

καὶ τὴν ἀνάγκην ταύτην. Ἀφοῦ οὐτε νὰ ἔμβουν εἰς τοὺς σάκκους τῶν γονέων των ἡμποροῦν, διότι εἶναι μεγάλα πλέον, οὐτε πάλιν νὰ ὁδοιπορήσουν τόσον μακρὸν διάστημα, ἐχορηγήθη εἰς αὐτὰ οὐρὰ μακρά, μετὴν ὅποιαν ἡμποροῦν νὰ πιάνονται ἀπὸ διάφορα πράγματα. Ὅταν δὲ εὐρεθοῦν εἰς τὴν ἀνάγκην νὰ κάμουν τοιαῦτα μακρὰνὰ ταξείδια, ἣ καὶ ὅταν τύχῃ κίνδυνος καὶ βλέπουν ὅτι κατὰ ἄλλον τρόπον δὲν ἡμποροῦν νὰ τὸν διαφύγουν, πηδοῦν εἰς τὴν ῥάχην τῶν γονέων των, συλλαμβάνουν μὲ τὰς οὐράς των τὴν οὐρὰν ἐκείνων, ἣ ὅποια ἐπιτήδεος φέρεται πρὸς τὴν κεφαλὴν καὶ τοιοῦτοτρόπως φέρονται ἀναπαυτικώτατα, ὡς ἐφ' ἀμάξης, ὅπου δῆποτε ἡ στοργὴ τῶν γονέων ἤθελε τὰ ὁδηγήσει.



Ἡ εἰκονογραφία αὕτη παριστᾷ τὴν Καγγαροῦ φέρουσαν τὰ τέκνα ἐπὶ τῆς ῥάχης της.

Πόσον ἀγαθὸς καὶ πόσον προνοητικὸς ὁ Πλάστης τοῦ Σύμπαντος!

ΑΣΚΗΣΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗ.

Εἶναι ἀδύνατον νὰ ὀρίσῃ τις μὲ ἀκρίβειαν πόση σωματικὴ ἄσκησις εἶναι ἀναγκαία καθ' ἑκάστην ἡμέραν, διὰ νὰ διατηρῇ τὰ ὄργανα εἰς καλὴν κατάστασιν. Τοῦτο ἐξαρτᾶται ἐκ τῆς κατασκευῆς τοῦ σώματος. Ἐκαστος πρέπει νὰ ᾔῃναι αὐτὸς ὁ ἴδιος κριτὴς εἰς τὴν διατήρησιν τῆς υγείας του. Διὰ νὰ πράττῃ τοῦτο μὲ ἀκρίβειαν καὶ ἀσφάλειαν πρέπει νὰ ἔχῃ γνῶσιν καλὴν τοῦ ἑαυτοῦ. Περὶ τούτου, ὅμως, ἡμποροῦμεν νὰ εἴπωμεν χωρὶς ἀναφορὰν εἰς τὸ γένος καὶ τὴν ἡλικίαν, ὅτι ὅλοι οἱ ἄνθρωποι, ἐκτὸς τῶν πασχόντων, πρέπει νὰ δαπανῶσι τοῦλάχιστον δύο ὥρας πᾶσαν ἡμέραν εἰς τοιοῦτου εἶδους γύμνασιν, ὅποια θέλει ἀναγκάσει τοὺς μυῶνας τοῦ σώματος πρὸς ὑγιεινὴν ἐνέργειαν. Ἡ καθ' ἡμέραν παῖρα ὁδηγουμένη ἀπὸ προσεκτικὴν σπουδὴν τῆς φυσιολο-

γίας κάμνει φανερόν ὅτι χωρὶς τοσαύτην γύμνασιν ὑγιὲς ἀνάπτυξις καὶ διατήρησις τοῦ σώματος καὶ τοῦ πνεύματος εἶναι ἀδύνατος. Ὁ κατάλληλος καιρὸς πρὸς γύμνασιν εἶναι τὸ πρωτὸ ἢ τὸ ἐσπέρας. οὐδέποτε ὅμως πρέπει νὰ ἐξέρχεται τις εἰς περίπατον ἢ νὰ κάμνῃ ἄλλην τινα σωματικὴν ἄσκησιν, πρὶν ἢ παρέλθῃ τοῦλάχιστον μία ὥρα ἀπὸ τοῦ τέλους τῆς τραπέζης. Ἡ γύμνασις τῶν ἀδυνάτων πρέπει, ἀναμφιβόλως, νὰ ᾔῃναι ἀνάλογος τῶν δυνάμεών των, καὶ ἀρμόζουσα εἰς τὴν σωματικὴν των κατάστασιν. Γενικῶς οἱ ἀδύνατοι κατὰ τὸ σῶμα καὶ οἱ γέροντες πρέπει ν' ἀπολαμβάνωσι περισσότερον ἀπὸ τοὺς δυνατοὺς καὶ νέους καθαροῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος καὶ ἀναπαύσεως.

ΤΕΚΝΩΝ ΥΠΑΚΟΗ.

Ὅποια ἀνεκλάλητος εὐλογία εἶναι αὕτη εἰς τὰ τέκνα! Ὅπόσον διαφυλακτικὸν τῆς εὐδαιμονίας καὶ προφυλακτικὸν ἀπὸ τῆς κακίας εἶναι τὸ νὰ διδαχθῇ τις εἰς τὴν νεαρωτάτην ἡλικίαν του τελείαν ὑπακοήν! Τὰ τέκνα πρέπει νὰ μὴ διατᾶζουν, οὐδὲ νὰ ἐρωτοῦν διατί, ἀλλ' ἀμέσως νὰ πράττουν πᾶν ὅ,τι ἡ μήτηρ τὰ προστάζει. Ὁ νέος κλάδος κάμπτει' εὐκόλως, ἀλλὰ μετὰ παρέλευσιν ὀλίγων χρόνων σκληρύνεται. καὶ τότε θραύεται πρὶν ἢ καμφθῇ. Μικρὰ εὐστάθεια ἀπὸ μέρος τῶν γονέων κατὰ πρῶτον θέλει ἐλευθερώσει αὐτοὺς ἀπὸ πολλῶν ἐτῶν λύπης. Ἐνῷ ἐπιμένουσιν ἀπαιτοῦντες ὑπακοήν, πρέπει νὰ φροντίζουν νὰ μὴ παροξύνουν τὰ τέκνα, οὐδὲ ν' ἀναγκάζουν αὐτὰ εἰς ἀνυποτάξιαν διὰ παραλόγων καὶ ἀνοήτων διαταγῶν. Ὅταν δ' ᾔῃναι ἀνάγκη νὰ τιμωρήσωσιν αὐτὰ, ὡς προσέχουν νὰ πράττωσι τοῦτο οὐχὶ βιαίως καὶ μετὰ ὀργήν, ἀλλ' ὡς καθήκον.

Ὡφέλιμοι κανόνες.

- 1) Μὴ ἀναβάλλῃς διὰ τὴν αὔριον τὸ ἔργον τῆς σήμερον.
- 2) Μὴ ἐπιφορτίζῃς τοὺς ἄλλους νὰ κάμωσι διὰ σέ ὅ,τι σὺ αὐτὸς δύνασαι νὰ κάμῃς.
- 3) Μὴ ἐξοδεύῃς τὰ χρήματά σου πρὶν τὰ ἔχῃς εἰς τὰς χεῖράς σου.