

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΕΚΔΑΪΚΕΥΟΜΕΝΗ

A. DEBAY B. DANZEN

ΥΓΙΕΙΝΗ  
ΤΩΝ  
ΗΔΟΝΩΝ ΚΑΙ ΤΕΡΨΕΩΝ

Ἐκ τῆς 110ης Γαλλικῆς ἐκδόσεως

*Κ. Β. Σ. Δ. Π. Α. Κ.*

*Γεωργίου Σ. Κωνσταντίνου - Κωνσταντίνου  
Διδασκαλίου - Συνομοσπονδίου ἑξ ἑσπέρου  
σώχου 2ου Πύλου. Ἀθήναι 27.7.1949*

*Κωνσταντίνου  
Κ. Α. Π. Σ.*



ΕΚΔΟΤΗΣ

ΑΡΙΣΤΟΦΑΝΗΣ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ 9—ΑΘΗΝΑΙ

ΕΚΔΟΤΙΚΟΝ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ  
**ΑΡΙΣΤΟΦΑΝΗ Δ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ**  
 ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ 9 — ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ

Ζητήσατε τὰ κάτωθι βιβλία ἅτινα ἀποστέλλονται  
 ἐλεύθερα ταχ)κῶν τελῶν.

	Σελ.	Δραχ.
Ἡρωΐς τῆς Ἑλλην. Ἐπαναστάσεως	736	50
Γέφυρα τῶν Στεναγμῶν	672	45
Κασσιανή	320	25
Κατηραμένη Κόρη	448	35
Λανδρὺ	282	20
Ὁ Βαρκάρης τοῦ Βόλγα	480	35
Δύο Λοχαί	288	20
Ἐσμή ἡ Τουρκοπούλα	272	20
Κατσαντώνης καὶ Μπότσαρης	240	15
Μάσκα μὲ τὰ ἄσπρα δόντια	352	25
Συμμορὲν μαύρου σπηλαίου	238	20
Τουρκοφάγοι τοῦ 1912	1022	40
Φαντομᾶς τὰ ἑκατομύρια τοῦ Μεξικου	496	30
Φαντομᾶς τὸ τέλος	648	40
Λάμπρος Κατσαντώνης	404	20
Μυστήρια Ν. Γόρκης	400	25
Χρυσομαλοῦσα	368	20
Κατάσκοπος	256	20
Γιὸς τῆς νυκτὸς	240	15
Μαρία Μαγδαληνὴ	960	30
Σαμαρεῖτις	719	40
Θαύματα Παναγίας	576	40
Ἱστορία Ρετζαίων	544	30
» Κουμπαίων	304	30
» Τζατζᾶ	270	20
» Ληστῶν	592	35
» Οἱ Λησταὶ Τσεκουραζαὶ	815	40
Τὸ Δράμα τοῦ Νεκροταφείου	992	50
Μυστήρια συζυγικοῦ ἔρωτος	160	15
Ὁ Γάμος	160	15
Ὁδηγὸς συμπεριφορᾶς δεμ.	256	20
» Αὐτοκινήτου	254	30
» Μαγειρικῆς καὶ Ζαχ. (Βασιλάκη)	240	30
Σύντομος Γαλλικὴ ἀνευ διδασκάλου	192	10
Βοκκάκιος	128	15

Πλουσία συλλογὴ λιθογραφημένων Λαϊκῶν, Παραστάσεων  
 Καραγκιόζη καὶ Βίων Ἀγίων.



# ΥΓΙΕΙΝΗ ΗΔΟΝΩΝ ΚΑΙ ΤΕΡΨΕΩΝ

---

## I

### Τί είναι ἡδονή.

Διὰ τοὺς ἀσθενεῖς χαρακτηῖρας δὲν ὑπάρχει κανένας δρόμος πρὸς τὴν ὁδὴν εἰς ἀναζήτησιν τῆς πραγματικῆς εὐτυχίας. Διὰ τοὺς δυστυχεῖς αὐτοὺς ἡ εὐτυχία δὲν ὑφίσταται οὔτε κατὰ συνθήκην. Καὶ πλανῶνται καὶ πελαγοδρομοῦν διότι δὲν ἔχουν τὴν δύναμιν ἐκείνην τῆς θελήσεως, ἡ ὁποία εἶνε ἡ μόνη ἱκανὴ νὰ καθοδηγῇ τὰ βηματὰ μας.

Ἡ πληθώρα τῶν ἀρμονιῶν ἐξ ὧν ἀποτελεῖται ἡ ἀνθρωπίνως δυνατὴ εὐτυχία ἀποτελεῖ εὐρυθμίαν ἀκατανόητον εἰς τὰ πτωχὰ πνεύματα. Διὰ τοῦτο αἱ λιποβαρεῖς ψυχαί, ἀντὶ τῆς εὐτυχίας, τρέπονται εἰς ἀναζήτησιν τῆς ἀπατηλῆς ἐκείνης χιμαίρας, τὴν ὁποίαν ὀνομάζομεν γενικῶς *ἡδονήν*.

Ἄλλ' αἱ δυστυχεῖς αὐταὶ ὑπάρξεις περιπίπτουν τοιοῦτοτρόπως τάχιστα εἰς κόρον εἰς τῶν ἀστόχων, παρακαίρων ἢ ὑπερβολικῶν τῶν ἀπολαύσεων, καὶ οὐχὶ σπανίως, γίνονται ἔρμα καὶ θύματα νόσων, τῶν ὁποίων οὐδὲ ὑπώπτεον κἄν τὴν ὑπαρξιν...

Ἡ διαρκὴς ἀπόλαυσις εἶνε φυσικώτατον νὰ ἐγκυμονῇ πάντοτε τὸ ἀποτελεσματικὸν συναίσθημα τῆς μονοτονίας, καὶ μᾶς βιάζει νὰ ἐπιζητῶμεν διαρκῶς νέας ἡδονάς, εἰς νέας ὁδηγούσας καταστροφὰς καὶ ταπεινώσεις.

Ἄλλὰ μήπως καὶ αἱ ἐκλεκταὶ ψυχαὶ δὲν διατρέχουν ἀλλοίους μὲν ἄλλ' ἀναλόγους κινδύνους ;

Ἰδρωμένοι καὶ ἄσθμαίνοντες, κατόπιν οἰασθήποτε κοπώσεως. δὲν ἐπιτρέπεται ν' ἀναπαυόμεθα ἀμέσως, ἢ κεκτημένη ταχύτης δὲν πρέπει νὰ διακόπτεται ἀποτόμως, — γνωρίζουν ἄριστα τοῦτο οἱ δρομεῖς, — οὔτε ἐπιτρέπεται νὰ ἐκτιθέμεθα εἰς ρεῦμα ἀέρος ἢ νὰ πίνωμεν νερὸ ψυχρὸ, ἂν θέλωμεν νὰ διατηρήσωμεν τὸν ὄργανισμόν μας ἀδιατάρακτον.

Ἐξαρτᾶται δὲ ἀπὸ τὴν δύναμιν τῆς κράσεως, ἀπὸ τὴν ἀντοχὴν τοῦ ἀτόμου νὰ πάθῃ ἢ ὄχι, εἰς τοιαύτας περιστάσεις, σωματικὰς διαταραξεις, ὅπως πόνους νευρικούς, μυϊκούς, ἀρθριτικούς, καταροήν, βρογχίτιδα, πονόλαιμον, κεφαλαλγίαν, κωλικούς, αἱμοπτυσιν ἀκόμη, δυσεντερίαν ἢ καὶ στηθηκὰς ἐνοχλήσεις, — βαρῆς πολλάκις.

Ἀνάγκη, συνεπῶς, νὰ προσέχωμεν ὅπως ἢ ἐκ τῶν ἀπολαύσωμεν τούτων κόπωσης μὴ φθάνῃ μέχρι ἐξαντλήσεως τῶν μυϊκῶν μας δυνάμεων.

Τὸ αὐτὸ ὅπως πρέπει νὰ λεχθῇ καὶ διὰ τὰς ἄλλας, τὰς μᾶλλον πνευματικὰς ἢ ψυχικὰς ἀπολαύσεις, ὅπως εἶνε ἢ μελέτη τεχνῶν καὶ ἐπιστημῶν, ἢ ἐμβάθυνσις εἰς ψυχολογικὰς ἢ φιλοσοφικὰς ἐρεῦνας, ἢ μουσικὴ κ. τ. λ.

Ἡ παράτασις ἢ συνεχὴς, τῶν τοιούτων μελετῶν παραβλάπτουν ἐπικινδύτως τὰ ὄργανα, πὺν κουράζει τοιαύτη προσήλωσις. Ἡ κατάχρησις ἐπίσης τῆς φωνήτικῆς, — τὸ παρατεταμένο ἐπὶ ὥρας τραγοῦδι, — φέρει ἀνωμαλίας εἰς τὸ λεπτότατον ὄργανον τοῦ λάρυγγος, καὶ πολλάκις, σὺν τῷ χρόνῳ καταστρέφει καὶ αὐτὴν τὴν φωνήν. Πολὺ δὲ εὐκολώτερον ἂν τὸ τραγοῦδι συνοδεύεται μὲ ἄλλας καταχρήσεις ὅπως ἢ πολυφαγία, ἢ πολυποσία, ἢ κόπωσης ἐκ πορειῶν κ. τ. ὅ.

Ἄλλοι κανόνες ὑγιεινῆς εἶνε οἱ ἀκόλουθοι :

— Κατὰ τὸν χειμῶνα ἀνάγκη νὰ τρώγωμεν ἀφθονωτέραν τροφήν ἀπὸ τὸ θέρος.

— Τὴν ἀνοιξιν καὶ τὸ φθινόπωρον νὰ χρησιμοποιῶμεν μετρίαν ποσότητα καὶ ἐκλεκτὴν ποιότητα τροφίμων.

— Οἱ μυϊκῶς ἐργαζόμενοι καὶ ἐργαζόμενοι ἐξαιρετικῶς, ὅπως οἱ χειρῶνακτες, οἱ ἐργάται τῶν ἀγρῶν καὶ οἱ ἐπιδιδόμενοι εἰς

ἀθλητικῆς ἀσκήσεις ἔχουν ἀνάγκην περισσοτέρας τροφῆς ἀπὸ τοῦ διαύγοντος καθιστικὸν βίον ἢ τοὺς ἀσκοῦντας ὀλιγώτερον κοροαστικῆς ἐργασίας.

— Κατὰ τὴν πρώτην νεότητα πρέπει νὰ τρώγωμεν τετράκις τῆς ἡμέρας, ἐλαφρὰν τροφήν τὸ πρωῖ καὶ τὸ δεῖλι, κανονικώτερον δὲ καὶ ἀφθονώτερον τὸ μεσημέρι καὶ τὸ βράδυν.

— Μετὰ τὸ 2ῶον ἔτος τῆς ἡλικίας ἢ μεταμεσημβρινῆ τροφῆ δὲν εἶνε πλέον ἀπαραίτητος. Πρωῖ ἐλαφρά, μεσημέρι καὶ βράδυν κανονικῆ ἀρκεῖ.

Εἰς οὐδεμίαν ἡλικίαν ἐπιτρέπεται ὁ πλήρης χορτασμὸς πολὺ δὲ ὀλιγώτερον ἢ πολυφαγία, ἵνα μὴ δυσκολεύεται ἡ πέψις.

### III

#### Ἑγιεινὴ τοῦ ἔρωτος.

«Ὅταν δύο νεαραὶ καρδίαι ἀγαπηθοῦν» λέγει ὁ Debay, «εἶνε δύσκολον ν' ἀποτρέψωμεν αὐτὰς τοῦ αἰσθημάτων των. Καὶ ἂν τοὺς χωρίσωμεν καὶ ἂν τοὺς ἐκπατρίσωμεν ἀκόμη, οὐδὲν ἄλλο θὰ ἐπιτύχωμεν παρὰ νὰ ἰσχυροποιήσωμεν τὸ πῦρ, ποὺ τὰς καταφλέγει, διότι ὁ Ἔρως ἀνδροῦται ἀναλόγως πρὸς τὰ προσκόμματα ποὺ τοῦ παρεμβάλλονται.

»Αἱ ἐκ τῆς κοινωνικῆς θέσεως ἐκάστου καθιερωμέναι ἀξιώσεις, ὅπως καὶ τὸ ἀσυμβίβαστον τῶν χαρακτήρων, ἀποτελοῦσι πολλάκις ἐμπόδια εἰς τὴν ἔνωσιν δύο ἐρωτευμένων. Εἰς τὴν περίπτωσηιν ταύτην ἀνάγκη νὰ συνεργασθῇ ἡ Ἑγιεινὴ μετὰ τῆς Λογικῆς ὅπως πείσωσιν ἀμφοτέρους ὅτι ὁ γάμος των εἶνε ἀδύνατος. Πάντοτε ὅμως μὲ ἄκραν γλυκύτητα καὶ ἀνευ τῆς τραχύτητος ποὺ μεταχειρίζονται μερικοὶ ἀπερίσκεπτοι γονεῖς. Ὁ Ἔρως πρέπει νὰ καταπολεμηθῇ μὲ φρόνησιν, μὲ τρυφερότητα καὶ μὲ ὑπομονητικὴν ἐπιμονήν. Διὰ τῆς βίας δὲν νικᾶται ποτέ... Καποτε μάλιστα περισσότερον ἐνισχύεται.

## IV

### Συζυγική υγιεινή.

Χάριν τῆς υγείας καὶ αὐτῶν τῶν γονέων, ἀλλὰ καὶ χάριν, κυρίως, τῆς εὐεξίας τῶν τέκνων των, εἶνε ἀπαραίτητον νὰ μὴ ἀπολαμβάνουσιν οὗτοι τὰς νομίμους ἡδονὰς τοῦ ἔρωτός των ὁποτεδήποτε. Αἱ ἐπανειλημμένα ἐπιστημονικαὶ παρατηρήσεις μᾶς δίδουν σαφῆ ὁδηγὸν ἐπὶ τοῦ ζητήματος τούτου.

Ἡ ἄνοιξις, ὁπότε δλόκληρος ἡ φύσις ὀργᾶ πρὸς ἀναπαραγωγὴν, ἀπὸ τοῦ τελειοτάτου τῶν πλασμάτων της μέχρι τοῦ ἀτελεστέρου τῶν ὄντων τοῦ φυτικῆ βασιλείου εἶνε ἡ καταλληλοτέρα ἐποχὴ πρὸς σύλληψιν τέκνων υγιῶν καὶ εὐρώστων κατὰ τὸ σῶμα καὶ τὴν ψυχὴν.

Ὅμοίως εὐνοϊκὴ ἐποχὴ διὰ τὴν ἐκλεκτὴν παραγωγὴν εἶνε ἡ περίοδος τῶν θερμότερων ἡμερῶν τοῦ φθινοπώρου.

Τοῦναντίον δὲ, οἱ μεγάλοι καύσονες καὶ τὰ δρυμέα ψύχη δὲν εἶνε συντελεστικά εἰς τὴν ἀπόκτησιν τέκνων υγιῶν. Τὰ ὑπὸ τοιαύτας συνθήκας συλλαμβανόμενα εἶνε συνήθως καχέκτικα καὶ εὐπρόσβλητα ἀπὸ τὰς νόσους.

Ἐπειδὴ δὲ ὁ ἄνθρωπος εἶνε τὸ μόνον ἔμψυχον ὄν, τὸ ὁποῖον, (ἀντιθέτως πρὸς τὰ ζῶα τὰ ὁποῖα ἔχουν ὠρισμένην ἐποχὴν ὀργασμοῦ), παρουσιάζει διαρκῶς τὴν δύναμιν τοῦ τεκνοποιεῖν, ἀρκεὶ ν' ἀκολουθήσῃ τὰς ὁδηγίας ταύτας πρὸς ἀπόκτησιν τέκνων γιὰ τὰ ὁποῖα νὰ μὴ λυπηθῆ αὔριον.

Εἶνε βεβαιωμένον ὅτι κυρία ἀφορμὴ τοῦ κλονισμοῦ τοῦ γενεοῦ μας συστήματος, εἶναι αἱ ἐρωτικαὶ ἡδοναί, ἐπιφέρουσαι πολλάκις παραφροσύνην, παραλύσεις καὶ θάνατον πρόωρον. Ὡς ἐκ τούτου ἀνάγκη νὰ προσέχωμεν εἰς τοὺς κατωτέρω κανόνας, τοὺς ὁποῖους ποτὲ νὰ μὴ παραβαίνωμεν :

— Μὴ ζητεῖτε τὴν ἡδονὴν ἂν ὑπάρχῃ νόσος εἴτε γενικὴ εἴτε τοπικὴ.

— Μὴ γεύσεσθε ποτὲ ἀφροδισίων κατόπιν ἀφθόνου φαγοποσίας, ἀλλὰ καὶ ἀμέσως κατόπιν συνήθων γευμάτων.

— Κατόπιν κοπώσεως πνευματικῆς ἢ σωματικῆς, πρέπει ἀπαραιτήτως νὰ ἐπακολουθήσῃ βραχεῖα ἀνάπαυσις. Ἡ ἄμεσος τότε ἐρωτική ἀπόλαυσις ἐπαυξάνει τὴν ἐξάντλησιν.

— Μὴ θύετε ποτὲ εἰς τὸν ἔρωτα κατόπιν σφοδρῶν συγκινήσεων, θυμοῦ, λύπης κ. τ. ὅ. Εἶνε ἐπικίνδυνον ὄχι μόνον διὰ σᾶς ἀλλὰ καὶ διότι δυνατὸν νὰ κληρονομηθῇ ἀπὸ τὰ τέκνα σας.

— Ἐπειδὴ ἡ φύσις ἔχει ὠρισμένα ὅρια διὰ κάθε ἡδονήν, μὴν τὴν παρατείνετε πέραν αὐτῶν ἂν ἀγαπᾶτε τὴν ὑγείαν καὶ τὴν ζωὴν σας.

— Μετὰ τὴν ἀπόλαυσιν, ἀνάγκη ἀμέσου ἀναπαύσεως. Ἡ ἄμεσος ἐπανάληψις ἐργασίας δύναται νὰ ἐπιφέρῃ σοβαρὰς διαταραχὰς εἰς τὸν ὄργανισμόν.

— Προσπαθεῖτε πάντοτε νὰ συγκρατεῖσθε ἵνα μὴ καταστῆτε ἐκδοτοὶ εἰς τὰς ἀφροδισίους ἡδονάς, καθ' ὅσον ἡ κατάχρησις ἐπιφέρει ἀνεπανορθώτους διαταραχὰς ὄχι μόνον εἰς τὸ σῶμα ἀλλὰ καὶ εἰς τὸ πνεῦμα.

— Οἱ ἀρεσκοίμενοι εἰς τὰς εὐωχίας κατόπιν ἐκδρομῶν κουραστικῶν ἢ καὶ ὄχι, ἄς ἀποφεύγουν κατόπιν πᾶσαν ἐρωτικὴν ἀπόλαυσιν. Πολὺ ἐπικινδυνωδέστεραι εἶνε αἱ τοιαῦται διασκεδάσεις μαζὺ μὲ γυναικας ἐλευθερίων ἡθῶν, ὁπότε ἡ κρεπάλη δὲν γνωρίζει πλέον ὅρια συγκρατήσεως... Πολλοὶ εἶνε οἱ εὐρόντες οἰκτρὸν θάνατον ἐν μέσῳ τοιούτων ὀργίων.

## Ἐπικίνδυνοι ἡδοναί.

### V

Αἱ «ἀτομικαὶ» ἡδοναί, αἱ «κατὰ μόνας» λεγόμεναι. — αἱ ἐπιτυχανόμεναι δηλαδὴ διὰ τοῦ ἰδίου μας μόνου ἀτόμου, ἀνευ παρεμβάσεως ἑτέρου, δὲν ἀποτελοῦσι μόνον αἰσχροσύνην μοναδικῶς βδελυρὰς καὶ ἀναξίας ἀνθρώπων, ἀλλὰ καὶ καταβιβάζουσιν τὸ λογικὸν ὄν εἰς τὸ ἐπίπεδον τοῦ τελευταίου κτήνους καὶ φέρουσι τοιαύτας διαταραχὰς εἰς τὸν ὄργανισμόν, ὥστε νὰ εἶνε προτιμότερος ὁ θάνατος τῶν τοιούτων αἰσχροβίων ἀπὸ τὴν ἐν ἐσχάτῃ ἐλλεινότητι ζωὴν των.

Νεάνιδες καὶ νέοι, τῆς πρώτης ἰδίως νεότητος, παραδίδονται ἀσυναισθητῶς εἰς τὰς οἰκτρὰς αὐτὰς ἀπολαύσεις, αἱ ὁποῖαι τοῖς καθίστανται, σὺν τῷ χρόνῳ, βαθυτάτα ριζωμένοι συνήθειαι, ἕως οὗ τοὺς ὀδηγήσωσιν εἰς τὸν τάφον διὰ τῆς ὁδοῦ τῆς φθίσεως ἢ τῆς παραφροσύνης.

Τῶν τοιούτων ἀτόμων ἀρχίζει σιγὰ σιγὰ νὰ ἔξασθενῇ ἡ μνήμη καὶ νὰ ἀτονοῦν αἱ πνευματικαὶ δυνάμεις.

Καθίστανται διστακτικοὶ εἰς ὅλα, μικρόψυχοι, ἀνανδροί, βλᾶκες, ἀναιδεῖς, μισάνθρωποι, ἀκαλαίσθητοι, τραγικὰ θύματα τοῦ **αὐτερωτικοῦ** των πάθους.

Κατόπιν ἀρχίζουν νὰ μεταμορφοῦνται καὶ φυσιολογικῶς. Καθίστανται χλωμοί, ἰσχυροί, χάνουν τὰς μυϊκὰς τῶν δυνάμεις, παθαίνουν νευρικὰς διαταρᾶξεις σοβαρὰς, κώφωσιν, δυσσομίαν εἰς τὴν πνοήν, σπασμούς, φθίσιν ἢ γενικὴν παράλυσιν, ἵνα καταλήξουν εἰς τὸν τάφον οἰκτρὰ καὶ παραμορφωμένα ῥάκη μιᾶς ζωῆς, τὴν ὁποίαν αὐτοὶ οἱ ἴδιοι ὑπέταξαν εἰς τὴν σαπρίαν..

Τὰ οἰκτρὰ αὐτὰ φαινόμενα παρατηροῦνται κυρίως εἰς τὰς νεαρὰς κόρας καὶ λόγῳ τοῦ περισσότερον καθηστικῶν τῶν βίου, καὶ λόγῳ τῆς ἐντατικωτέρας ὀρμῆς τῶν πρὸς ἀπόλαυσιν καὶ λόγῳ τῆς ἐλλείψεως ἀπασχολήσεώς των εἰς ἄλλα ἔργα ἀπορροφῶντα τὴν θέλησιν καὶ στρέφοντα ἀλλαχοῦ τὴν διάνοιαν.

Ἄν ἠθέλομεν ν' ἀπαριθμήσωμεν ἐνταῦθα τὰ ἐκ τοῦ **ἀναγνισμοῦ** οἰκτρὰ ἀποτελέσματα ἐπὶ τῆς ὑγείας τῶν πασχόντων, δὲν θὰ μᾶς ἐπήρουν οὔτε δέκα ὅμοια τομῖδια. Ἀρκούμεθα, συνεπῶς, εἰς τὴν ἀναγραφὴν τῶν σημαντικωτέρων.

- Πιθανωτάτη καταστροφὴ τῆς παρθενίας.
- Ἀηδῆς διεύρυνσις τῶν γεννητικῶν ὀργάνων.
- Χαλάρωσις τῆς ἐσωτερικῆς μεμβράνης καὶ δυσώδης λευκόρροια.
- Ἐρεθισμοὶ καὶ ἀτονία τῆς μήτρας.
- Ἀταξία τῆς ἐμμήνου καθάρσεως.
- Αἱμορραγίαι τῆς μήτρας.
- Ἀκράτεια τῶν οὔρων.
- Πιθανωτάτη στέρωσις.

- Κατάπτωσης καὶ πλαδαρότης τῶν μαστῶν.
- Ἀτονία τῶν πεπτικῶν δυνάμεων.
- Δυσπεψία, χρόνιοι γαστρίτιδες, ἔμετοι.
- Χρόνιος ἐρεθισμὸς τῶν πνευμόνων. Κίνδυνος κατάρρου, ἄσθματος καὶ φθίσεως.
- Ἐξασθένησις τῶν ἐγκεφαλικῶν δυνάμεων καὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος
- Διανοητικὴ χἀνῶσις.
- Δυστροπία, μυσανθροπισμὸς.
- Ἀσυναρτηροσία εἰς τὰς ιδέας, τὰς σκέψεις καὶ τὰς ἀντιλήψεις.
- Ἐξασθένησις ἢ ἐντελής ἀπώλεια τῆς μνήμης.
- Ἡλιθιότης.
- Μυϊκὴ ἀτροφία καὶ γενικὴ χαλάρωσις τοῦ ὀργανισμοῦ.
- Σῶμα ἄσαρκον.
- Δέρμα πλαδαρὸν ἢ ζαρωμένον προῶρως.
- Ἄκρα ὀχρότης.
- Μάτια βαθυλὰ καὶ βλέμμα σβεσμένον.

Οἱ τοιαῦτα αἴσχη τελοῦντες ἀφαιροῦσι καθ' ἐκάστην ἀπὸ τὸ σῶμα τῶν μέρος τῶν στοιχείων ἐκείνων, πὸ συντελοῦν εἰς τὴν διατήρησιν τῆς ὑγείας καὶ τῆς ζωῆς τῶν, καὶ πολὺ γρήγορα βλέπουν τὸν τάφον νὰ ἀνοίγεται αὐτομάτως ὑπὸ τοὺς πόδας τῶν καὶ νὰ ἔρχεται δι' αὐτοὺς τὸ ρικνὸν γῆρας, καθ' ἣν ἡλικίαν εἶνε ἀκόμη βλαστοὶ νεαροὶ καὶ ἔπρεπε νὰ σφριγῶσιν ἐκ ζωῆς καὶ ἐνεργητικότητος.

## VI

### Μέτρα κατὰ τῶν ἐπικινδύνων ἡδονῶν.

Τὴν αἰσχροὴν συνήθειαν, περὶ τῆς ὁποίας ὠμιλήσαμεν εἰς τὸ προηγούμενον κεφάλαιον, εἶνε ἀπόλυτος ἀνάγκη νὰ παρακολουθῶσιν οἱ κηδεμόνες ἐν γένει τῶν δυστυχῶν αὐτῶν νεαρῶν πλα-

σμάτων, ἵνα προλαμβάνωνται, κατὰ τὸ δυνατόν, αἱ βέβαιαι καταστροφαί.

Τὰ βίαια μέτρα καὶ αἱ τιμωρίαι δὲν ὠφελοῦν. Τὰ ἠθικὰ μέσα, αἱ συμβουλαί, ἡ ἀπόδειξις τῶν ἀποτελεσμάτων, ἡ καθοδήγησις τοῦ νέου εἰς τὸ μυστήριον τῆς ζωῆς, ἡ εἰς αὐτὸν ὑπόδειξις ὅτι καθίσταται περίγελως τοῦ κόσμου, ὅτι αὐτοκτονεῖ χωρὶς νὰ τὸ ἐννοεῖ,—εἶνε πολὺ συντελεστικώτερα, διότι ἀπευθύνονται πρὸς τὴν φαντασίαν, καὶ διότι δημιουργοῦσιν αἴσθημα τρόμου ἐκ τῶν ἀναποφεύκτων καταστρεπτικῶν συνεπειῶν, καὶ αἴσθημα ἐντροπῆς ἀπέναντι τοῦ κόσμου.

Ἄρκει νὰ ἐμβάλλετε εἰς τὴν ψυχὴν μιᾶς νεαρᾶς κόρης τὸ συναἴσθημα ὅτι ἐπικεῖται ἡ ἀπώλεια τῆς καλλονῆς τῆς, καὶ θὰ ἐπιτύχετε μέγιστα ἀποτελέσματα :

— Εἶσαι ὠραία καὶ μοναδικῆς θαλερότητος, κόρη μου, καὶ δὲν θὰ βραδύνουν νὰ σὲ κυκλώσουν πλῆθος θαυμασταὶ καὶ λάτραι τῆς καλλονῆς καὶ τῆς χάριτός σου... Ἄλλὰ, τί σοῦ συμβαίνει, ὥστε, ἀπὸ τινος ἤδη χρόνου, νὰ χάνης συστηματικὰ τὸ κάλλος καὶ τὴν δροσερότητά σου καὶ ν' ἀποκτᾷς κάποιον μαρασμόν, πὺν κάμνει τοὺς πάντας ν' ἀποστρέφωσιν ἀπὸ σοῦ τὰ βλέμματα, πὺν ἄλλοτε σὲ ἠτένιζαν μετὰ θαυμασμοῦ καὶ πόθου ; Τί σοῦ συμβαίνει, ἀφ' οὗ ἀπὸ τίποτε δὲν πάσχεις ;... Ἴδου αἱ ἄλλαι συνομίληκές σου, ὀλιγώτερον ὠραῖαι ἀπὸ σέ, καλοῦνται πανταχοῦ εἰς κοσμικὰς συγκεντρώσεις καὶ ἀπολάβουν ὄλων τῶν περιποιήσεων καὶ τῶν τρυφεροτήτων. Τί λοιπὸν εἶνε τὸ μυστικόν, πὺν συστηματικῶς σὲ μαραίνει καὶ σὲ ἀπειλεῖ διὰ δυσμορφίας καὶ γενικοῦ μαρασμοῦ ;... Μήπως ἀγαπᾷς ; Ἡ μήπως ἐπιθυμεῖς ν' ἀγαπηθῆς ; Ἄλλὰ μὴ δὲν ἔχεις ὅλα τὰ πρὸς τοῦτο προσόντα ; Μὲ τὸ μυστικὸν ὅμως πὺν σὲ βασανίζει, προκαλεῖς ἡ ἰδία τὴν ἀπώλειαν τῶν προσόντων σου αὐτῶν...

Μία τοιαύτη ἡ ἀνάλογως ἀποκάλυψις πρὸς τὴν νεάνίδα, διὰ διὰ τὴν ὁποῖαν ἐνδιαφερόμεθα, εἶνε πολλὰκις ἀρκετὴ νὰ τὴν ἀποτρέψῃ τοῦ ὀλεθρίου του πάθους,— δεδομένου μάλιστα ὅτι ἡ γυναῖκα εἶνε πάντοτε εἰς ὑπερβολὴν φιλάρεσκος καὶ ὅτι κυρίως καὶ ὑπὲρ πᾶν ἄλλο ἐνδιαφέρεται διὰ τὴν διατήρησιν τῆς καλ-

λονῆς της, καὶ αἰσθάνεται ἰδιάζουσιν εὐχαρίστησιν ἂν ἀντιληφθῆ ὅτι τὴν ζηλεύουν δι' αὐτὴν αἱ συνομήλικές της...

Ἄλλα μέτρα, τὰ ὁποῖα δεόν νὰ λαμβάνομεν ἐγκαίρως παρὰ γονέων καὶ κηδεμόνων ἐν γένει εἶνε τὰ ἐπόμενα :

— Ἀπαγόρευσις τῆς ἀναγνώσεως ἐρεθιστικῶν μυθιστορημάτων ἢ στίχων χυδαίων.

— Ἀποτροπὴ ἀπὸ τῆς θέας εἰκόνων αἰσχυρῶν ἢ καὶ ἀπλῶς γυμνῶν.

— Ἀποχὴ τῶν ἐρωτικῶν θεατρικῶν ἢ ἄλλων παραστάσεων.

— Συχναὶ διασκεδῆσεις ἄλλης φύσεως, ἐκρομαί, ἐξωχικὴ διαμονή, ἀνθοκομία, γυμναστικὴ, κολύμβημα, κυνήγι κ. τ. ὅ., πού, ἀπασχολοῦντα ἀπολαυστικῶς τὸ πνεῦμα, τὸ ἀποτρέπουν πάσης πονηροῦς σκέψεως.

— Γάμος. Ὅσακις μία κόρη παρουσιάζει τὸ φαινόμενον ὁρμῶν ἀσυγκρατήτων, ἃς ἐπιταχύνεται, ἐν ἀνάγκῃ ὁ γάμος αὐτῆς διὰ νὰ σωθῆ ἀπὸ τὸν αὐτοδημιουργητὸν μαρασμόν, τὴν φθίσιν καὶ τὸν πρόωρον θάνατον.

Ἡ δὲ φυσικὴ δίαίτια τῶν νέων δύναται νὰ κανονίζεται ἐπὶ τῇ βάσει τῶν κάτωθι ὁδηγιῶν.

— Τροφαὶ μὴ διεγερτικαί, κρέατα καὶ ψάρια λευκά, χόρτα καὶ ὀρωρικά, γάλα, οὐχὶ δὲ οἶνος γιαχνιστά, ζαχαρώδη καὶ ἀεριοφόρα τρώφιμα.

— Τὸ βράδν, πρὸ τοῦ ὕπνου, τροφὴ ὀλίγη, ἐλαφρά, δροιστικῆ.

— Οὐδέποτε ἐρεθυστικὰ ποτὰ ἢ φαγητὰ δυσκόλως χωνευόμενα.

— Μεταχειρίζεσθε σοκολάταν κυρίως πολλάκις τῆς ἡμέρας, ἀλλ' ὑπὸ τὸν ὅρον νὰ εἶνε ποιότητος ἀρίστης.

— Ὅλιγον πρὸ ἐκάστου φαγητοῦ ἐλαφροὶ ἀσκήσεις, ἄνευ κοπώσεώς του.

Μεταλλαγὴ ζωῆς δι' ἐκδρομῶν, ἐξοχικῶν γευμάτων κ. τ. ὅ.

— Νὰ κοιμᾶσθε ἀμέσως μόλις κατακλιθεῖτε. Ἐπιτυγχάνετε δὲ τοῦτο ἂν προηγηθῆ τοῦ ὕπνου γυμναστικὴ κοπιαστικὴ ἢ ἄλλη ἀνάλογος ἐργασία.

— Μεταχειρίζεσθε κρεββάτι σκληρό. Μακρὸν ἀπὸ πούπουλα καὶ μαλακὰ στρώματα καὶ σκεπάσματα.

— Σηκώνεσθε ἀπὸ τὸ κρεββάτι εὐθὺς μόλις ἐφυπνισθῆτε

— Φορεῖτε ἐνδύματα ἑλαφρά, ὄχι πολὺ ζεστά καὶ ἀρκετὰ πάντοτε εὐρύχωρα.

— Μὴ ἐκτίθεσθε ποτὲ εἰς ὑπερβολικὴν θερμότητα, εἴτε ἐκ θερμάστρας προερχομένην εἴτε ἡλιακὴν.

— Μὴ χρησιμοποιεῖτε πρὸς θέρμανσιν κάρβουνα, ἰδίως ἂν πρόκειται περὶ νεανίδων.

— Αἱ μητέρες, ἐπαγρυπνοῦσαι ἐπὶ τῶν τέκνων ἀπὸ μικρᾶς ἡλικίας, εἶνε δυνατὸν νὰ τὰ ἐξοικειώωσι πρὸς ἀσχολίας εὐχαρίστους καὶ ὑγιεινάς, ὥστε ν' ἀποκτῶσιν, ἀπὸ τρυφερᾶς ἡλικίας, ἕξεις καὶ κλίσεις ὠφελίμους. αἱ ὁποῖαι ἀπορροφῶσι καὶ αὐταὶ τὴν ζωνηρὰν τῶν νεαρῶν πλασμάτων φαντασίαν καὶ ἀποτρέπουσαν ἀπὸ τῶν καταστρεπτικῶν ροπῶν τῆς ἰδιοσυγκρασίας των.

---

## VII

### Παρθένοι καὶ Μητέρες.

Αἱ ἡδοναὶ τῶν γυναικῶν δὲν παρουσιάζουν τὴν αὐτὴν ποικιλίαν, εἶνε περισσότερον ἐσωτερικαί, — ψυχικαί, — ἀπὸ τὰς ἀνδρικὰς ἡδονάς. Κατὰ τινὰς ὅμως περιστάσεις, καὶ δὴ ὑπὸ ὥρισμαίας συνθήκας, παρουσιάζουν αὐταὶ μεγαλειτέραν ἔντασιν καὶ εἶνε διαρκέστεραι. Τοῦτο δὲ διότι αἱ πλεῖσται τῶν ἀπολαύσεων τῆς γυναικὸς ἔχουν τὴν πηγὴν των οὐχὶ εἰς τὸ σῶμα ἀλλ' εἰς τὴν καρδίαν.

Ἡ μελλόνυμφος νεαρὰ κόρη προαισθάνεται ἤδη τὴν εὐτυχίαν τῶν γαμηλίων ἡδονῶν προτοῦ τὰς γευθῆναι, διὰ τὰς γοητείας ποῦ ἀσκοῦσιν ἐπ' αὐτῆς τὰ τρυφερὰ λόγια καὶ αἱ μυρία περιποιήσεις τοῦ ἐραστοῦ ἢ τοῦ μνηστῆρός της.

Καὶ ἂν ἡ ἐκλογὴ τοῦ συζύγου της συμβῆ νὰ εἶνε ἐπιτυχής,

οὐδέποτε θὰ λησμονήσῃ τὴν πρώτην ἡμέραν τοῦ γάμου της, ὡς τὴν εὐτυχεστέραν ὀλοκλήρου τῆς ζωῆς της, καθ' ὅσον, τὴν ἡμέραν ἐκείνην πρόκειται περὶ εὐτυχίας νέας δι' αὐτήν, περὶ ἡδονῆς ἐντελῶς ὀνειρώδους.

Ἄλλη χαρά, πολὺ σφοδρότερα, παρὰ τῇ γυναικί, εἶν' ἐκείνη πὺν αἰσθάνεται ὅταν, διὰ πρώτην φοράν, θὰ ἐννοήσῃ ὅτι πρόκειται νὰ γίνῃ μητέρα... Δημιουργὸς δηλαδὴ νέων ὄντων, διὰ τῶν ὁποίων πρόκειται νὰ ἐκτελέσῃ τὸν ὕψιστον προορισμὸν της, διαιωνίζουσα τὸ εἶδος... Ἄγνοτέρα εὐδαιμονία ἀπὸ τὴν ἐντύπωσιν αὐτὴν διὰ τὴν γυναῖκα δὲν ὑπάρχει.

Ὅσαι γυναῖκες, παραγνωρίζουσαι τὸν ἀληθῆ προορισμὸν τῶν ἡ ἀποβλέπουσαι εἰς ἀπαλλαγὴν ἀπὸ φροντίδων πὺν θὰ ταῖς ἀπορροφῶσιν ὥρας ἐκ τῶν ἄλλων τῆς ζωῆς ἀπολαύσεων, προσπαθοῦσαι παντὶ σθένει ν' ἀποφεύγωσι τὴν μητρότητα, καθίστανται συνηθέστατα δυστυχεῖς, καταλαμβάνονται ἀπὸ ἀνίαν, ὑπόκεινται εἰς νευρικὰς διαταράξεις καὶ εἰς πλείστας νόσου· ἐὰν δέ ποτε θελήσουν νὰ ἀποκτήσωσι τέκνα, βλέπουν ἴσως τὸν ὀργανισμὸν τῶν ἀτονήσαντα πλέον καὶ ἀνίκανον ν' ἀνταποκριθῆ εἰς τὸν γλυκύν τῶν πόθον.

Ἴδου διότι οἱ ἀρχαῖοι περιεφρόνουν τὰς ἀκάρπους, δι' οἰονδήποτε λόγον, γυναῖκες, καὶ διατὶ τὸσον σεβασμὸν ἡσθάνοντο πάντες πρὸς γυναῖκα ἐγκυμονοῦσαν, ὥστε παραμέριζαν διὰ νὰ διέλθῃ πρώτη... Ἐπρόκειτο νὰ φέρει εἰς τὸν κόσμον νέον πλάσμα. Ἦτο ἱερὰ λοιπόν !

Καὶ σήμερον ἀκόμη, ὁ πολιτισμένος κόσμος σέβεται τὴν μητέρα, καί, ἂν εἰς τοῦτο ἐδίδετο μεγαλειτέρα προσοχὴ παρὰ τῶν γυναικῶν, οὐδεμία θὰ ἔμενεν ἀγαμος ἐκ τῆς ἐσφαλμένης ἰδέας ὅτι ὁ γάμος ἀποτελεῖ δεύσμευσιν ἢ δὲ ἔλευθέρια τῆς ζωῆς εἶνε δικαίωμα παντὸς ἀτόμου...

Ὅχι ! δὲν εἶνε δικαίωμα εἰς τὴν γυναῖκα, ἀφοῦ κύριος καὶ βασικὸς προορισμὸς της εἶνε ἡ διαιώνισις τοῦ εἶδους, εἶναι δικαίωμα τὸ ὁποῖον δὲν τῆς ἔδωκεν ἡ φύσις ἀλλὰ τὸ ὑπέκλεψε χάριν σκοπῶν, ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ, ἀκατανομάστων, καὶ οἱ ὁποῖοι

δὲν βραδύνουν νὰ καταστῶσι διὰ τὰς παραβιαζούσας τὴν φύσιν τιμωροὶ μενάδες...

Πρέπει νὰ ἐρωτήσετε αὐτὴν ταύτην τὴν μητέρα καὶ νὰ θελήσετε νὰ εὐστερηθῆτε τὴν βαθύτητα τῶν λόγων της, νὰ σᾶς ἐξομολογηθῆ τί αἰσθάνεται θηλάζουσα τὸ παιδί της, καὶ τότε μόνον θὰ δυνηθῆτε νὰ κατανοήσητε τὴν ἄπειρον γλυκύτητα ποὺ ἐγκλείει ἡ μητρικὴ εὐτυχία.

Ἄλλὰ καὶ αἱ ἰδιάζουσαι περιποιήσεις καὶ αἱ τρυφερότητες τοῦ ἀνδρὸς πρὸς τὴν γυναῖκά τουκατὰ τὸ διάστημα τῆς ἐγκυμοσύνης της καὶ τοῦ θηλασμοῦ μὴ δὲν ἀποτελοῦν ἰδιαιτέραν δι' αὐτὴν πηγὴν εὐτυχίας, μὴ δὲν εἶνε οἰονεὶ ἀνανέωσις τοῦ συζυγικοῦ των ἔρωτος ;

Ἡ ἀνύπανδρος γυνὴ εἶνε τὸ ἀτελέστερον τῶν πλασμάτων, συμπληρούμενον διὰ μόνου τοῦ γάμου. Διότι ἂν ἡ φύσει στείρα εἶνε πλάσμα ἀξιολύπητον, ἡ ἄγαμος καθιστᾷ ἑαυτὴν πλάσμα ἄχρηστον, καὶ ἡ ἐν γάμῳ ἀποφεύγουσα τεκνοποιίαν πλάσμα βδελυρὸν καὶ ἐπικίνδυνον διὰ τὴν ἡθικὴν ὑπόστασιν μιᾶς καλῶς νοουμένης ἁρμονικῆς κοινωνίας.

---

## VIII

### Ἡδοναὶ τῆς ἀνδρικῆς ἡλικίας

Ἐρχόμεθα ἤδη εἰς τὴν μακροτέραν περίοδον τῆς ἀνθρωπίνης ζωῆς. Ἡ περίοδος αὕτη, ἀρχίζουσα μετὰ τὴν ἐφηβικὴν ἡλικίαν, περατοῦται μὲ τὴν ἐμφάνησιν τῶν πρώτων συμπτωμάτων τοῦ φυσιολογικοῦ γήρατος.

Κατὰ τὴν περίοδον ταύτην τὸ ἀνθρώπινον σῶμα προσκτᾶται ὅλας του τὰς δυνάμεις, σωματικὰς καὶ πνευματικὰς. Εἶνε ἡ ἐποχὴ τοῦ **ἀνδρισμοῦ** εἰς ὅλα : ἀνδρικαὶ πράξεις, ἀνδρικαὶ σκέψεις, ἀνδρικὰ αἰσθήματα, ἀνδρικαὶ ἀντιλήψεις, ἀνδρικὸν σθένος.

Ἐννοεῖται ὅμως ὅτι, διὰ νὰ φθάσῃ ὁ ἀνθρώπος εἰς τὴν τε-

λειότητα αὐτήν, τὴν ἀδράν, καὶ ὑγειᾶ, πρέπει νὰ ἔχη ἀποφύγη τὰς καταχρήσεις, τὰς μεγέλας στερήσεις, τοὺς ὑπερβολικοὺς μόχθους, τὰς σοβαρὰς νόσους κ. τ. ὄ. κατὰ τὴν προηγηθεῖσαν περίοδον τῆς ζωῆς του.

Ὁ ἔρως, ἀπερχόμενος μοιραίως μετὰ τοὺς ἀορίστους ὄνειροπολήσεις καὶ τοὺς αἰφνιδιαστικοὺς πόθους τῆς νεανικῆς ἡλικίας, φέρει κορεσμόν ἐπιθυμῶν εἰς τὸν ἔφηβον, καί, ὅταν οὗτος καταστῇ ἀνὴρ, ἔξακολουθεῖ μὲν νὰ αἰσθάνεται καὶ ν' ἀπολαμβάνη τὰς γλυκύτητάς του, ἀλλ' ἀπέβαλε πλέον τὰ τυραννικά του δεσμά.

Ὁ ἔρως τοῦ ἀνδρὸς δὲν εἶνε πλέον τόσον φλογώδης, δὲν παρουσιάζει σφοδρότητα παραφοράς, ἀλλὰ εἶνε βαθύτερον ριζωμένος, ἐδραιότερος εἰς τὴν ὑπαρξίν του ἐγκατεστημένος, καὶ συνίσταται ἀπὸ μέγαλειτέραν δόσῃν ἀφοσιώσεως καὶ φιλίας παρὰ πραγματικῆς ὀρμῆς ἢ πνευματικῆς ἀγάπης.

Οἱ πόθοι του τώρα συγκεράννυνται μὲ ἄλλης φύσεως πόθους. Παραπλεύρως τοῦ ἔρωτός του καὶ τῆς οἰκογενειακῆς του ἀγάπης ἐπιθυμεῖ νὰ στήσῃ τὸν βωμὸν τῆς κοινωνικῆς θέσεως, τῆς ἐκτιμήσεως τοῦ κόσμου, τῆς δόξης ἀκόμη, ἥτις ν' ἀκτινοβολήσῃ ἐπὶ τῆς οἰκογενείας, ἣν ἐδημιούργησε πρὸς κοινὴν αὐτῆς τε καὶ τοῦ δημιουργοῦ της εὐδαιμονίαν.

Τώρα τὸν διενθύνει εἰς πᾶσάν του πρᾶξιν καὶ πᾶσάν του ἐνεργεῖαν ἀπερίσπαστον πλέον τὸ λογικόν, τὸ ὁποῖον προτίητα ἦτο δεδουλευμένον εἰς τὸν ἀμείλικτον τύραννον τῶν ἔρωτικῶν του ἀπολαύσεων.

Τὰ μικροαισθήματα καὶ αἱ μικροτροφερότητες ἀποσύρονται διὰ νὰ κάμουν θέσιν εἰς ἄλλα, ἐδραιότερα, ἀνώτερα καὶ διαρκέστερα τοιαῦτα. Ἡ χθεσινὴ τροφερὰ στοργὴ μεταμορφοῦται εἰς ἀγάπην μετὰ φιλικῆς οἰονεὶ ἐκτιμήσεως καὶ ἐνδιαφέροντος πρὸς τὰ ἡλικιούμενα τέκνα τῶν ὁποίων αἱ πρόοδοι ἀποτελοῦν τὴν εὐτυχίαν τῆς οἰκογενειακῆς στέγης, εὐτυχίαν τῆς ὁποίας ὁμοίαν ἢ ἀνάλογον οὐδέποτε ἀντυκρίζομεν μέχρι τῆς περιόδου ταύτης.

Αἱ διασκεδάσεις τώρα διὰ τὸν ἄνδρα ἀποτελοῦν ἀπλήν ἡδονικὴν ἱκανοποίησιν καὶ ἀνακούφισιν ἀπὸ τῶν μόχθων, οὓς καταβάλει πρὸς διαρκῆ βελτίωσιν τῆς ζωῆς καὶ τῆς θέσεώς του ἐν

**Ἵγεινή ἡδονῶν καὶ τέρψεων**

τῇ καθόλου κοινωνίᾳ, καὶ ἀπολαμβάνει αὐτῶν μετὰ τὸ πέρασ μόνον τῶν ἐργασιῶν του, τὰς ὁποίας οὐδεμία σκανδαλώδης ἐπιθυμία παρεμποδίζει.

Εἰς τὴν ἀρχὴν συνήθως τῆς περιόδου ταύτης συμπίπτει καὶ ἡ ἐκλογὴ συζύγου. Καὶ εἶνε ἡ σοβαροτάτη τῶν ἐνεργειῶν του αὐτῆ, καθ' ὅσον ἐκ μιᾶς ἐπιτυχοῦς ἢ ἐπιπολαίας ἐκλογῆς συντρόφου ἐξαρτᾶται πολλὰκις ὁλόκληρος ἡ εὐτυχία τῆς ζωῆς ἢ αἱ καταιγίδες αὐτῆς, αἱ θλίψεις καὶ ἡ δυστυχία.

Νυμφευόμενος κατὰ τὰ πρῶτα ἔτη τῆς περιόδου ταύτης ὁ ἀνὴρ ἔχει, ἐν τούτοις, εἰς πολλὰ ἀκόμη νὰ προσέξῃ.

— Ὅφειλει, ἐν πρώτοις, νὰ καταστῇ ἐγκρατέστερος εἰς τὰς γαμηλίους ἡδονάς, ἅφ' ὅσον τυχὸν ἦτο ἐν τῇ ἀγαμίᾳ του, διότι καὶ ἡ κρᾶσις καὶ ὁ χαρακτήρ καὶ ἡ ψυχοσύνθεσις τῶν τέκνων του ἐξαρτῶνται ἀπὸ τὴν εὐρωστίαν καὶ τὴν ὑγείαν ποῦ εἶχεν ὁ πατὴρ ἢ ἡ μήτηρ ὅταν τὰ ἐγένων.

— Ἡ κληρονομικότης τῶν εὐαρέστων ἢ δυσαρέστων ἰδιοτήτων τῶν γονέων σπανιώτατα ἀσπεύεται ὑπὸ τῶν τέκνων των· καὶ τότε ἴσως διὰ νὰ μεταβιβασθῇ εἰς ἀπωτέρους ἀπογόνους... Ἡ κληρονομικότης εἶνε γεγὼνὸς ἀναντίρρητον, τὸ ὁποῖον δὲν πρέπει νὰ παρορῶμεν ποτέ. Πλεῖστοι ὅσοι κατέστησαν δυστυχεῖς ἢ ἐδημιούργησαν δυστυχεῖς ἕνεκα ταύτης.

Ὁ Debay προσθέτει ἐνταῦθα τὰς ἐπομένας ἀκόμη συμβουλὰς :

«. . . . Πρῶτον καθῆκον παντὸς ἐγγάμου εἶνε νὰ δώσῃ ζωὴν εἰς τὰ τέκνα καὶ ὑγιᾶ κατὰ τε τὸ σῶμα καὶ τὸ πνεῦμα, ἂν ἔχει πράγματι καρδίαν καὶ ἠθικὰς ἀρχάς.

«Τὰ τέκνα αὐτὰ θὰ καταστῶσι βραδύτεραν χρήσιμοι πολῖται καὶ διὰ τὴν πατρίδα καὶ διὰ τὴν ἀνθρωπότητα.

Διὰ νὰ ἐπιτύχουν ὅμως τὸ ἀποτέλεσμα τῆτο οἱ γονεῖς πρέπει νὰ διάγουν βίον κανονικόν, ν' ἀποφεύγουν τὰς παντοειδῆς καταχρήσεις καὶ ὑπερβολάς, νὰ κανονίζουσι τὰς ἐργασίας των ὅπως καὶ τὰς ἡδονάς καὶ τὰς ἀπολαύσεις των κατ' ἀναλογίαν τῶν ἰδίων των δυνάμεων, τῆς ἰδιοσυγκρασίας καὶ τῆς ὑγείας των.

«Κυρίως, δὲν πρέπει, κατ' οὐδένα λόγον, νὰ παραδίδονται εἰς τὰς γεννητησίους ἡδονάς ὅταν εἶνε κουρασμένοι εἴτε σωματι-

κῶς εἶτε καὶ ψυχικῶς ἀκόμη, κατόπιν δηλαδή θυμοῦ, λύπης, μελαγχολίας ἢ ἄλλου οἰουδήποτε θλιβεροῦ κλονισμοῦ.

Ἡ ἐποχὴ ἐπίσης δὲν ἐπιδρᾷ ὀλιγώτερον ἐπὶ τοῦ μέλλοντος νὰ γεννηθῆ τέκνον. Ἡ ἐκνευριστικὴ διὰ κάθε ὄργανισμὸν μεγάλη θερμότης, ὅπως νὰ περιστέλλοντα τὰς μυϊκὰς μας δυνάμεις ὑπερβολικὰ ψύχει, εἶνε πολὺ δυσμενῆ εἰς τὴν σύλληψιν τέκνων ὑγειῶν.

«Τοὺς ἀγαθωτέρους καρπούς ὑπὸ τὴν ἔποσιν ταύτην, ὅπως παρετηρήθη ἀποδίδουσιν κυρίως αἱ συλλήψεις αἱ λαμβάνουσαι χώραν κατὰ τὴν ἀνοιξιν καὶ κατὰ τὴν πρώτην περίοδον τοῦ φθινοπώρου».

---

## IX

### Ἡδοναὶ τῆς ὠρίμου ἡλικίας

Ἡ ὠριμος ἡλικία δύναται νὰ ταῦτισθῆ πρὸς τὸ δεύτερον ἡμῖς τῆς ἀνδρικῆς τοιαύτης, ὅριον δὲ καὶ τέρμα ἔχει τὴν ἐμφάνισιν τοῦ πρώτου γήρατος.

Κατὰ τὴν περίοδον ταύτην γνῶμων τῶν πράξεων τοῦ ἀνθρώπου εἶνε ἡ ἀποκτηθεῖσα ἤδη πείρα, ἣτις τὸν καθοδηγεῖ καὶ εἰς αὐτὰς του ἀκόμη τὰς φιλοδόξους ἐπιθυμίας τῆς κατακτήσεως θέσεων, ἀξιωματίων καὶ τιμῶν.

Αὐτὴ κυρίως εἶνε ἡ ἐποχὴ, κατὰ τὴν ὁποίαν ὁ ἀνὴρ μοχθεῖ περισσότερο πρὸς αὐξήσιν τῆς περιουσίας του ἢ πρὸς σχηματισμὸν αὐτῆς, χάριν τῆς διευκολύνσεως πλέον εὐχαρίστου καὶ ἀνέτου ζωῆς.

Αἱ ἡδοναὶ τῆς ἡλικίας ταύτης ἀποβαίνουσιν ὀλιγώτερον σφοδραί, ὅπως εἶνε φυσικόν. Ἄλλ' εἶνε ποικιλώτεραι τῶν προσηγηθεισῶν, ὡς ἐκ τῶν νέων ἀντιλήψεων τοῦ ἀτόμου καὶ τῶν νέων κύκλων ἐντός τῶν ὁποίων ζῆ, εὐρύτερων ἤδη κατὰ πολὺ καὶ πολυμορφωτέρων παρὰ κατὰ τὴν νεότητα.

«Ὁ ὠριμος ἀνὴρ», σημειοῖ ὁ Debay, «ὁ γνωρίζων νὰ χρη-

σιμοποιῆ καταλλήλως τὸν χρόνον του. ὁ ἐντείνων ὀλόκληρον τὴν ὑπαρξίν του καὶ πάσας του τὰς πνευματικὰς δυνάμεις πρὸς ἐπιτυχίαν τῆς ποθητῆς εὐδαιμονίας, κατορθώνει, ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ, νὰ φθάνη εἰς τὸν σκοπὸν του.

«Ἄλλ' ἐάν ποτε περιστάσεις ἀντίξοοι ἐπιβραδύνωσι τὴν πορείαν του, δὲν πρέπει ν' ἀποθαρρύνεται, διότι, ἐν τῇ ἔμμονῃ του θὰ εὐρίσκη πάντοτε τὸν τρόπον τῆς ἐπανορθώσεως τῶν τυχαίων ἀτυχημάτων καὶ τῆς ἐξουδετερώσεως τῶν παρουσιαζομένων δυσχερειῶν. Ἄλλὰ καὶ ἂν ἀκόμη τὸ τοιοῦτον καταστῆ ποτὲ ἀδύνατον, πρέπει νὰ διατηρῆ πλήρες τὸ θάρρος τῆς ἐγκατατεθήσεώς του, μέχρι τῆς ἐπανατολῆς εὐνοϊκωτέρων συνθηκῶν δρώσεως καὶ πάλης.

«Ὁ ὄριμος ἀνὴρ δὲν ἔχει πλέον τὴν φλογερὰν ἐκείνην τῆς νεανικῆς ἡλικίας ροπὴν πρὸς τὰς γεννητησίους ἡδονάς.

«Τὰς θορυβώδεις καὶ παραφόρους τέρψεις του διαδέχονται ἄλλαι περισσότερον εἰρηνικαὶ καὶ ὀλιγώτερον πρόσκαιροι ἐπιθυμίαι.

«Δὲν ἀποκρούει βεβαίως τὰς ἀπολαύσεις, ὡσάκις παρουσιάζονται, ἀλλ' ἀποφεύγει τοῦ λοιπεῦ νὰ ἐκτροχιάζεται ἀπὸ τῆς διαγεγραμμένης πλέον πορείας του, διότι πλησιάζει πλέον εἰς τὸ τέρομα τῶν πόθων του καὶ ἔχει ἐξησφαλισμένην τὴν ἐν τῇ κοινωνίᾳ θέσιν του.

«Αἱ ἡδοναί, κατὰ κανόνα, ποικίλλονται καὶ πολλαπλασιάζονται κατ' ἀναλογίαν ἐκάστης τῶν κοινωνικῶν βαθμίδων, τὰς ὁποίας ἀνερχόμεθα σὺν τῇ παρόδῳ τοῦ χρόνου.

«Ὁ ἔμπορος ἀνακαλύπτει πηγὰς ἡδονῶν εἰς τὰς ἐπιτυχεῖς του ἐπιχειρήσεις καὶ εἰς τὰ ἐπιτυγχανόμενα μεγάλα κέρδη.

«Ὁ ἐπιχειρηματίας ἀποβλέπει μετὰ χαρᾶς εἰς ἐπικερδεστέρους διαρκῶς διευρύνσεις τῶν ἐπιχειρήσεών του, ὁ γεωργὸς αἰσθάνεται ὅλως ἰδιάζουσαν ἡδονὴν εἰς τὰς δαψιλὰς του ἐσοδείας, κ. ἄ.

«Γενικῶς ὁμως ὁ φθάνων εἰς ἡλικίαν 45—50 ἐτῶν, ἂν εἶνε σὸφρων καὶ ἐπιθυμῆ γῆρας ἀπηλλαγμένον ἀσθενειῶν, πρέπει νὰ γίνεται ἐγκρατέστερος εἰς τὰς ἡδονὰς πάσης φύσεως, καὶ δὴ

τὰς ἀφροδισιακάς. Διότι, ἂν καὶ διατηρεῖ ἀκόμη ὄλας τὰς δυνάμεις ἀκμαίας, ἢ γεννησίσιος ὄρμη τοῦ δὲν εἶνε πλέον ἢ ἰδία...

«Αἱ ἐρωτικαὶ ἀπολαύσεις ἀπαιτοῦσι μεγάλην κατανάλωσιν ὑδνάμεων, διὰ τοῦτο ἐπέρχεται σὺν τῷ χρόνῳ μυϊκὴ ἀδυναμία καὶ σωματικὸς κάματος, τὰ ὁποῖα σπανίως ἐπανορθοῦνται, καὶ πάντοτε ἀτελῶς. Ἰδοὺ διατὶ ὁ ὄριμος ἀνὴρ πρέπει νὰ εἶνε περρωρισμένος καὶ ἐπιφυλακτικὸς εἰς τὴν ἀπόλαυσιν τῶν ἀφροδισίων ἡδονῶν

«Ὁ ἔρως ἐπαναλαμβάνομεν, ἀνήκει ἀποκλειστικῶς εἰς τὴν νεότητα. Εἰς τὴν ἀνδρικήν καὶ εἰς τὴν ὄριμον ἡλικίαν ἀπομένουσιν ὡς μόνον ἀκίνδυνον κτῆμα αἱ μεμετροημένα ἡδοναὶ τοῦ γάμου.

«Καὶ εὐρίσκει μὲν καὶ ἡ ὄριμος ἡλικία ἡδονὴν εἰς τὸν ἔρωτα, δὲν ἀποτελεῖ ὅμως οὗτος τὸν μοναδικὸν πλέον σκοπὸν τῆς. Ἡ τεκνοποίηση εἶνε ἡδονὴ γλυκυτέρα διὰ τὸν ὄριμον ἀνθρώπον, καθ' ὅσον ἀμφοτέρω τὰ φύλα εἶνε πλέον ἡνωμένα διὰ γαμηλίων δεσμῶν.

«Κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην τὸ σῶμα εὐρίσκεται ἐν ὄλη του τῇ ἰσχύϊ, αἱ αἰσθήσεις ἀπέκτησαν ἤδη, διὰ τῆς κανονικῆς των ἀσκήσεως, ὄλην τὴν λεπτότητα καὶ τὴν ἔντασιν, τῆς ὁποίας εἶγε ἐπιδεκτικαί· αἱ διανοητικαὶ δυνάμεις ἔχουν φθάσει πλέον εἰς τὸν ὕψιστον δυνατὸν βαθμὸν τῆς τελειοποιήσεώς των, καὶ τὰ πάντα ἐν τῷ ὄργανισμῷ τῶν ὄριμων, φυσικῶς καὶ ἠθικοπνευματικῶς, συντελοῦσιν οὕτως ὥστε νὰ πολλαπλασιαζῶσι δι' αὐτοὺς τὰς ἀπολαύσεις τῆς ζωῆς καὶ νὰ τὰς καθιστῶσιν ὀλιγότερον προσωρινὰς καὶ ἐφημέρους...»

---

## X

### . Ὑγιεινὴ τῆς ὄριμου ἡλικίας.

Κατὰ τὴν ὄριμον ἡλικίαν ὁ ἀνθρώπος πρέπει νὰ ἐπιβάλλεται ὡς τὸ δυνατόν ἐπὶ τῶν φυσικῶν του κλίσεων, ὥστε νὰ

καταπολεμῆ καὶ νὰ περιορίζη ταύτας ὁσάκις τυχὸν ὁ ὀρηκτικότης των ἀπειλεῖ νὰ φθάσῃ μέχρις ἀκολασίας.

Κατὰ τὴν ἡλικίαν αὐτὴν, ἰδίως εἰπεῖν, αἱ ἀφροδίσαι ὄρμαι εἶνε ἡλαττωμένοι, κυριαρχοῦν δὲ αἱ ἠθικαὶ τοιαῦται, οἷα ἡ φιλοδοξία πρὸς ἀπόκτησιν διακεκριμένων θέσεων, τιμῶν, εὐμαρθείας καὶ πλούτου.

Ἄλλὰ καὶ εἰς τὰς ῥοπὰς αὐτὰς χρειάζεται χαλινὸς διὰ νὰ μὴ φθάσουν εἰς ὑπερβολὰς ἀπειλούσας νὰ τὰς μεταμορφώσουν εἰς μονομανῆ ἐπιδίωξιν τοῦ ἀδυνάτου ἢ εἰς ἀξιώσεις τόσον ὑπερβολικὰς, ὥστε νὰ καθιστῶσι γελοῖον τὸν ἀξιοῦντα ὑπὲρ τοῦ αὐθυπερτιμωμένου ἀτόμου του.

Ὁ μεγαλείτερος κίνδυνος τῆς ὠρίμου ἡλικίας, ὅπῃ τῆς ἀπόψεως ταύτης, ἔγκειται εἰς τὴν ἀπληστείαν τοῦ διαρκῶς ἀποκτῆν περισσότερα, ὅπῃ καταντῶσιν εἰς φιλαργυρίαν, ἄρπακτικότητα, τοκογλυφίαν καὶ σφετερισμὸν πολλάκις τῶν ἀνηκόντων εἰς ἄλλους.

Τὸ πάθος αὐτό, πὸν διαδέχεται τόσον παραδόξως τὸ ἀντίστροφον νεανικὸν πάθος τῆς σπατάλης χάριν ποικίλων ἀπολαύσεων, ἀποβαίνει τέλος ἐπικίνδυνον καὶ μυσαρὸν ὄχι μόνον διὰ τοὺς ἐμφορομένους ὑπ' αὐτοῦ καὶ τοὺς οἰκείους των ἀλλὰ καὶ δι' αὐτὴν τὴν κοινωνίαν, διότι τοὺς μὲν καθιστᾷ συνήθως μιμητὰς τοῦ ἀπλήστου, τοῦ τοκογλύφου καὶ τοῦ ἄρπαγος, τὴν δὲ καθόλου κοινωνίαν πληρεῖ ἀπὸ τὰ ἀθῶα τούτων θύματα.

Ἐπάρχει, ἐντούτοις, πάντοτε καιρὸς πρὸς καταπολέμησιν καὶ καταστολήν του, ἀρκεῖ νὰ λειτουργῇ ἀδρᾶ κρίσις καὶ θέλησις ἰσχυρά.

Ἀπὸ ὑγιεινῆς ἀπόψεως, κατὰ τῆς ἀθλίας αὐτῆς ῥοπῆς, συμβουλευόνται τὰ ταξειδία, τὸ κυνήγι, ἡ ἱππασία, ἡ ἄλιεα καὶ αἱ παντὸς εἴδους ἀπασχολοῦσαι τὸ πνεῦμα διασκεδάσεις, πὸν ἀποτρέπουν τὴν ἀπληστείαν νὰ ριζοβολήσῃ βαθύτερον εἰς τὰς ψυχὰς μας.

Ἄλλὰ καὶ ἡ ἀπορροφήσις μας ἀπὸ τὴν μελέτην ἢ τὴν ἀσχόλησιν εἰς τὰς τέχνας καὶ ἐπιστήμας, ὅταν δυνάμεθα νὰ ἐπιδοθῶμεν εἰς αὐτὰς μὲ ζέσιν καὶ θέλησιν ἐδράϊαν, εἶνε ἀρετὰ ἰσχυ-

ροὶ συντελεσται τῆς ἀπαλλαγῆς μας ἀπὸ ροπήs, ποὺ μᾶs καθιστᾶ μισητοὺς εἰς τοὺς ὁμοίους μας.

Ἄλλαι τέρψεις τῆς ἡλικίας αὐτῆs εἶνὲ αἱ παρεχόμεναι ἀπὸ τὰ ἐλλεικτὰ καὶ ὀρεκτικὰ φαγητὰ καὶ ἀπὸ τὰ εὐγεστα ποτά. Τὸ φαγοπότι διὰ τοὺς ὄρμιους τὴν ἡλικίαν ἀποτελεῖ εἰδικὴν ὄλωσ ἀποίανσιν, τὴν ὁποίαν ἀγνοεῖ σχεδὸν ἡ περὶ ἄλλα ἀτησχολημένη νεότηs.

Ἄλλὰ πρέπει νὰ προφυλαττώμεθα ἀπὸ τὰς ὑπερβολάς, πρὸs τὰς ὁποίας μᾶs ἐξωθεῖ ἡ λαίμαργία, ποὺ τόσον εὐκόλα γεννᾶται ἐκ τῆs καλοφαγίας. Ἔχει δηλαδὴ καὶ τὸ φαγοπότι τὰς ἀκολασίας του, αἱ ὁποῖαι καταστρέφουν ἐν τέλει τὴν ὑγείαν σώματος καὶ πνεύματος, παραβλάπτουσαι τὸν στόμαχον καὶ συγχέουσαι τὸν ἐγκέφαλον, ἐπιγέρουσαι δὲ οὐχὶ σπανίας ἀτονίας, πληθωρισμοὺs αἵματος, πολυσαρκίαν, ἀρθρίτιδα, συμφορήσεις ἢ καὶ θανατηφόρους ἀποπληξίας.

Ἰδιαιτέρως δὲ ἡ κατάχρησιs τῶν οἶνοπνευματωδῶν ποτῶν, εἰs τὴν ὁποίαν παρασύρειται εὐκόλωs ἡ ἄνευ ἀσχολιῶν ζωὴ τῆs ὄρμιουs ἡλικίας, παραλύει ἐν τέλει γενικῶs τὸ νευρικὸν σύστημα καὶ ἐπιδρᾷ ὀλεθριῶs ἐπὶ τοῦ ἐγκεφάλου,—τοῦ κέντρου τούτου πάσης νευρικῆs ἐνεργείας. Καὶ βλέπομεν τότε ἀνθρώπους, τοὺs ὁποίους ἐγνωρίζαμεν ἐχέφρονας καὶ ὑγιεῖs, νὰ χάνουν σιγὰ σιγὰ τὴν διαύγειαν τοῦ πνεύματός των, νὰ παθαίνουν συσκοτισμὸν καὶ σύγχυσιν διανοίας, νὰ φθειρῶνται σωματικῶs, νὰ παραλύουν καὶ νὰ καταλήγουν εἰs πρόωρα γηρατεῖα καὶ εἰs αὐτὸν τὸν θάνατον πρὸ τῆs ὥρας των.

Δὲν πρόκειται ἐδῶ, ἀκριβῶs εἰπεῖν, περὶ χρονίου ἀλκοολισμοῦ, ἀλλὰ περὶ βαρυτέρας ὥs αὐτοῦ μορφῆs : περὶ ἀλκοολισμοῦ ἐκδηλουμένου ἐν βραχυτάτῳ διαστήματι, περὶ οἶνου **καλπάζοντος** ἀλκοολισμοῦ, ὅστιs μᾶs σκοτῶνει ἀποτόμωs καὶ σχεδὸν ἀπρόσπτωs, διότι δὲν φανταζόμεθα τὰ σύντονα ἀποτελέσματα τῆs τοιαύτης μας ἀπληστίας εἰs τὸ χορταίνεσθαι ἀπὸ ὕλικὰ ἐπιβλαβῆ.

Τὰ οἰκογενειακὰ συμπόσια καὶ αἱ ἐορταὶ αἱ κοιναί, ὀνομαστικαὶ ἢ ἄλλαι, ἐν λογικῷ μέτρῳ διεξαγόμεναι καὶ διαρκούσαι,

δὲν περιλαμβάνονται εἰς τὰς ὡς ἄνω ἀβούλους καταχρήσεις. Ἐξ ἐναντίας μάλιστα εἶνε ὠφέλιμοι καὶ ἐποικοδομητικαὶ διὰ τὴν εὐξίαν καὶ τὴν εὐχάριστον ζωὴν τῆς ἐστερημένης ἄλλων τέρψεων ὠρίμου ἡλικίας.

Ἄλλὰ καὶ εἰς τοὺς νέους δὲν εἶνε ὀλιγώτερον ὠφέλιμοι αἱ τοιαῦται συγκεντρώσεις, διότι δίδουν εἰς αὐτοὺς τὴν εὐκαιρίαν ν' ἀκούσουν σοφὰ πολλάκις διδάγματα πείρας καὶ νὰ κάμνουν γνωριμίας, ποὺ δύνανται πολὺ νὰ τοῖς χρησιμεύσουν διὰ τὸ μέλλον των.

Μακρὰν ὅμως ἀπὸ τὴν πολυφαγίαν καὶ τὴν πολυποσίαν, διότι δι' αὐτῶν ὁ ἄνθρωπος καθίσταται νοθηρός, ἀναγκάζεται νὰ κοιμᾶται ὑπὲρ τὸ δέον, γίνεται στεῖρος τὸ πνεῦμα καὶ ὑπόκειται εἰς φλογώσεις, κεφαλαλγίας, στομαχοπόνους, ἐντερικὰς διαταράξεις, συμφορήσεις, ἀποπληξίαν καὶ θάνατον πρόωρον καὶ αἰφνίδιον.

Παράδειγμα πρὸς μίμησιν εἰς τὴν ἀπαραίτητον ἐγκράτειαν καὶ τὸ μέτρον εἰς τὸ φαγοπότι μᾶς δίδουν τὰ ζῶα, δι' οὗ ποτὲ δὲν τρώγουν καὶ ποτὲ δὲν πίνουν, ἂν δὲν πεινοῦν ἢ ἂν δὲν διψοῦν... Ἐκεῖνα τὰ ὀδηγεῖ αὐτὴ ἡ φύσις διὰ τοῦ ἐνστικτοῦ, ποὺ τὰ ἐπροίκισε. Θὰ ἦτο ἄστειον ἂν τὸ τελειότερον τῶν πλασμάτων δὲν κατέληγεν εἰς τὸ αὐτὸ συμπέρασμα διὰ τῆς λογικῆς του!

Προκειμένου περὶ ἀνδρῶν ἐγγάμων, κυρίως, ἀνάγκη νὰ τοιῦσθῃ ὅτι τοῖς εἶνε περισσότερον παντὸς ἄλλου ἐπιβεβλημένη ἡ ἐγκράτεια ἀπὸ τῶν ἀφροδισίων ἡδονῶν. Τοῦτο δὲ διὰ δύο σοβαρωτάτους λόγους.

**Πρῶτον.**— Διότι οἱ ἐγγαμοὶ ἔχουν ἰδιάζουσαν ἀνάγκην ὅλων των τῶν φυσικῶν δυνάμεων, σωματικῶν καὶ πνευματικῶν διὰ ν' ἀντιμετωπίζουν τὰς ἀνάγκας τῆς σχηματιζομένης οἰκογενείας των, ἐνῶ αἱ σαρκικαὶ ἡδοναὶ μαραίνουσι, διὰ τῆς καταχρήσεως καὶ ἀμβλύνουσι τὰς τοιαύτας δυνάμεις των.

**Δεύτερον.**— Διότι τὰ σώματα τὰ ὑποκείμενα εἰς τοιαύτης φύσεως καταχρήσεις, παράγουσι, κατὰ κανόνα, τέκνα καχεκτικά καὶ ἐπιρροεπῆ εἰς ποικίλας παθήσεις. Κάθε σύλληψις ποὺ θὰ γίνῃ ὑπὸ κατάστασιν ἐξαντλήσεως θὰ παραγάγῃ κατὰ φυσικὸν κα-

νόνα, καρπὸν σαπρὸν. Πρόκειται ἐνταῦθα περὶ τοῦ θεμελιώδους κινδύνου τῆς ἀναμφισβητήτου καὶ πλειστάκις καταλήξαντος εἰς καταστροφὰς ἀνεπανορθώτους.

## XI

### Ἡ γυναῖκα ὡς κόρη καὶ ὡς μητέρα.

Ὁ Ντεπιάυ τὰ λέγει σαφέστατα καὶ ἀνεπίδεκτα συζητήσεων :

«... Αἱ ἡδοναὶ τῆς γυναικὸς, ἂν καὶ ὀλιγώτερον ποικίλαι καὶ **ἐσωτερικώτεραι**, οὕτως εἰπεῖν, τῶν ἀνδρικῶν, δὲν εἶνε ὡς ἐκ τούτου καὶ ἀσθενέστεραι. Ἐἰς μερικὰς μάλιστα περιπτώσεις, δύναται βασίμως νὰ ὑποστηριχθῆ ὅτι εἶναι βαθύτεραι καὶ διαρκέστεραι τῶν τοῦ ἀνδρός. Μόνη διαφορὰ πού ὑπάρχει ὅτι αἱ τοιαῦται τῆς γυναικὸς ἡδοναὶ ἀπορρέουν μᾶλλον ἐκ τῆς καρδίας.

«Μία νεαρὰ κόρη, μελλόνυμφος, αἰσθάνεται ἰδιάζουσαν ἡδὴν ἀπὸ τὴν σκέψιν ὅτι δύναται νὰ πραγματοποιήσῃ τὰς ἀπολαύσεις, πού τῆς ὑπόσχονται καὶ γλυκὰ λόγια τοῦ μνηστῆρός της, καθισταμένη μετ' ὀλίγον νόμιμος αὐτοῦ σύζυγος. Καί, ἂν μάλιστα συμβῆ ἡ ἐκλογὴ τοῦ συζύγου νὰ εἶνε καθ' ὅλα ἐπιτυχής, ἡ ἡμέρα τῆς τελέσεως τῶν γάμων της καὶ τῆς μεταμορφώσεώς της εἰς σύζυγον, θὰ παραμείνῃ ἀλησμόνητος εἰς τὴν μνήμην αὐτῆς, ὡς ἡ εὐτυχεστέρα ἡμέρα τῆς ζωῆς της.

«Ἐπίσης ἀνερμήνευτος εἶνε ἡ ἡδονή, πού δοκιμάζει ἡ νεαρὰ μητέρα, ὅταν διὰ πρώτην φορὰν, αἰσθανθῆ ἐντός της νὰ σκιρτᾷ ὁ πρῶτος καρπὸς τοῦ συζυγικοῦ της ἔρωτος... Εὐτυχίαν μεγαλειότεραν, καθὼς καὶ ἄγνωτέραν, ποτὲ δὲν θὰ δυνηθῆ νὰ αἰσθανθῆ εἰς τὸ διάστημα τῆς ζωῆς της μία γυναῖκα ἀγνή καὶ κατανοοῦσα πῆγῳ τὸν πραγματικὸν τῆς προορισμόν.

«... Αἱ γυναῖκες πού ἐπιζητοῦν διὰ παντοίων μέσων, νὰ ἀθετῶσι τοὺς νόμους τῆς φύσεως ἢ παραγνωρίσωσι τοὺς ἀποκρύφους αὐτῆς σκοπούς, προπαρασκευάζουν εἰς ἴδιόν των βάρος ὄχι

μόνον πλείστας ὄλας πικρίας καὶ ἀπογοητεύσεις, ἀλλὰ πολλάκις νευρικὰς διαταραξέεις καὶ νόσους ἀθεραπεύτους.

«... Τόσον σεβασταὶ ἦσαν παρὰ τοῖς Ἑρχαίοις λαοῖς οἱ ἐγκυμονοῦσαι γυναῖκες, ὥστε τὰς ἀφιναν νὰ προηγοῦνται εἰς τὸν δρόμον παντὸς προσώπου οἰασδὴποτε ἀξίας, κοινωνικῆς τάξεως ἢ ἀξιώματος καὶ ἂν ἦτο.

«Οἱ Ἑλληνες ἠνωρθοῦντο ἐπὶ τῇ προσεγγίσει ἐγγύου γυναικὸς καὶ τῆς ἔκαμον θέσιν νὰ διέλθῃ ἐλευθέρως.

«... Ὡ σεῖς, γυναῖκες, ποὺ ἐπιμένετε νὰ μαραίνεσθε εἰς τὸν κρῦον βίον τῆς ἀγαμίας, ἂν ἠμποροῦσατε νὰ φαντασθῆτε ὁποῖαν χαρὰν αἰσθάνεται ἐνδομύχως μία μητέρα, ἂν ἠμπορούσατε νὰ κατανοήσετε καὶ νὰ δεχθῆτε τὴν μοναδικὴν αὐτὴν ἀλήθειαν, ὅτι ἡ γυναῖκα μόνον διὰ τοῦ γάμου καθίσταται πραγματικῶς τελεία, ἂν ἐλαμβάνετε τὸν κόπον νὰ προσέξετε ποῖα προνόμια ἀπολαμβάνουν αἱ μητέρες ἐν μέσῳ τῆς κοινωνίας, θὰ ἀπεινάσατε δυσθυμῶς τὰς ψευδοθεωρίας περὶ ἀγαμίας, τὰς ὁποίας ἡ καχεκτικὴ καὶ μαραμμένη ζωὴ δὲν ὠφελεῖ εἰς τίποτε τὴν ἀνθρωπότητα...

«...Εἶναι ἀνάγκη ἄρα γε, νὰ κάμωμεν λόγον καὶ περὶ τῶν ζηλευτῶν φροντίδων, τῶν ἰδιαιτέρων περιποιήσεων καὶ τῶν ἀπείρων φιλοφρονήσεων τοῦ συζύγου πρὸς τὴν σύζυγον κατὰ τὸ διάστημα τῆς ἐγκυμοσύνης της ;

«Εἶνε γεγονός ἀναμφισβήτητον, ὅτι καὶ ὁ μᾶλλον ἀδιάφορος καὶ ὁ προστυχότερος ἄνδρας, καθίσταται εὐγενέστερος ἕαο τοῦ καὶ φέρεται περιποιητικώτατα πρὸς τὴν σύζυγόν του, ἢ ὁποῖα κυφορεῖ τὸν καρπὸν τοῦ ἰδίου της ἔρωτος.

«Εἴθε νὰ μελετήσωσι ταῦτα μετ' ἰδιαζούσης προσοχῆς αἱ ἄγαμοι γυναῖκες. Εἴμεθα βέβαιοι ὅτι ἡ μελέτη των αὐτῆ θὰ ἐπιδράσῃ ἀναποφεύκτως ἐπὶ τῆς ἀρχικῆς των ἀποφάσεως, διότι, ἐπαναλαμβάνομεν ἐπιμόνως, καὶ σύμφωνοι πρὸς ὅλους τοὺς συζητήσαντας τὸ ζήτημα τοῦτο, ὅτι **ἡ γυνὴ μόνον διὰ τοῦ γάμου καθίσταται πλήρης !**»

## XII

### Γεροντική έρωτοληψία.

Όσοι υπερέβησαν πλέον την θύραν, πού χωρίζει την ώριμον ηλικίαν από τὸ πρῶτον γήρας, εἶναι καιρὸς νὰ παρασκευασθοῦν ὅπως παραιτηθῶσι διὰ παντὸς πλέον τῶν ἐρωτικῶν ἡδονῶν, αἱ ὁποῖαι εἶνε, κατὰ φυσικὸν κανόνα, προνόμια τῆς νεότητος.

Δὲν θέλομεν νὰ εἴπωμεν διὰ τούτων, ὅτι δὲν ὑπάρχουν καὶ κράσεις ἰσχυραί, πού καὶ μέχρι καὶ μετὰ ἀκόμη τὸ ἐξηκοστὸν ἔτος τῆς ἡλικίας των διατηροῦσιν ἀρκετὴν εὐρωστίαν σώματος καὶ ἰκανότητα πρὸς τὸ ζῆν κατὰ τρόπον «νεανικώτερον» Ἄλλ' οἱ τοιοῦτοι ἄνθρωποι ἀποτελοῦσιν ἐξαιρέσεις, ἀποτελοῦν οὕτως εἶπειν τὴν «προνομιακὴν μειονότητα» τῆς ἀνθρωπότητος.

Δι' ὅλους τοὺς ἄλλους ὁ κανὼν τῆς παρακμῆς εἶναι κανὼν ὁρισμένος καὶ ἀναλλοίωτος.

Κατὰ τὴν περίοδον αὐτὴν αἱ ἀνδρικαὶ δυνάμεις ἐξασθενοῦν, τὰ γεννητικὰ ὄργανα ἀρχίζουν νὰ χαλαροῦνται, ἕως οὗ ναρκωθῶσι τελείως κατὰ τὸ δεύτερον γήρας, πού δὲν βραδύνει νὰ ἐπέλθῃ.

Οἱ ἐκ τῶν ἀνθρώπων τῆς ἡλικίας ταύτης μὴ ἐννοοῦντες νὰ πεισθῶσι εἰς τὸν νόμον τοῦτον τῆς φύσεως, ἀλλὰ παρασυρόμενοι εἰς ἀκάρπους ἀποείρας ἐρωτικῶν τέρψεων, πολὺ ταχέως θὰ ἴδωσι ἑαυτοὺς τελείως ναρκουμένους, παραλύοντας καὶ φθάνοντας ταχύτερον τῆς ὥρας των εἰς τὸν θάνατον.

Εἶνε βεβαιωμένον, ἐκ πολλαπλῶν παρατηρήσεων, ὅτι εἰς τοιαύτην «γεροντικὴν ἐρωτομανίαν» περιπίπτουν ἐκεῖνοι κυρίως οἱ ἄνθρωποι οἱ ὁποῖοι διήλθον βίον ὀκηρὸν καὶ ἄνευ ἀσχολιῶν, ἢ ἄλλοι, οἱ ὁποῖοι μὴ ἐπαρκῶς ἀπολαύσαντες τῶν ἡδονῶν τῆς ζωῆς, σπεύδουν τώρα εἰς ἐπιζήτησιν αὐτῶν, ἅτε διαβλέποντες προσεγγίζον τὸ τέλος τῆς.

Οἱ τοιοῦτοι σπεύδουν ἤδη νὰ χρησιμοποιήσουν τὰ ποικίλα *διεγερτικὰ* τῆς ἀνδρικῆς ὁρμῆς πρὸς παράτασιν φανταστικῆς καὶ τεχνητῆς νεαρότητος... Καὶ οἱ δυστυχεῖς, ἀντὶ νὰ καρπωθῶ-

σιν ὅτι ἐπιζητοῦν, ἐπιτυγχάνουν μόνον ν' ἀνάπτωσι πυρκαϊῶν εἰς τοὺς ὀργανισμούς των, τὴν ὁποίαν οὐδὲν ἐπιστημονικὸν μέσον ἰσχύει πλέον νὰ κατασβέσῃ... Καὶ τοῦτο, ἀντὶ ψευδῶν ἀπολαύσεων ἀνεπαισθήτου ἡδονικότητος !

Εἶνε κανὼν ἀπαράβατος, ὅτι ὅσον κανεὶς ἀπομακρύνεται τῆς φύσεως, ὅσον προσποιηθῆ νὰ πολεμήσῃ τοὺς νόμους αὐτῆς, τόσον περισσότερον διακυβεύει τὴν ἰδίαν του ὑγείαν καὶ ἐπισπεύδει συνάμα, τὸν ἴσως μακρὰν ἀκόμη εὐρισκόμενον θάνατόν του. Συνάμα δέ, — καὶ τοῦτο εἶναι τὸ χειρότερον, — καθίσταται καταγέλαστος ἀπέναντι τῶν ὁμοίων του καταλήγει πολλακίς εἰς ἀσελγεῖς παραφορὰς καὶ πραγματικὴν παραφροσύνην...

Κατὰ τὴν περίοδον ταύτην τῆς ζωῆς, »ἐκάστη προσφορὰ εἰς τὴν Ἐφροδίτην εἶναι ράκος ἀποσπώμενον ἐκ τῆς ἰδίας μας ζωῆς», λέγει ὁ Debay. «Ἡ ὑπερβολικὴ φθορὰ τοῦ νευρικοῦ ρεύστοῦ, πού προκαλεῖται, δὲν ἀναπληροῦται πλέον, ὅπως κατὰ τὴν νεότητα, καὶ καλαλήγει εἰς μυϊκὴν χάνωσιν ἐπὶ μακρὰς παρατενομένην πολλακίς ἑβδομάδας... Ὁ ἔρωσ ἀνήκει εἰς τὴν νεότητα, ὅπως τὸ ρόδον εἰς τὸ ἔαρ. Τὸ θέρος κιτρινίζει τὰ σπαρτά, ἡ δὲ ὄριμος ἡλικία φέρει ὡς καρπὸν τὴν φρόνησιν. Εἰς τὸ φθινόπωρον ἀνήκουν οἱ καρποί, ὅπως εἰς τὴν ἡλικίαν τῆς παρακμῆς ἡ πείρα καὶ ἡ σοφία. Εἰς τὸν χειμῶνα αἱ ὀμίχλαι, αἱ χιόνες καὶ οἱ παγετοί, ὅπως εἰς τὸ γῆρας ἡ πλήρης γαλήνη τῶν παιθῶν καὶ τῶν πόθων...»

«... Ἄς παύῃ ὁ γέρον νὰ ἀπαιτῆ ἀπὸ τὰ φυσικὰ τοῦ ὄργανα τὰς ἡδονάς, πού δὲν δύνανται πλέον νὰ τοῦ παράσχουν... Ἡ τοιαύτη ροπή θὰ τοῦ προξενῆ ὀδύνας μᾶλλον παρὰ ἡδονάς. Θὰ τοῦ ἐπιφέρῃ ἀναποτρέπτους παθήσεις ὀχληροτάτας : δυσκολίας εἰς τὴν κανονικὴν πέψιν, χώνευσιν ἀτελεῖ, ἀϋπνίας ἐπιμονωτίας, ἐπίσχεσιν ἢ ἀκράτειαν τῶν οὔρων ἀηδῆ καὶ ἀποτροπιαστικὴν καὶ φρικτὰς ἄλλας νόσους, τῶν ὁποίων ἡ ἀπαρίθμησις θ' ἀπῆτει καὶ χῶρον καὶ χρόνον πολύν... Ἄς παραιτεῖται λοιπὸν ὁ γηράσας ἡδὴ ἀπὸ ἀπολαύσεις, πού δὲν ἀνήκουν πλέον εἰς τὴν ἡλικίαν του, καθ' ὅσον εἰς τὰντίθετα ἐπιμένων οὐδὲν ἄλλο κατορθώνει παρὰ

νά θέτη ἐν πραγματικῷ κινδύνῳ τὴν ἤδη ἐν κλονισμῷ εὐρισκομένην ὑγίαν του λόγῳ αὐτοῦ τούτου τοῦ γήρατος

«...Οἱ πόδιοι τοὺς ὁποίους ἐπαναζῆ καὶ θαρρύνει μόνη ἡ φαντασία εἰς τὴν γεροντικὴν ἡλικίαν εἶνε πολὺ ἐπικινδυνωδέστεροι ἀπὸ τὰς ὑπερβολικὰς ἀπολαύσεις τῆς νεότητος ἢ τῆς ἀνδρικῆς ἡλικίας, διότι, κατὰ τὰς περιόδους ταύτας, τὸ σῶμα διατηρεῖ ἀκμαιότερας τὰς δυνάμεις του καὶ παρουσιάζει μεγαλειτέραν ἀντοχὴν...

«...Αὐτὴ αὕτη ἡ φωνὴ τοῦ λογικοῦ ἐπιβάλλει εἰς τοὺς γέροντας ν' ἀποδιώκουν καὶ νὰ κατασβένουν τὰς ροπὰς αὐτὰς τῆς φαντασίας. Ἡ δὲ πείρα, ποὺ μᾶς παρέχουν τόσον θαυμάσιως τὰ γεγονότα, ἀποδεικνύει εἰς αὐτοὺς καταφῶρος, ὅτι ἡ λεγομένη **ερωτική μανία** εἶνε ἐτοιμὴ νὰ ἐσκήψη καὶ νὰ τοὺς καταστήσῃ οἰκτρὰ καὶ ἀηδῆ θύματά της...

«...Κατὰ τὸ ἐξηκοστὸν πέμπτον ἢ ἑβδομηκοστὸν ἔτος ἡ ὑγία διατηρεῖται εἰς καλὴν κατάστασιν, εἰς δὲν ἐπῆλθεν εἰς τὸν γέροντα οἰκονομικὴ καταστροφὴ σοβαρὰ ἢ θλιβεροὶ θάνατοι ἀγαπητῶν προσώπων, ποὺ τοῦ ῥίπτουν τὸ πένθος εἰς τὴν ψυχὴν. Ὑπὸ τὰς συνθήκας αὐτὰς ὁ ἀνθρώπος καὶ γηράσας ἀκόμη, δύναται ν' ἀπολαμβάνῃ εὐαρέστως τὰς ὑπολοίπους τῆς ζωῆς του ἡμέρας.

«Ὁ γέρον. ποὺ κατορθώνει διὰ λογικῆς διαίτης ν' ἀποφύγῃ τὰς νόσους, ποὺ παρακολουθοῦν μοιραίως τὰ γηρατεῖα, διατηρεῖ πάντοτε ἀθίκτους τὰς ἀπολαύσεις ἀπ' ἐκεῖ ὅπου οἱ νεώτεροί του θ' ἀνεύρισκον ἐνοχλητικότηας μόνον.

«Ἐλεύθερος τοῦ λοιποῦ ἀπὸ τὸν ζυγὸν τῆς φιλοδοξίας καὶ μὴ δυνάμενος εἰς τὸ ἐξῆς νὰ προσφέρῃ ὑπηρεσίας εἰς τοὺς ἄλλους ἀρχίζει νὰ ζῆ διὰ τὸν ἑαυτὸν του, διὰ τοῦ ἑαυτοῦ του καὶ χάριν τῶν φυσικῶν καὶ θεμιτῶν γεροντικῶν τοῦ ὀρέξεω.

«...Καὶ εἶνε πράγματι, ὄχι μόνον εὐτυχεῖς οἱ τοιοῦτοι γέροντες ἀλλὰ καὶ ὠφέλιμοι εἰς τὴν κοινωνίαν, καθ' ὅσον, μὴ ἀπησχολούμενοι πλέον ἀπὸ τὰς ὁρμὰς τῆς νεανικῆς ἡλικίας, δύνανται ν' ἀφοσιώνωνται εἰς πλουτισμὸν τῶν γνώσεών των καὶ νὰ παρέχουν τοιοιτοτρόπως νέα φῶτα καὶ νέας ἐπικουρίας εἰς τὴν ζωὴν τῆς ἀνθρωπότητος.

«Τῶν τοιούτων γερόντων ἡ συναναστροφή εἶνε πάντοτε διδακτική καὶ εὐχάριστος, καὶ ὁ καθένας χαίρει νὰ τοὺς ἀκούῃ ὁμιλοῦντας περὶ τοῦ παρελθόντος καὶ τῶν διδαγμάτων, ποὺ τοῖς ἐδώρησεν ἡ πείρα τῆς ζωῆς...

«...Καὶ δικαίως κατὰ τὴν ἡλικίαν αὐτὴν κυρίως ἐπανέρχονται συχνότατα εἰς τὴν μνήμην αἱ ἀναμνήσεις τῆς νεότητος, καθ' ὅσον εὐθὺς μόλις ὁ γέρον ἴδῃ ἢ ἀκούσῃ κάτι, νομίζει ὅτι εὐρίσκει εἰς αὐτὸ ὁμοιότητα μὲ ὅσα εἶδεν ἢ ἤκουσεν εἰς ἄλλα χρόνια τῆς ζωῆς του.

**Ἄλλοτε !**...Λέξεις ἐγκλείουσα ὄλας τὰς εὐχαριστήσεις καὶ ὄλας τὰς θλίψεις τοῦ παρελθόντος, πρὸς τὸ ὁποῖον τώρα ἔχει ἐμμόνως ἐστραμμένα τὰ βλέμματα ὁ γηράσας.

«Ἐπίσης εὐχαρίστους στιγμὰς διέρχονται οἱ γέροντες εἰς τὴν ἀνάγνωσιν, καὶ ἰδίως οἱ καλλιεργήσαντες καταλλήλως τὸ πνεῦμα των, δι' οὗς ἀποτελεῖ πραγματικὴν εὐτυχίαν ἡ ἀπόλαυσις αὐτῆ, καθ' ὅσον τὴν ἀκούουσιν ἤδη μὲ πνεῦμα ἐλεύθερον ἀπὸ παντὸς περισπασμοῦ τοῦ καθημερινοῦ βίου... Ἄν μάλιστα συμβῇ νὰ δύναται νὰ γράφῃ ἐντυπώσεις, ἢ τέρψις δι' αὐτοὺς καθίσταται πολὺν γλυκύτερα διὰ τῆς συναρμολογήσεως τῶν ἀναμνήσεων των μὲ τὴν γραφίδα. Καὶ εἶνε φιλόσοφοι τώρα σώφρονες, τὰ μέγιστα δυνάμενοι νὰ ὠφελήσωσι τοὺς νεωτέρους.

«...Εὐτυχίης, ἑκατοντάκις εὐτυχίης εἶνε ὁ γέρον, ὁ γνωρίζων ν' ἀπολαμβάνῃ τῆς συναναστροφῆς τῶν Μουσῶν, διότι κατὰ τὴν τελευταίαν ταύτην περίοδον τῆς ζωῆς του, κατὰ τὴν ὁποίαν συνήθως ἀπομονοῦται ἐγκαταλειπόμενος ἀπὸ τοὺς οἰκείους του, καὶ ἀκολουθεῖ πλέον ἓνα δρόμον, ποὺ καθίσταται διαρκῶς ἐρημικώτερος, ἂν δύναται νὰ καλῇ τὰς Μούσας νὰ τοῦ κάμουν συντροφιά καὶ νὰ ἐπικοινωνῇ εὐαρέστως μαζί των, ποτὲ πλέον δὲν εἶνε πραγματικὰ μόνος. Αὐτὸς εἶνε ἡ κυριώτερα εὐτυχία τῶν διανοητικῶς ὀνεπτυγμένων ἀνθρώπων· εὐτυχία ποὺ δὲν τοὺς ἐγκαταλείπει ποτέ...

«Ἄλλ' ὑπάρχει καὶ ἄλλη, ἀκόμη γλυκύτερα τέρψις τῆς γεροντικῆς ἡλικίας.

**«Ἡ ἀγαθοεργία !**

«Εἶνε δὲ εὐκόλον καὶ εὐχάριστον εἰς ἓνα γέροντα νὰ εὐεργετῇ τοὺς ὁμοίους του, ἔστω καὶ παρέχων αὐτοῖς μόνας τὰς συμβουλὰς τῆς μακρᾶς του πείρας, ἂν τὰ οἰκονομικά του δὲν τοῦ ἐπιτρέπουν νὰ βοηθῇ αὐτοὺς χρηματικῶς.

«Υπάρχουν δὲ πλεῖστοι πρὸς τοῦτο τρόποι, ἔκτος τοῦ χρηματικοῦ : Ὑπόδειξις διαγωγῆς ἐκ μέρους οἰκογενειάρχου ὑποστάτος καταστροφᾶς καὶ ἀπομυζωμένου ἀπὸ ἀπλήστους τοκογλύφους... Ἐπέμβασις πρὸς εἰρήνευσιν οἰκογενειακῆς στέγης, ἐντὸς τῆς ὁποίας ἀνέπτυξε τὰς πτέρυγας τῆς ἡ διχόνοια... Διεΐσδυσις εἰς τὰ ποικίλα καταγώγια ὅπου κρύπτεται ἡ ἀθλιότης καὶ ὀλόκληροι οἰκογένειαι φυλλορροοῦσι καὶ παροχὴ εἰς αὐτὰς τῶν πρώτων βοηθειῶν δι' ἐπικλησέων ὑπὲρ αὐτῶν τῆς δημοσίας φιλανθρωπίας... Διασκεδασμὸς τῶν θλίψεων, πράξεις ὁδυνῶν, ἀπόμαξις δακρύων... Ἐπαναφορὰ τῆς φυγαδευθείσης ἐλπίδος ψυχᾶς συντετριμμένης ὑπὸ τῆς συμφορᾶς... Προτροπὴ τῶν νεαρῶν ὑπάρξεων πρὸς ἐνάρετον ζωὴν, διὰ διδαχῆς τῶν νεανίδων ὅτι κάλλος ἄνευ φρονήσεως εἶνε ἄνθος ἔστερημένον εὐωδίας... Ἐνθάρρυνσις τῶν νέων πρὸς πράξεις εὐγενεῖς καὶ ὠραίας, διὰ τῆς ἐμπνεύσεως ἀπαιχθείας πρὸς τὸ μῖσος καὶ τὴν κακίαν, ἀγάπην δὲ πρὸς τὴν ἀρετὴν καὶ τὴν ἀγαθοεργίαν.

«Τοιαῦται αἱ τέρψεις καὶ αἱ εὐγενεῖς διασκεδάσεις, τὰς ὁποίας πρέπει νὰ ἐπιζητῇ ἡ ἡλικία τῆς παρακμῆς... Ἰδίως δὲ διὰ τοὺς γέροντας, τοὺς τυχὸν εὐνοηθέντας ἀπὸ τὴν τύχην, αἱ ἀπολαύσεις τῆς εὐποιίας δύνανται ν' ἀσκῶνται κατὰ πᾶσαν στιγμὴν, διότι σχετικαὶ εὐκαιρίαι κατὰ πᾶσαν στιγμὴν παρουσιάζονται.

«Ἀπηλλαγμένος τοῦ ζυγοῦ τῶν παθῶν ὁ γέρον, καὶ μὴ ἔχων πλέον φιλοδοξίας, ἀδιαφορῶν ἐπομένως διὰ τὰς ματαιιότητας τοῦ κόσμου, ἀπολαμβάνει πλήρους ἀνεξαρτησίας καὶ εἶνε εἰς θέσιν νὰ ἐργάζεται διὰ τὴν εὐτυχίαν τῶν ὁμοίων του ἐν πάσῃ ἐλευθερίᾳ...

«Τότε δὲ αἱ τιμαὶ καὶ αἱ διακρίσεις τὰς ὁποίας ἐπεδίωκεν ἄλλοτε ἐντικαθίστανται ἀπὸ τὴν εὐγνωμοσύνην καὶ τὴν ἀφοσίωσιν τῶν παρ' αὐτοῦ εὐεργετουμένων καὶ ἀπὸ τὸν γενικὸν τοῦ κόσμου σεβασμὸν, διότι, κατὰ κανόνα, ἡ φιλανθρωπία συνοδεύεται

ἀπὸ τὴν ἀγάπην καὶ τὴν ἐκτίμησιν, καὶ ἐνώπιόν της ὄλαι αἱ κεφαλαὶ ἀποκαλύπτονται ἀπονέμουσαι εἰς αὐτὴν τὰς τιμὰς τῶν ὁποίων εἶνε ἄξια.

«... Ὁ φιλόανθρωπος, ποὺ θυσιάζει ζωὴν καὶ περιουσίαν χάριν τῶν δυστυχῶν τοῦ κόσμου, δὲν εἶνε ἐπίλεκτον καὶ προνομιοῦχον μέλος τῆς κοινωνίας, τοῦ ὁποίου ἡ παρουσία προκαλεῖ τὸν γενικὸν σεβασμὸν ;

«Τὸν ἀληθῆ φιλόανθρωπον οὐδέποτε θὰ ἐπικαλεσθῆ κανεὶς εἰς μάτην.

«Χθές, ἐφωδιασμένοι μὲ τροφίμα, εἰσῆλθεν εἰς κάποιον καλυβόσπιτο ὅπου ἡ πείνα κατέτρυχε μῆτέρα πτωχὴν μετὰ τῶν τέκνων της· σήμερον προσφέρει τὸ χρῆμά του εἰς δυστυχῆ οἰκογενειάρχην, τοῦ ὁποίου ἡ θύελλα κατέστρεψε τὴν συγκομιδὴν τῶν προϊόντων· αἴριον, ἀνακουφίζει ἄλλον δυστυχῆ, καὶ αἱ κατόπιν ἡμέραι του ἀναγράφουσι τόσας ἀκόμη ἀγαθοεργίας, οὕτως ὥστε ὄλαι τῆς ζωῆς του αἱ στιγμαὶ διέρχονται ἐν ἀδιακόπῳ εὐπραγίᾳ.

«Καὶ δὲν δύναται τίποτε νὰ συγκριθῆ πρὸς τὴν τέρψιν καὶ τὴν εὐτυχίαν, ποὺ αἰσθάνεται ὁ φιλόανθρωπος ὅταν εὐεργετῆ.

«...Οἱ γέροντες λοιπὸν, τοὺς ὁποίους ἡ τύχη ὑπερεπλήρωσε διὰ τῶν ἀγαθῶν της, ἐν ἔχουν ἱερὸν καθῆκον, ποὺ θὰ τοὺς φέρῃ εὐτυχίαν : νὰ θυσιάζουεν τὰ πλούτη των εἰς τὰ ἔργα εὐποιίας...

«...Εἶνε ἡ μόνη εὐτυχία ποὺ θὰ σὲ παρακολουθήσῃ, γέρον, μέχρι τῆς τελευταίας σου πνοῆς. Ὅλαι αἱ ἄλλαι ἐπετεργίσαν ἢ ἡ μακροῦν ἢ εἶνε ἔτοιμοι νὰ πτεροῦν...

«...Μετ' ὀλίγον ἀπέρχεσαι τοῦ κόσμου. Εἰς τί λοιπὸν θὰ χρησιμεύσουεν τὰ πλούτη σου, ἐὰν δὲν τὰ χρησιμοποίησῃς ἀπὸ σήμερον, καθιστῶν εὐτυχεῖς τοὺς πάσχοντας ἀνακουφίζων τοὺς στερομένους καὶ δοξάζων τὸ ἴδιόν σου ὄνομα·

«Ὅλοι σεῖς, λοιπὸν γέροντες, ποὺ δὲν ἐδοκιμάσατε ὄλας τὰς ἡδονὰς τῆς ζωῆς καὶ τώρα πλέον δὲν εὐρίσκεται διεγερτικὰ πρὸς ἀποδιώξιν τῆς ἀνίας, ποὺ σᾶς κατέχει, δοκιμάσατε τὴν ἀσκησιν τῆς ἀγαθοεργίας !

«Είμαι βέβαιος, ότι, αν άπαξ γευθήτε την νέαν αυτήν ήδονήν, θα αισθανθήτε θλίψιν διότι δέν είχετε δοκιμάσει από πολλού τόν καρπόν αυτόν, πού είνε τόσον έξαιρετικώς ευώδης και εύχημος...»

Ἡ φύσις έχει θεσπίσει και εφαρμόζει τούς αυτούς κανόνας έν παντί, τούς οποίους ούδεις δύναται νά παραβιάζη άτιμωρητεί.

Τό ευχάριστον τής ζωής κατά τά πρώτα και τά κατόπιν γηρατεία έξαρτάται, άλλως τε κατά τό μείζον μέρος έκ τής διατηρήσεως τής ευεξίας του σώματος. Ἐπιτυγχάνεται δέ κυρίως αύτη διά τής τηρήσεως αυστηρών κανόνων υγιεινής κατά την νεότητα και την ώριμον ηλικίαν μας, όπως ελάβωμεν και προηγούμενως άφορμην νά παρατηρήσωμεν.

Οί άνθρωποι κυρίως πού διετέλεσαν παιδροί και διήλθον την ζωήν των εις αγαθοεργίας και ήσθάνθησαν τās χορδās τής ευαισθησίας των δονουμένας από ευγενή μόνον αισθήματα, οί άνθρωποι αυτοί απολαμβάνουν πάντοτε ευτυχισμένα γηρατεία. Ἡ χαρά, ή παιδρότης, ή ευγένεια τών αισθημάτων είναι τόσαι πηγαι ευεξίας, όπως είναι και σωματικῆς καλλονῆς. «Ἡ ευτυχία», λέγει ο Φιώ, «είνε μία τών σημαντικωτέρων εκδηλώσεων τής καλλονῆς... «Οί έξοχώτεροι και οί νοημονέστεροι άνδρες, παρατηρεί ο Σμάιλς, «είναι συνήθως οί παιδρότεροι και αισιοδοξότεροι τών ανθρώπων»... «...Ἡ ζωή έχει και φώς και σκιās», προσθέτει ο Φιώ, «από ημάς όμως έξαρτάται νά προσηλώνωμεν κατά προτίμησιν τὸ βλέμμα εις τοῦτο ή εις εκείνας. Είς την εκλογην μεταξύ τών δύο δυνάμεθα νά δοκιμάσωμεν την δύναμιν τής θελήσεώς μας και ν' αποκτήσωμεν οὔτω την συνήθειαν του νά είμεθα ευτυχείς ή δυστυχείς... Ἡ παιδρότης είνε πάντοτε δυνατή. Ἄρκει νά κατορθώνωμεν ν' αποδιώκωμεν την άπαισιοδοξίαν, έχοντες υπ' ὄψιν ότι ο άπαισιόδοξος είνε πάντοτε καθ' υπερβολην εγωϊστής, κρίνων ότι όλα είνε άσχημα διότι δέν είνε σύμφωνα με τās ιδικās μου ιδέας και άρεσκειας... Ὡς έκ τούτου κηρύττομεν ως άρετην την **φιλαρέσκειαν**, διότι είναι ευεργετική και υπερδικαιολογημένη, ὄχι δέ μόνον δι' ημάς, καθ' ὅσον διατηρεί τὸ κάλλος και την ευεξίαν του σώματός μας, αλλά και δια τούς απογόνους μας, εις οἷς μεταδίδει κληρονομικώς την ευεξίαν ταύτην...»

**Ἐυγυεινή ήδονών και τέρψεων**

Τὴν ἀπώλειαν τῆς σωματικῆς μας εὐεξίας, ὅπως τὴν ἀπώλειαν τῶν δυνάμεων καὶ τῆς καλλονῆς μας συνιστῶνται κυρίως τὰ γηρατεία. τὰ ὁποῖα οὐδεὶς ποθεῖ, διότι σημαίνουν θάνατον τῆς νεότητος, ἀλλὰ καὶ πάντες τὰ ἐπιθυμοῦν διότι δηλοῦσι παράτασιν ζωῆς. Ὑπὸ τὸν ὄρον ὅμως **νὰ γηρονᾶμε χωρὶς νὰ γηρονᾶμε** I... Ἀνάγκη λοιπὸν νὰ ἐνεργῶμεν ἐγκαίρως κατὰ τοιοῦτον τρόπον, ὥστε νὰ διατηρῶμεν τὴν κατ' ἐπίφασιν νεότητα εἰς τὸ ρυκνὸν τοῦ γέροντος σώμα. Ἀλλὰ καὶ τοῦτο μέχρις ὀρισμένου τινὸς σημείου, πέραν τοῦ ὁποίου τὰ πάντα εἶνε ἀπροσπέλαστα. Δέον, συνεπῶς, ν' ἀντιληφθῶμεν ὅτι μόνη ἡ **ὕλη** μας ὑπαρξὶς καὶ ποιὸν τι τμῆμα τῆς **νοητικότητός** μας ὑπόκεινται εἰς πραγματικὸν γῆρας καὶ μαρασμόν. τὸ πνεῦμα παραμένει ζωντανὸν καὶ ἀναλλοίωτον· ἀνάγκη λοιπὸν νὰ **ἐκπνευματοποιούμεν**, οὕτως εἰπεῖν, ἑαυτοὺς πρὸς ἐπιτυχίαν τοιοῦτου τινος ἀποτελέσματος.

Καὶ εἶνε πλεῖστα ὅσα τὰ ἡθικὰ καὶ ψυχικὰ μέσα πρὸς τοῦτο.

«Ἄς καταστῆλωμεν», λέγει ὁ Φιῶ, «εὐθὺς μόλις γεννῶνται ἐν ἡμῖν, τὰ ἐγωϊστικὰ αἰσθήματα καὶ τὰ αἰσθήματα τῆς ἐχθροπαθείας, ἃς ἀφίνωμεν δ' ἐξ ἐναντίας ν' ἀκτινοβολῶνται ἐλευθέρως τὰ αἰσθήματα τῆς ἀφοσιώσεως καὶ τῆς πρὸς τὸν πλησίον ἀγάπης, ἅτινα θὰ ἐκδηλώνουν τὸ ἡθικόν μας κάλλος ἐν τῷ συνόλῳ τῆς φυσικῆς μας ὑποστάσεως...»

Ἡ **φυσικὴ** ζωὴ ἐπίσης παίζει σηματοκώτατον ρόλον εἰς τὴν διατήρησιν τῆς εὐεξίας καὶ τῆς καλλονῆς τοῦ ἀνθρώπινου σώματος, διὸ καὶ παραβάλλον τὸν ἀνθρώπον πρὸς τὰ **φυτὰ** ὁ Φιῶ προσθέτει : «... Παρατηροῦμεν ὅτι τὰ φυτὰ εὐχαριστοῦνται καὶ ἀναπτύσσονται ἐν πλήρει φωτὶ καὶ ὑπὸ τὸν ἥλιον παρὰ εἰς τὴν σκιὰν ἢ εἰς τὸ σκότος· δὲν θ' ἀπετέλει τὸ φαινόμενον τοῦτο μίαν καλὴν ἄρα γε ὑγιεινολογικὴν μελέτη, κυρίαί μου, ὥστε νὰ χρησιμοποιήτε ὀλιγώτερον τοὺς πέπλους καὶ τῆς ὀμπρέλλης ;... Ἡ ὠχρότης σας τότε θὰ ἐμετριάζετο καὶ τὸ χρωμὰ σας θὰ καθίστατο ζωηρότερον...»

Ἐπίσης συντελεστικὴ πρὸς διατήρησιν τῆς εὐεξίας εἶνε ἡ γυμναστικὴ,—ἡ ἑλαφρὰ κυρίως καὶ ἡ δυναμένη νὰ ἐκτελήται ἐντὸς τῶν δωματίων μας. Κατηγοροῦνται ὅμως ἄλλα συστήματα ἀσκήσεως, ὅπως ὁ δρόμος, ὡς ἐπιβλαβῆ εἰς τὸν ὄργανισμόν καὶ συνε-

λοῦντα εἰς ταχύτεραν ἐπέλευσιν τοῦ γήρατος.—«Εἶνε θελκτικὸν τὸ ἀμφισβητεῖν τὴν νίκην εἰς τὸ ἀγώνισμα τοῦ δρόμου», σημειώνει ὁ ἱατρὸς Ὁξ εἰς τὸ «Ματέν». «Δύναται τις νὰ κερδίσῃ δι' αὐτοῦ στεφάνους καὶ κύπελλα, ἀλλὰ κερδίζει ἐπίσης καὶ ὑπερτροφίαν τῆς καρδίας, λευκωματουρίαν καὶ χρονίαν νεφρίτιδα.» Ἄλλὰ τὸ μᾶλλον ἐπικίνδυνον ἔξ ὧλων τῶν γυμνασμάτων εἶνε τὸ **φούτ-μπόλ...**

—«... Δυνάμεθα ἀφ' ἑτέρου, νὰ κατανοήσωμεν εὐκόλως», σημειοῖ ὁ Φιώ, «ὅτι τὰ ἄτομα τὰ νωθρὰ καὶ ὀκνηρὰ, τὰ ἄτομα ποὺ φοβοῦνται καὶ ἀποφεύγουν κάθε μυϊκὴν ἀσκήσιν, σπανίως ἀποκτῶσι καμπίλας καλλιτεχνικάς, καθ' ὅσον ἡ ἀπραξία ἀποτελεῖ πορείαν ταχύτεραν... πρὸς τὸ γῆρας!». Ἡ ἀπραξία, πράγματι, καθιστᾷ ταχέως τοὺς μυῶνας πλαδαροὺς καὶ ἐστερημένους τῆς μορφῆς ποὺ τοῖς προσδίδει ἡ δρῶσα ζωὴ. Ἄλλα καὶ ἡ υπερβελικὰ κοπιώδης ἐργασία, παρατεινομένη μάλιστα συστηματικῶς ἐν μακρὰ ἔτη, ἐπιφέρει πολλακίς παραμορφώσεις τοῦ σώματος, μαρασμόν, ρίχνωσιν καὶ γῆρας παράκαιρον, ὅπως παρατηρεῖται εἰς τοὺς ἰσοβίους χειρῶνακτας τῶν βαρύτερων ἐργασιῶν.

---

### XIII

#### Τὰ προχωρημένα γηρατεῖα.

Ἡ ἀπώλεια ἐπιμόχθως ἀποκτηθείσης περιουσίας, ὁ θάνατος ἀγαπητῶν προσώπων καὶ ἄλλοι ψυχικαὶ πόνοι εἶνε φυσικὸν νὰ ἐπιφέρουν κλονισμοὺς εἰς τὴν ὑγείαν, οἳ ὅποιοι καθίστανται μᾶλλον ἐπικίνδυνον ὅταν ἡ ἡλικία τῶν ἀτόμων πλησιάζῃ τὸ ἐβδομηκοστὸν τῆς ἔτος. Εἶνε δριμύτεροί τότε τῆς ψυχῆς οἱ πόνοι.

Ἄλλ' ἂν τοιαῦτα ἀτυχήματα δὲν συμβῶσι, καὶ ἂν ὁ γηράσας πλέον προφυλάσσεται ἀπὸ τὰς ἀπειλούσας τὸ γῆρας νόσους, θὰ διατηρήσῃ ἐπὶ μακρὸν ἀκόμη καὶ μέχρι τοῦ τέλους τοῦ ἔσως τὰς ἀπολαύσεις τῆς καρδίας καὶ τοῦ πνεύματος. Ἀπηλλαγμένος δὲ πλέον φιλοδοξιῶν καὶ βλέψεων, ζῆ κατ' ἀρέσκειαν, εὐρίσκων ἀπολαύσεις ἐκεῖ ὅπου νεώτεροί του θὰ συνήντων τὴν ἀνίαν καὶ τὴν πλῆξιν.

Αἱ συνομιλῖαι μεταξύ γερόντων καὶ αἱ ἀναπολήσεις γεγονότων τοῦ παρελθόντος, κατόπιν εὐαρέστου γεύματος ἢ εἰς τὴν θερμὴν γωνίαν τοῦ τζακιοῦ, ἢ κάτω ἀπὸ τὸ δροσόσκιον δένδρον, ἢ εἰς τὴν λιακάδα τοῦ χειμῶνος, ἀποτελοῦσιν ἀπολαύσεις μοναδικὰς διὰ τὴν γεροντικὴν ἡλικίαν.

Ἄλλαι ἀπολαύσεις τῆς γεροντικῆς ἡλικίας εἶνε ἢ ἀνάγνωσις ἄλλοτε προσφιλῶν κειμένων, ἢ διὰ τῆς μελέτης παρακολούθησις τῶν προόδων καὶ τῶν κατακτήσεων τῆς ἐπιστήμης, ἢ σύνταξις ἀπομνημονευμάτων. Ὄπου περισυλλέγει ὁ γέρον ὅλας τὰς γλυκείας ἢ πικρὰς ἀναμνήσεις τῆς ζωῆς του, ἀναζῶν οὕτως εἰπεῖν ἐν αὐταῖς καὶ δι' αὐτῶν, Τὸ τελευταῖον δὲ τοῦτο εἶνε προνομία τοῦ γήρατος, ποῦ δὲν τὴν ἔχει καμμία ἄλλη ἡλικία, καὶ εἶνε μία συνάμα τῶν ὑψίστων τῆς ζωῆς πνευματικῶν ἢ ψυχικῶν ἀπολαύσεων, αἱ ὁποῖαι καὶ αὐταὶ εἰς τὰ γηρατεῖα ἀνήκουν προνομιακῶς.

Ἄλλ' ὑπάρχει καὶ κάποιον εἰδικὴ **ἀρετὴ**, τὴν ὁποῖαν ἀναπτύσσει ἡ γεροντικὴ ἡλικία καὶ ἡ ὁποία ἀποτελεῖ αὐτόχρημα εὐτυχίαν διὰ τὸν δυνάμενον καὶ θέλοντα νὰ τὴν ἀσκήσῃ : ἡ **εὐποιία**.

Καὶ ἡ εὐποιία δὲν ἐκδηλοῦται μόνον διὰ χρηματικῶν βοήθημάτων. Καὶ μία σοφὴ συμβουλή, καὶ μία ὑπόδειξις φρονήσεως καὶ μία παρηγορητικὴ φράσις, εὐποιίαν ἀποτελοῦν.

Διὰ τὰς γυναῖκας, τὰς ἐμπεφορημένας ἀπὸ τὴν ἁγίαν αὐτὴν ἀρετὴν, ὑπάρχει ἐπίκαιρον πάντοτε καθῆκον πρὸς ἐκτέλεσιν : ἡ ἀσκήσις αὐτῆς ὑπὲρ τῆς βελτιώσεως τῆς τύχης τῶν ἀποκλήρων ἀδελφῶν των.

Οὐδεμίαν μεταξύ τῶν εὐτυχῶν, ποῦ ἔφθασαν εἰς ὄριμον ἢ γεροντικὴν ἡλικίαν, πρέπει νὰ λησμονῆ ὅτι ὑπάρχουν κόραι νεαραὶ, τὰς ὁποίας ἡ ἔλλειψις καλλονῆς, ἡ ἔλλειψις περιουσίας, ὑπερβολικόν τι ἐνίοτε συναίσθημα λεπτότητος ἢ ἀτομικῆς ἀξιοπρεπείας, ἀφῆκε μόναν ἐν τῇ ζωῇ ὑποχρεωμένας νὰ σφαδάζωσιν ἐν μέσῳ δυσχερεῶν ἀπείρων.

Καὶ δὲν πρέπει μάλιστα νὰ θεωρῶμεν ἡμᾶς αὐτοὺς ἐξωφλημένους μαζί των διότι ἐρρίψαμεν τυχὸν μερικὰς δραχμὰς εἰς τὴν δεῖνα φιλανθρωπικὴν ἐταιρίαν ἢ προσεφέραμεν μερικὸς πῆχεις ὑπάφασματος χάριν τῶν πτωχῶν.

Καθῆκον παντὸς χρηστοῦ γέροντος δὲν εἶνε μόνον ἡ θεωρητικὴ φιλανθρωπία. Ἡ παρεμβασίς του εἰς τὴν δυστυχίαν πρέπει

νά εἶνε θετικωτέρα, καὶ τότε μόνον ἀποτελεῖ τέρψιν δι' αὐτόν.

Μία δυστυχῆς νεῖνις ὑπέπεσεν εἰς ὀλίσθημα, διότι, κατὰ τὴν στιγμὴν τῆς ψυχικῆς τῆς ἀτομίας, δὲν εἶχε πλησίον τῆς τὸν φιλάνθρωπον, πού θὰ τὴν συνεκράτει πρὸ τοῦ χεῖλους τῆς ἀβύσσου διὰ τῆς φρονήσεώς του. Κατὰ τὴν περίπτωσιν ταύτην δὲν ἀρκεῖ νὰ αἰσθανώμεθα μόνον θλίψιν διὰ τὸ πάθημά της· ἀνάγκη νὰ σπεύσωμεν νὰ τὴν ἀνασύρωμεν τῆς ἀβύσσου, νὰ τὴν παρηγορήσωμεν καὶ νὰ τῆς δώσωμεν θάρρος ἵνα ἀτενίσῃ μετὰ καλλιτέρων ἐλπίδων εἰς τὸ μέλλον. Νὰ τῆς παράσχωμεν παραδείγματα ἐκ τῆς πείρας τοῦ παρελθόντος μας καὶ νὰ γίνωμεν οἰονεὶ ἠθικοὶ προστάται καὶ καθοδηγοὶ τῶν κατόπιν βημάτων της. Τότε ἡ εὐποία ἀποτελεῖ ἀληθινὴν ἡδονὴν διὰ τὴν γεροντικὴν ψυχὴν.

Αἱ τιμαὶ τότε καὶ αἱ διακρίσεις, τὰς ὁποίας, ἐπεξίηται ἄλλοτε, θ' ἀντικατασταθῶσιν ὑπὸ τῆς εὐγνωμοσύνης καὶ τῆς ἀφοσιώσεως τῶν ὑπ' αὐτοῦ εὐεργετουμένων καὶ ὑπὸ τοῦ γενικοῦ σεβασμοῦ· πηγὴ δὲ οὗτος νέας χαρᾶς καὶ ἀστεριεῦτων τέρψεων καὶ ἀπολαύσεων ἠθικῶν, πρὸς τὰς ὁποίας τίποτε δὲν δύναται νὰ παραβληθῇ.

Μετ' ὀλίγον πρόκειται νὰ ἐπέλθῃ τὸ τέλος τῆς ζωῆς του. Διατὶ λοιπὸν νὰ μὴ χρησιμοποίησῃ ἀπὸ τοῦδε τὰ πλοῦτη ἢ τὰς ἄλλας ἱκανότητας, πού τοῦ ἐδώρησεν ἡ τύχη, ὥστε νὰ συμμερισθῇ καὶ αὐτὸς τὴν χαράν, πού θὰ αἰσθανθοῦν οἱ παρ' αὐτοῦ ἀνακομφιζόμενοι πάσχοντες, μαζὶ μὲ τὴν εὐγνωμοσύνην των ;

Ἡ δευτέρα περίοδος τῶν γηρατειῶν,—τὰ *προχωρημένα* αὐτὰ γεράματα,—φθάνει μέχρι σχεδὸν τοῦ 80οῦ ἔτους τῆς ἡλικίας, τὸ ὁποῖον ὀλίγοι ἄνθρωποι ὑπερβαίνουν. Καιρὸς λοιπὸν νὰ αἰσθανθῶσιν ὅτι πρέπει νὰ ζήσωσι τοῦ λοιποῦ ὡς πνεύματὰ μᾶλλον καὶ ὡς ψυχαὶ παρὰ ὡς σωματικοὶ ὄργανισμοί.

Καὶ τῆς περιόδου δὲ ταύτης αἱ τέρψεις καὶ αἱ ἀπολαύσεις δὲν διαφέρουν ἀπὸ τὰς τῆς προηγουμένης, ἃς ἐμνημονεύσαμεν ἤδη, παρὰ μόνον κατὰ τὸ ὅτι καθίστανται ἀσθενέστεραι καὶ σπανιώτεραι.

Αἱ κινήσεις τοῦ ὑπερβάντος τὸ ἑβδομηκοστὸν ἔτος καθίστανται δυσκολώτεραι, τὸ σῶμά του εἶνε περισσότερο ἐξηντημένον, οἱ μακροὶ περίπατοι τοῦ εἶνε πλέον ἀδύνατοι, διότι κου-

ράζεται εύκόλως, και μοναδική του σχεδόν πλέον απόλαυσις εἶνε ἡ ἀνάπαυσις, κατόπιν βραχείας συναναστροφῆς μὲ συνομίλησας φίλους και ἀπολαύσεως καλῆς τροφῆς και ποτοῦ ἢ καπνοῦ κ. τ. ὄ.

Τὸ σῶμά του δὲν ἔχει πλέον ἄλλας ἀξιώσεις και αἱ βλέψεις του περιορίζονται εἰς αὐτὸν μόνον τὸν κύκλον και εἰς τὴν χαρὰν νὰ βλέπη τοὺς ἀπογόνους του εὐημεροῦντας και προοδεύοντας.

Ἄλλὰ και ἡ μανία μερικῶν γερόντων νὰ διηγῶνται τὰ περιστατικά τοῦ παρελθόντος των, και ἰδίως τὰς διαφόρους ἐπιτυχίας ποὺ κατήγαγον εἰς τὴν ζωὴν των, εἶνε δι' αὐτοὺς τέρψεις μοναδικαί, ποὺ τοὺς κάμνουν νὰ λησμονοῦν και τὴν ἀπόροδον τῶν ἐτῶν και τὴν προσέγγισίν των εἰς τὸν τάφον.

Καθῆκον δὲ τῶν ἄλλων εἶνε νὰ μὴ ἐκδηλώνουν δυσφορίαν διὰ τὰς μακρὰς αὐτὰς και ἐπανειλημμένας και ἐπιμόνους διηγήσεις τῶν ἰδίων περιστατικῶν, ἀλλ' ἐξ ἐναντίας νὰ ὑποκρίνονται ἔστω, ὅτι τὰς ἀκροῶνται εὐχαρίστως, διότι ἄλλως ἀφαιροῦν ἀπὸ τὸν γέροντα μίαν πραγματικὴν εὐτυχίαν, τῆς ὁποίας δὲν ἔχουν δικαίωμα νὰ τὸν ἀποστεροῦν.

«... Ὑπάρχε προσέτι», σημειοῖ ὁ Debay, «μοναδική τις τέρψις διὰ πολλοὺς γέροντας : ἡ τῆς οἰκονομίας και τῆς συσσωρεύσεως τῶν ἀγαθῶν, τὴν ὁποίαν ἐπιδιώκουν, στεροῦντες πολλακίς ἑαυτοὺς και τῶν μᾶλλον ἀναγκαίων. Τοῦτο προέροχεται ἐκ τοῦ ὅτι τὸ ἔνστικτον τοῦ ἀποκτῆν, τὸ ὁποῖον ὑπῆρχε ὑπολανθάνον κατὰ τὴν νεότητά των, ἀπαπτύσσεται ἰώρα παρ' αὐτῆς εἰς βαθμὸν τοιοῦτον ὥστε καταπνίγει πᾶσαν ἄλλην ἐπιθυμίαν.

«Καὶ ἐνῶ ἄλλοτε μετὰ χαρᾶς διεσπάθιζον τὸ χρῆμά των πρὸς ἀπόλαυσιν ἡδονῶν, καθίστανται σιγὰ-σιγὰ πραγματικοὶ φιλάργυροι, και τὴν παλαιάν των σπατάλην διαδέχεται ἡ ἄκρα οἰκονομία. Ἐναφέρονται μάλιστα γέροντες παρὰ τοῖς ὁποίοις ἡ τέρψις τῆς κερδοσκοπίας ἀπέβη πραγματικὴ μονομανία»...

Ἄφῆστέ τους νὰ τὸ πράττουν. Εἶνε ἡ ἐσχάτη ἀπόλαυσις τῆς σβεννυμένης λαμπάδος τῆς ζωῆς των.

«... Ἡ συνήθεια διὰ τοὺς γέροντας ἀποβαίνει κλίσις ἀκαταμάχητος και οἰονεὶ **ἀνάγκη ὑπάρξεως** δι' αὐτοὺς, πρὸς τὴν ὁποίαν πρέπει νὰ μὴ ἀνθιστάμεθα, διότι τὸ τοιοῦτο τοὺς λυπεῖ και τοὺς ἐξοργίζει, δύναται δὲ νὰ προσκαλέσῃ και νόσον.

«Αἱ συνήθειαι δὲ αὐταὶ τῶν γερόντων παρατηροῦνται εἰς ὅλας σχεδὸν τὰς ἐκδηλώσεις τῆς ζωῆς των.

«Οὕτω, οἱ περισσότεροι, γίνονται ἐκτάκτως τακτικοί· κατανέμονται καὶ ἐγείρονται εἰς ὠρισμένην ὥραν, γευματίζουσι δὲ καὶ περιπατοῦν ἐπίσης.

«Ἄλλοι συχνάζουσι εἰς ὠρισμένα καφενεῖα ἢ ἄλλα καταστήματα καὶ λαμβάνουσι μέρος εἰς ὠρισμένας συναθροίσεις, ἀπὸ τῶν ὁποίων οὐδέποτε ἀποσπῶνται.

«Αἱ τοιαῦται γεροντικαὶ ἔξεις εἶνε ἀνάγκαι ἐπιτακτικαὶ δι' αὐτούς, καὶ δὲν πρέπει νὰ ἐπιζητῶμεν νὰ τὰς μεταβάλωμεν.

«Εἶνε δὲ φυσικώτατον τοῦτο, διότι οἱ γέροντες, ἀπογαλακτισθέντες, οὕτως εἶπεν, ἀπὸ τὰς ἄλλας τῆς ζωῆς ἀπολαύσεις, προσκολλῶνται εἰς μόναν αὐτὰς πλέον καὶ ἀπολαύουσιν αὐτῶν καθ' ἑκάστην στερεοτύπως.

«Ἐὰν συμβῇ ν' ἀσθενήσῃ ἢ ν' ἀποθάνῃ ἓνα μέλος τῆς «παρέας» των, οἱ λοιποὶ αἰσθάνονται βαθυτάτην θλίψιν καὶ εἶνε ἀπαρηγόρητοι διότι μία θέσις τῆς συντροφιάς των ἐκενώθη...»

Συναισθάνονται βεβαίως ὅτι ὁμοίως θὰ ἔλθῃ καὶ ἡ ἰδική των σειρά, καὶ πονοῦν διότι σὺν τῇ παρόδῳ τοῦ χρόνου ἀπομονοῦνται διαρκῶς ἀπὸ τοῦ σφριγῶντος κόσμου, ἀφοῦ χάνουσι καὶ αὐτοὺς των τοὺς συνομίληκας! Καὶ εἶνε συμφορὰ τοῦτο μέγιστη διὰ τὰ μόνηρον γηρατεῖά των, κατὰ τὰ ὅποια ὁ σύνδεσμος αὐτῶν πρὸς νέα πρόσωπα τοῖς εἶνε σχεδὸν δυσάρεστος ἂν ὄχι τελείως ἀδύνατος πλέον, ἢ δὲ συναναστροφή μετὰ νεαρῶν ἀνθρώπων ἀποτελεῖ πλέον δι' αὐτοὺς ἀπλὴν τέρψιν τῆς ὁράσεως, —ὅπως ὅταν παρίστανται πρὸ θεατρικῆς παραστάσεως ἢ εἰς ἀθλητικὰς ἀγῶνας.

Τόσον εἶνε ἀναπόσπαστοι αἱ ἀπαξ κηθεῖσαι ἔξεις εἰς τοὺς γέροντας, ὥστε θὰ ἦτο ἀφροσύνη εἰς τοὺς περὶ αὐτοὺς ἢ προσπάθεια τῆς καταπολεμήσεώς των. Ἐξ αὐτῶν τῶν ἔξεων, δύναται τις νὰ ἰσχυρισθῇ ἄνευ κινδύνου νὰ σφάλη, ὅτι ἔξαορτάται ἡ ζωὴ αὐτῆ ἢ ὁ θάνατος ἐνὸς γέροντος.

Συμβαίνει ὁμως ἐνίοτε μία τοιαύτη ἔξις νὰ εἶνε ἐπιβλαβὴς εἰς τὴν ὑγείαν τοῦ γέροντος. Τότε οἱ οἰκεῖοί του ὀφείλουσι νὰ τὴν πολεμήσουσι καὶ νὰ προσπαθήσουσι νὰ τὸν ἀποτρέψουσι αὐτῆς, ἀλλὰ χωρὶς βίαν, μὲ περίσκεψιν καὶ τρυφερότητα. Καὶ

ἀκόμη, εἰ δυνατόν, φροντίζουν ν' ἀντικαθιστῶσιν αὐτὴν δι' ἄλλης, ὅπου ὁ γέρον νὰ δύναται νὰ εὐρίσκει κάποιαν τέρψιν ἀνάλογον πρὸς τὴν ἐκφυγοῦσαν αὐτόν.

\* \*  
\*

«Ὁ θανασημώτερος ἐχθρὸς τῆς ὑγείας μας», λέγει ὁ Debay, «εἶνε ἡ **ἀνία**, διότι προσβάλλει τόσον τὸ σῶμα ὅσον καὶ τὴν ψυχὴν, καὶ τὰς φυσικὰς τοὔτέστι καὶ τὰς ἠθικὰς ἡμῶν δυνάμεις...»

Εἶνε ποιὸν τι συναίσθημα λύπης καὶ δυσφορίας ἡ ἀνία, συνέπεια δὲ συνήθως τῆς διανοητικῆς ἀπραξίας ἢ τῆς ἐλείψεως πάσης ἀπασχολήσεως τῆς κατὰ μονότονον τρόπον ἐπαναλήψεως τῶν αὐτῶν ἐντυπώσεων. Εἶνε δηλαδὴ μία ψυχικὴ κατάστασις παραγομένη ὡς συνέπεια τῆς κατὰ κόρον ἐπαναλήψεως τῶν αὐτῶν γνωστῶν, πραγμάτων, ποὺ δὲν ἔχουν πλεόν καὶ δὲν δύναται νὰ παρουσιάσουν τὸ παραμικρὸν ἐνδιαφέρον.

Διὰ τοῦτο κυρίως ἡ ἀνία προσβάλλει τὴν γεροντικὴν ἡλικίαν

Εἶνε ἡ νοσηρὰ ἐκείνη κατάστασις, ποὺ ἐκδηλοῦται ἐνίοτε καὶ εἰς ἄλλας ἡλικίας, καὶ κατὰ τὴν ὁποίαν δὲν θέλομεν ἀπολύτως τίποτε, χωρὶς νὰ γνωρίζωμεν ἂν θὰ ἠθέλομεν κάτι.

Ἔχει λοιπὸν ἡ ζωὴ ἀνάγκη κάποιου διεγερτικοῦ. Μοναδικὸν δὲ τοιοῦτο εἶνε ἕνας σκοπός, τοῦ ὁποίου ἐπιθυμοῦμεν νὰ ἐπιδιώξωμεν τὴν πραγματοποίησιν.

Ἄν ὁ τοιοῦτος «στόχος» ἀφαιρεθῇ ἀπὸ τὸν ἄνθρωπον, ἀφαιρεῖται καὶ πᾶσα ἐλπίς καὶ πᾶσα προσδοκία τέρψεων ἀπ' αὐτόν, καθ' ὅσον ἡ πραγματοποίησις τοῦ τοιοῦτου σκοποῦ ἀποτελεῖ τὴν ὑψίστην δι' αὐτὸν χαρὰν τὴν μοναδικὴν εὐτυχίαν.

Καί, καθ' ὅσον μὲν ὁ ἄνθρωπος συνεχίζῃ τοὺς ἀγῶνας πρὸς ἐπίτευξιν τοῦ σκοποῦ του, ἡ ἀνία δὲν δύναται νὰ τὸν προσβάλλῃ.

Εἶνε τόσον ἀπεροσφημένος, ὥστε τίποτε δὲν εἶνε ἱκανὸν ν' ἀνακόψῃ τὸν δρόμον του.

Ἄν ὅμως συμβῇ νὰ ἐκλείψῃ ἢ νὰ ἐγκαταλειφθῇ ὁ σκοπός του οὗτος, ἕνεκα π. χ. τῆς ἀποθαρύνσεως ποὺ τοῦ γενοῦν ἀνυπέρβλητα προσκόμματα, τότε κυριαρχεῖ ἡ **ἀνία**, ὡς φυσικὴ συνέπεια τῆς αἰφνιδίας του ἀδραναείας καὶ τῆς ἀποθαρύνσεως.

Ποῖον τὸ φάρμακον τούτου ;

Ἐν καὶ μόνον. Συντελεστικώτατον καὶ δραστικώτατον ὄμως :

Ἡ ἀνάληψις **γέου σκοποῦ** πρὸς ἐπιδιώξιν.

Ὁ ἄνθρωπος ἔχει ἀνάγκην νὰ συνδουλίξῃ διαρκῶς τὴν φυσικὴν του ἐνεργητικότητα, ἄλλως παραλύει καὶ ἐκνευρίζεται καὶ δὲν εὐρίσκει πλέον εἰς τὴν ζωὴν καμμίαν τέρψιν καὶ τὸ παραμικρὸν θέλητρον, πού νὰ τὸν παρασύρῃ...

Ἴδου οἱ λόγοι διὰ τοὺς ὁποίους ἡ ἀνία εἶνε κυρίως νόσος γερωνική.

Οἱ γέροντες δὲν εὐρίσκουν πλέον σκοπὸν εἰς τὴν ζωὴν, πού νὰ δύναται νὰ ἐλκύσῃ τὴν ἐκλιπαροῦσαν ἐνεργητικότητά των. Εἶνε πλέον καταδικασμένοι εἰς τὴν ἀργίαν καὶ τὴν ἀπομόνωσιν καταναγκαστικῶς.

Πικρία τότε καὶ θλίψις μόνον ἀπομένουν ὡς μόνοι σύντροφοὶ τῆς ζωῆς εἰς τοὺς γέροντας τούτους, τοὺς ἀπαυδήσαντας καὶ ἐξαντληθέντας ἐν τῇ βιοπάλῃ ἢ ὑπὸ τὰ πλύγματα δυσμενοῦς εἰμαρμένης.

Καὶ ἡ πικρία των μάλιστα αὐτὴ καὶ ἡ λύπη αὐξάνουν καὶ ἐπιρρωνύονται διὰ τῆς ἀναπολήσεως τῶν διὰ παντὸς ἀποπτάντων παλαιῶν των ὀνείρων, σχεδίων, βλέψεων, πόθων καὶ τέρψεων.

Ἡ ἀνία τοὺς ποτίζει καθ' ἐκάστην μὲ νέας, καὶ δὴ ἰσχυροτέρας, δόσεις δηλητηρίου.

Τίποτε πλέον μὴ δυναμένου νὰ τοῖς χρησιμεύσῃ ὡς διεγερτικὸν τῆς ζωῆς καὶ τῆς ζωτικότητος, περιπίπτουσιν οἱ ἀτυχεῖς εἰς κατάστασιν ψυχικῆς χαυνώσεως καὶ πνευματικῆς νάρκης...

Δὲν ἀρέσκονται εἰς τίποτε πλέον, ζῶσι μηχανικῶς, διότι ὑπάρχουν ἀκόμη μερικαὶ σταγόνες ζωῆς ἐντὸς τοῦ ἀτυχοῦς των σαρκίου, καὶ ἀναμένουν, ἐναγωνίως ἢ καὶ ἀδιαφόρως—κατὰ τὸ πλεῖστον,—τὸ μοιραῖόν των τέλος, ὡς ἀπαλλαγὴν των ἀπὸ τὸ ἀνυποφορὸν πλέον φορτίον τῆς ἀνευ θεληήτρων ζωῆς.

Πόσους ποσάκεις δὲν ἀκούομεν γέροντας,—πάσχοντας μάλιστα—νὰ λέγουν ;

— «Γιατὶ δὲ μὲ παίρνει ὁ Θεός ; Τί τὴ θέλω ἐγὼ πειὰ τὴ ζωὴ ; ...»

Δὲν πρέπει νὰ ἐκλαμβάνωνται ὡς ὑποκριτικὰ τὰ λόγια τῶν αὐτῶν.

Βαρύνονται πραγματικῶς πλέον τὴν ζωὴν, πού δὲν τοὺς χρησιμεύει εἰς τίποτε, καὶ ὁμιλοῦν εἰλικρινῶς οὕτως ὁμιλοῦντες.

Ἐπὶ τούτων ὅμως καὶ πλείστοι ὅσοι ἔξαιρέσεις εἰς τὸν κανόνα τοῦτον. Καὶ ὑπάρχουν προνομιούχοι ὑπάρξεις πού ποτὲ δὲν ἀνιῶσιν, ἔστω καὶ ἂν φθάσουν εἰς βαθύτατον γῆρας, διότι ποτὲ δι' αὐτὰς δὲν λείπει κάποια ἀπασχόλησις.

Οὕτω οἱ μεγάλοι σοφοί, οἱ φιλόσοφοι, οἱ ἐπιστήμονες, οἱ ποιηταί, οἱ πολιτικοὶ ἄνδρες, ὅταν συμβῆ νὰ ἔχουν γηρατεία ὑγιᾶ, οὐδέποτε αἰσθάνονται τὸν κόρον τῆς ζωῆς, οὐδέποτε προσβάλλονται ἀπὸ τὸν σάρακα τῆς ἀνίας.

Καὶ μέχρι τῶν τελευταίων στιγμῶν οἱ τοιοῦτοι προνομιούχοι θὰ ἔχουν κᾶτι νὰ προσθέσουν εἰς τὴν μέχρι τότε δρασίῶν των, κᾶτι νὰ συμβουλευσούν, κᾶτι νὰ ὑποδείξουν, κᾶτι νὰ καθοδηγήσουν τοὺς μέλλοντας ἢ παρόντας καὶ δρωῦντας ἤδη διαδόχους των.

Ἄλλὰ καὶ οἱ μεγάλοι ἐπιχειρηματῆται δὲν προσβάλλονται εὐκόλως ἀπὸ τὸ σάρακι αὐτό, ἂν ἰδίως ἔτιχε νὰ ἔχουν μεγάλας ἐπιτυχίας κατὰ τὸ διάστημα τῆς δρασεώς των.

Μὴ δὲν ἔχουν καὶ στὰ ἔσχατα γηρατεία των ἀπασχόλησιν; Μὴ δὲν δύνανται, δὲν εἶνε μᾶλλον ἐνδεδειγμένοι, νὰ γίνωνται διδάσκαλοι τῶν ἄλλων καὶ νὰ καθοδηγῶσιν αὐτοὺς εἰς τὴν σταδιοδρομίαν των μὲ τὰ πλούσια διδάγματα τῆς μακροῦς των πείρας;

Ἀφ' ἑτέρου, ἂν συμβῆ εἰς γέροντα τὸ μέγα εὐτύχημα νὰ διέλθῃ τὰ τὰ τελευταία του ἔτη εἰς τοὺς κόλπους τῆς οἰκογενείας του, καὶ ἂν μάλιστα ἀγαπᾷ τὰ μικρὰ παιδιὰ, οὐδέποτε θὰ αἰσθανθῆ ἀνίαν. Συμβαίνει ὅμως εἰς πολλοὺς νὰ εὐρίσκουν ὀχληρὰν τὴν συμβίωσιν μὲ τὴν θορυβώδη παιδικὴν ζωὴν.

Ἐπίσης, οἱ ἀγροτικὴν διάγοντες ζωὴν ἀγνοοῦσι τὴν ἀνίαν, διότι δὲν παύουν ἐργαζόμενοι μέχρι τῶν τελευταίων των ἡμερῶν, καθ' ὅσον ἢ κτηθεῖσα συνήθεια τῆς ἐργασίας, καθίσταται δι' αὐτοὺς ἕξις ἀνεξάλειπτος. Καὶ ὅταν δ' ἀκόμη δὲν ἔχουν πλέον τὴν δύναμιν νὰ συνεισφέρουν σωματικὴν ἐργασίαν, δὲν παύουν ἀπασχολούμενοι εἰς τὴν ἐπίβλεψιν τῶν ἐργαζομένων διαδόχων των, συμβουλευόντες καὶ ὑποδεικνύοντας εἰς αὐτοὺς τὸν καταλληλότερον τρόπον καλλιέργειας κ. τ. ὄ.

Ἄλλὰ πολλάκις κατορθώνουν νὰ ἐργάζωνται μέχρι βαθυτάτου γήρατος, αὐτῆς ταύτης τῆς ἐργασίας συντηρούσης τὴν ὑγείαν καὶ τὴν εὐεξίαν τοῦ σώματός των, ἢ ὁποία εἶνε καὶ τοῦ πνεύματος εὐεξία, καὶ καθιστώσης γλυκυτέραν τὴν λυτὴν των τροφήν.

«... Γενικῶς», λέγει ὁ Debay, «ὁ γέρον εἶνε ἄνθρωπος, ποὺ βαδίζει τὴν πεπατημένην ὁδόν. Διὰ τοῦτο, μόλις ἀποκτήσῃ μίαν ἕξιν, καθίσταται δοῦλος αὐτῆς καὶ δὲν δύναται νὰ τὴν παραιτήσῃ. Τὴν καθιστᾷ δηλαδὴ θέλησίν του, διότι δὲν εἶνε εἰς θέσιν καὶ δὲν ἔχει τὴν δύναμιν νὰ τὴν ἀντικαταστήσῃ δι' ἑτέρας.

«...Φέρω», ἐναυθῆτα, ὡς παράδειγμα ἐπιβεβαιουσὴν τάνωτέρω, τὸ ἀκόλουθον γεγονός :

«...Εἰς κάποιαν μεγάλην πόλιν τῆς Γαλλίας, τὴν θέσιν ἀρχιχειροῦργον τοῦ Στρατιωτικοῦ Νοσοκομείου κατεῖχε κάποιος Κίμων Τ... Ὁ χειροῦργος οὗτος εἶχε καταστῆ παροιμιώδης διὰ τὴν ἄκραν του ἀκρίβειαν ἀπήτει πάντοτε καὶ διὰ πᾶν ὅ,τι ἀφεώρα τὴν ὑπηρεσίαν τοῦ ἰδρύματος, ἐκ μέρους δηλαδὴ τῶν ὑφισταμένων του.

»Πολλάκις δὲ ἐτιμῶρει μὲ ὑπερβολικὴν αὐστηρότητα τοὺς ἐπιδεικνύοντας ἀμέλειαν ἢ ἀδιαφορίαν εἰς τὴν ἐκτέλεσιν τῶν σχετικῶν καθηκόντων των. Διὰ τὸν λόγον δὲ τοῦτον ὅλοι τὸν ἐφοβοῦντο, ἀλλὰ δὲν τὸν συνεπάθει κανεὶς.

»Οἱ νέοι μάλιστα χειροῦργοι, οἱ ὑπερετοῦντες ὡς βοηθοὶ τοιοῦτοι εἰς τὰς χειρουργικὰς κλινικὰς τοῦ Νοσοκομείου μετὰ μεγάλης δυσφορίας ὑπέφερον τὸν δεσποτικὸν χαρακτῆρα τοῦ προϊσταμένου των καὶ μετὰ πόθου ἰδιαιτέρου ἀπέβλεπον εἰς τὴν ἡμέραν κατὰ τὴν ὁποίαν θὰ ἀπηλλάσσοντο τῆς παρουσίας του.

»Ἐπὶ τέλους, ἡ ἡμέρα αὐτὴ ἔφθασεν.

»Ὁ Κίμων Τ... συμπληρώσας τὸ ἑβδομηκοστὸν ἔτος τῆς ἡλικίας του, κατόπιν μακροχρονίου ὑπηρεσίας, εἶχεν ἀπαλλαγὴ τῶν καθηκόντων του λαβὼν τὴν σύνταξίν του

«Εἰς τὸ προσωπικὸν τοῦ Νοσοκομείου μεγίστην ἐπροκάλεσε χαρὰν καὶ ἀνακούφισιν ἢ ἀποχώρισίς του, ἐνῶ τοῦναντίον, θανασίμως ἐλύπησε τὸν ἀρχιχειροῦργον. Συνηθισμένος οὗτος ἀπὸ τόσο μακρῶν ἑτῶν, νὰ μεταβαίνει τακτικώτατα εἰς τὸ Νοσοκομεῖον χάριν τῶν χειρουργικῶν του ἐπισκέψεων, ὡς συνταξιούχος τὴν ἡμέραν αὐτὴν νὰ ἀπολύτῃ εἰς τὴν ἀπόλυτον ἀδρά-

νειαν, κατόπιν τῆς γεμάτης ἀπὸ δραστηριότητα ζωῆς, ἣν εἶχε διέλθει.

»Συνεπεία τούτου, ὑπέβαλε πρὸς τὴν Κυβέρνησιν αἴτησιν, ζητῶν νὰ τοῦ ἐπιτρέπεται νὰ παρίσταται κάθε πρωτὶ εἰς τὴν ἐπίσκεψιν τοῦ διαδόχου του.

«Ἐπέτυχε δὲ νὰ γίνῃ δεκτὴ ἡ παράκλησίς του.

»Ἄλλ' ὁ τέως ἀρχιχειροῦργον, εἰς τὸν ὁποῖον ἐκυριάρχει ἀκόμη ἡ μακρὰ συνήθεια τοῦ διευθύνειν, μὴ δυνάμενος νὰ συγκατῆται κατὰ τὰς πρωϊνάς ἐπισκέψεις του εἰς τὸ Νοσοκομεῖον, ἤρχισε νὰ προβαίνει καὶ πάλιν εἰς δριμείας παρατηρήσεις ἀποτεινόμενος πρὸς τοὺς νεωτέρους χειρουργοὺς, πολλάκις δὲ καὶ νὰ τοὺς ἐπιτιμᾷ σφοδρῶς.

«Ἄλλ' ὡς προείπομεν, ἀκριβῶς ἔνεκα τῆς ἄκρας του ταύτην αὐστηρότητος, ὁ ἀρχίατρος δὲν ἠγαπᾶτο ἀπὸ κανένα. Συνεπῶς, τὸ προσωπικὸν τοῦ Νοσοκομείου προσβληθὲν ἀπὸ τὴν συμπεριφορὰν του ταύτην, ἐπέδωκεν ἀναφορὰν, διὰ τῆς ὁποίας δημοφώνως ὅλοι ἀπήτησαν ν' ἀπαγορευθῆ εἰς τὰς αἰθούσας τοῦ ἰδρύματος ἐκείνου.

«Συνεπεία τῆς διαμαρτυρίας ταύτης, διεβιβάσθη πράγματι διαταγὴ πρὸς τὸν συνταξιούχον ὑποδεικνύουσα εἰς αὐτὸν ὅτι ἔπρεπε νὰ παύσῃ εἰς τὸ Νοσοκομεῖον ἐπισκέψεις του.

«Ὁ δυστυχὴς ἠσθάνθη θανάσιμον πλήγμα ἐκ τῆς προσβολῆς ταύτης...

«Ἀφοῦ δὲ ἐπὶ ἡμέρας ματαίως προσεπάθησε νὰ κατανικήσῃ τὴν βαθύτατα ριζωμένην αὐτὴν συνήθειαν εἰς τὸ ἄτομόν του, ἤρχισε κατόπιν νὰ μεταβαίνει κάθε πρωί, κατὰ τὴν ὥραν ἀκριβῶς τῆς πρῶν τακτικῆς του ἐπισκέψεως, καὶ νὰ περιδιαβάξῃ κάτω ἀπὸ παράθυρα τῶν χειρουργικῶν αἰθουσῶν, ἀναπέμπων ἐν τῷ μεταξὺ βαθυτάτους στεναγμοὺς μαρτυρικῆς δυσφορίας. Ὅταν δὲ ὁ κώδων ἐσήμαινε τὸ τέλος τῆς ἰατρικῆς ἐπισκέψεως, ἔρριπτεν ἀκόμη μερικὰ θλιβερὰ βλέμματα πρὸς τὰ παράθυρα τῶν νοσοκομειακῶν αἰθουσῶν καὶ ἀπεχώρει συντετριμένος καὶ περίλυπος.

»Τοιοῦτοτρόπως παρῆλθον πολλοὶ μῆνες χωρὶς οὔτε μίαν ἡμέραν νὰ παραλείψῃ τὴν τοιαύτην ἐπίσκεψίν του.

«Ἐνα πρωτὶ ὅμως δὲν τὸν εἶδεν ἡ ὑπηρεσία τοῦ Νοσοκομείου.

»Παρήλθε καὶ ἡ ἐπιούσα καὶ τῆς τρίτης ἡμέρας ἡ πρώτη χωρὶς νὰ ἐμφανισθῆ ὁ Ἄρχίατρος.

»Τί ἀρά γε τοῦ εἶχε συμβῆ ;

»Τὴν τετάρτην ἡμέραν ἀπέστειλαν εἰς τὴν οἰκίαν του διὰ νὰ πληροφορηθοῦν ποῖον ἦτο τὸ αἷτιον τῶν ἀπουσιῶν τοῦ συνταξιούχου.

»Ἐμαθον δὲ ὅτι ὁ ἀτυχὴς ἐβδομηκοντούτης, μὴ δυνηθεὶς ν' ἀντιστῆ εἰς τὴν θλίψιν ποὺ τὸν κατεβίβρωσκεν, εἶχεν ἐξαίφνης προσβληθῆ ἀπὸ ἐγκεφαλικὴν συμφόρησιν.

»Δύο δὲ ἡμέρας κατόπιν, οἱ κώδωνες τῶν ἐκκλησιῶν ἀνέγγελλον τὸν θάνατον καὶ τὴν κηδεῖαν τοῦ συνταξιούχου ἀρχιάτρου...

«Ἴδου ἓνα γεγονός ἀποδεικνύον πόσον ριζωμένα εἶναι αἱ παλαιαὶ ἔξεις εἰς τοὺς γέροντας. Συνεπῶς, δὲν εἶναι καθόλου φρόνιμον νῦν προσπαθῶμεν νὰ καταπολεμῶμεν αὐτάς, διότι ἐκ τῆς τηρήσεως αὐτῶν ἐξαρατᾶται πολλάκις ἡ ζωὴ ἢ ὁ θάνατος».

---

## XIV

### Ἐσχατον γῆρας.

Κατὰ τὴν τελευταίαν ταύτην φάσιν τῆς ζωῆς, ἡ ὁποία ἄρχεται ἀπὸ τοῦ 80οῦ ἢ 85οῦ ἔτους καὶ καταλήγει εἰς τὸν θάνατον, τέρψεις πλέον δύναται τις εἰπεῖν ὅτι δὲν ὑπάρχουν ἢ καθίστανται σπανιώτεροι καὶ προέρχονται πάντοτε ἐκ ψυχικῶν αἰτίων, ὅπως εἶνε τὰ ἔκτακτα εὐτυχῆ γεγονότα διὰ τὴν οἰκογένειάν των ἢ διὰ τὴν χώραν των.

Ἡ περίοδος αὕτη εἶνε χρόνος διαρκοῦς σχεδὸν ἀναπαύσεως διὰ τὸν ἄνθρωπον, καθ' ὅσον καὶ οἱ πόδες του δὲν τὸν ὑποβαστάζουν ἀσφαλῶς πλέον καὶ ἔχει ἀνάγκην βοήθειας διὰ νὰ βαδίξῃ, ὅπως συμβαίνει καὶ εἰς τὴν πρώτην παιδικὴν ἡλικίαν. «Τὰ ἄκρα συναντῶνται ! »

Δύναται ὅμως καὶ ὁ φθάσας εἰς ἔσχατον γῆρας νὰ ἐντροπᾶ εἰς τὰς εὐχαριστήσεις ἐκλεκτῆς συναναστροφῆς, ἂν ἡ προτέρα ἐγκρατὴς ζωὴ του τοῦ ἐπέτρεψε νὰ διατηρῇ ἀκμαίαν τὴν γεροντικὴν του υἰείαν.

Ἄλλὰ πρὸς τοῦτο ἀπαραίτητον εἶνε ν' ἀπολαύῃ τοῦ ἀνυποκρίτου σεβασμοῦ καὶ τῆς εἰλικρινοῦς ἀγάπης τῶν περὶ αὐτόν.

Τοῦτο δὲ κυρίως διότι ὁ εἰς ἔσχατον φθάσας γῆρας δὲν βλέπει πλέον τὸν κόσμον καὶ τὰ γύρω του συμβαίνοντα εὐχάριστα καὶ τὰ θεωρεῖ κατώτερα καὶ χειρότερα τῶν παλαιῶν, πού ἔχει χαραγμένα εἰς τὴν βίβλον τῶν ἀναμνήσεών του.

Φυσικωτάτη δὲ ἡ συναίσθησις αὕτη, ἡ ἀπατηλὴ ἄλλως τε, συνέπεια τῆς φθορᾶς πού ὑπέστησαν αἱ αἰσθήσεις του διὰ τῆς παρόδου τῶν ἐτῶν, καὶ τῆς ἐξασθενίσεως, μέχρι μηδενισμοῦ πολλάκις, ἦν ἔπαθον αἱ διανοητικαὶ του δυνάμεις.

Συνήθως κατὰ τὴν ὑπεργεροντικὴν αὐτὴν ἡλικίαν ἡ σωματικὴ ἐξάντλησις ἀρχίζει ἀπὸ τὰ κάτω ἄκρα. Διὰ τοῦτο οἱ ὑπέργηροι αἰσθάνονται τὴν ἀνάγκην ὑποστηρίγματος διὰ βακτη-

ρίας. Ἐπειδὴ δὲ τὸ αὐτὸ συμβαίνει καὶ διὰ τὴν ὄρασίν των, ἔχουν ἐπίσης ἀνάγκην συνοδοῦ διὰ τὰς μετακινήσεις των, ἵνα ἀποφεύγουν ἀναποτρέπτους κινδύνους ἐκ τῆς ἀσταθείας τῶν κινήσεών των.

Ἄλλὰ κυρίως ὁ ὑπέργηρος ἔχει ἀνάγκην περιποιήσεων καὶ στοργῆς, ὅπως καὶ σεβασμοῦ, ἐκ μέρους τῶν ἀπογόνων του καὶ τῶν νεωτέρων ἐν γένει ἀνθρώπων.

Κατὰ τὴν ἀντίληψιν τῶν θνητῶν, πὺ φθάουν εἰς τὴν ἡλικίαν αὐτήν, «περισσότεραν εὐθύτητα, πίστιν καὶ εὐλικρίνειαν», λέγει ὁ Debay, «εὔρισκε κανεὶς κατὰ τοὺς παλαιότερους χρόνους»,—τοὺς ἰδικούς των.—«κατὰ τὴν ἐποχὴν ἐκείνην ἔχουν πεποίθησιν ὅτι ἐπεκράτει μεγαλητέρα χρησιμότης καὶ εὐγένεια εἰς τὰς κοινωνικὰς σχέσεις, κυρίως δὲ μεγαλειτέρα λεπτότης συμπεριφορᾶς, ἰδίως πρὸς τὰς γυναῖκας, καὶ πολὺ ἡλαττωμένος ἐγωϊσμός ἐκίνει τὰς ἐνεργείας τῶν τότε ἀνθρώπων», — τῶν συγχρόνων των—.

«... Κατὰ τοὺς χρόνους ἐκείνους», σύμφωνα πάντοτε μὲ τὴν ἀντίληψιν τῶν ὑπεργήρων,—«καὶ κατὰ τοὺς ἑορτὰς καὶ διαφόρους συγκεντρώσεις πρὸς διασκέδασιν ἔβλεπε κανεὶς τότε μεγαλειτέρα ζωηρότητα, ἢ δὲ φαιδρότης καὶ ἀνυπόκριτος καὶ ἀνευ ὑστεροβουλίας ἀγάπη, ἢ ὁποῖα ἐβασίλευε κατὰ τὸ οἰκογενειακὰ συμπόσια τοῦ τότε καιροῦ, ἀποτελοῦν κᾶτι τὸ ἕκτακτον ..

«... Τὰ πάντα τέλος, φαίνονται ὅτι μετεμορφώθησαν εἰς τὴν ἀντίληψιν τοῦ ἐν ἐσχάτῳ εὐρισκομένου γήραει. Καὶ ὄχι μόνον οἱ ἀνθρωποὶ καὶ ἡ νοοτροπία καὶ τὰ αἰσθηματά των, ἀλλὰ καὶ αὐτὸ ἀκόμη τὸ κλίμα... Αἱ ὥραι τοῦ ἔτους δὲν παρουσιάζονται πλέον εἰς τὴν ἀντίληψίν του τόσον κανονικαὶ ὅσον ἄλλοτε. Ἐνεκα τοῦ λόγου τούτου, κατ' αὐτόν, δὲν ἔχουν πλέον οἱ καρποὶ καὶ τὰ ἀνθη καὶ αἱ λοιπαὶ τῆς φύσεως κολλοναὶ τὴν ἄλλοτε ὥραιότητά καὶ ἔλκυστικότητά των...»

Ἐννοεῖται ὅτι ὅλαι αἱ ἀντιλήψεις αὗται εἶνε στρεβλαὶ καὶ ἀληθεῖς προσερχόμεναι ὄχι ἀπὸ πραγματικὰς μεταμορφώσεις τοῦ ἔξωτεροῦ των κόσμου ἀλλ' ἀπὸ τὴν προοιῶσαν φθορὰν τῶν ἰδίων των αἰθητηρίων, δι' ὃ πρέπει νὰ τοῖς συγχωρῶμεν ταῦτα καὶ ν'

ἀποφεύγωμεν νὰ τοῖς ὑποδεικνύωμεν τὴν πλάνην των. Πρὸς τὶ νὰ θλίβωμεν ἀνθρώπους κατερχομένους ἤδη τὰς τελευταίας βαθμίδας τῆς κλίμακος τῆς ζωῆς ;

Ἐλάχισται μόνον ἀπολαύσεις τοῦ μένου πλέον, καὶ αὗται ἀπολαύσεις καθαρῶς σωματικαί, ἂν ἔχη καλὴν ὑγείαν : Τὸ τρώγειν, τὸ πίνειν, καὶ τὸ κοιμᾶσθαι,—ἐνῶ ἀντικρὺ του, πρὸ τῶν ἐξησθενημένων ὀμμάτων τῆς ψυχῆς του, σκιαγραφεῖται μία μόνον εἰκὼν πλέον : τὸ χαῖνον στόμιον τοῦ τάφου !

Ἐλάχιστοι μόνον ἐξαιροῦνται τοῦ γενικοῦ τούτου κανόνος. Αὐτοὶ εἶνε οἱ μεγαλοφυεῖς, τοὺς ὁποίους οὐδέποτε ἐγκαταλείπει τὸ πνεῦμα, ἀλλὰ τοῖς διαιρηῖται ἀκμαῖον μέχρι τῆς τελευταίας στιγμῆς. Ἄν καὶ δι' αὐτοὺς τὸ σῶμα εἶνε φθαρτόν, ἡ ψυχὴ ὅμως—ὁ πνευματικὸς ἄνθρωπος,—εἶνε ἀφθαρτος καὶ αἰωνία ... Ἄλλ' αἱ προνομιούχοι αὐταὶ ὑπάρξεις εἶνε τόσον ὀλίγαι, ὥστε ἀποτελοῦσιν ἀσήμαντον μειονότητα μέσα εἰς τὸν Ὡκεανὸν τῶν κατὰ κανόνα φθιρομένων ἀτυχῶν ἀνθρωπίνων ὑπάρξεων.

Τ Ε Λ Ο Σ