

ΕΣΤΙΑ

ΕΚΔΙΔΟΤΑΙ ΚΑΤΑ ΚΥΡΙΑΚΗΝ

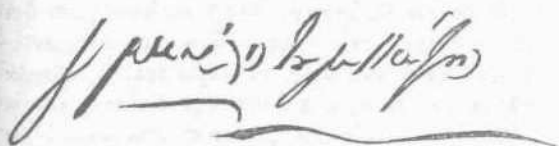
Τόμος Ἑκτος

Συνδρομὴ ἑτησία: Ἐν Ἑλλάδι φρ. 10, ἐν τῇ ἀλλοδαπῇ φρ. 20.—Αἱ συνδρομαὶ ἔρχονται ἀπὸ 1 ἰανουαρίου ἑκάστου ἔτους καὶ εἶνε ἰσχύουσι.—Γραφεῖον τῆς Διευθύνσεως: Ὁδὸς Σταδίου, 6.

8 Δεκεμβρίου 1878

Τῆ 31 Δεκεμβρίου 1878 λήγει τὸ τρίτον ἔτος τῆς Ἑστίας. Ὅσοι τῶν κυρίων συνδρομητῶν ἐπιθυμοῦσι νὰ ἐξακολουθήσωσι λαμβάνοντες τὴν Ἑστίαν καὶ κατὰ τὸ τέταρτον ἔτος, παρακαλοῦνται ν' ἀποστείλωσι πρὸς τὴν διευθύνσιν αὐτῆς, πρὸ τῆς 1 ἰανουαρίου 1879, τὸ τίμημα τῆς συνδρομῆς, ὡπως μὴ ἐπέλθῃ διακοπὴ τῆς ἀποστολῆς τοῦ φύλλου.

ΠΑΝΟΜΟΙΟΤΥΠΟΝ ΤΗΣ ΥΠΟΓΡΑΦΗΣ ΤΟΥ
ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΤΟΜΠΙΑΖΗ



ΟΛΙΒΕΡ ΤΟΥΙΣΤ

Ἐκ τῶν τοῦ Καρόλου Δίκου.

Συνέχεια (81 σελ. 756).

Κατὰ τὸ διάστημα τῆς ἀνωτέρω βραχείας συνδιαλέξεως ὁ κύριος Λόσμπερν καὶ ὁ Ὀλιβερ ἔμενον εἰς τὸ ἕτερον ἄκρον τοῦ δωματίου. Ὁταν ἐτελειώσεν, ὁ ἰατρὸς ἐχαιρέτισε φιλικώτατα τὸν Ἑρρίκον Μαιυλάη, καὶ διὰ νάπαντήσῃ εἰς τὰς πολυπληθεῖς ἐρωτήσεις τοῦ νέου φίλου του ἐδέησε νὰ περιγράψῃ ἐν μεγάλῃ λεπτομερείᾳ τὴν κατάστασιν τῆς ἀσθενούς· οὕτω δ' ἐπεβεβαίωσε τὰς καλὰς εἰδήσεις τοῦ Ὀλιβερ, ἅτινα πάντα ὁ κύριος Τζάιλς, ἐν ᾧ προσεποιεῖτο ὅτι ἠσχολεῖτο εἰς τὴν διευθέτησιν τῶν ἀποσκευῶν, ἤκουε μετὰ προσοχῆς ἄκρας.

«Ἐ! ἐτουρεκίσατε πάλιν κἀνένα, Τζάιλς; ἠρώτησε κατόπιν ὁ ἰατρὸς.

— Ὅχι, σὲρ, ἀπεκρίνατο ὁ Τζάιλς κατακοκινίσας.

— Οὔτε κἀνένα κλέπτῃν συνελάβετε, οὔτε ἐβεβαίωσατε τὴν ταυτότητα μερικῶν ληστῶν; ἐξηκολούθησε χαιρεκάκως ὁ ἰατρὸς.

— Ὅχι, σὲρ, ἀπεκρίνατο μετὰ μεγάλης σοβαρότητος ὁ κύριος Τζάιλς.

— Τόσω τὸ χειρότερον, εἶπεν ὁ ἰατρὸς· διότι ὁμολογουμένως εἰς τοιαῦτα πράγματα ἔχετε μεγάλην ἐπιτηδεσιότητα. Τί κάμνει ὁ Μπρίττλς;

— Ὁ μικρὸς εἶναι πολὺ καλῶς, σὲρ, εἶπεν ὁ κύριος Τζάιλς, ἀναλαβὼν τὸ σύνθηρος προστατευτικὸν ἡθὸς του, προκειμένου περὶ τοῦ ὑποδεστέρου του, καὶ μοῦ εἶπε νάσας εἰπῶ προσωπικά.

— Καλὰ, εἶπεν ὁ ἰατρὸς· ἡ παρουσία σας, κύριε Τζάιλς, μοῦ ἔφερεν εἰς τὸν νοῦν ὅτι τὴν

παραμονὴν τῆς ἡμέρας, κατὰ τὴν ὁποίαν προσεκληθῆν ἐνταῦθα ἀποτόμως, ἡ ἀγαθὴ σας κυρία μοὶ εἶχεν ἀναθέσει μίαν παραγγελίαν, ἡ ὁποία δὲν θά σας δυσαρεστήσῃ. Ἐλθετε νά σας εἰπῶ δύο λόγια.»

Ὁ κύριος Τζάιλς ἠκολούθησε τὸν ἰατρὸν μετὰ πολλῆς μὲν ἐπισημότητος, ἀλλὰ καὶ κάπως ἐκπεληγμένος, εἰς μίαν γωνίαν τοῦ δωματίου, καὶ ἔσχε τὴν τιμὴν νὰ συνομιλήσῃ μικρὸν ταπεινῇ τῇ φωνῇ μετ' αὐτοῦ· μεθ' ἃ ἔκαμεν ὑποκλίσεις ἐπὶ ὑποκλίσεων καὶ ὑπεχώρησε βαδίζων πολλῶ μεγαλοπρεπέσεν τοῦ συνήθους. Τὸ θέμα τῆς συνομιλίας ἐκείνης δὲν ἀνεκοινώθη εἰς τὴν αἴθουσαν, ἐν τῷ μαγειρείῳ ὅμως ἐγένετο γνωστὸν παραχρῆμα· διότι ὁ κύριος Τζάιλς μετέβη κατ' εὐθείαν ἐκεῖ, διέταξε νὰ τῷ κομίσωσι μίαν λάγνον ζύθου, καὶ ἀνήγγειλεν ὑπερηφάνως καὶ μετ' ἐπισημότητος, ὅτι ἡ κυρία του, λαβοῦσα ὑπ' ὄψιν τὴν γενναϊότητα, ἦν οὗτος ἐδειξε κατὰ τὴν ἀπόπειραν ἐκείνην τῆς κλοπῆς, ἠξίασε νὰ καταθέσῃ εἰς τὸ ταμειυτήριον τὸ ποσὸν εἰκοσιπέντε λιρῶν στερλινῶν διὰ λογαριασμὸν του. Ἀμφότεραι αἱ θεράπαινοι ἀνέτειναν χεῖρας καὶ ὀφθαλμοὺς εἰς τὸν οὐρανὸν, ἐπιλέγουσαι ὅτι εἰς τὸ ἐξῆς ὁ κύριος Τζάιλς θά φέρεται βεβαίως μὲ πολλὴν ὑπερηφάνειαν, εἰς ἃ ὁ κύριος Τζάιλς ἀπῆντησε τακτοποῶν τὸ περιλαίμιον τοῦ ὑποκαμίσου του, ὅτι εἶναι πολὺ ἡπατημέναι καὶ ὅτι μεγάλην θά ταῖς ὄφριε χάριν ἂν καθίστων αὐτὸν προσεκτικὸν ἐν περιπτώσει καθ' ἣν ἤθελε προσενεχθῆ οὐχὶ πολὺ εὐγενῶς πρὸς τοὺς ὑποδεστέρους του. Καὶ ἄλλας πολλὰς ἔκαμε παρατηρήσεις, τὰ μέγιστα τιμῶσας τὴν μετριοφροσύνην του, τὰς ὁποίας μετὰ πολλοῦ ἐνθουσιασμοῦ καὶ ἐπυσημίων ἤκουσαν αἱ θεράπαινοι, διότι αἱ παρατηρήσεις αὗται ἦσαν ἐπίσης ἐνδιαφέρουσαι καὶ περιέργοι, ὡς πᾶσαι αἱ ἀναφερόμεναι εἰς τὸν βίον ἐπισήμων ἀνδρῶν.

Τὸ ἐπίλοιπον τῆς ἑσπέρας διήλθον οἱ ἐν τῇ αἴθουσῃ ἐν φαιδρότητι καὶ χαρᾷ, διότι ὁ κύριος Λόσμπερν ἦτο λίαν εὐδιάθετος, ὁ δὲ Ἑρρίκος καίπερ περίφροντις καὶ κεκοπιακῶς δὲν ἠδυνήθη νὰ μὴ συμμερισθῇ τὴν εὐθυμίαν τοῦ ἀγαθοῦ ἰατροῦ, ὅστις μυρία εἶπεν ἀστείότητος, ὡν τὰς πλείστας ἠρύετο ἐκ συμβάντων αὐτῶ κατὰ τὴν ἐνάσκησιν τοῦ ἐπαγγέλματός του· ὁ Ὀλιβερ ἀκούων τὰς ἀστείότητας ταύτας ἐγέλα συ-

μάχων τούτων! Ἴδέτε τὰς πυκνάς καὶ βαθείας τῶν ρυτίδας, τὸ χρώμα τῶν τῶ ἀμαυρῶν καὶ ἀχρῶν, τοὺς καταπεποιημένους καὶ ἐσθεσμένους ὀφθαλμούς των, τὴν πρόωρον φαλακρότητα καὶ τὴν ἐπὶ τοῦ προσώπου των διακεχυμένην πλῆξιν καὶ ἀηδίαν!

Κατὰ τὴν παιδικὴν ἰδίως ἡλικίαν εἶνε μάλ-
λον ἐπαισθητὴ ἡ ἀνάγκη τοῦ ὕπνου· κατὰ τὴν
ἡλικίαν ταύτην τὸ ἐνεργητικὸν τῆς ζωῆς εἶνε το-
σοῦτω ζωηρὸν, ἡ κατανόησις τῶν δυνάμεων
εἶνε τηλικαύτη, ὥστε ἡ κατὰ τὴν νύκτα ἀνά-
παυσις πρέπει νὰ παρατείνεται ἰκανῶς, ἵνα ἔχη
καιρὸν νὰ τελεθῆ ἡ ὀργανικὴ ἀφομοίωσις.

Δὲν ἐννοοῦμεν διατί ἐν τοῖς παιδαγωγείοις
καὶ ἐκπαιδευτηρίοις ἀναγκάζουσι τὰ παιδιά νὰ
ἐγείρωνται λίαν πρῶτ, ἐν ᾧ τοῦναντίον ἐπροσπε
νὰ τα ἀφίνοισιν ἐν τῇ κλίνῃ μέχρι τῆς ἐβδόμης
ῥας. Οἱ τοῦ ἀτόπου τούτου πείραν λαβόντες δύ-
νανται νὰ δηολογήσωσι μεθ' ἡμῶν ὅτι ὁ πρῶ-
νὸς κώδων οὐκ ὀλίγον συνετέλεσεν εἰς τὸ νὰ κα-
ταστήσῃ μισητὰ τὰ ἔτη τῆς παιδικῆς ἡμῶν ἡ-
λικίας.

Αἱ γυναῖκες ἐν γένει κοιμῶνται πλεῖστον
τῶν ἀνδρῶν ἕνεκα τῆς νευρικῆς αὐτῶν κράσεως.
Οἱ δὲ γέροντες, ὧν τὸ ἐνεργητικὸν εἶνε ὀλιγώ-
τερον, ἔχουσι καὶ ὀλιγώτερον ὕπνου ἀνάγκην.

Κατὰ δὲ τοὺς θερμοὺς τόπους δὲν ἐπαρκεῖ
μόνη ἡ ἀνάπαυσις τῆς νυκτός, ἀλλ' εἶνε ἀνάγκη
ὕπνου καὶ τὴν μεσημβρίαν. Ὁ λόγος δὲ τούτου
εἶνε ὅτι ἡ συρροὴ τοῦ αἵματος εἰς τὸν ἐγκέφα-
λον ἐπιφέρει πάντοτε τὴν ἀνάγκην τοῦ ὕπνου·
διὰ τοῦτο καὶ οἱ πολὺσαρκοὶ πάντοτε σχεδὸν
εἶνε νυσταλέοι. Καθ' ὅσον δὲ προσεγγίζει τις
πρὸς Βορρᾶν ἐλαττοῦται καὶ ἡ ἀνάγκη τοῦ ὕ-
πνου, καὶ διὰ τοῦτο οἱ ἄνθρωποι ἐνταῦθα εἶνε
μακροβιώτεροι τῶν κατοικούντων τοὺς μεσημ-
ερινοὺς τόπους.

Οἱ καλῶς τρώγοντες καὶ οἱ ἐπὶ ποδὺς ἐργα-
ζόμενοι καὶ ἄνω καὶ κάτω τρέχοντες πάντοτε
θὰ κοιμῶνται καλλίτερον καὶ γλυκύτερον τῶν
ὀκνηρῶν καὶ τῶν ἀνεπαρκῶς τρεφομένων. Καὶ
αἱ περὶ τὰ πνευματώδη ποτὰ καταχρήσεις ἐπι-
φέρουσιν ὕπνον, ἀλλ' εἶνε περιττὸν νὰ εἰπῶμεν
ὅτι ὁ τοιοῦτος ὕπνος εἶνε βαρὺς, ὀχληρὸς καὶ
νοσηρὸς.

Ἐὰν τις κοιμᾶται μετὰ τὸ φαγητὸν ἡ πέψις
γίνεται πάρα πολὺ ζωηρὰ καὶ ἐπειδὴ ἡ θρέψις
γίνεται ἀτελής δυνατὸν ἐκ τούτου νὰ προέλθω-
σιν ἀταξία τῶν πεπτικῶν ἐνεργειῶν. Ἐὰν δὲ
τοῦναντίον προσμείνωμεν νὰ τελεσθῆ ἡ πρώτη
περίοδος τῆς πέψεως, ὁ ὕπνος ἐρχεται μὲν μετὰ
βραδύτητος ἀλλὰ θὰ εἶνε ἡρεμώτερος καὶ ἀνα-
παυτικώτερος. Ἀφεύκτως λοιπὸν ὀφείλομεν νὰ
κατακλινώμεθα εἰς ὕπνον δύο τοῦλάχιστον ἢ καὶ
τρῆς ῥας μετὰ τὸ φαγεῖν.

Κατὰ πάσας τὰς ἡλικίας ὀφείλομεν νὰ πορευ-
γῶμεν τὸν τεχνητὸν ὕπνον διὰ ναρκωτικῶν,

διότι τὸ δυσάρεστον τοῦτο μέσον γίνεται ἕξις
καὶ ἄνευ ναρκωτικοῦ δὲν θὰ δυνάμεθα τοῦ λοι-
ποῦ νὰ κοιμώμεθα. Φοβεραὶ δ' εἶνε αἱ συνέπειαι
τῆς χρήσεως τοῦ κινδυνώδους τούτου ὕπνου!

Οἱ λεπτοφυεῖς καὶ λυμφατικοὶ ὀφείλουσι νὰ
κοιμῶνται πλεῖστον παντὸς ἄλλου. Οἱ ἐν τῇ
ἀκμῇ τῆς ἡλικίας ἔχουσι ἀνάγκην ὕπνου 8
μέχρι 10 ῥῶν, οἱ δ' ἔφηβοι οὔτε ὀλιγώτερου
τῶν 6 ἀλλ' οὔτε περισσοτέρου τῶν 8. Εἰς δὲ
τοὺς γέροντας 6 ῥῶν ὕπνος εἶνε ἐπαρκέστα-
τος. Ἄλλ' ὅμως δὲν ὑπάρχει περὶ τοῦ ὕπνου
κανὼν ἀπόλυτος, διότι ἕκαστος εἰζεύρει κάλλιον
παντὸς ἄλλου πόσος χρόνος ἐπαρκεῖ πρὸς ἀνα-
νώσει τῶν δυνάμεων του. Ὅθεν ἂς ἀκολουθῶ-
μεν τὰς ἐξαιρέτους συμβουλὰς διασῆμου τινὸς
ἱατροῦ, λέγοντες εἰς τοὺς ἡμετέρους ἀναγνώστας:

«Κοιμᾶσθε καλῶς καὶ πρὸ πάντων κοιμᾶσθε
τὴν νύκτα. Ὁ καλὸς, ὁ ἀληθὴς ὕπνος παρέχει
εὐάρεστον αἴσθησιν, ἀναπαύει τὰς δυνάμεις καὶ
καθιστᾷ τὸν νοῦν ζωηρὸν καὶ ἀκμαῖον. Μετ' ἀ-
ναπαυτικὸν ὕπνον ἐγείρεται τις ἐλαφρὸς καὶ εὖ
ἔχων κατὰ πάντα. Ἡ κόπωσις ἐξηλείφθη ἤδη
καὶ αἰσθάνεται τις ἑαυτὸν ἔτοιμον νὰ ἐπαναλάβῃ
τὸ σὺνθετος ἔργον του. Τὸ ἦθος βελτιοῦται καὶ
φαιδρύνεται, ἡ συμπεριφορὰ γίνεται χαρίεσσα
καὶ κομψή καὶ δὲν κινδυνεύομεν νὰ ἐκτεθῶμεν
εἰς τὸν ψόγον τοῦ πλῆσιον ὡς ἄνθρωποι δύστρο-
ποι καὶ ἀνάγωγοι.»

ΜΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΚΑΘ' ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Συνιστῶμεν θερμῶς τοῖς πᾶσι τὸ ἐξῆς ἀπλοῦν
καὶ ὀλιγοδάπανον μέσον πρὸς πλῆσιν λερῶν ἐν-
δύματων· θέσον ἐντὸς πίθου 20 ὀκάδας θερμοῦ
ὑδατος, 1 ὀκᾶν σάπωνος εἰς ξύσματα καὶ 3
μεγάλα κοχλιάρια ἐλαίου τερεβινθίνης (huile
de térébinthine, πωλουμένου ἐν τοῖς φαρμα-
κείοις). Ἀφοῦ καλῶς ἀναμίξῃς τὰς οὐσίας ταύ-
τας, καὶ ταχέως, ὅπως μὴ ψυχρανθῇ τὸ ὕδωρ,
ρίψον ἐντὸς τοῦ πίθου τὰ πρὸς πλῆσιν λερὰ ἐνδύ-
ματα καὶ κλείσον στεγανῶς αὐτὸν διὰ τινος χον-
δροῦ ὑφάσματος καὶ βαρέος πάματος. Μετὰ 3
ῥας δύνασαι νὰ ἐξαγάγῃς τὰ ἐνδύματα, ἅτινα
εἶνε ἤδη καθαρὰ, καὶ νὰ ἀποπλύνῃς διὰ καθα-
ροῦ ὑδατος, πρὸς μείζονα καθαριότητα. Ἐννοεῖ-
ται ὅτι εἰς πᾶσαν νέαν πλῆσιν τὸ μίγμα ἀνα-
νεοῦται.

Διὰ τοῦ ἀνωτέρου μέσου, ὕπερ μετ' ἐπιτυ-
χίας ἐφήρμοσεν ἡ κοινοποιούσα αὐτὸ πρὸς τοὺς
ἀναγνώστας τῆς Ἔστιας, δὲν φθείρονται τὰ ἐν-
δύματα, ὅπως διὰ τοῦ παρ' ἡμῖν παραδεδογ-
μένου τρόπου τῆς πλύσεως, ἀπορεύγει τις με-
γάλην δαπάνην, οἰκονομεῖ τὸν χρόνον καὶ, τὸ
σπουδαιότερον, δὲν χάνει τὴν οἰκιακὴν του εἰ-
ρήνην καθ' ὅλας τὰς ἡμέρας τῆς μπουγάδας,
τοῦ μαρτυρίου τούτου, οὐ τινος μετὰ τρόμου βε-
βαίως ἀναμνηστικῆται πᾶσα οἰκοδέσποινα.

Μία συνδρομήτρια τῆς Ἔστιας.