

τῶν. Ἡ λυπηρὰ δὲ καὶ φορτικὴ αὕτη ματαιότης συνήθως καταλαμβάνει τὰς φιλοδόξους γυναῖκας, αἵτινες, ἐπειδὴ εἶναι γυναῖκες, καὶ διὰ τοῦτο οὐδεμίαν ἔχουσι βατὴν ὁδὸν πρὸς τὴν δόξαν, φιλοτιμοῦνται ὅπως κατασταθῶσι περιδότητοι διὰ τῆς ἐπιδείξεως ἀπαρηγορήτου πένθους. Ὑπάρχει δὲ καὶ τρίτον εἶδος δακρύων, ὧν αἱ μὲν πηγαὶ δὲν εἶναι εὐθηνόσαι, αἱ δὲ βροαὶ εὐκόλως ἀποξηραίνονται. Κλαίουσι δὲ ἄλλοι πρὸς κτῆσιν φήμης ψυχῆς εὐπαθοῦς. Κλαίουσιν, ὅπως τύχῃ συμπαθούντων. Κλαίουσιν, ὅπως εὖρωσι τοὺς θρηνήσοντας· ἐπὶ τέλους κλαίουσιν, ὅπως ἀποφύγῃσι τὴν αἰσχύνην, εἰς ἣν ἤθελον περιπέσει, ἐὰν δὲν ἔκλαιον.

### ΔΑΝΕΙΟΝ ΠΝΕΥΜΑ

Κυρία τις παρήγγειλεν εἰς τὴν μαγειρίσαν αὐτῆς νὰ τῆ ἀγοράσῃ ζεῦγος χειροκτίων χρώματος κρεατέου ἀριθ. 6 <sup>1</sup>/<sub>4</sub>.

Ἡ μαγειρίσα μετ' ὀλίγον ἐπανερχεται φέρουσα χειρόκτια χρώματος σοκολάτας.

— Μὰ δὲν σου εἶπα χρώματος κρεατί ;

— Μάλιστα, κυρία· καὶ ἴσα ἴσα καὶ ἐγὼ τὰ γόρασα ἔς τὸ χρῶμα τῶν χειρῶν μου.

\* \*

Ποιητὴς τις τῶν ἐν Ἀθήναις, καταπλήττων διὰ τῆς ἀκμαιότητος ὀρέξεως αὐτοῦ τοὺς μετ' αὐτοῦ συντρώγοντας, ἀφ' οὗ κατ' αὐτὰς παρέμεινε τρώγων ἐπὶ πέντε ὥρας ἐρωτηθεὶς ὑπὸ τινος ἐὰν δύναται νὰ φάγῃ πάλιν ἐξ ἀρχῆς, ἐστέναξε καὶ εἶπε·

«Ναὶ δύναμαι, ὁ δυστυχὴς, διότι ὁ στόμαχος μου δὲν ἔχει καλὴν μνήμην !»

### Η ΕΣΠΕΡΑ

(Ἐκ τῶν τοῦ Βηλαρᾶ.)

Ὁ ἥλιος βασιλεύει, τὸ σκότος ἀρχηναί,  
Καὶ τὸ λαμπρὸ τῆς θοῆς ἢ μέρα ἀποσκολναί·

Στὰ μαῦρα φορεμένη, στὴν ὄψι μελανή,  
Σιωπηλὴ διαβαίνει ἢ νύχτα σιγανή·

Καὶ τὸ χλωμὸ φεγγάρι μὲ φῶς σκοταδερό,  
Στὸ ἀργυρὸ τοῦ ἀμάξι κινεῖται ὀκνηρό.

Ἀναμερᾶν τὰ ζῶα, κουρνιαχθῶν τὰ πουλιά,  
Πᾶς ἄνθρωπος τραβιέται καὶ παύει ἀπὸ δουλιά.

Νυστάζει ἀποσταμένη ἢ φύσι ἢ ζωντανή,  
Τὰ μέλη τῆς συνάζει σ' ἀνάπαψι κοινή.

Ὁ ὕπνος τ' ἀλαφρά του φτερά κρυφοκτυπάει,  
Μ' ἀφανισμένα χέρια τὰ βλέφαρα ζιουπάει.

Στὴ μέση ἀπὸ τὸ δρόμο ἢ νύχτα περπατάει,  
Σὲ βᾶθος ἡσυχίας, καὶ σιωπῆ πατάει.

Καθόλου δέ γροικιέται φωνὴ οὐδὲ καμμιέ,  
Τὰ πάντα ἡσυχάζου, μεγάλη ἐρημιέ.

Κρυφὰ κ' ἀργὸς διαβαίνει ἀδιάκοπ' ὁ καιρός,  
Καὶ μόν' τὸν συνοδεύει ὀνειρῶν ὁ χορός.

### ΑΛΗΘΕΙΑΙ

Ἐὰν ἡ γυνὴ σου ἦνε κακὴ μὴ τὴν ἐμπιστευ-  
θῆς μυστικόν, ἐὰν ἦνε καλὴ μὴ τῆς τὸ εἶπης·

Εἶπε τοῦ φίλου μυστικὸ  
Γιὰ νὰ σὲ πνίξῃ στὸ λαιμό.

ἽΟποιοι θέλει ἡμίονον χωρὶς ἐλάττωμα, ἄς  
ὀδοιπορῇ πεζός. (Ἰσπανικαὶ παροιμίαι)

### ΥΓΙΕΙΝΗ

Ἰδρῶς καὶ ψυχρὸν ὕδωρ.

Ἐν τινι τῶν τελευταίων ἐπιστημονικῶν αὐ-  
τοῦ διαλέξεων ὁ γνωστὸς ἤδη τοῖς ἀναγνώσταις  
τῆς Ἑστίας γάλλος ἐπιστήμων κ. Ἐρρίκος Par-  
ville ἀνέλαβε νὰ διασκεδάσῃ καὶ ἐξαλείψῃ προ-  
λήψεις τινὰς περὶ τῶν ψυχρῶν λουτρῶν, ἄς ἔ-  
χουσι πάντες σχεδὸν οἱ ἄνθρωποι. Ἐν γένει ἐ-  
πικρατεῖ ἡ πίστις ὅτι ὁ καθιδρῶς εἰς ψυχρὸν ὕ-  
δωρ ἐμβυθιζόμενος πράττει τὴν μεγίστην τῶν  
ἀνοησιῶν.

«Καὶ ὅμως, λέγει ὁ κ. Παρβίλ, οὐ μόνον οὐδ'  
ὁ ἐλάχιστος κίνδυνος ὑπάρχει, ἀλλὰ τοῦναντίον  
εἶνε τὸ μόνον ἀσφαλέςτατον μέσον τοῦ νὰ μὴ  
κρυολογήσῃ τις ἢ νὰ μὴ πάθῃ καταρροὴν. Οἱ ἀ-  
σκούμενοι εἰς τὰ ὄπλα, εἰς τὴν γυμναστικὴν,  
εἰς τὴν κωπηλασίαν, ἐὰν, ὑπὸ τοῦ ἰδρῶτος πε-  
ριρρεόμενοι, ἐμβαπτισθῶσιν εὐθὺς εἰς ὕδωρ ψυ-  
χρὸν, ἅμα δ' ἐξελθόντες τοῦ ὕδατος ἀποπλύνωσι  
τὸ σῶμα διὰ καταιονήσεως (douche), θὰ προλάβωσι  
τὸ κακὸν ὅπερ ἦτο δυνατόν νὰ πάθωσιν  
ἐὰν ἐποίουν ἄλλως πως.

«Καὶ τῷ ὄντι ὅτε τις εἶνε θερμὸς, τὸ αἷμα εὐ-  
ρίσκεται κατὰ τὸ δέσμα. Ὁ ἰδρῶς ρεεῖ ἐπὶ τοῦ  
δέρματος καὶ τὸ ἐλάχιστον ρεῦμα τοῦ ἀέρος δύ-  
ναται νὰ φέρῃ μέγιστον κίνδυνον· διότι τὸ μὲν  
αἷμα ὑπάρχει ἐκτεθειμένον εἰς τὴν ἐπίδρασιν  
τοῦ ἀέρος, ὁ δὲ ἰδρῶς ἐξατμιζόμενος ἀφαιρεῖ καὶ  
θερμαντικόν. Καὶ ἐὰν μὲν τὸ ρεῦμα τοῦ ἀέρος  
ἦτο σύντομον ἀρπάζομεν κρυολόγημα ἀπλοῦν,  
καὶ τὸ κακὸν μένει τοπικόν, περιορισμένον εἰς ἓν  
μέρος τοῦ σώματος· ἀλλ' ἐὰν τὸ ρεῦμα ἦτο διαρκέ-  
σον, τότε τὸ κρυολόγημα εἰσδύει βαθύτερον καὶ  
ἐν βραχυτάτῳ ἀναφαίνεται ἡ νόσος, βρογχίτις,  
πλευρίτις κλπ. κλπ. Αἰτία δὲ τοῦ πάθους εἶνε  
οὐδὲν ἄλλο ἢ μόνη ἢ ταχεῖα καὶ αἰφνιδία ἐξά-  
τμισις τοῦ ἰδρῶτος καὶ ἡ ἔκθεσις τοῦ σώματος  
εἰς τὸν ἀέρα. Ἀλλ' ἐὰν τοῦναντίον τὸ σῶμα, κά-  
θιδρῶν ἔτι ἐμβαπτισθῇ αἰφνιδίως εἰς ὕδωρ ψυ-  
χρὸν, ἢ μὲν ἐξάτμισις ἀναστέλλεται, τὸ δὲ αἷμα  
ἕνεκα τοῦ πανταχόθεν ἐξωτερικοῦ ὑπάρχοντος  
ψυχρῶς μεταβαίνει εἰς τὰ ἐνδότερα τοῦ σώματος  
κανονικῶς. Μετὰ δὲ ταῦτα ἡ καταιονήσις ἐξαφα-  
νίζει τὸν ἰδρῶτα καὶ πᾶς κίνδυνος ἀποσοβεῖται.

ἽΟθεν δὲν εἶνε φρόνιμον νὰ περιμένωμεν εἴτε  
παρὰ τὴν ἀκτὴν τῆς θαλάσσης εἴτε ἐν τοῖς κα-  
ταστήμασι τῶν ψυχρῶν λουτρῶν ἵνα πρῶτον ἐκ-