λέγεται φυσιολογικὴ ἐκπαίδευσις.

Σοβαρὰ τῶντι καὶ ἀξιομνημόνευτος ἀλήθεια εἶναι ὅτι ὡς ἐπὶ το πλεῖστον ἡμεῖς αὐτοὶ ἐπιφέρομεν τὰς ἡμετέρας νόσους· ἢ, ἂν δὲν προέρχωνται ἀπὸ τὴν ἰδίαν ἡμῶν ἁμαρτίαν ἢ ἀφροσύνην, πηγάζουν ἀπὸ τὴν ἀμέλειαν ἢ τὴν ἀγνοίαν τῶν ἐπιστατῶν τῆς παιδικῆς ἡμῶν ἡλικίας, ἢ μᾶς ἐπεφορτίσθησαν κληρονομία παρὰ τῶν γονεῶν μας. Ἴσως δὲ καὶ ἐκεῖνοι ἔλαβον αὐτὰς ἀπὸ τῶν γονεῶν ὡς. Ἐστάλησαν ὑπὸ τῆς Προνοίας, καὶ ἐστάλησαν ὡς ποινὴ διὰ τὴν παράβασιν τῶν φυσικῶν νόμων τοῦ Ὑψίστου.

Λάβε, παραδείγματος χάριν, κορασίδα μαλθακῶς ἐν μεγαλοπόλει ἀνατετραμμένην, ἐπὶ μὲν τῆς παιδικῆς ἡλικίας κεκλεισμένην εἰς τροφεῖον, ἐπὶ δὲ τῆς νεανικῆς εἰς κοινοβιακὸν φροντιστήριον, καὶ μὴδέποτε συνειδισθεῖσαν εἴτε εἰς αἶρα εἴτε εἰς γύμνασιν, δύο τινὰ, τὰ ὁποῖα ὁ νόμος τοῦ Θεοῦ κατέστησεν ἀναγκαῖα πρὸς ὑγείαν. Ὑπανδρεύεται· ἀλλὰ δὲν ἔχει τὴν ἀπαιτούμενην ἰσχύν. Τὰ κάλλη τῆς μαραίνονται ταχέως. Ἀπαυδᾷ εἰς τὰ βαρὶα καθήκοντα τῆς παιδοτοκίας, τῆς γαλακτοτροφίας, καὶ τῆς ἐπαγρυπνήσεως τῶν τέκνων τῆς, καὶ ἀποθνήσκει πρόωρα· οἱ δὲ γνῶριμοὶ τῆς παραπονούμενοι ἐκφωνοῦσι, “Πόσον ἀκατανόητος ἡ Πρόνοια! μήτηρ ἀφῆρέθη ἀπὸ τὰ τέκνα τῆς ἐν τῷ μέσω τοῦ βίου!” Ἡ Πρόνοια ἤθελε τοῦτο; Ὅχι· ἡ Πρόνοια εἶχε προσδιωρισμένα εἰς αὐτὴν ἐβδομήκοντα ἔτη χρόνου διάστημα ἱκανὸν ὥστε καὶ τὰ τέκνα τῆς νὰ ἀναδρέψῃ, καὶ τὰ τέκνα τῶν τέκνων τῆς νὰ ἰδῇ· ἀλλὰ δὲν ὑπήκουσε τοὺς νόμους, ἀπὸ τοὺς ὁποῖους ἐξαρτᾶται ἡ ζωὴ, καὶ κατὰ συνέπειαν ἀπέθανε.

Καὶ πατὴρ δὲ τελευτᾷ ἐν τῷ μέσω τῶν ἡμερῶν του. Εἶναι ὡφέλιμος καὶ περίβλεπτος ἀνὴρ, ἐξοχος εἰς τὸ ἐπάγγελμά του. Γενικὴ βοή ἀκούεται πανταχόθεν, “Πόσον παράδοξα τὰ τῆς Προνοίας!” Ἄλλ' ὁ δικη-

γὸρος οὗτος εἶχε συνήθειαν νὰ μελετᾷ κατὰ τὸ ἡμισυ τῆς νυκτὸς, νὰ ἐξοδεύῃ τὴν ἡμέραν εἰς τὸ γραφεῖον αὐτοῦ καὶ τὰ δικαστήρια, νὰ τρώγῃ τρυφήλα γεύματα, καὶ νὰ πίνῃ παντοειδεῖς οἶνους. Καθ' ἡμέραν παρέβαινε τοὺς νόμους, ἀφ' ὧν ἡ ὑγεία ἐξαρτᾶται. Λοιπὸν ἡ Πρόνοια τὸν ἐθανάτωσεν; Ἀλλὰ δὲν παύει ἐνταῦθα τὸ κακόν· διότι αἱ ἀσθενεῖαι τοῦ πατρὸς πολλάκις μεταδίδονται, καὶ ἡ φιλάσθενος μήτηρ σπανίως ἀφίνει ὀπίσω τῆς εὐρωστα τέκνα.

Συνειθίζουσιν αἱ κυρίαι τοῦ συρμοῦ νὰ περιφέρωνται εἰς τὰς ὁδοὺς τὸν χειμῶνα μὲ λεπτὰ πέδιλα καὶ λεπτοτέρας περικνημίδας. Ὑγιὲς ἀκμαία νεᾶνις, μὲ τοιαύτην ἐνδυμασίαν τοὺς νόμους τοῦ Θεοῦ παραβαίνουσα, πληθύνει τὸ πρόστιμον· κωλύεται ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος, κρυολογεῖ, πυρέσσει, καὶ ἀποθνήσκει. “Πόσον μᾶς κατεπίκρανε ἡ Πρόνοια!” ἐκφωνοῦν οἱ φίλοι αὐτῆς· ἀλλ' ἐρωτῶμεν, Ἡ Πρόνοια, ἡ τῆς κόρης ἡ μωρία;

Εὐειδὴς ἀπαλὴ νύμφη ὑπάγει, νύκτας κατὰ συνέχειαν, εἰς συναναστροφὰς πρὸς τιμὴν τοῦ γάμου τῆς συγκροτουμένης. Ἴσως τὴν πονεῖ ὀλίγον ὁ λαιμὸς, καὶ ἡ δυσκρασία τοῦ καιροῦ εἶναι πρόδηλος· μ' ὅλον τοῦτο, πρέπει ν' ἀφίνη γυμνὸν τὸν τράχηλον καὶ τοὺς βραχίονας· διότι ποῖος εἶδέ ποτε νύμφην κατεσκεπασμένην εἰς ἐσπερινούς χορούς; Φλόγῳσι γεννᾶται εἰς τοὺς πνεύμονας, καὶ ἀποθνήσκει πρὶν παρέλθωσιν αἱ νυμφικαὶ τῆς ἡμέραι. Κατηγορεῖται πάλιν ἡ Πρόνοια, ὅτι ἐπῆρεν αὐτὴν ἐν τῷ μέσω τῆς εὐδαιμονίας καὶ τῆς ἐλπίδος. Φεῦ! δὲν ἔκοφεν αὐτὴ τὸ νῆμα τῆς ζωῆς τῆς;

Χωρικὴ νεᾶνις, εἰς ἄστατον κλίμα ἐκτεθειμένη, ἀγοράζει νέον μεταξωτὸν ἐνῶ τῆς χρειάζεται φλαννέλα. Πάσχει ἀκολούθως ἀπὸ ρευματισμόν. Τί πρέπει τώρα νὰ στοχασθῇ, ὅτι ὁ Θεὸς ἔστειλε τὰ ρευματικά, ἢ ὅτι τὰ ἐπέφερεν ἡ κενοδοξία τῆς;

Ἀς στοχασθῶμεν τί πλήθος νόσων γεννᾷ ἡ πολυφαγία, ἡ πολυποσία, ἡ τοῦ πλοῦτου ἢ τῆς δόξης μερίμνα, ἡ ἀμέλεια τῆς γυμνάσεως καὶ τῆς καθαριότητος, ἡ παράλογος ἐνδυμασία, τὸ τοῦ στήθους ὑπερβολικὸν σφίγγιμον, κτλ. κτλ. ὅλαι δὲ προσάπτονται εἰς τὴν Πρόνοιαν! Τοῦτο οὐχὶ μόνον ἀγνοίαν, ἀλλὰ καὶ ἀσέβειαν δεικνύει.

Τὸ ἐπαναλαμβάνομεν. Ἡ παράβασις τῶν νόμων τοῦ Θεοῦ ἐπιφέρει τὰς ἀσθενείας. Ἄν οἱ φυσικοὶ νόμοι μετ' ἀκριβείας ἐφυλάσσοντο ἀπὸ γενεᾶς εἰς γενεάν, ἤθελον ἐξαλειφθῇ αἱ φρεβαὶ νόσοι, αἱ ἀποκόπτουσαι τὴν ζωὴν, καὶ αἱ μακροχρόνιοι ἀρρώστιαι, αἱ καθιστῶσαι αὐτὴν βάσανον. Οἱ καλῆτερα γνωρίζοντες τὸ φυσικὸν σύστημα φρονοῦν ὅτι ἡ θαυμασία αὕτη μηχανή, τὸ σῶμα, ὁ ὡραῖος οὗτος ναὺς, ἤθελε φεῖρεσθαι βαθμῶδον, καὶ οἱ ἀνθρώποι ἤθελον ἀποθνήσκειν καθὼς ὀλίγοι τινὲς τώρα, ὡσεὶ ἀποκοιμώμενοι.

Σημειωτέον δὲ καὶ ὅτι τῶν ἁμαρτιῶν μας τὰ θεινὰ ἀποτελέσματα συγκιρνῶνται ὑπὸ τῆς ἀγαθότητος τοῦ

Θεοῦ. Τῶνόντι, ὡς πατήρ μᾶς εὐσπλαγχνίζεται. Πολὺ πνευματικὸν ὄφελος δύναται τις νὰ λάβῃ ἀπὸ σω-
ματικὴν κακοπάθειαν. Εἰς μὲν τὰς ἡμετέρας νόσους
ἐμποροῦμεν ν' ἀποκτήσωμεν καρτερίαν, ὑπομονήν, καὶ
ταπεινοφροσύνην· εἰς δὲ τὰς ξένας μαθάνομεν τὴν συμ-
πάθειαν, τὴν ἀνοχήν, καὶ τὰς γενναίας θυσίας.

Ἀλλὰ τίς ἀμφιβάλλει ὅτι ἡ ὑγεία εἶναι προτιμωτέρα
τῆς ἀρρώστιας; Ἀς μανθάνωμεν λοιπὸν τοὺς νόμους
ἀφ' ὧν ἐξαρτᾶται, καὶ ἅς ὑπακούωμεν αὐτούς.

ΕΛΕΦΑΝΤΟΣ ΚΥΝΗΓΕΣΙΑ.

Τὰ ἐπόμενα ἔγραψεν Ἀγγλος ἀπὸ τὰς Ἀνατολικὰς Ἰνδίας.

Τὴν 2αν Σεπτεμβρίου 1832, ἔμαθεν ὁ Εἰσπρά-
κτωρ τῆς Τιναβελλίας, ὅτι ἀγριοὶ τινες ἐλέφαντες εἶ-
χον φανῆναι εἰς τὰ περίξ τῆς Κουταλλάμ. Συνοδία κυ-
νηγῶν πάραυτα συνεκροτήθη, καὶ πολλοὶ ἐντόπιοι κυ-
νηγοὶ ἐμισθώθησαν. Εἰς τὰς ἑπτὰ ἡμισυ τὸ πρῶτ'
ἐκινήσαμεν ἑφιπποὶ ἀπὸ τὰς σκηνάς μας, καὶ ὠδεύσα-
μεν τρία μίλια εἰς ἀνοικτὸν τινα τόπον, ἔχοντα ἐξ
ἐνὸς μέρους ὀρυζῶνας, ἐκ δὲ τοῦ ἄλλου δάσος. Ἀφοῦ ἐπε-
ριμείναμεν ἀρκετὴν ὥραν, ὁ ὄπλαρχηγὸς Β. καὶ ἐγὼ,
διαβάντες τοὺς ὀρυζῶνας, ἐστάθημεν ὑπὸ τὴν σκιάν
δένδρου. Εἰς τὴν θέσιν ταύτην, ἠκούσαμεν τὸ σάλπι-
σμα ἐλέφαντος· ἐτρέξαμεν δὲ πάραυτα διὰ μέσου τῶν
ὀρυζῶνων μέχρι τῶν γονάτων καταλασπωθέντες, ἀλλὰ
καταίως· ἐφθάσαμεν μόνον εἰς τὰ ἔχνη ἐνὸς ἀπὸ τὰ
ζῶα, ἔπειτα δ' ἐτρέξαμεν ἐπτακοσίους πῆχεις μέσα εἰς
τὸ δάσος. Τίποτε ὁμῶς μὴ ἀνακαλύψαντες ἐνταῦθα,
ἐγὼ μὲν καὶ ὁ ὄπλαρχηγὸς Β. ὑπήγαμεν εἰς τὴν κοίτην
τοῦ ποταμοῦ, ὅπου εἶχομεν ἰδεῖν τὰ ἔχνη, ὁ δὲ Εἰσ-
πράκτωρ ἐμβήκεν εἰς τὸ δάσος. Ἀποτυχόντες καὶ
ἀνυπόμονοι, σχεδὸν ἀπεφασίσαμεν, παραιτηθέντες ἀπὸ
τὸ κυνήγιον, νὰ ἐπιστρέψωμεν οἴκαδε· ἀλλὰ τὴν στιγ-
μὴν ταύτην μετεμψυχώθημεν, ἀκούσαντες δύο πυροβο-
λήσεις ἐμπροσθέν μας, ἀμφοτέρας τοῦ Εἰσπράκτορος.
Ἐδράμομεν ὅσον τάχιστα, δάση, λαγκάδια, καὶ ρυά-
κια διερχόμενοι, ἕως οὗ, τέλος, ἀπὸ τὴν κορυφὴν φάραγ-
γος εἶδομεν τοὺς ἐλέφαντας. Ἦτον αὕτη στιγμή με-
γάλης συγκινήσεως. Ἀπαντες ἤμεθα διεσκορπισμένοι.
Ὁ Εἰσπράκτωρ εἶχε πιάσει τὴν μέσσην ὁδὸν, ὁ ὄπλαρ-
χηγὸς Β., κυνηγοὶ τινες, καὶ ἐγὼ τὴν ἀριστεράν, ἄλλοι
δὲ τινες συμβοηδοὶ μας κατέβαινον ἀπὸ τὴν δεξιάν.
Τὸ κατ' ἐμὲ οὐδὲν ἀκόμη ἔβλεπον παρ' ἐν τι, τὸ ὅποιον
μ' ἐφαίνετο καλύβη ἐντοπίων ἐστεγασμένη με φύλλα·
ἀλλ' ἀφοῦ ὀλίγους πῆχεις προσχώρησα, μοῦ παρέστη αἰ-
φνιδίως εἰς τὴν ὄρασιν ἡ παμμεγέθης κεφαλὴ τοῦ ἐλέ-
φαντος ἄνωθεν τοῦ δάσους περισειομένη, ἐντὸς δεκα-
πέντε πηγῶν ἀπὸ ἡμᾶς. Ὁ ὄπλαρχηγὸς Β. καὶ εἰς κυ-
νηγὸς ἦσαν καὶ αὐτὸ ἐμπροσθέν μου· ὅλοι ἐπυροβολήσα-
μεν ταυτοχρόνως, καὶ εἰς τόσον εὐθεῖαν γραμμὴν, ὥστε
ἡ ἄκρα τοῦ πυροβόλου μου ἐκτύπησε τὸν κυνηγόν, τὸν
ὅποιον καὶ κατὰ πρῶτον ἐνόμισα ὅτι εἶχον τουφεκίσειν.
Τὸ συμβεβηκὸς τοῦτο, μολοντί ἐπὶ τέλους ἐφάνη ἀσά-
μαντον, μ' ἐτάραξεν ὀλίγον τι. Ὁ δὲ μέγας ἐρεθισμός,

τὸν ὅποιον ἐπροξένησεν ἡ κατὰ πρώτην φορὰν ὄψις ἀγρί-
ου ἐλέφαντος ἐλευθέρου καὶ εἰς τὴν φυσικὴν αὐτοῦ κατὰ-
στασιν, διήγειρεν αἰσθήματα ἐλπίδος καὶ φόβου, ἐκτε-
νῇ καὶ ἀπερίγραπτα.

Τὸ τρομακτικὸν φαινόμενον τοιοῦτου παμμεγέθους
ζῴου ἐξέστησεν ἡμᾶς, καθότι μάλιστα ἐτύχομεν δια-
σκορπισμένοι κατ' ἐκείνην τὴν στιγμὴν. Ὁ ἐλέφας
μετὰ φρικώδους σαλπίσματος ὤρμησε κατὰ τινος, τὸν
ὅποιον δὲν ἠμποροῦσα νὰ ἴδω, ἀλλὰ προχωρήσας εἶδον
εὐθεὶς τὸν Εἰσπράκτορα τρέχοντα χωρὶς πύλου ἢ πυρο-
βόλου, καὶ τὸν ἐλέφанта ἐξοπίσω του. Ἀμέσως ἐπυ-
ροβόλησα, σκοπεύων νὰ κτυπήσω ζωτικὸν τι μέρος ὑπο-
κάτω τοῦ ὠτίου· ἡ βολὴ ἐκτύπησε μὲν, ἀλλὰ κατὰ δυσ-
τυχίαν χωρὶς τὸ ποθοῦμενον ἀποτέλεσμα. Ὁ δοῦλός
μου, ὅστις ἐκράτει γεμισμένον τουφέκιον, ἐξεπίτηδες
διὰ τοιαύτην χρεῖαν, ἔσπεκε δέκα ἢ δεκαπέντε πῆχεις
μακρὰν ἀπὸ ἐμὲ, πολὺ διάστημα εἰς τοικύτην ὥραν·
ἀλλ' ὅσον τάχιστα ἠλλάξαμεν τουφέκια. Εὐθεὶς ἐστρά-
φην, καὶ τὴν στιγμὴν ταύτην τὸ θηρίον ἐπίασε τὸν Εἰσ-
πράκτορα, καὶ τὸν ἐσῆκωσε ἀπὸ τὴν γῆν. Χωρὶς
ἀναβολὴν ἐστάθμισα τὸ πυροβόλον μου, με τὴν ἐλπίδα
ὅτι ἠμποροῦσε νὰ τύχῃ ὥστε νὰ σώσω αὐτόν. Ὁ ἐλέ-
φας περιστράφη εἰς μέρος τοῦ δένδρου, κρατῶν εἰσέτι
με τὴν προβοσκίδα τὸν Εἰσπράκτορα, καὶ εἶδον ὅτι
μεταξὺ ἐμοῦ καὶ τῆς κεφαλῆς αὐτοῦ δὲν ὑπῆρχεν ἐμπό-
διόν τι· ἔσυρα λοιπὸν, καὶ κατὰ θείαν πρόνοιαν τὸν
εὐρήκα εἰς τὸν ἀριστερὸν ὀφθαλμόν. Ἐκλονήθη, ἐσκόν-
δαψεν, ἔρριψε τὸν Εἰσπράκτορα, καὶ ἀνεχώρησε χωρὶς
νὰ τὸν πατήσῃ. Ὁρμησα τότε εἰς τὰ ἐμπροσθεν,
σκοπὸν ἔχων ν' ἀδειάσω καὶ τὸ δεύτερόν μου λαμνίον·
ἀλλ' ἐπειδὴ μεταξὺ ἐμοῦ καὶ τοῦ ἐλέφαντος ἐμεσολάβη-
σαν πράγματά τινα, διέφυγε, καὶ ὅπως ἐγίνεν ἀφαντος
ἀπὸ τοὺς ὀφθαλμούς μου. Ὁ Εἰσπράκτωρ ἔκειτο κα-
ταγῆς ὡς νεκρός· πόνος δὲ καὶ ζάλη ἐπίασεν ἐμὲ εἰς
τὴν κεφαλὴν· ἐνῶ διευθυνόμεν πρὸς αὐτόν, ἐκινήθη,
καὶ ἐβόήθησεν αὐτὸς ἑαυτόν, πιάσας τὸ δένδρον· ἔσπευ-
σα τότε, καὶ τὸν εὐρήκα ὡς ἀναστάντα ἐκ τοῦ τάφου,
με νεκρικὴν ὠχρότητα εἰς τὸ πρόσωπον· εἶδον αἷμα,
ἀλλ' ἦτο τοῦ ἐλέφαντος, στάζον ἀπὸ τὸ μέτωπόν του.

Οὐδέποτε θέλω λησμονήσειν μ' ὅποια αἰσθήματα
εἶδον τὸ τέρας ἐφορμῶν κατὰ τοῦ ἀνθρώπου, καὶ μάλι-
στα μ' ὅποια αἰσθήματα εἶδον τὴν παμμεγέθη αὐτοῦ
προβοσκίδα περιτυλισσομένην καὶ ἀναλαμβάνουσαν τὸν
φίλον μου. Ὁ Εἰσπράκτωρ ἦτο φυσικὰ σχεδὸν λειπο-
θυμημένος· παρητήσαμεν τὴν καταδίωξιν, καὶ τὸν ἐφέ-
ραμεν ῥακίον καὶ νερόν, τὰ ὅποια τὸν ἐζωογόνησαν, καὶ
μᾶς εἶπεν ὅτι, ἀφοῦ ἐπροχώρησεν ἕως ὀκτὼ πῆχεις πλη-
σίον τοῦ ἐλέφαντος, ἐπυροβόλησε, στοχαζόμενος ὅτι
κατὰ τὸ σῆμα ἦθελεν ὀπισθοδρομήσειν· ἀντὶ τούτου
ἐφώρμησε κατ' αὐτοῦ. Ἐπυροβόλησε τότε καὶ δεύτε-
ρον πέντε πῆχεις μόνον μακρὰν τοῦ κτήνους, καὶ ἐφυ-
γεν, ἀλλὰ τὸ ζῶον ἐπρόφθασεν αὐτόν· ἔρριψε λοιπὸν
τὸ τουφέκιον κατεπάνω του, καὶ ἐζήτησε νὰ περιστρα-
φῇ εἰς δένδρον, ἀλλὰ καὶ ἐκεῖνος ἐπίσης πανοῦργος πε-