

ΣΥΜΒΟΥΛΑΙ ΠΡΟΣ ΑΔΕΛΦΟΝ

Περὶ τῆς τοῦ σώματος ἐπιμελείας.

Ἔσο λιτὸς ἐν τῇ τραπέζῃ σου. Οὐδαμοῦ ἄλ-
λοθι ἡ ὑπερβολὴ δὲν παρακολουθεῖται τοσοῦτον
ἀμέσως ὑπὸ τῆς τιμωρίας. Μικρὸν ἐὰν ὑπερβῇς
τὸ μέτρον, κεφαλαλγίαί, βάρος τοῦ σώματος,
παράλυσις ἡθική. Τῆς πολυφαγίας ἐπεται ἡ
δυσπεψία, τῆς πολυποσίας ἡ μέθη, ἐὰν δὲ ἡ
ὑπέρβασις ἀποβῇ ἔξω, διαταράσσεται ἡ λει-
τουργία τοῦ σώματος, ἐπέρχονται νόσοι, παρα-
σκευάζεται γῆρας πλήρες ἀσθενειῶν. Εἶνε ἀνὴρ
ἐκεῖνος ὅστις διέρχεται τὰς ὁδοὺς κλονιζόμενος,
ἀδυνατῶν νὰ διευθύνῃ ἐαυτὸν, ἔχων τὴν κεφα-
λὴν ἐσκοτισμένην, μὴ ἔχων συνειδήσιν τῶν πρά-
ξεών του, καὶ ὡς βῦαξ οὐ ἀνεκινήθη ἡ ἰλὺς ἐπι-
δεικνύων πᾶσαν ἀσχημίαν, ἣν ἡ ἀνθρωπίνη, εὐ-
πρέπεια ἐπιβάλλει αὐτῷ νὰ ἀποκρύπτῃ ὅτε εὐ-
ρίσκεται ἐν καλῇ καταστάσει; Καὶ ὁποῖος πολί-
της ἔσται ἐκεῖνος, ὅστις περὶ τῆς κοιλίας αὐτοῦ
μόνον μεριμνᾷ καὶ ἐκθηλύνεται ἐν τῇ τρυφῇ;
Ἐάν τις σὲ ἐρωτήσῃ· προτιμᾷς νὰ εἶσαι ὄν λο-
γικὸν καὶ ἐλεύθερον ἢ χοῖρος παχυνόμενος ἐκ
τῆς καλῆς τροφῆς, ἡ ἀπάντησίς σου δὲν δύνα-
ται νὰ τεθῇ ἐν ἀμφιβολίᾳ. Λοιπόν! ἐκ σοῦ ἐξαρ-
τᾶται νὰ ἐκλέξῃς. Σκοπὸς τοῦ βίου σου εἶνε νὰ
εἶσαι ὑγιὲς καὶ ἐνεργὸν τῆς πατρίδος μέλος, διὰ
τοῦτο δὲ ἀφείλεις νὰ φροντίζῃς περὶ τῆς ὑγείας
σου οὐ μόνον ἐν τῷ ἰδίῳ συμφέροντί σου, ἀλλὰ
καὶ διὰ τὸ κοινὸν καλόν. Οὐτε κατάχρησις,
οὔτε ἀνεπάρκεια ἐν τῇ τροφῇ· ψυχὴ ἐλευθέρη
ἐν σώματι ὑγιεῖ, τοιοῦτος πρέπει νὰ εἶνε ὁ κα-
νὼν τῆς ζωῆς σου. Τρῶγε καὶ πίνε ὅσον χρειάζε-
ται πρὸς συντήρησιν τῆς ἐν σοὶ ζωτικότητος,
καὶ ἐγκολπώθητι τὸ ἄξιωμα τοῦτο, ὅτι τῆς ἀ-
ξίας ἐκάστης ψυχῆς μετρουμένης πρὸς τὴν φύσιν
τῶν ἀπασχολούντων αὐτὴν ἀντικειμένων, οὐδὲν
εὐτελέστερον, ἢ ἡ φροντίς περὶ τῆς ἡδονῆς ἣν
παρέχει ὁ κορεσμὸς τῶν βαναυσωτέρων ἀναγκῶν.

PAUL BOURDE.

ΑΙ ΟΔΟΙ ΤΩΝ ΠΑΡΙΣΙΩΝ

Τὰ ἐν ταῖς ὁδοῖς, λεωφόροις καὶ πλατείαις
τῶν Παρισίων ὑπάρχοντα δένδρα εἶνε 85 περί-
που χιλιάδες, τὰ ἐν ταῖς αὐλαῖς καὶ κήποις
τῶν οἰκιῶν 8.300 καὶ τὰ ἐν τοῖς κοιμητηρίοις
καὶ ἰδιωτικοῖς μασωλείοις 10.400.

Ἐν ταῖς πλατείαις, σκιάσι καὶ δενδρостоι-
χίαις εἰσὶ τοποθετημένα πρὸς ἀνάπαυσιν τῶν
διαβατῶν ὀκτὼ χιλιάδες καθίσματα, μόνον δὲ
ὁ δῆμος τῶν Παρισίων δαπανᾷ πρὸς συντήρη-

σιν τῶν πλατειῶν καὶ δενδροφυτειῶν ἑτησίως
δύο ἑκατομμύρια φράγκα.

Τινὲς τῶν ὁδῶν καὶ λεωφόρων ἔχουσιν ἑκτα-
σιν καταπληκτικὴν· λ.χ. ἡ ὁδὸς τοῦ Bois de
Boulogne ἔχει μῆκος μὲν 1.200 μέτρων καὶ
πλάτος 122, ἡ τοῦ Daumesnil μῆκος 3,030
καὶ πλάτος 40, ἡ τοῦ Trocadero μ. 2700 καὶ
πλάτος 40, καὶ ἡ τοῦ Ἀυλῶ μ. 1.900 καὶ
πλάτος 36. Ἀπὸ τοῦ 1860 — 1880 μόνον ἡ-
νοίχθησαν, ἐρρυθμίσθησαν, ἐτακτοποιήθησαν καὶ
ἐπερατώθησαν, δαπάναις τοῦ Παρισινοῦ δή-
μου, εἴκοσι ἐπτὰ νέαι ὁδοὶ ἔχουσαι μῆκος ἐκά-
στη πλέον τῶν 500 μέτρων καὶ πλάτος πλέον
τῶν 30 μετὰ τῶν πεζοδρομίων, ἐκτὸς τῶν δια-
σκευασθεισῶν καὶ διαρρυθμισθεισῶν παλαιῶν.

Αἱ μᾶλλον συχνάζόμεναι ὁδοὶ καὶ περίπατοι
τοῦ κόσμου εἶναι οἱ τῶν Παρισίων. Εἰς Λονδί-
νον ὁ κεντρικὸς περίπατος εἶναι τὸ Regent
Street, εἰς Βιέννην τὸ Prater, εἰς Τουρίνον ἡ
ὁδὸς τοῦ Πάδου, εἰς Ρώμην τὸ Corso καὶ ἡ
πλατεῖα τοῦ Ἀγίου Πέτρου, εἰς Μαδρίτην ἡ
πύλη τοῦ Ἡλίου καὶ εἰς Πετροῦπολιν ἡ «Ἀ-
ποφίς», ἀλλ' ὅλα ταῦτα εἶναι μὴδὲν ἀπέναντι
τῆς συγκεντρώσεως τοῦ Παρισιανοῦ κόσμου ὅ-
ταν ἦναι καλοκαιρία. Διότι τότε ἑκατὸν χιλιά-
δες περιπατηταὶ συνωθοῦνται μεταξὺ τῆς Βα-
σιλικῆς ὁδοῦ καὶ τῆς Πύλης τοῦ Ἀγίου Διονυ-
σίου, ἐνῷ ἄλλοι τόσοι συγχρόνως διέρχονται τὰ
δάση, τὰ ἄλση καὶ τοὺς δημοσίους κήπους, ἐπι-
ποι ἢ ἐποχοῦμενοι, ἄλλοι τόσοι δὲ περιέρχονται
τὰ Ἡλύσια πεδία θαυμάζοντες τὰ ἐκεῖ θεάματα.
Ἐνῷ δὲ αἱ 300 αὗται χιλιάδες εὐρίσκονται εἰς
τὰς ὁδοὺς, ἑκατὸν εἰσέτι χιλιάδες διασκεδά-
ζουσιν ἐν τοῖς καφενείοις καὶ ἄλλοι τόσοι ἐν
τοῖς θεάτροις καὶ τοῖς δημοσίοις χοροῖς.

Ἐν Ἐρμουπόλει.

A. K. X.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Ὑπάρχουσιν εἰς τὰ ὑψηλὰ ὄρη οἰκίαι ἐκτι-
σμέναι ἐδῶ καὶ ἐκεῖ, χρησιμεύουσαι ὡς καταφύ-
γιον εἰς τοὺς ὁδοιπόρους πρὸς προφύλαξιν αὐ-
τῶν κατὰ τὰς μεγάλας θεύλλας. Ὁ ἐν τῇ ψυχῇ
αὐτοῦ παρασκευάζων ὀρέξεις ἀγνάς καὶ ὑψη-
λὰς δημιουργεῖ εἰς ἐαυτὸν καταφύγιον ἐν ὥρᾳ
θεύλλης.

Ἡ πρώτη καὶ κυριωτάτη ἀρετὴ τῆς γυναι-
κὸς εἶνε ἡ πραότης.

Ἡ μελαγχολία εἶνε ὁ θάνατος τῆς ψυχῆς, ἡ
χαρὰ εἶνε ἡ ζωὴ αὐτῆς.