

κίπται τοῦ παρακοιμωμένου μυλωθροῦ τὴν ἀνάπνουν.

Ἡ πυρετός, αἱ φλεγμοναί, ἡ νηστεία, ὁ καρπός, τὰ ἔλαττα ἢ κατάρχησις τῶν ἀφροδιτιῶν, οἱ σπασμοί, ἐμμηνορροιαί, ἢ συντέμνουσι τὸν ὕπνον, ἁμοίως δὲ καὶ οἱ υπερβολικοὶ κόποι τοῦ σώματος, ἢ τοῦ πνεύματος ὡς ἀείροντες ἀναλόγως τὴν κυκλοφορίαν, ἐνίοτε δὲ καὶ ἐπιποδῶν τὸ ψύχος ὡς ἐριθίζον διὰ συμφορήσεως τοῦ αἵματος τὸν ἐγκέφαλον· ἀλλὰ τὸ γενικὸν ψύχος ἀποκοιμίζει, καθὼς τὸναντίον ἢ υπερβολικὴ θερμότης περιέχοντος ἐπιφέρει ἀγρυπνίαν.

Τὸ ἀνάπαιον τὰ ναρκωτικὰ φάρμακα καὶ τὰ μεθυστικά ποτὰ εἰς μεγάλην ποσότητα λαμβανόμενα φέρουσι ὕπνον.

Ἐκ τῶν αἰσθησεων ἡ ἀκοή, τελευταία τῶν ἄλλων, ἐξυμυθύνεται, πρώτη δὲ ἐξεγείρεται ἐπὶ τοῦ ἐλαττοῦ κρότου· ὅθεν ἅμα ἐξ ὀνόματος καλέσωμεν τὸν αὐθιγόντα, εὐθὺς ἀνίσταται· Οὕτω καὶ ἡ μήτηρ ἀφύπνεται κλαυθμυρίζουσα, ἢ ὀπωπὸν κινουμένου τοῦ ἄρρετος· παλαιὰς δὲ τις σαμβουκιστῆς κοιμώμενος ὅποτε, ἐρ' ὅσον δὲν ἐπαίξει, ἐξύπνει παρευθὺς, ἅμα ἴσχυοντο τοῦ ὄργανου, τὸ ὅποιον ἐκρουεν, αἱ χορδαί. Ἰλλυκτικὸι φιλάργυροι ἐξεγείροντο, ὅτε ἐτίθετο εἰς τὴν χεῖράς των θαλάστιον πληρὸς χρημάτων. Ὁ λέων ἰσχυρὰ βαθεὺς ὡς θαρυήκοας. Ἰούναντιον δὲ πρῶτον πάντων τῶν αἰσθητηρίων ἀναισθητεῖ ἢ ὄρασις καὶ αἰσθητικὰ ὁμοίως ἀναλαμβάνει τὴν συνήθη ἐνέργειαν. Ὁ γέροντες πρὸ πάντων ἀποκοιμίζονται εὐκολώτερα καὶ μὴ ἐλκυομένης τῆς προσοχῆς των ὑπὸ τῶν ἡμετέρων πραγμάτων.

Ἡ ἄδυστοιαν ἀναφέρει Ἄγγλον τινα κοιμώμενον ἀναγκαστικῶς κατ' ἔτος ἀπὸ τῆς Β' μέχρι τῆς ΙΑ' ἡμέρας τοῦ ἔτους· ἄλλοι δ' ἐξ ἐναντίας μόλις ὀλίγας μόνον ἡμέρας ἀναπαύονται.

Ἡ ἀνομιλία οἱ μεταβάλλοντες τὴν ἡμέραν εἰς νύκτα καὶ τὴν νύκτα εἰς ἡμέραν! Βεβουθισμένοι εἰς τὴν μαλακότητα καὶ διατρεφόντες ἐπέκεινα τοῦ δέοντος ὀρεκτικῶν θέσιν περιπίπτουσι, χρόνου προϊόντος, εἰς εἰς τὴν χλωρόσσειαν, καὶ ὑποχονδρίαν, πάσχουσι δὲ ὅποτε δυσπεψίαν καὶ ἀνορεξίαν· ὅθεν ἐπιθυμοῦσι παρὰ τὰ ἀρωματικά, ἢ ὀρεκτικὰ βρώματα. Συχνὰ δὲ γίνονται τρυφηλοὶ καὶ ἀκόλαστοι καὶ ἀνεπιτηδεῖοι εἰς πᾶσαν διανοητικὴν καὶ σωματικὴν ἐργασίαν, διότι χαυνοῦται κατ' ὀλίγον καὶ ὁ νοῦς αὐτῶν, ὡς καὶ τὸ σῶμα, τὰ δὲ νεῦρα παθαίνονται καὶ ἐλαττοῦνται κατὰ πᾶσαν περίστασιν εὐκολώτερον. Ἄνθρωποι οὗτοι ἐκτεθῶσι εἰς τὰς ἐλαχίστας τῆς ἀτμοσφαιρᾶς· μεαβολὰς, κινδυνεύουσι νὰ νοσήσωσι κατὰ τὴν ἀνορεξίαν καὶ ἄλλα ἀβδωστήματα ἐκ τῆς παλινδρομήσεως τοῦ ἰδρωτὸς προσερχόμενα.

Ἡ ἀνομιλία τῆς ἐκ τῆς μακρᾶς κατακλίσεως χαύνωσιν τῆς κυκλοφορίας τοῦ αἵματος καὶ τῆς πέψεως ἀποδίδεται ἐπιποδῶν τοῦ φλέγματος τῶν ἀνθρώπων τούτων· ἐπιποδῶν ὡς γαστρίμαργοι ἐπιφορτίζουσι τὸν στόμαχον ἐπιποδῶν τροφήν, ἣτις μένει ἐπὶ πολὺ ἀπέπτος· διὰ τοῦτο ἀνομιλοῦνται ὑπὸ τοῦ σιέλου καὶ τῶν πτυαλῶν, μετὰ τὴν ἀνομιλίαν ἐξ ἀνάγκης συχνάκις καθάρσια, ἐξ ὧν ἀνομιλοῦνται κατ' ὀλίγον χρονικὴν γαστρίτιν. Ἡ νη-

στεία ἐμελλε νὰ τοὺς ὠφελήσῃ πολὺ μᾶλλον, καθότι συμφέρει νὰ συμμετρῶμεν καὶ τὴν τροφήν πρὸς τοὺς κόπους, ὥστε εἴτις μένει ἀργός καὶ ἀκίνητος ἐπρεπε καὶ νὰ τρώγῃ ὀλίγον· διότι ἀδύνατον νὰ τραφῇ ὁ ἀνθρώπος, ἂν δὲν ἀπαβάλλῃ ἀναλόγως διὰ τῶν ἐκκρίσεων μέρος τῶν λαμβανόμενων σιτίων.

Τοιαύτη σχεδὸν ὑπάρχει ἡ κατάστασις κυρίως τῶν Ἐκκλησιαστικῶν τῆς ἀνωτέρας τάξεως, οἷον ἀρχιερέων, ἡγουμένων καὶ καθιεξῆς. Διάστημα τις ἰατρός τῆς Ῥώμης, ὁ Lancisi, εἰς τὴν προκειμένην διαίταν ἀπλ. τὴν γαστρίμαργίαν καὶ τὴν ἀκινήσιαν, ἀποδίδει τὸν συχνὸν θάνατον τῶν Ἐκκλησιαστικῶν τῆς αὐλῆς τοῦ Πάπα. Ἔτερος δὲ οὗχ ἤττον καὶ αὐτὸς ἐνδοξος, ὁ Baglivi, λέγει ὅτι ἡ νεώτερα Ῥώμη ὅλως ἐκκλησιαστικὴ καὶ πυρρῶσα καὶ χρεῖαν ἔχουσα ἀλλεπαλλήλων καθάρσεων, διαφέρει πολὺ τῆς ἀρχαίας ὅλως πολεμικῆς καὶ ὀργώσης ὑπὸ δημοκρατικῆς ἐξουσίας.

Εἰς τὴν αὐτὴν σχεδὸν κατηγορίαν ὑπάγονται καὶ ἀνάλογα σχεδὸν πάσχουσι καὶ πολλοὶ ἐκ τῶν λογίων διὰ τὸν ἐδραῖον βίον καὶ τὴν συνήθη εἰς αὐτοὺς ἀγρυπνίαν.

Ἐκ τῶν εἰρημένων περιζόμεθα ὅτι ἡ πολυϋπνία ἀποβαίνει ἐν γένει βλαβερὰ εἰς πάντας. Ὡς μέτρον δὲ τοῦ ὕπνου ἀρκεῖ καὶ μόνῃ ἡ ἡλικία· οὕτω τὸ μὲν βρέφος πρέπει νὰ κοιμᾶται ὅσον θέλει, ὁ νέος ὀκτῶ, ἐνίοτε καὶ δέκα ὥρας, ὁ ἀνὴρ ἕξ μέχρι τῶν ὀκτῶ, ὁ δὲ γέρων ὀκτῶ καὶ δέκα, συχνάκις δὲ καὶ ἔτι πλέον.

Τὰ σκληρὰ σρώματα δὲν ἀναπαύουσι ἀποχρώντως· ἀλλὰ τὰ καθ' ὑπερβολὴν μαλακὰ, ὡς ἀναλόγως καὶ θερμότερα βλάπτουσι, πολὺ δὲ μᾶλλον τὰ ἐκ πύλων.

Τὰ σφόδρα παχέα καὶ πυκνὰ ἐγκοιμητρεα, ἢ σκεπάσματα ὡς βαρύτατα καὶ θερμὰ ἐνοχλοῦσι· μεταλλάσσονται δὲ ἐν γένει καὶ αὐτὰ κατὰ τὴν ὥραν τοῦ ἔτους. Διὰ τοῦτο τὸ ἐκ πύλων ὡς θερμὸν ἐνταυτῶ καὶ ἐλαφρότατον πρέπει νὰ προτιμᾶται ὑπὸ τῶν εὐποροῦντων ἐν καιρῶ χειμῶνος.

Ἡ ὕπνος ἀποβαίνει ἐπικίνδυνος εἰς τόπους λίαν περιωρισμένους, ἢ ὅπου ἐπιπολάζουσι καὶ ἀναδίδονται μιάσματα, ἢ κίενται ἄνθη καὶ ἄλλα σώματα ὀσμυρὰ, ἢ ἐνδαιτιῶνται πολλοὶ ἄνθρωποι. Ὁ κοιτῶν πρέπει νὰ ἐξηλικανὸν φῶς καὶ νὰ καταπνήται, αἱ δὲ θυρίδες του καὶ αἱ θύραι νὰ μένωσιν ἀνοιχταί δι' ὅλης τῆς ἡμέρας, εἰ δὲ δυνατόν οὔτε νὰ χρησιμεύῃ εἰς ἄλλην χρεῖαν παρὰ τὴν τοῦ ὕπνου. Τὰ παραπετάσματα, τὰ ὅποια σκεπάσουσι τὴν κλίνην, ἐμποδίζουσι τὴν κυκλοφορίαν τοῦ καθαροῦ ἀέρος, ὅθεν συμφέρει νὰ λείπωσι. Κακὴ συνήθεια ὑπάρχει προσέτι καὶ ἡ κατασκευὴ θόλων, ἢ ἐστεγασμένων τόπων πρὸς τοποθέτησιν τῆς κλίνης.

Συχνάκις κινήσεις λαβοῦσαι ἀρχὴν, πρὶν ἀποκοιμηθῆν ὁ ἀνθρώπος, ἐξακολουθοῦσι καὶ μετὰ τὸν ὕπνον· ὅθεν ἐπὶ τῶν δυσχερῶν καὶ βιαίων ὁδοποριῶν στρατιῶται ἐκοιμῶντο καὶ περιπατοῦντες, ἀφυπνίζοντο δὲ ὅτε ὁ λόχος, ἢ τὸ στράτευμα ἐστάθμευεν. Οἱ μνηαγύρται μουσικοὶ παίζουσι ἐνίοτε τὸ τρίχορδον κοιμώμενοι.

Οὕτως ἄρα ἐν μέρει καὶ ἀτελῶς, ὡς φαίνεται, διακόπτεται ἡ αἰσθητικότης, καθὼς καὶ ἡ βούλησις, ὡς ἐκ τῶν ἐνεργειῶν τοῦ σώματος αἱ μὲν διαλείπουσι,