

198.

Ἵπερυψοῦμεν τὴν δόξαν τούτων, διὰ νὰ ἐξευτελισώμεν τὴν ἐκείνων. Ἐνίοτε δὲ ἐπαινοῦμεν ἄνδρας ἀντιπάλους, τὴν κοινὴν αὐτῶν καταδίκην ἐπιδιώκοντες.

199.

Ὁ θέλων νὰ φανῆ περὶ τι ἐπιδέξιος, πολλάκις ἕνεκα τῆς ματαιότητος αὐτοῦ ταύτης, μένει ὡς καὶ πρὶν ἀδέξιος.

200.

Ἡ χρετὴ δὲν θὰ προέβαιεν ἐπὶ τοσοῦτον, ἂν δὲν εἶχε συνοδοιπρόν τὴν ματαιότητα.

### ΑΛΗΘΕΙΑΙ

\* \* \* Ἀδίκως ἀπαιτοῦμεν παρὰ τοῦ βίου πλείονα τῆς ἐγκειμένης αὐτῷ εὐδαιμονίας, ἀπαιτοῦντες ἀδύνατα ἵνα λογισθῶμεν εὐτυχεῖς, καὶ θεωροῦντες ἀτυχήματα πράγματα ἐξ ἀνάγκης συνοπάρχοντα μετ' αὐτοῦ.

### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

ω Ἐν ᾧ πᾶς τις σχολιάζει κατὰ τὸ δοκοῦν τὸ τραγικὸν τέλος τοῦ νεαροῦ πρίγκιπος Λουδοβίκου Ναπολέοντος, οἱ περίεργοι σπεύδουσι νὰ ἴδωσι τοὺς ἀδάμαντας καὶ τὰ κοσμήματα τῆς Κυρίας Μυζάρ, ἐν δημοσίᾳ δημοπρασίᾳ κατ' αὐτὰς πωλούμενα ἐν Παρισίοις, μεταξὺ τῶν ὁποίων διαπρέπει τὸ ἐκ μαργαριτῶν περίφημον περιδέραιον τῆς πρώην αὐτοκράτειρας Βυγενίας.

Ἀδύνατον νὰ μὴ αἰσθανθῆ τις ἀλγεινὴν ἐντύπωσιν, ἀναλογιζόμενος μετὰ πόσης δυνάμεως μαστίζει ἐνίοτε ἡ Μοῖρα οἰκογενείας τινός, καταδιώκουσα οὐ μόνον ἄτομά τινα αὐτῶν, ἀλλὰ καὶ αὐτὰ αὐτῶν τὰ πράγματα.

Ἀναδράμετε διὰ τῆς φαντασίας εἰς ἐποχὴν τινα οὐ μακρὰν ἡμῶν ἀπέχουσαν, καὶ φαντάσθητε τὴν νεαρὰν καὶ εὐμορφον αὐτοκράτειραν ἐπιδεικνύουσαν ἀπὸ τοῦ ἐξώστου τοῦ Κεραμειοῦ τὸ νεογέννητον αὐτοκρατορικὸν παιδίον εἰς τὸν ἐνθουσιῶντα λαόν. Τί ὑπολείπεται σήμερον ἐκ τῆς λαμπροτάτης ἐκείνης ὀπτασίας; Ἀνάκτορον κατεσκαμμένον, γυνὴ ἐν θλίψει καὶ δακρύοις γηράσασα, καὶ ἐκεῖ πέραν, ἐπὶ τῆς ἀφρικανικῆς γῆς ἠκρωτηριασμένον ὑπὸ τῶν ἀγρίων πτώμα!..

Ἀλλὰ καὶ τοῦ περιδεραιῶ ἀπὸ ἀπροσδόκητοι περιπέτειαί κινουσί ἡμᾶς εἰς θλιβεράς σκέψεις. Οἱ ἀπαρτίζοντες αὐτὸ 475 ἐκλεκτοὶ μαργαρίται οἱ μετὰ πλείστης ὄσης ἐπιμελείας καὶ ἀγάπης συλλεγόντες ἦσαν ἐν τῶν ἀρίστων καὶ λαμπροτάτων κοσμημάτων τοῦ γαμηλίου τοῦ αὐτοκράτορος δώρου. Τίς οἶδε τῶρα εἰς ποίας χεῖρας θὰ περιέλθῃ!

ω Ἀπὸ τοῦ ἔτους 1875 ἡ Ἰσπανία ἐδημιούργησε δύο δοῦκας, πεντήκοντα ἐπτὰ μαρκησίους, τεσσαράκοντα καὶ ἓνα κόμητας, τέσσαρας ὑποκόμητας καὶ δύο βαρώνους !!

Εἰς ἈΝΑΓΝΩΣΤΗΣ.

### ΜΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΚΑΘ' ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ἵτι δὲν πρέπει νὰ εἰσέρχεται τις εἰς τὴν θάλασσαν καθιδρὸς ἢ εὐθὺς μετὰ τὴν τράπεζαν, τοῦτο εἶνε πασίγνωστον. Ὡς πρὸς τὴν ὥραν, καθ' ἣν συμφέρεי νὰ γίνεταί τὸ θαλάσσιον λουτρόν, ἀνάγκη νὰ ἐρωτᾶται ὁ ἰατρός. Ὁ ἰατρός ἀποβλέπων εἰς τὴν πρὸς τὸ ψῦχος εὐαισθησίαν, τὴν ἰδιοσυγκρασίαν, τὴν γενικὴν τοῦ σώματος κατάστασιν ἢ εἰς ὑπάρχον τι πάθος, προσέτι δὲ εἰς τὴν τοποθεσίαν τῶν λουτρῶν, ἢ εἰς τοὺς πνεύοντα ἀνέμους, καθόσον νομίζει ὡς καταλληλότερον τὸ ψυχρότερον ἢ τὸ ἥττον ψυχρὸν λουτρόν, τὸ κυματώδες ἢ τὸ ἄνεμον, προσδιορίζει ὥραν πρῶτην ἢ περὶ τὴν δειλὴν καὶ τὸ ἑσπέρας. Φρόνιμον δὲ εἶνε ν' ἀρκηται τις ἐν γένει εἰς ἓν λουτρόν τὴν ἡμέραν.

Ἡ εἰς τὴν θάλασσαν εἰσοδος γίνεται ταχεῖα καὶ ἡ ἐμβάπτισις τοῦ σώματος ἐλοκλήρου διὰ μιᾶς, συμπεριλαμβανομένης καὶ τῆς κεφαλῆς. Εἰσελθὼν τις εἰς τὴν θάλασσαν δὲν πρέπει νὰ μὲνῃ ἀκίνητος, οὐδὲ νὰ ἔχῃ τὸ ἡμισυ τοῦ σώματος ἐντὸς τοῦ ὕδατος καὶ τὸ ἕτερον ἐκτεθειμένον εἰς τὸν ἀέρα, ἀλλὰ νὰ κινῆται ἐμβεβαπτισμένος ἐν τῷ ὕδατι, ἀπομιμούμενος τὰς κολυμβητικὰς κινήσεις ἢ ἀφινόμενος εἰς τὴν φορὰν τῶν κυμάτων, ὅταν ταῦτα εἶνε μεγάλα.

Κατ' ἀρχὰς ἡ διάρκεια τοῦ λουτροῦ ἔστω βραχεῖα· πολλάκις μάλιστα εἶνε ἀνάγκη νὰ περιορισθῆ τις εἰς ἓνα καταβυθισμὸν καὶ νὰ ἐξέλθῃ παρעוῦθς. Συνήθως τὰ πρῶτα λουτρά ἔστωσαν 3-5 λεπτῶν διάρκειας, κατόπιν παρατείνονται μέχρι 10 λεπτῶν καὶ 4[4 τῆς ὥρας. Ἐν γένει δὲ ἔστω κανὼν νὰ μὴ περιμένη τις τὸ δεύτερον ῥίγος, ὅπερ θεωρητέον ὡς κριτήριον τοῦ ὅτι τὸ λουτρόν διήρκεσεν ὑπὲρ τὸ δέον.

Ἀπὸ τῆς θαλάσσης ἐξέρχεται τις ἐπίσης ταχέως ὅπως καὶ εἰσέρχεται· ἀπαγορεύεται δὲ τὸ ἐπανειλημμένως ἐξέρχεσθαι καὶ εἰσέρχεσθαι. Ἄρα ἐξελθὼν ὁ λουστῆς κινεῖται, εἰ δυνατόν, ἐν ὑπαίθρῳ, ἐπὶ ἐν τέταρτον τῆς ὥρας τοῦλάχιστον, ἢ ποιεῖ ἐλαφρὰς ἀσκήσεις γυμναστικῆς. Ἐὰν δὲ εἴν' ἐξ ἐκείνων, παρ' οἷς διαρκεῖ ἡ τοῦ ψυχους αἰσθησις, πίνει οἶνον ἢ ζεστόν τι ποτόν. Δὲν τρώγει δὲ, εἰμὴ μετὰ παρέλευσιν ἡμισείας ὥρας τοῦλάχιστον.

Ἐν γένει δὲ καθ' ὅλην τὴν ἐποχὴν τῶν θαλασσίων λουτρῶν ὁ ποιῶν τούτων χρῆσιν καλὸν εἶνε νὰ μὴ παρεκτρέπεται τῆς συνήθους διαίτης καὶ ν' ἀπέχῃ συμποσίων καὶ εὐωχιῶν καὶ ἄλλων καταχρήσεων. Ὁ λουόμενος ἐν θαλάσῃ ἐπὶ οἰδητῆ σκοπῶ ἄς μὴ λησμονῆ, ὅτι τὸ θαλάσσιον λουτρόν δὲν εἶνε ἀδιάφορον ὑγιεινὸν μέσον, καὶ ὅτι ὁ περιπίπτων εἰς παραπτώματα κατὰ τὴν χρῆσιν αὐτοῦ, βλάπτεται τὴν υγίειαν πολλάκις διὰ παντός.