

ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ, ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ 2 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 1936

ΙΔΡΥΤΗΣ: ΚΩΣΤΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΔΑΚΗΣ

ΓΡΑΦΕΙΑ: ΒΟΥΛΗΣ 1 (8' ΟΡΟΦΟΣ)

ADOLF SCHILLING - BARDELEBEN

ΟΙ ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΙ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΓΑΛΛΙΑ



ΠΟ αιώνες και 500ετα σκίτητρα της λογοτεχνίας τα κατέχει χωρίς άλλο η Γαλλία.

Και μήτε τα χρόνια του πολέμου και του μεταπολεμού, μήτε ο κλονισμός που φέρανε τούτα δώ, ούτε το αναποδογύρισμα των παλαιών ηθικών βάσεων και κοινωνικών σχέσεων, μπόρεσανε κάτι να μεταβάλλουνε.

Ίσα-Ίσα, η καταστροφή των πραγματικών αξιών έκανε τον ποιητή να ψάξη για μια νέα σταθερότητα μέσα στον κόσμο της φόρμας, για μια πληρότητα απάνω στα κληρονομικά προστάγματα που του είχε θέσει η παράδοση, για μια τέλεια διατήρηση της ποιότητας της καλλιτεχνικής.

Βασικός όρος για δλ' αυτά έπρεπε να'ναι η σταθερή προσαρμογή στην παλιά γλωσσική πειθαρχία: διατήρηση του μέτρου και των αναλογιών στην έκφραση, αυστηρή προσωδιακή αρχή, απλότητα και απ' ευθείας έναργεια καθώς και απόλυτη φυγή από κάθε υπερβολή.

Σε μια τόσο βαθειά ριζωμένη θέση γλωσσικής Ισορροπίας τίποτε δεν μπόρεσαν να αλλάξουν οι μεταπολεμικοί καιροί. Οι συγγραφείς είχαν πειστή πως τό έθνος έμενε πάντα πιστό στην ιδέα της όμορφιάς, της αρμονίας και συμμετρίας και συνεπώς έχθρικό προς όλους εκείνους τους παραλογισμούς των μοντέρνων χρόνων.

Δύσκολη άρα η προσαρμογή και ο συμβιβασμός με την καινούργια ύλη.

Ο πόλεμος έφερε μαζί με τάλλα και τον φτηνό αισθησιασμό, την εντύπωση. Απ' την Αμερική μιά κουβαλήθηκε η λεγομένη Broadway - Symphonie με τη δελεαστική κατασκευή, με τό γυπτητό «τέμπο» σύμβολο μιάς εποχής ταχύτατου ζωικού ρυθμού. Σ' ολόκληρη την Εύρωπη απλώθηκε αυτό τό «ρομάντζο» της κρίσης, αυτή η «τραγωδία» που φανέρωνε όλη την κατάπτωση και την κακομοιριά των πνευματικών μας ηγετών.

Μερικοί Γάλλοι συγγραφείς που καταπαύστηκαν στην αρχή με τά νέα τούτα φαινόμενα, πέσανε σε τεράστιο σφάλμα. Η γαλλική ράτσα απέδειξε έντελώς ξένη στο φαινόμενο της εποχής μας που λέγεται «μεγαλόπολις». Τό «τέμπο» στάθηκε ανίκανο να δημιουργήσει στον αναγνώστη την ιδέα της διάρκειας. Στη θέση ενός κριτικού αναλυτικού και συνθετικού είδους έμπαινε ένα συνθελέυμα από έναν ζώδερμο και επιφανειακό πραγματισμό της στιγμής. Τό μυθιστόρημα δεν ήταν παρά ένας άψυχος καθρέφτης που τριγυρούσε στους δρόμους, χωρίς τίποτε τό δημιουργικό, προορισμένο να μείνη ιστορικό ντοκουμέντο ή και απλώς ρεπορτάζ μιάς εποχής.

Η πραγματικότητα, τόσο αναπτύχθηκε ποσοτικά, τόσο παραμορφώθηκε που κι αν ακόμη την πάρουμε συνολικά δεν μας δίνει κανένα σταθμό, δεν παρέχει καμιά προεξοχή προκειμένου να ληφθή κάποια θέση, να διατυπωθή κάποια κρίση.

Η ζωή με τη ροή της, με την αστάθειά της, έμοιαζε να μην πατάει σε στέρεο έδαφος. Ότι λέμε «ύψηλόν» έμεινε πολύ μακρυνό, πολύ ξένο, φτωχό από αξίες, μυστικό και απόκρυφο, μέσα σ' ένα θλιβερό σκίοφως. Μιά αντίφαση υπήρχε ανάμεσα στη ζωή και στις δυνατότητες της ποιητικής επεξεργασίας.

Κάθε προσπάθεια του μεταπολεμικού ρεαλισμού, να πλησιάση τη γαλλική μανταλιτέ, να εξισω-

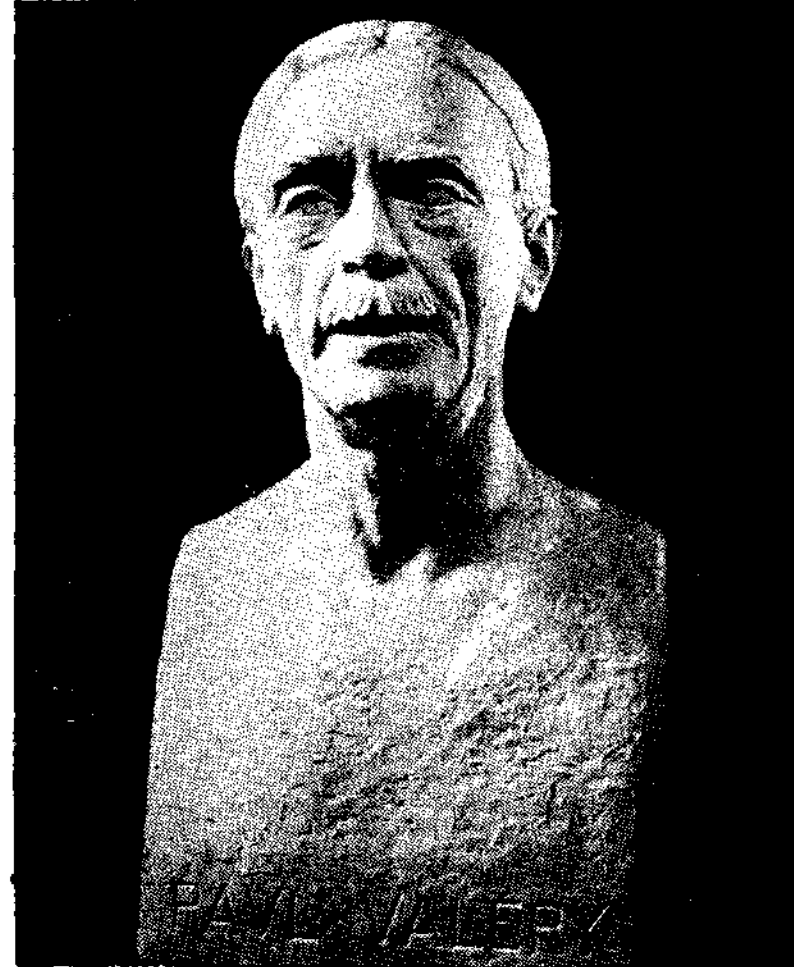
ρεπορτάζ, μ' όλο που και στις δυό περιπτώσεις έχει κανείς την εντύπωση του αυτοκριτικού και του ποιοτικού βήθους. Ακόμη και ο τελευταίος δημοσιογράφος προσπαθεί να φτάση τον Μποσσουέ και τον Λαμπριέρ. Στα «Choses vues» του Ουγκώ και στη «Bonheur des Dames» του Ζολά, βλέπει τά τέλεια πρότυπα ενός ρεπορτάζ.

Οι συγγραφείς απομακρύνονται απ' την «καθαρή πραγματι-

ουργικό άτομο χρειάζεται έδω να βάλη τάξη, να οργανώση την ολότητα.

Για τό τουτο πασχίζει να κινηθή με κάποια ιδιαίτερη χάρη μέσα στα όρια που, αποχτώντας ολοένα συνείδηση των ύψηλών νόμων της πνευματικής ατμοσφαιρας, νόμων που σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να κλείνουν τον παραμικρό έγωισμό, πνευματικό τσαρλατανισμό, ή τη ματαιοδοξία.

Τό γαλλικό ρομάντζο στα τελευταία δέκα χρόνια παρουσιάζεται κάπως συντηρητικό, καθυστερημένο, χωρίς πολλές ανησυχίες, σαν αντίδραση, σαν διαμαρτυρία έναντι του άψυχου αμερικανισμού. Και ούτε για τό πάθος και την πρωτοτυπία μιάς ποίησης αξιολογικής ή αναξιολογικής ενδιαφέρεται, αλλά για τό περιεχόμενο και την εσωτερική ένότητα μιάς γερά θεμελιωμένης ηθικής και ενός ζωντανού έθνικού ρυθμού. Η τέτοια ποίηση δεν πρέπει να υποτεθή πως κατανατά παλινωδία για τό λόγο ότι οι ποιητές όχι λίγες φορές ξαναγυρνάν στον Μπωντλαίρ και στους συμβολιστές, δηλαδή σε μιά μουσικότητα, σε μιά ποικιλία ρυθμών, στην αφηρημένη εκείνη φιληδονία των «Ανθέων του Κακού»; Πόσο πιο πλούσιο είναι σήμερα οι τύποι και τό περιβάλλον τους! Ο Πεγκύ και ο Ζάμ δημιουργούν απ' την πραγματικότητα. Ο Γιόνον τονίζει τό άμορφο τραγούδι της γής, της ζωής. Ο Ροζέ Μαρτέν ντυ Γκάρ μ'ος δίνει ιστορικά ντοκουμέντα όλο πάθος, ζέστα και ζωή. Η Κολετ έμψυχώνει τον κόσμο της όθνης. Ο Μοντεριάν δημιουργεί έναν καινούργιο άθλητικό μυστικισμό και ο Αντρέ Μωρούα φαρδώνει όλοένα τά πλαίσια των «καλών ανθρώπων» ενός κόσμου όνειροπαρμένης άριστοκρατίας, που εξακολουθεί να υπάρχει στη Γαλλία και που τόσο άραία συμβολίζεται στο πρόσωπο της Όδουλίας από τό ρομάντζο «Climats».



Πάλ Βαλερύ

θή μαζί της, ήταν καταδικασμένη σε άποτυχία. Ήταν αντίθετη στην κλασικοποιημένη σκέψη του γαλλικού κοινού.

Τά φιλολογικά περιοδικά είχανε ρίξει κιόλας ένα καινούργιο ήρωικό σύνθημα:

Διαμόρφωση ανθρώπων, δημιουργία χαρακτήρων, όχι απλές μόνον παραστάσεις, αλλά και γεγονότα. Παράλληλα ένα πλήθος από αξιολογους κριτικούς αρχίσει να υπενθυμίζει στους συγγραφείς τό παράδειγμα των ένδόξων προγόνων τους, αυτών που έנסαρκώσανε στα έργα τους ολόκληρη τη φυσική και πνευματική ζωή της Γαλλίας.

Αυτό δεν σημαίνει πως έπρεπε να δεσθ, ο μοντέρνος καλλιτέχνης στη συμβατική φόρμουλα ενός Μπαλζάκ ή Φλωμπέρ, που οι τύποι τους φαίνονται σαν προδιαγεγραμμένοι, σαν σκόπιοι, σαν υποταγμένοι σ' έναν κανόνα (ο Φρανσουά Μωριάκ τους παραμοιάζει με τους κήπους των Βερσαλλιών), αλλά μόνον στη λογική, στην έσωτερική μορφή και στην αυστηρή κατασκευή.

Κάτω απ' την πίεση της κοινής γνώμης έχουμε μέσα σε λίγα χρόνια καταπληκτικά άποτελέσματα: Συντελείται ένας φανερός διαχωρισμός ανάμεσα στην ποίηση (δημιουργία) και στο

κόπημα» και δημιουργούν σχεδόν από την άχρηνη εκείνη «ατμόσφαιρα». Όστε για την ώρα δεν φαίνεται ν' αλλάξε τό παραμικρό. Βέβαια η όμη του έθνους, ύστερ' απ' τον πόλεμο έγινε τραχύτερη, αλλά η έλαφρότητα, οι διασκεδάσεις, οι μικροχαρές της ζωής έμειναν. Η δυνατή πνοή που 'ρχόταν απ' τά μυθιστορήματα του Μπαλζάκ και μ'ος χτυπούσε κατά πρόσωπο, αυτός ο ζεστός άγέρας που μύριζε Παρίσι, χρώμα, γυναίκες, δεν είναι τάχα ο ίδιος που φυσάει και τώρα στη γαλλική πρωτεύουσα; Η μήπως δεν είναι τά ίδια κίνητρα και σήμερα καθώς και τό 1830-έποχή που τόσο λαμπρά έζωγράφισε ο Σταντάλ: Πολιτική Ιεραρχία, Άριστοκρατία χρέματος και πνεύματος, δεσποτία ενός κριτικισμού άπάνω στη σκέψη και στο αίσθημα. Με πόση ευχαρίστηση αδράχνηται ξανά εκείνο τό επιφανόμενο, πόσες δυνατότητες ξαναίγονται. Είναι η ψυχή του έθνους στις ρίζες της θά βρούμε πραγματικότητα μαζί και φαντασία, παράδοση και πίστη. Είναι η πεμπτούσια μιάς δεμένης ζωικής φόρμας που γίνεται ένα αυστηρό στυλιζάρισμα, σύμβολο έρμηνείας συμπυκνωτικής και ολικουμενικής του κόσμου. Τό δημι-

ΑΠΟ ΤΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Χ. ΚΑΡΟΥΖΟΥ: Η «σκητήση» για τά βασικά ζητήματα της Ιστορίας της Τέχνης.
- ΕΛΛΗΣ ΠΑΤΡΙΚΙΟΥ-ΙΑΚΩΒΙΔΗ: Ανάλυση της «Τερισόυνης»
- ΓΡ. ΞΕΝΟΠΟΥΛΟΥ: Έτσι είναι ο κόσμος (Συνέχεια και τέλος)
- Σ. Ν. ΑΡΔΑΒΑΝΗ-ΛΥΜΠΕΡΑΤΟΥ: Η Ιατρική εις την Έλλάδα κατά τον 18ον αιώνα.
- ΓΚΕΡΧΑΡΤ ΒΕΝΤΣΜΕΡ: Νά γεράς κι' όμως να μένης νέος.
- ΜΙΧ. ΡΟΔΑ: Κώστας Κουτσάλλης (Μελέτη)

λογοτεχνία, της επιτρέπει να απλώνεται ανέκδοτα έξω απ' τα σύνορα προς όλα τά πλάτη της γής, και ν' αντιμετώπιξη με ψυχραιμία κείνα απ' τά προβλήματα που την ενδιαφέρουν.

Στους μεγαλύτερους αντιπροσώπους του σύγχρονου πνεύματος παρατηρούμε την «τάση» που προπαρασκευάζεται άργά στην άνοή, κάτω απ' την άνωμμία, άποκρυφικά, να βαδίξη λές με τον καιρό και μονάχα τότε να έκκολλάπτεται όταν θά έχη να δώση απόκριση στα λογής-λογής έρωτήματα που βάσανι τον καιρό μας, όταν θάνατι σε θέση να σπρώξη σε άναζητήσεις πάνω στον κόσμο των προγυμάτων και να βάλη τά θεμέλια νόμων αξιολογικών.

Ο σημαντικώτερος και ο πλέον αντιπροσωπευτικός δημιουργός είναι χωρίς άμφιβολία ο Βαλερύ που εργάζεται άθόρυβα και παραγωγικά και που δεν διατάζει να βεβαιώση πως δούλεψε δεκαπέντε χρόνια πάνω σ' ένα τραγούδι που προτού τό φανερώση, πώς να δώση κανείς τη φύση και τό χαρακτήρα μιάς τέτοιας μορφωτικής δημιουργίας;

Ο Αντρέ Ζερμαίν την παρομοιάζει με μιά μαρμαρίνη εικόνα που μπορούμε κάθε λεπτομέρειά της να την ψηλαφήσουμε, με ένα άνθος που μπορούμε να τό μυρίσουμε.

Για μας τους Γερμανούς είναι άκατανόητα αυτά τά νομοτελικά «πληρώματα», αυτά τά σύμβολα, όλη η ροϊκή άναγκαιότητα τους, ή αυστηρή αυτοσκοπήση του συγγραφέα, ή μελαγχολία, ή μισοφωνή που δεν ξεπερνά κανένα χώρο, που κλείνεται στον έαυτό της, στην προφητεία της. Για τό τουτο άνάγκη να θυμηθούμε τά λόγια που είπε στους συμπατριώτες του έδω και δέκα χρόνια ο ποιητής. Ίσως έμεις τά νοιώσουμε καλλίτερα απ' αυτούς: «Ποτέ δε μπόρεσα να γράψω κάτι για τό όποιο αίσθανόμουν χαρά». Είναι αλήθεια πως η ιδέα στο Βαλερύ διαρκώς μεταβάλλεται, διαρκώς αλλάζει ως που να ώριμάση και ναύρη την τελειωτική της μορφή. Ακόμηπρέπει να σημειωθή πως η τέχνη του δεν έκτιμήθηκε όσο έπρεπε απ' την ολότητα του γαλλικού πνεύματος, ώστόσο πρέπει να τό όμολογήσουμε πως ο ποιητής των 65 χρόνων ένωματώνη σήμερα ολόκληρη τη φιλολογική και γλωσσολογική πείρα της Γαλλίας που απ' αυτόν περιμένει και αυτών βρίσκει τη λύση τώσων και τώσων προβλημάτων που την άπασχολούν.

(Από τό Γερμανικό) ΓΙΑΝΝΗΣ Γ. ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗΣ

ΛΙΑΣ ΠΑΤΡΙΚΙΟΥ-ΙΑΚΩΒΙΔΗ

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ "ΤΡΙΣΕΥΓΕΝΗΣ"

Κυρίες και Κύριοι,



ΙΓΕΣ μέρες πριν στην αίσθηση της λέξης Καλλιτεχνών ο φίλος ποιητής και διαπρεπής κριτικός Ρήγας Γκόλφης θα υμναστούσε ανεπιφύλακτα τον Παλαμάειν έργο μας...

"Η Τρισεύγενη είναι μία γυναίκα που δεν έχει τίποτα το ξεχωριστό από τους άλλους ανθρωπούς της...

του κράσι. "Υστερα άρχισαν και βρισκεσαν ψευδία και στ' αγάλμα και γλωσσότροπον και τον φράγκο τον τεχνίτη και κράζανε το έργο του παρμένο πλάσι κι' ανώφελο.

Παίρνουν ειδηση οι γειτόνοιες κι' άρχίζουν το σούσουρο, το κοπομπολιό. Σε λίγο καταφθάνει η Τρισεύγενη άγέρωχη, υπερήφανη. Η άχτινοβολία της χάρης της και της ομορφιάς της άλλως τη διάθεση των γυναικών.



Η κυρία Λιλιά Πατρικιού-Ίακωβίδη

Κι' η Τρισεύγενη παρ' όλον τον ανθρωπισμό που την πιέζει και που την φθέρει έχει στιγμές που φάνετα θεοποιημένη από την ίδια της τη χάρη.

Απ' όλους τους συχωρισμούς της που φαίνονται έτοιμοι να γονατίσουν μπροστά της και από την άλλη τη μεριά πρόθυμοι να τη βασανίζουν κατατρέποντάς την, αυτή δυο ανθρώπους ξεχωρίζει: Την Ποθούλα, τη νεαρή συντρόφισσά της, σαββατογεννημένη αλαφροσικιότητα και το Νίκαιο, το βιοκλιτή, τον λυρικότερο τύπο του έργου, που η μουσική ψυχή του είναι η ίδια η ψυχή του ποιητή.

Μά η Τρισεύγενη παρ' όλον τον ανθρωπισμό που την πιέζει και που την φθέρει έχει στιγμές που φάνετα θεοποιημένη από την ίδια της τη χάρη. Απ' όλους τους συχωρισμούς της που φαίνονται έτοιμοι να γονατίσουν μπροστά της και από την άλλη τη μεριά πρόθυμοι να τη βασανίζουν κατατρέποντάς την, αυτή δυο ανθρώπους ξεχωρίζει: Την Ποθούλα, τη νεαρή συντρόφισσά της, σαββατογεννημένη αλαφροσικιότητα και το Νίκαιο, το βιοκλιτή, τον λυρικότερο τύπο του έργου, που η μουσική ψυχή του είναι η ίδια η ψυχή του ποιητή.

στο σπίτι, πουθενά. Το κρεβάτι έδειο, το σπίτι έρημο. Παίρνουν ειδηση οι γειτόνοιες κι' άρχίζουν το σούσουρο, το κοπομπολιό. Σε λίγο καταφθάνει η Τρισεύγενη άγέρωχη, υπερήφανη. Η άχτινοβολία της χάρης της και της ομορφιάς της άλλως τη διάθεση των γυναικών.

Μ' όλη την εκδικητική του άλλοφροσύνη ο Πέτρος Φλώρης ποτέ δε θα την άλλαζε την αγάπη του αν η Τρισεύγενη γινότανε να την αλυτοδολογήσει, να την φραζότανε, να την ομολογούσε, να την θαυμάζονε. Μά από την άλλη άκρη ο Δεντρογαλιής με τη μητρικά έξαλλάρα από θυμό, άπο άγανάκτηση και άργη.

Αυτό έδωκε κατόπιν έδωρος σε διάφορες γνώμες και κρίσεις. Έγώ νομίζω κι' έχω με το μέρος μου κι' ένα ισχυρό επιχείρημα, όσο κι' αν είναι συζητήσιμο, τη γνώμη του ίδιου του συγγραφέα, πως η εφήμερη μένη του θανάτου της Ιστορικής μένης της Ποθούλας συνεχίζει τη δραματικότητα καθώς την έρμειβας ο ποιητής και δυναμώνει τη δράση.

Μερικά απ' αυτά βρίσκονται στις έφημεριδες και σε περιοδικά της έποχής άνεκτα και άλλα πάσι κριτούται άνεκτα από συστάρια του ποιητή. Κι' όμως τα περισσότερα όν' αυτά τα γράμματα άνηκουν στους πιο μεγάλους λογιτέχνες της έποχής. Είναι λόγια του Ψυχάρη, του Πάλλη, του Έρτολη, του Κ. Θεοτόκη, του Περ. Γιαννουλάου, του Τραυλιανού, του Πετροκόκκινου, του Κοσμιανού και άλλων. Τα περισσότερα ευτύχησαν να ' ακούσω απ' τον ίδιο τον ποιητή. "Άλλα απ' αυτά κάνουν την άρωαότερη και άλλα την άκαλύτερη κριτική της «Τρισεύγενης», άλλα όλα δείχνουνε τη μεθοδική κριτική έργασια που σημεύει το έργο του.

Μελέτη αυτή ήταν γραμμένη πολυ πριν άποφασιστεί η παράσταση του έργου στο Βασιλικό θέατρο. Η αγάπη και ο θαυμασμός που καταπαίνεται να δώση την ιστορία της «Τρισεύγενης», αυτή την κοινότητα ιστορία, είναι ποιητής και δεν μπορούσε παρά να μάς δώση και στο θέατρο το ποιητικό αυτό άριστοέργημα. Την «Τρισεύγενη» την έκαμε βέβαια διασημότερη η ήθοποιία και η σκηνοθεσία. "Αν όμως έλειπε από το έργο η μαγεία που λέγεται ποιητική, τίποτα δε θα γίνονταν. Γιατί η ποιητική, κάτω απ' όλους τους διακόσμους που την περιβάλλουν, είναι η άληθεια, η μόνη άληθεια.

Αυτά έγραφε έδω και 33 χρόνια ο μακαρτίης Π. Γιαννουλάου και το 1915 ο άείμηστος Γ. Πολίτης, άλλα...



ΝΙΚΟΛΑ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ: Ήπειρώτισσα με γίδα



ΕΛΕΝΗΣ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ: Κεφαλή παιδιού

ΝΕΟΙ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΑΙ

ΝΕΟΙ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΑΙ

ΝΑ ΓΕΡΝΑΣ ΚΙ' ΟΜΩΣ ΝΑ ΜΕΝΗΣ ΝΕΟΣ

ΤΟΥ Δ^ΡΟΣ ΓΚΕΡΧΑΡΤ ΒΕΝΤΣΜΕΡ



ΙΝΑΙ γνωστό πώς δύο πράγματα μπορούν να θεωρηθούν να όρσημα της ζωής: η εφιδρωτική, δηλαδή η ελάττωση της ποσότητας του νερού που βρίσκεται μέσα στον οργανισμό, και το παραφύρτωμα του με βλαβερὰ προϊόντα αποσύνθεσης. Γι' κέρδος μπορούμε να βγάλουμε από τη γνώση τούτη; Μπορούμε να τη χρησιμοποιήσουμε για να κάμουμε πιο μακρὰ τη ζωή μας, για να μείνουμε «νέοι» και στὰ γηραιά;

Πρώτα πρέπει να διαπιστώσουμε πώς η κληρονομημένη ιδιοσυμπεριφορά και η οικογενειακή καταγωγή (υπάρχουν οικογένειες εκδήλα «μακροζωες») έχουν φυσικά πολύ ουσιαστική σημασία για την αντιμετώπιση της ζωής, δηλαδή για το πόσο είναι πιθανό να ζήσει ένας άνθρωπος. Μά έξω από τα τυχαία αυτά δεδομένα, μεγάλη επίδραση έχει, χωρίς καμιά αμφιβολία, πάνω στη διάρκεια της ζωής ο τρόπος ο υ υ ε ζ ή ε ν α α τ ο μ ο. «Έτσι εδώ ισχύει με την έννοια αυτή η φράση: «Τό καλύτερο μέσο για να μακρύνει κανένας τη ζωή είναι να μην τον κοιτάει!». Μά, αντίθετα με κάθε λογική, οι περισσότεροι άνθρωποι στη σημερινή μας πάντα ανησυχαστική εποχή, λες και δουλεύουν με ζήλο Ισλαμ για να μ α κ ρ υ ο υ ν ε τ η διάρκεια της ζωής τους. Παρ' όλο α υ τ ο όμως τον τελευταίο καιρό η άναμοη ζωής μεγάλωσε πάρα πολύ και το γεγονός τούτο μας κάνει να πιστεύουμε με μεγαλύτερη βεβαιότητα πώς πρέπει να είναι δυνατό να φτάνει κανένας σε άκμα μ ε γ α λ υ τ ε ρ η ηλικία, και όμως να μένει πολύ, αν ο τρόπος της ζωής του είναι λ ο γ ι κ ο ς.

Πώς οι φυσικές συγκινήσεις, μάλιστα όταν επαναλαμβάνονται συχνά, μπορούν να προξενήσουν σοβαρές σωματικές και συνεισές, αυτό σήμερα δεν χρειάζεται πια κανένας να το τονίσει ξεχωριστά. Μπορούν—είτε μέσο του νευρικού συστήματος, είτε μέσον των αδένων με εσωτερική έκκριση—να προκαλέσουν διαταραχές της κυκλοφορίας, της πέψης, της ανταλλαγής της ύλης και σύγχρονα μ' αυτές, φυσικά, και βλάβη του σωματικού πλάσματος. Η παλαιά παροιμία λοιπόν που λέει πώς στενοχώρια και κακοκεφιά μικραίνουν τη ζωή κι' αντίθετα εὐθυμία και καλό κέφι τη μακραίνουν, σίγουρα δέ λέει ψέματα. Εύρυνοντας την έννοια, πρέπει να προσθέσουμε εδώ άκόμα, πώς δεν πρέπει κανένας, όπως λέει ο λόγος, να σκοτώνεται στη δουλειά, δέν πρέπει να εκμεταλλεύεται τις δυνάμεις του μέχρις εξάντλησης, μά πώς πρέπει να κανονίσει μιά λογική ισορροπία ανάμεσα στην πνευματική ένταση και τη χαλάρωση, ανάμεσα στη δουλειά και την άναπαυση! Αποφασιστική σημασία για τη σωστή εκμετάλλευση της ώρας αυτής της άναπαυής από τον οργανισμό έχει ο γερός και βαθύς ύπνος. Και επειδή ο ύπνος είναι Ισλαμ ή ώρα της άναπαυής του κεντρικού νευρικού συστήματος, πρέπει να του αφιερώσει κανένας ιδιαίτερη προσοχή άκριβώς στην προχωρημένη ηλικία, όπου η άνάγη για ύπνο συνήθως ελαττώνεται. Μά βθάν το μεγαλύτερο λάθος άν ήθελε κανένας να καταπολεμήσει την κακοϋπνία παίρνοντας χωρίς έλεγχο ύπνωτικά. Απ' αυτά μονάχα σε τελευταία άνάγη πρέπει να ζητάει βοήθεια και έχουν άκόμα και τούτο το κακό, πώς υπάρχει κίνδυνος να τα συνιθίσουμε. Όποιος κοιμάται άσχημα πρέπει να προσπαθήσει να πολεμήσει το κακό με άλλο τρόπο: ένα πολύ ζεστό ποδόλουτρο το βράδυ επί δέκα λεπτά της ώρας ή μιά ύψη περιτύλιξη στις γάμπες δίνουν συχνά εξαιρετά άποτελέσματα. Το δωμάτιο του ύπνου θά πρέπει να αερίζεται καλά και να είναι δροσερό. Το δείπνο δέν πρέπει ν' άποτελείται από πολύ βαρειά και πολύ άρτυμένα φαγητά και να μην τρώμε το βράδυ πολύ άργά. Λίγη κίνηση ύστερα από το φαγητό ύποβοηθά τον ύπνο.

Είδαμε πόσο σπουδαίο ρόλο παίζει για τη διατήρηση του οργανισμού η κανονική άνάπαυση. Άλλο τόσο σπουδαίο είναι να προλαβαίνουμε το παραγέμισμα του σωματικού πλάσματος με προϊόντα αποσύνθεσης. Κι' αυτό τό κατορθώνουμε πρην άπ' όλα φροντίζοντας να μην παραφο-

νώσουμε την ανταλλαγή της ύλης με καταχρήσεις στο φαγητό και στο ποτό. Άμα τρώμε και πίνουμε με μ ε τ ρ ο διευκολύνουμε τον οργανισμό μας να κάνει την ανταλλαγή της ύλης, την επεξεργασία της και την άποβολή των άχρηστων υλικών. Ιδιαίτερα όλοι οι άνθρωποι που τό επάγγελμά τους τους καταδικάζει σε μιά καθιστική ζωή, πρέπει άμα γερνούν, άν θένε να μείνουν νεοί, να τηρούν άσπληρά την έντολή αυτή. Γιατί ο άνθρωπος δέν φτιάχτηκε από φυσικού του για να κάθεται άκίνητος όλη την ήμερα σε κλειστό μέρος, μά για να γυρνάει στην ενοική φύση, δουλεύοντας και κινούμενος! Πρέπει λοιπόν να κυττάζουμε να βρούμε έστω και ένα μερικό μονάχα αντίρροπο, κι' αυτό τό πετυχαίνουμε με τη διατροφή μας κατά έναν τρόπο που να άπομνητά όσο τό δυνατό περισσότερο τις φ υ ο ι κ έ ς συνθήκες. Γι'ά τούτο θά πρέπει και τα τρόφιμα να τα χρησιμοποιούμε όσο μπορούμε στη φυσική τους μορφή, δηλαδή όπως μας έρχονται από τη γεωργία και την κτηνοτροφία και όχι σε κονσέρβες. Προϊόντα της γαλακτοκομίας, σαν τό γάλα, τό βούτυρο, τό άφρόγαλα και τό τυρί, έπειτα άγιά, πατάτες, λαχανικά και φρέσκα φρούτα, άκόμα καρύδια, όσπρια και ψωμί μαύρο θά πρέπει ν' άποτελούσαν τό μεγαλύτερο μέρος τό μενού ενός ανθρώπου που έχει επάγγελμα καθιστικό, κι' αντίθετα τό κρέας πρέπει να είναι πολύ λιγοστό. Το πολύ μιά φορά την ήμερα και τότες μονάχα σε μικρή ποσότητα. Μιά ή δύο μέρες τη βδομάδα χωρίς κρέας όλοτέλα μονάχα άφάεια μπορούμε να δώσουμε. Γιατί τό κρέας ύποβοηθεί τη σήψη μέσα στα έντερα και αυτό Ισλαμ στον άνθρωπο που κάνει καθιστική ζωή και που πέρα πολύ συχνά έχει για τούτο μιά άδρναία των εντέρων, έχει διπλά βλαβερή συνέπεια. Με τά δηλητηριώδη προϊόντα της άποσύνθεσης του μεγαλώνει τον κίνδυνο της άυτοδηλητηρίασης, ύποβοηθά την τάση για κάθε είδους ασθένειες της ανταλλαγής της ύλης, κι'

έτσι μικραίνει την άναμοη ζωής. Και σίγουρα δέν είναι ύπερβολή αυτό που λέει ο καθηγητής Μένγκ, πώς δηλαδή μονάχα 5 σους έκατό άνθρωποι που περάσανε τα όδύοντα χρόνια είναι μεγάλοι κρεατοφάγοι. Πολλοί μάλιστα, στηριγμένοι σε πλατείς στατιστικές παρατηρήσεις, εκφράσανε τη γνώμη πώς οι περισσότερες άρρώστειες των όργάνων της πέψης και άλλων όργάνων, που ύποφέρουνε συνήθως και παθαίνουνε συχνά άπ' αυτές οι πολιτισμένοι άνθρωποι στὰ 50 και στὰ 60 τους χρόνια, πρέπει ν' άποδοθούνε σε διατροφή πολύ πλούσια σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Γιατί κοντά στην ύποβόηση της σήψης μέσα στα έντερα και στην άυτοδηλητηρίαση που άναφέραμε, βλάπτει άκόμα τό πολύ κρέας και τά νεφρά, που δουλεύει τους είναι να άποβάλλουνε τά άκατα άπομεινάρια του λευκάματος, την ούρια και τό ούρικό όξύ. Γενικά άποδείχτηκε σαν έξαιρετό μέτρο να αντικατασταίνει κανένας μιά ή δύο μέρες κάθε βδομάδα τη συνθηματική τροφή με κάτι όλοτέλα διαφορετικό. Έτσι χαλαφρώνει η ανταλλαγή της ύλης και ο οργανισμός κυριολεκτικά καθαρίζεται από τη σκουριά του. Ο καθηγητής Κάφεμαν, για παράδειγμα, έδούθησε στίς τέτοιες μέρες να περιορίζει κανένας την τροφή του σε μερικά κομμάτια ψωμοτύρι και δυο-τρύ άγγούρια.

Είναι άλήθεια πώς μονάχος του ο λογικός τρόπος διατροφής δέ φτάνει. Πρέπει άκόμα να ύποβοηθήσουμε την άποβολή των βλαβερών προϊόντων της ανταλλαγής της ύλης που τό παίρνει τό αίμα, προκαλώντας μιά πιο ζοηρή κίνηση του μέσα στα τριχοειδή άγγεία. Κι' αυτό τό πετυχαίνουμε με τις άνάλογες κ ι ν ή σ ε ι ς τ ο υ σ ω μ α τ ο ς, περιπάτους, πορείες κ. ά. που πρέπει όμως να προσαρμόζεται η διάρκειά τους σε κάθε προσωπική περίπτωση. Η πεζοπορία ιδιαίτερα έπιδρά πάρα πολύ ενοικά. Και είναι χαρακτηριστικό πώς από τούς 125 πάνω-κάτω αιώνοβίους που ζούνε σήμερα στη Γερμανία δέν ύπάρει ένας που άπό

τά μικρά του χρόνια να μην ήταν καλός πεζοπόρος. Κάποιος που τούς γνωρίζει καλά, λέει μάλιστα πώς η πεζοπορία είναι τό πιο άπλό και τό πιο άποτελεσματικό μέσο, για να διατηρήσει ο άνθρωπος την ύγεια του, πρμα που πρέπει άσφαλώς ν' άποδοθεί στην ελαφρή μά διαρκή τώνωση της κυκλοφορίας που προκαλεί αυτή.

Και γενικότερα όμως όποιος θέλει να γεράσει και να διατηρηθεί νέος πρέπει να δώσει περισσότερη προσοχή στο κυκλοφοριακό του σύστημα, γιατί αυτό είναι ένα από τά πιο άδύνατα σημεία του ανθρώπινου οργανισμού. Τούτο τό εξηγούνε πολλοί επιστήμονες με τό γεγονός πώς μέσα στη φυλογονική γέννηση του ανθρώπινου γένους η όρθια στάση του σώματος παρουσιάστηκε σχετικά άργά. Στο διάστημα που πέρασε από τότες, και που άπό την άποψη της Ιστορίας της εξέλιξης είναι μικρό, δέν μόρεσε άκόμα τό κυκλοφοριακό σύστημα να συνιθίσει καλά στην πρόσθετη έπιβάρυνση που έξηγείται με τό ότι τό α λ μ α πρέπει να κινήθει όχι πια όπως στο ζωο, σε διεύθυνση λίγο-πολύ όριζόντια, παρά ά π ό τ ά κ ά τ ω π ρ ό ς τ ά π ά ν ω και αντίστροφα. Και πραγματικά η άδυναμία της κυκλοφορίας με όλες της τις συνέπειες είναι μιά παραπολύ συχνή άρρώστεια στὰ γηραιά. Και μάλιστα πολλοί έχουνε τη γνώμη πώς η εκφύλιση του συστήματος των αίματοφόρων άγγείων είναι η πραγματική ούσια των γηραιών.

Ιδιαίτερα η άρρώστεια της πίεσης του αίματος και η άρτηριοσκληρωση με τις συνέπειές τους μικραίνουνε την άναμοη ζωής. Όλην την ώρα άκούει κανένας να παραπονούνται για την «πίεση» άντρες 40 ως 60 χρονών που δουλεύουνε πολύ στη ζωή τους, έχουνε ύπεύθυνες θέσεις, κατατρίβονται σε μιά έντατική δράση για τό επάγγελμα και την οικογένειά τους, και τούς μένει λίγος καιρός για πνευματική και σωματική ένάπαυση. Όταν μιά τέτοια κατάσταση βαστάει πολύ καιρό, άναγκα-

στικά άργά η γρήγορα οδηγεί σε μιά όργανική άρρώστεια της κυκλοφορίας, που όπως και νάναι μικραίνει τη διάρκεια της ζωής. Εύτυχώς έχουμε στη διάθεση μας ένα μέσο φυσικό για να πολεμήσουμε κι' αυτές άκόμα τις βλάβες. Κι' αυτό τό μέσο μπορεί ο κανένας να τό χρησιμοποιήσει, γιατί δέν είναι τίποτ' άλλο άπό τις συστηματικές άναπνευστικές άσκήσεις. Ο καθηγητής Τίραλα συμβουλεύει τό έπόμενο σύστημα: Έπί μερικές βδομάδες, τρεις φορές την ήμερα, κάθε φορά 5 λεπτά, πρέπει να γίνεται η παρακάτω άσκηση: Πρώτα εισπνεύ με τη μύτη όσο μπορεί πιο βαθεία. Κάνοντας αυτό, πρέπει να άναπνεύουμε και με την κοιλιά, σά να θέλαμε να σπάζουμε μιά φανταστική ζώνη που μ' αυτή θάμαστε ζωομένοι. Στη δεύτερη φάση της εισπνοής μαζεύουμε την κοιλιά κι' έτσι σπρώχνουμε πρός τά πάνω τό διάφραγμα μας. Όταν τώρα, στην τρίτη φάση της εισπνοής, άνασκηώσουμε τό θώρακα, τότες γεμίζουν με άέρα και οι τελευταίες φουσκίτσες τό πνεμονίου. Η έκποη μπορεί να πεί κανένας, πώς έχει άκόμα πιο μεγάλη σπουδαιότητα, και πρέπει να βαστά όσο μπορεί περισσότερο ώρα, πρμα που με την έξέσκηση όσο πλεί τό μαθαίνει κανένας καλύτερα. Είναι σκόπιμο να σφηνάει κανένας τό στόμα και να κένει ν' έκούεται ένα σιγανό «ου» και στην άρχη να σπρώχνει την κοιλιά του πρός τά εμπρός και ύστερα να τη μαζέει.

Η επίδραση των άναπνευστικών αυτών άσκήσεων έξηγείται με τό ότι τά πνεμόνια γεμίζουν με πολύ αίμα, η δύναμη του χτύπου της καρδιάς μεγαλώνει και έτσι χαμηλώνει άνατοκλαστικά η πίεση του αίματος σε όλη την έξωτερική περιοχή των άγγείων. Τά δηλητηριώδη προϊόντα της ανταλλαγής της ύλης, κυριώτερα τό γαλακτικό όξύ και τό θήροακό όξύ κυκλοφορία, πιδ γρήγορα άπό την κυκλοφορία, ο έρθισμός που προκαλούνε τούτα πάνω στο νευρικό σύστημα παύει να ύπάρχει κι' έτσι ελαττώνεται η τάση των μυών που βρίσκονται μέσα στα τοιχώματα των άγγείων. Ο συνολικός χάρος, που βρίσκεται στη διάθεση του αίματος μεγαλώνει με τον τρόπο αυτόν και είναι ξεκάθαρο πώς σύγχρονα μ' αυτό πέφτει η πίεση που έξασκει τό αίμα.

Ιδιαίτερα οι άντρες των 40 ως 60 χρονών, που ζούνε στίς συνθήκες που περιγράψαμε πιο πάνω, θάπρεπε, κι' αν άκόμα δέν έχουνε κανένα σημάδι διαταραχής της κυκλοφορίας τους, να προλαβαίνουνε ένδεχόμενες βλάβες του κυκλοφοριακού συστήματος, κάμνοντας άπό καιρό σε καιρό μιά τέτοια άναπνευστική κόουρα. Κι' αν ο κόσμος ήξερε πόσο κυριολεκτικά μπορεί να μακρύνει τη ζωή μιά τέτοια γυμναστική της άναπνοής, σίγουρα θά την άσπάζονταν κι' εκείνοι άκόμα που «δέν έχουν καιρό για τέτοια πράματα». Έννοείται πώς και η γυμναστική της άναπνοής δέν μπορεί να έξουδετερώσει ούτε αυτή δ λ ε ς τις άφυσικότητες και τις βλάβες που φέρνει η καθιστική ζωή. Αύτες πρέπει να τις αντιμετώπισουμε άκόμα και με την όσο τό δυνατό μακρύτερη διαμονή στον καθαρό άέρα. Γιατί τό κλείσιμο στο σπίτι κονταίνει τη ζωή, και είναι χαρακτηριστικό πώς όλοι σχεδόν οι αιώνοβιοί, που η ζωή τους μελετήθηκε στατιστικά, ζούσανε στην ύπαιθρο και είχανε έπαγγέλματα που δέν τούς ύποχρώναν να κλείνουνται μέσα.

Αυτά, για ό τι μπορεί να κάνει ο κανένας για να περιορίσει τη συσώρευση βλαβερών ούρων μέσα στο σώμα του. Πρέπει τώρα να πούμε κάτι και για την ά φ υ δ α τ ω σ η (άπώλεια νερού που παθαίνει ο οργανισμός), την δεύτερη αίτια των γηραιών, και για τό πώς μπορούμε να την πολεμήσουμε. Τροφή με λίγο άλάτι και ζεστά μπάνια μικρής διάρκειας τό βράδυ είναι πάρα πολύ άφέλιμα. Άκόμα καθημερινό πλύσιμο του σώματος—όχι μονάχα για την καθαριότητα. Τούτο μπορεί να γίνεται τό πρωί. Με ένα σφουγγάρι βρεμένο σε δροσερό νερό να κάνουμε έντριβές στο στήθος και στη ράχη. Με μιά τέτοια συστηματική και βαθύμια σκληραγωγή μεγαλώνει η δύναμη του οργανισμού ν' αντιμετώπιζει σε όλα τά κρυολογήματα και σε άλλες βλαβερές έπιδράσεις, που τόσο συχνά κονταίνουνε τη ζωή μας.

K. B.

ΜΑΘΕΤΕ ΝΑ ΟΜΙΛΗΤΕ

ΑΓΓΛΙΚΑ, ΓΑΛΛΙΚΑ Ή ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ

ΕΝΤΟΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΜΗΝΩΝ

Χωρίς σχεδόν καμμίαν προσπάθειαν δύνασθε να μάθετε να γράφετε και να όμιλητε σωστά τά Γαλλικά, τά Άγγλικά, τά Γερμανικά ή οιαδήποτε άλλην ξένην γλώσσαν, με την Μέθοδον LINGUAPHONE. Άκόμη και αν είσθε όπωσοδήποτε ηλικιωμένος, άκόμη και αν ούτε λέξιν γνωρίζετε από την γλώσσαν που επιθυμείτε να μάθετε, δύνασθε να σάς βεβαιώσωμε ότι μετ' όλίγας ήμέρας ν' άρχίσετε να όμιλητε και να έννοητε. Κατόπιν θά προοδεύετε με καταπληκτικήν γοργότητα. Διότι η Μέθοδος μας φέρνει στο σπίτι σας, εις τάς ώρας της σχολής σας, όποιαδήποτε εύκαιρείτε, τά θαυμασίως μεθοδολογημένα μαθήματα των διασημοτέρων άνά την οικουμένην ειδίκων καθηγητών. Θά λαμβάνετε πράγματι συμπεπυκνωμένα συλλογές γνώσεων, αι όποιαί θά σάς παρουσιάζωνται κατά τοιούτον τρόπον, ώστε η μελέτη θά σάς είναι διασκεδάσις και πολύ γρήγορα θά επιδιδεσθε εις αυτήν με άληθινόν έρωτα. Έπειτα από όλίγα μαθήματα θά άρχίσετε να όμιλητε με τελείαν προφοράν, θά αίσθάνεσθε άληθινήν χαράν βλέποντας πόσον προοδεύετε.

Οι κορυφαίοι λογοτέχνηαι και επιστήμονες καθημερινώς πλέκουν τό έγκυματόν της (δεώδους αυτής Μεθόδου. Ο μέγας Βέλγος συγγραφέυς και ποιητής Maurice Maeterlinck έγραφε τελευταίως:

«Έντός όκτώ ήμερών έκαμα περισσότερας προόδους παρ' όσας είχα κάμει κατά τό διάστημα της επί όλόκληρον μήνα διαμονής μου εις τό Λονδίον». Ο μέγας προάγγελος της διά δίσκων διδασκαλίας των γλωσσών, ο Η. G. Wells, γράφει: «Έπί τέλους εύρήκα τον καιρόν και την εύκαιρίαν διά να δοκιμάσω τούς δίσκους LINGUAPHONE. Είναι αξιοθαύμαστοι. Τά μαθήματα παρουσιάζονται με τρόπον έξυπνον, και η μέθοδος την όποιαν συνιστάτε, ν' άκούη δηλαδή κανείς όλίγην ώραν πριν δοκιμάση να όμιλήση, είναι, είμαι βέβαιος, άποτελεσματική. Έχετε καταστήσει δυνατόν διά κάθε προσεκτικόν μαθητήν να έννοη την όμιλουμένην γαλλικήν και να την όμιλη ώστε να γίνεται καταληπτός, αυτό δέ άνευ διδασκάλου και χωρίς πολύ να κοπιήση. Τίποτε τό παρόμοιον δέν είχε κατορθωθή έως τώρα».

Ζητήσατε από τό Ίνστιτούτον LINGUAPHONE, Πανεπιστημίου 6, τό είδικόν τεύχος, όπου περιέχονται λεπτομερείς πληροφορίες περί της Μεθόδου. Θά τό άναγνώσετε και θά ίδητε πώς δύνασθε, επί όκτώ ήμέρας, εις τό σπίτι σας, να ώφεληθήτε από αυτην την Μέθοδον, χωρίς να σάς κοστίση ούτε μίαν δεκάραν. Θά μάθετε πώς η σπουδή των ξένων γλωσσών έχει γίνει έλκυστική και εύκολωτάτη. Είναι άπαραίτητον να διαβάσετε τό τεύχος αυτό διά να πληροφορηθήτε ποίος είναι ο πλέον συγχρονισμένος τρόπος διδασκαλίας και έκμαθήσεως των ξένων γλωσσών. Μη χάνετε λοιπόν την εύκαιρίαν, αλλά άμέσως ζητήσατέ μας τό έν λόγω έντυπον η αν προτιμάτε έπισκεφθήτε μας εις τά Γραφεία μας.