

Ἐπελογίσθη ὅτι ἕκαστος ἄνθρωπος λαλεῖ κατὰ μέσον ὅρον τρεῖς ὥρας κατὰ πᾶσαν ἡμέραν, ἤτοι ἑκατὸν λέξεις τὸ λεπτόν, δεκαεπενέα σελίδας εἰς 8^ο τὴν ὥραν, ὅδ τόμους τὸ ἔτος. Ἐννοεῖται δ' ὀκλοθεν ὅτι ὁ ὑπολογισμὸς οὗτος δὲν ἐφαρμόζεται καὶ εἰς τοὺς δικηγόρους.

ΑΛΗΘΕΙΑΙ

* * Τίς ἀπὸ σᾶς ἐπιμελεῖται τὴν ὑγιάν του τόσο, ὅσον καὶ τὴν περιουσίαν του; Μεταχειρίζεσθε τὰς δυνάμεις σας μὲ τόσῃ φειδῶ, μὲ ὅσῃ καὶ τὰ χρήματά σας; Ἀποφεύγετε τὰς καταχρήσεις καὶ τὰς ἀσυνέτους πράξεις μὲ τόσῃ προσοχῇ, μὲ ὅσῃ τὰς ἀσυνέτους δαπάνας καὶ τὰς κακὰς τοποθετήσεις τῶν κεφαλαίων σας; Κρατεῖτε ἀνοικτὸν λογαριασμὸν διὰ τὴν ἰδιοσυκрасίαν σας, ὅπως καὶ διὰ τὸ ἐπάγγελμά σας; Ἐξετάζετε κατὰ πᾶσαν ἑσπέραν τί ὑπῆρξεν ἐπιβλαβές καὶ τί ὠφέλιμον εἰς τὴν ὑγιάν σας, μεθ' ὅσης φρονήσεως ἐξετάζετε καὶ τὰς ὑποθέσεις σας; (Emile Souvestre).

* * Ἐὰν μόνον γνωρίσης πόσον ἀναξία εἶνε ἡ εὐνοία τῶν μεγάλων καὶ πόσον ἄστατος ἡ λεγομένη δημοτικότητα, ἐὰν ἐννοήσης ὅτι ἐν αὐταῖς οὐδὲν ἄλλο, εἰμὴ ἀμοιβαία ἀπάτη ὑπάρχει, τότε οὐδὲ στιγμὴν θέλεις δισταῖς νὰ καταφρονήσης τὴν ἐξωτερικὴν καὶ ψευδῆ ταύτην λάμπιν. (Zschokke).

* * Δὲν ὑπάρχει πρᾶγμα ὀλιγώτερον γνωστὸν παρ' ὅ,τι ὅλος ὁ κόσμος ἐφείλει νὰ γνωρίζῃ, ΤΟΝ ΝΟΜΟΝ.

* * Ἡ ἀσφαλεστέρα μέθοδος διὰ τῆς ὁποίας λαός τις δύναται νὰ γείνη ὁ ἔσχατος τῶν λαῶν, συνίσταται εἰς τὸ νὰ φαντάζεται πάντοτε ὅτι εἶνε ὁ πρῶτος αὐτῶν.

ΥΓΙΕΙΝΗ

Ἐπιμελὴ παραγγέλματα.

Πολὺ συντείνει εἰς τὴν ὑγιάν τὸ νὰ ἀερίζηται συχνὰ τὸ δωμάτιον τοῦ ἕνους. Πλανῶνται παρὰ πολὺ οἱ νομίζοντες ὅτι εἶνε ὠφέλιμον τὸ νὰ κρατῶσι κατὰκλειστα τὰ δωμάτια των καὶ περιτριγυρισμένους διὰ παραπετασμάτων τὰς κλῖνας των. Ὁ ἀήρ, τὸν ὁποῖον τότε ἀναπνέομεν, εἶνε νοσηματικὸς, ἡ δὲ φύσις ἐκδιώκει τὸν τοιοῦτον ἀέρα ἐκτὸς ἡμῶν διὰ τῶν πόρων καὶ τῶν πνευμόνων. Εἰς ἕν κατὰκλειστον δωμάτιον δὲν δύναται τις ν' ἀναπνεύσῃ εἰμὴ ἀέρα ἤδη ἀναπνευσθέντα, μεθ' ἑκάστην δὲ ἀναπνοὴν ἐπὶ μᾶλλον καὶ μᾶλλον διαφθείρεται ὁ ἀήρ. Ὅταν πληρωθῇ ὁ ἀήρ ἐκ τῆς ἕλης ἐκείνης ἢ ἀναπνεόμεν καὶ ἤτις ἀποτελεῖ μέρος τῆς ἡμετέρας τροφῆς, δὲν δύναται πλέον νὰ δεχθῇ καὶ ἄλλην, οὕτω

δὲ κατ' ἀνάγκην ἡ ἕλη αὕτη μένει ἐντὸς ἡμῶν καὶ μᾶς προξενεῖ διαφόρους ἀσθενείας.

ΠΡΑΚΤΙΚΑΙ ΓΝΩΣΕΙΣ

Παραγγέλματα κατὰ τοῦ κεραυνοῦ.

Ἐφέλιμον εἶνε νὰ γνωρίζωμεν παραγγέλματα τινα, διὰ τῶν ὁποίων εἶνε δυνατόν κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον νὰ προφυλαττώμεθα ἀπὸ τῆς μανίας τῶν στοιχείων. Περὶ τοῦ κεραυνοῦ παρατηροῦμεν ὅτι πρέπει:

1.- Νὰ μὴ καταφεύγωμεν ὑπὸ ὑψηλὰ δένδρα.

2.- Νὰ μὴ προφυλαττώμεθα ὑπὸ οἰκοδομῶν ὑψηλὰς, ὅταν αὐταὶ προστατεύονται ὑπὸ κεραυνωγῶν. Νὰ μὴ μένωμεν ὑπὸ θύραν ἀνοικτὴν, ὑπὸ τὴν μεγάλην θύραν αὐλῆς ἐπίσης ἀνοικτὴν, ἢ ὑπὸ προστέγασμα.

3.- Ν' ἀπομακρυνώμεθα τῶν τηλεγραφικῶν συρμάτων καὶ τῶν συρμάτων δι' ὧν κρούονται οἱ κώδωνες τῶν οἰκιῶν.

4.- Ν' ἀφίνομεν ἀμέσως ἀπὸ τῶν χειρῶν ἡμῶν πᾶν ἐκ μετάλλου ὄργανον, (οἶον ὄπλα, δρεπάνην, δίκελλαν κλπ.), καὶ ν' ἀπομακρυνώμεθα αὐτῶν.

5.- Ν' ἀπομακρυνώμεθα ἐπίσης ἀπὸ τῶν ἀμαξῶν.

6.- Ἐὰν τὰ ἐπιφέροντα τὴν θύελλαν νέφη εὐρίσκωνται πολὺ χαμηλὰ καὶ ὑπεράνω τοῦ τόπου ἐνθα εὐρισκόμεθα, πρέπει νὰ πίπτωμεν κατὰ γῆς ἀμέσως, ὅταν δὲν ὑπάρχουσι δένδρα ἢ ἄλλα ἀντικείμενα ἐκεῖ πλησίον.

7.- Ἐπὶ ὁδοῦ, ἐχοῦσθες ἐκατέρωθεν δένδρα τοῦ αὐτοῦ ὕψους, πρέπει νὰ βαδίζωμεν ἐν τῷ μέσῳ αὐτῆς, ἢ κάλλιον, ἐὰν ἦνε δυνατόν, ν' ἀπομακρυνώμεθα αὐτῆς, εἴτε πρὸς τὸ ἕν εἴτε πρὸς τὸ ἕτερον μέρος.

8.- Ἐπὶ πεδιάδος, ν' ἀπομακρυνώμεθα πάλιν παντὸς ἐξέχοντος ἀντικειμένου, οἶον μύλων ἢ τηλεγραφικῶν στύλων.

9.- Εὐρισκόμενοι τυχὸν ἐπὶ τοῦ ἵππου ἢ ἐν τῇ ἀμάξῃ, πρέπει νὰ καταβαίνομεν, καὶ ἀφοῦ δέσωμεν τὸν ἵππον ἀπὸ δένδρου ἢ ἀπὸ στύλου, πάλιν ν' ἀπομακρυνώμεθα.

10.- Ἐντὸς τῶν οἰκιῶν πρέπει νὰ ἀποφεύγωμεν τοὺς σωλῆνας τῶν θερμαστῶν, τὰς ἐκ σιδήρου κλῖνας, τὰ μέρη τῆς οἰκίας ὅπου εὐρίσκονται τυχὸν πολλὰ ἐκ μετάλλου ἀντικείμενα, αὐτὰς ἀκόμη τὰς ἐπιχρῦσους εἰκόνας, καὶ τὰς βιβλιοθήκας, ὅταν περιέχουσι βιβλία δεμένα.

11.- Πρέπει νὰ κλειώωμεν τὰ παράθυρα καὶ νὰ μὴ μένωμεν πλησίον αὐτῶν· πρέπει νὰ μεταβαίνομεν πρὸς τὴν ἀνατολικὴν πλευρὰν τῆς οἰκίας, ὅταν ἡ θύελλα ἔρχεται ἐκ τοῦ ἀντιθέτου μέρους.

12.- Ἐπὶ πλοίου πρέπει ν' ἀπομακρυνώμεθα τοῦ ἰσοῦ καὶ τῆς μηχανῆς τοῦ ἀτμοπλοίου.