

— Ὅχι. Ποτὲ δὲν ἤκουσα νὰ ὁμιλῶσι περὶ αὐτῆς.

— Τότε λοιπὸν τὸ τέταρτον τῆς ὑπάρξεώς σου εἶναι χαμένον. Ἡξέυρεις τοῦλάχιστον τὴν γεωλογίαν;

— Ὅχι.

— Τότε λοιπὸν εἶναι χαμένον τὸ ἥμισυ τῆς ὑπάρξεώς σου. Ἐχεις γνώσεις τινὰς περὶ ἀστρονομίας;

— Ὅχι.

— Τότε λοιπὸν ἐχάθησαν τὰ τρία τέταρτα τῆς ὑπάρξεώς σου.

Ἐμελλε δὲ νὰ ἐξακολουθήσῃ κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον, ὅταν ἡ λέμβος ἀνετράπη, πορθμεὺς δὲ καὶ σοφὸς ἔπεσαν εἰς τὰ κύματα.

Ὁ πορθμεὺς ἔκραξε·

— Ἡξέυρεις νὰ κολυμβᾷς;

— Ὅχι.

— Τότε λοιπὸν ὅλη ἡ ὑπαρξίς σου ἐχάθη.<sup>1</sup>

## ΑΛΗΘΕΙΑΙ

\* Ποτὲ μὴ λέγῃς θέλω πράξει προσεχῶς, πᾶν ὅ,τι ἡ κρίσις ἢ ἡ συνειδήσις σου σοὶ ὑπαγορεύει νὰ πράξῃς πάραυτα. Ἴδὲ τὴν φύσιν· οὐδέποτε αὕτη ἀναβάλλει. Ὅταν φθάσῃ ὁ κατάλληλος καιρὸς ἵνα ἀνοίξωσιν οἱ κάλυκες, ἀνοίγουσιν· ὅταν πρέπη νὰ πέσωσι τὰ φύλλα τῶν δένδρων, πίπτουσιν. Ἦψωσεν τὸ βλέμμα πρὸς τὸν οὐρανόν· ἰδὲ τὰ οὐράνια σώματα· ὅποια τάξις καὶ ἀκρίβεια βασιλεύει μεταξύ αὐτῶν! ἀνατέλλουσι καὶ δύουσι τακτικώτατα καὶ ἄνευ τῆς ἐλαχίστης ἀναβολῆς· ἀλλὰ καὶ αὐτοὶ ἀκόμη οἱ κμηῆται, μολοντί ἰδιότροποι, φυλάττουσι τὰς διατάξεις των, αἱ δὲ ἐκλείψεις εἶνε ἀκρίβεις μέχρι λεπτοῦ. Δὲν ὑπάρχουσι χρονοτριβαὶ εἰς οὐδεμίαν τῶν τοῦ παντὸς κινήσεων, αἵτινες διετάχθησαν ὑπὸ τῆς ἀπολύτου θελήσεως τοῦ Πλάστου. Βραδύτης τις μεταξύ τῶν ἀστέρων δύναται νὰ προσενησῇ τὴν καταστροφὴν τοῦ ἀπείρου συστήματος· βραδύτης εἰς τὰς ἐργασίας τῆς φύσεως ἐπὶ τῆς γῆς ταύτης, δύναται νὰ ἐπιφέρῃ λιμὸν, λοιμὸν καὶ καταστροφὴν εἰς τὴν ἀνθρωπότητα. Οὐδέποτε λέγε προσεχῶς ἀρξομαι οἰκονομῶν, ἢ θέλω μετανοήσῃ, διότι ἴσως θέλει εἶνε πολὺ ἀργά. Ἐχε ὑπ' ὄψιν τὴν σπουδαίαν ἀλήθειαν, τὴν διδασκομένην ὑπὸ τῆς ἱστορίας τῶν ἐθνῶν, τῶν ἀρχόντων καὶ τῶν ἰδιωτῶν, ὅτι κατὰ τὰ τρία πέμπτα τοῦλάχιστον τὸ προσεχῶς εἶνε πολὺ ἀργά.

\* Θέλεις, εἰ καὶ ἄνευ ἀξιωματῶν καὶ βαθμῶν, ἄνευ ταλάντων χρυσοῦ καὶ ἐξωτερικῆς ἰσχύος, νὰ ἦσαι εἰς τῶν εὐὐποληπτοτέρων, τῶν μᾶλλον σεβαστῶν παρὰ τοῖς συμπολίταις σου; Γίνου ἐν τῷ ἀστυκῷ βίῳ ἀνεξάρτητος ἀπὸ τῆς εὐνοίας ἢ ἀπὸ τῆς θελήσεως τῶν ἄλλων. Τὸ ἔργον δὲν εἶνε

δύσκολον. Ἴδού σοι ὅλον τὸ μυστικὸν πρὸς πραγματοποίησιν αὐτοῦ: Ἐσο εὐσυνειδήτος, ὀλιγαρκῆς καὶ μετριόφρων. (Zschokke.)

\* Τὰ ἔτη μας, τὰ χρέη μας καὶ οἱ ἐχθροὶ μας εἶνε πάντοτε πλειότεροι παρ' ὅ,τι πιστεύομεν. (Charles Nodier.)

\* Τὸ καλῖτερον μέσον διὰ νὰ ἀπατᾶται τις, εἶνε τὸ νὰ νομιζῇ τὸν ἑαυτὸν του πονηρότερον ἀπὸ τοὺς ἄλλους.

\* Ἐχομεν ἀξιολόγους ἐμπόρους παραίτησαντας τὸ ἐμπόριον, οἱ ὅποιοι διακοσμοῦσι τὸ οἰκημᾶ των μὲ ἐπιπλα, τάπητας, παραπετάσματα καὶ χρυσᾶ σκευῆ ἀπαρραλλάκτως ὅπως Λουδοβίκος ὁ ΙΔ', πρὸς τὸν σκοπὸν νὰ συνέρχονται εἰς τὴν χρυσὴν αἴθουσάν των δύο ἢ τρεῖς παλαιοὶ φίλοι, παρητημένοι καὶ αὐτοὶ ἀπὸ τὸ ἐμπόριον, μὲ τοὺς ὁποίους νὰ παίζωσι κοιντσίναρ πρὸς δέκα λεπτά.

## ΥΓΙΕΙΝΗ

Φωτισμὸς τοῦ κοιτῶνος τῶν ἀρρώστων.

Ὁ φωτισμὸς τοῦ κοιτῶνος τὴν τε ἡμέραν καὶ τὴν νύκτα ἔστω μέτριος· διότι τὸ ἄπλετον φῶς ἐνοχλεῖ πάντα ἄρρώστον καὶ διεγείρει αὐτὸν νευρικῶς· ἀλλὰ καὶ τὸ πολὺ σκότος εἶναι δυσάρεστον καὶ ἐπιβλαβές.

Καὶ ἡ μὲν εἴσοδος τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων εἰς τὸν κοιτῶνα τοῦ ἀρρώστου εἶναι ὑπὸ πᾶσαν ἔποψιν ὀφέλιμος καὶ ὑγιεινὴ· διότι καὶ φαιδρότητα διαχέει εἰς ὅλον τὸ δωμάτιον καὶ τὸν ἀέρα θερμαίνει καὶ τὴν ἐν αὐτῷ ὑγρασίαν διαλύει· ἀλλὰ καλὸν εἶναι νὰ μὴ πίπτωσιν αἱ ἀκτίνες τοῦ ἡλίου κατ' εὐθείαν ἢ κατ' ἀντανάκλασιν ἐπὶ τοῦ ἀρρώστου, μηδὲ νὰ προσβάλλωσιν τοὺς ὀφθαλμοὺς αὐτοῦ. Τὴν δὲ νύκτα εἶναι ἀπαραίτητον ὅπως φωτίζηται διαρκῶς τὸ δωμάτιον, ἐν ᾧ διαμένει ὁ ἀρρώστος· διότι ἐν τῷ σκότει, οὐ μόνον καθίσταται ὀλοσχερῶς ἀνεφικτος ἢ ὑπνρέτησις καὶ ἡ ἐπιτήρησις τοῦ ἀρρώστου, ἀλλὰ καὶ αὐξάνεται ἡ ἀθυμία αὐτοῦ, ἀγρυπνοῦντος πολλάκις ἕνεκα τῆς νόσου ἐπὶ ὥρας πολλὰς. Τὸ φῶς, ὅσον μικρὸν καὶ ἂν ἦναι, εἶναι μεγάλη παρηγορία τῶν ἀσθενῶν ἐν αὐπνίᾳ. Καὶ τὴν νύκτα μὲν, ὅλην ὁ κοιτῶν φωτίζεται διὰ κανδηλίου· εἰς πᾶσαν δὲ ἀνάγκην πλείονος φωτισμοῦ, διὰ τοῦ ἐκ κηρίων φωτός. Οἱ δι' ἐλαίου λύχνου, μάλιστα δὲ οἱ διὰ πετρελαίου, εἶναι ἐντελῶς ἀπορρίπτει· διὰ τε τὸ πολὺ φῶς αὐτῶν καὶ τὴν κακὴν ὀσμὴν, ἣν ἀναδίδουσι. Πρὸς τὸ μέρος τοῦ ἀσθενοῦς τὸ φῶς, ὅσον μικρὸν καὶ ἂν ἦναι, δέον νὰ καλύπτηται διὰ σκιαδίου, ὅπως μὴ ἡ λάμψις αὐτοῦ ἐνοχλῇ τοὺς ὀφθαλμοὺς τοῦ ἀρρώστου· οὐδέποτε δὲ νὰ σβεννῆται τοῦτο ἐν τῷ κοιτῶνι ἕνεκα τοῦ καπνοῦ καὶ τῆς κακῆς, ἣν ἀναδίδει, ὀσμῆς· ἀρκά δὲ τῇ πρώτῃ αὐγῇ νὰ ἐξάγηται τοῦ κοιτῶνος, ὅπως μὴ φθειρῇ τὸν ἀέρα αὐτοῦ.

1, Ἑθνικὴ Βιβλιοθήκη.