

εἰς τοιαῦτα πινάκια, ἐπάνω εἰς τοιαύτας τραπέζας καὶ εἰς τοιαῦτα ἐστιατόρια, ὥστε διὰ τὸν ἀποκτήσωσιν οἱ ἄνθρωποι εἶνε ὑποχρεωμένοι οἱ μὲν νὰ ἐργάζωνται ὅπως εἰς τὸ κἀτεργον, οἱ δὲ νὰ γείνωσι δουλοπρεπεῖς ἢ ἐγκληματίαι. Ἐκάστην λοιπὸν πρωτὰν πρέπει νὰ ζητῶμεν τὸν «ἐπιούσιον ἄρτον» ὄχι ἀπὸ τὸν Θεὸν ἀλλ' ἀπὸ τὸν διάβολον.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Ἦνε ἀδύνατον νὰ φαντασθῆ τις ὅποσα καὶ ὅποια πράγματα καθ' ἑκάστην ἡμέραν εὐρίσκονται ἐν Παρισίοις, εἴτε καθ' ὄδον, εἴτε ἐν ἀμάξαις. Τὰ συνήθως παρὰ τῆ ἀστυνομία παρακατατιθέμενα εὐρήματα συνεποσώθησαν ἐν ἔτει 1879 εἰς 15, 850. Ἐν τῷ ἕκτενῷ καταλόγῳ τῆς εὐρυτάτης ἀποθήκης ἀπαντῶσι τὰ περιεργότατα καὶ ποικιλώτατα τῶν κτημάτων· μουσικὰ ὄργανα, βιβλία, μανθῆλια, σάλια, μαγειρικὰ σκεύη, φανοί, τεχνικὰ ἄνθη, ἀλεξιβρόχια, πέπλοι, καλύπτραι κ.λ. Ἐν ἑτέρῳ τῆς ἀποθήκης τμήματι ἀποκείνται 40,000 εὐρημάτων, ὧν τὰ ἡμίσεια εἶνε βακτηρίαί, ἀλεξιβρόχια, ῥιπίδια καὶ θυλάκια χρημάτων. Ἐν τρίτῳ τμήματι, τῷ λεγομένῳ ταμείῳ, φυλάσσονται ἐντὸς δώδεκα μεγίστων κιθωπίων ἀργύρια, ὥρολόγια, ψέλλια, ἐνώτια, δακτύλιοι, καὶ ἄλλα κοσμήματα. Μετὰ παρελευσιν δωδεκαμήνου, ἐὰν μὴ ζητηθῶσιν ὑπὸ τοῦ κυρίου αὐτῶν κτήτορος, ἀποδίδονται τῷ εὐρετῆ.

ΜΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΚΑΘ' ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Τὰ ἀντιφάρμακα τοῦ ψυχους.

Δὲν περιμένει βεβαίως ὁ ἀναγνώστης ἢ ἡ ἀναγνώστρια νὰ μάθῃ παρ' ἡμῶν ὅτι τὸ πρῶτον καὶ κύριον ἀντιφάρμακον τοῦ ψυχους εἶνε ἡ θεομάστρα. Διὰ τοῦτο ἀποφύγομεν ὅλως νὰ κάμωμεν περὶ αὐτῆς λόγον· ἂν εἴπωμεν ὅτι διὰ τὴν ἀποφύγη τὴν τοῦ ψυχους πρέπει νὰ θερμαινῆται, πολὺ φοβοῦμεθα ὅτι θέλετε μειδιάσῃ καὶ δικαίως, διότι τὸ πρᾶγμα θὰ ἦτο ὁμοιον ὡς ἂν σᾶς ἐλέγομεν ὅτι διὰ νὰ μὴ ἀσθενῆτε πρέπει νὰ ὑγιαίνητε. . . . Ἄς ἴδωμεν λοιπὸν τὰ ἄλλα ἀντιφάρμακα καὶ διὰ βραχέων καὶ ταχέως, διότι πρόκειται, βλέπετε, περὶ ψυχους καὶ πᾶσα κίνησις ἔστω καὶ ἡ τῆς γραφίδος πρέπει νὰ ἦνε ὅσον ἐνδέχεται ταχεῖα.

Λοιπὸν, τὸ φαγητὸν εἶνε τὸ πρῶτον ἀντιφάρμακον. Θερμαίνει πολὺ τὸ φαγητὸν, καὶ εἴθε νὰ ἦτο δυνατόν κατὰ τοῦτον τὸν τρόπον νὰ ἐθερμαίνε τις πάντας τοὺς πτωχοὺς, ὅσους ἐπάγωσεν ἐφέτος ὁ βαρὺς χειμῶν! Σημειωτέον δὲ ὅτι ἐκεῖνα μάλιστα τὰ φαγητὰ ἐκπληροῦσιν ἐπιτυχῶς τὸν σκοπὸν τῶν, ὅσα ὡς τὸ κρέας, ὁ ἄρτος, τὰ ὠά, περιέχουσι πολὺ ἄζωτον, προσέτι δὲ τὰ ἀλευρώδη καθ' ὅλου καὶ τὰ λιπαρά. Αἱ λιπαραὶ οὐσίαι εἶνε τὸ ἔλαιον τὸ ἐγ-

χεόμενον εἰς τὸν θαυμαστὸν λύχνον τοῦ ἀνθρωπίνου οργανισμοῦ, εἶνε οἱ λιθάνθρακες οἱ παρέχοντες πῦρ εἰς τὴν θαυμασίαν ἐστίαν, ἐν ἣ ὡς λαμπὰς καταναλίσκεται ἡ ζωῆμας, καὶ καταναλίσκεται μάλιστα τόσῳ ταχύτερον, ὅσῳ κατωτέρω κατέρχεται ὁ ὑδράργυρος τοῦ θερμομέτρου. Ἄν σᾶς λείβουν τυχὸν τὰ λαχανικὰ ἢ αἱ ὀπῶραι, δὲν πειράζει. . . . μήπως τρέφονται διὰ λαχανικῶν οἱ παγόβιοι Λάπωνες;

Ἄλλὰ καὶ τὸ πίνειν εἶνε κατὰ δεύτερον λόγον ἄριστον τοῦ ψυχους ἀλεξιθήριον. Ἐννοεῖται ὅμως ὅτι οὐδεὶς ποτε θὰ θερμανθῆ πίνων εἴτε ἀπὸ τῆς Κασταλίας εἴτε ἀπὸ τῆς παροδίας βρύσεως εὐλογημένου τινὸς ἀγᾶ, χρειάζεται τὸ ποτὸν ἐκεῖνο, ἐξ οὗ ἐμεθύσθη ποτὲ ὁ Νῶε, καὶ ὅπερ οὐ μόνον θερμαίνει ἀλλὰ καὶ εὐφραίνει τὴν καρδίαν τοῦ ἀνθρώπου. Εἶνε δὲ ὁ οἶνος πάντων τῶν πνευματῶδων ποτῶν προτιμότερος· καὶ τούτων ὅμως δύναται νὰ γείνη κατὰ τοῦ ψυχους χρῆσις, δύο μάλιστα ποτηράκια cognac μετὰ τὸ γεῦμα, ὅταν τὸ ψῦχος ἦνε δώδεκα βαθμῶν, μόλις ἰσοδυναμοῦσι πρὸς ἡμισυ ποτηράκι ὅταν τὸ ψῦχος ἦν ἐκκοσι βαθμῶν.

Τρίτος τρόπος ἀπαλλαγῆς ἀπὸ τοῦ ψυχους εἶνε τὸ σκεπάεσθαι. Πρέπει λοιπὸν νὰ περιβάλλητε τὸ σῶμά σας δι' ἐνδυμάτων διὰ νὰ μὴ ἀκτινοβολῆ τὸ θερμογόνον, τὸ ὅποσον ἀδιαλείπτως παράγετε· τὸ ποσὸν ὅμως τῶν ἐνδυμάτων πρέπει νὰ ποικίλλῃ ἀναλόγως πρὸς τὴν θέρψιν καὶ τὴν ἀσκησιν, εἰς ἣν τὸ σῶμα ὑποβάλλεται. Κατ' ἀρχὴν δὲ ὁ πολὺ δι' ἐνδυμάτων προφυλαττόμενος. . . . κρυολογεῖ. Πρὸ πάντων ἀνάγκη εἶνε νὰ προφυλάττωμεν τὸ στῆθος καὶ τοῦτο χάριν τῶν πνευμῶνων, οὔτινες δεκαοκτὼ φοράς καθ' ἑκάστον λεπτὸν τῆς ὥρας ἀναζωογονοῦσι τὸ αἷμά μας, καὶ χάριν τῆς καρδίας, τῆς ἀκουράστου ἐκείνης καταθλιπτικῆς ἀντλίας, ἥτις ἀκαταπαύστως παρέχει τὸ θάλπος καὶ τὴν ζωὴν εἰς πάντα τοῦ σώματος τὰ μέλη. Προφυλάττετε λοιπὸν τὸ στῆθος. Ἄλλὰ, πιστεῦσατέ μοι, ἄς μὲν ἑλεύθερος καὶ ἀπροφύλακτος ὁ λαίμωρος, ἢ δὲ μύτη ἄς ἀναπνέῃ καὶ αὐτὴ ἐλευθέρως τὸν ἀέρα τὸν καθαρὸν.

Τέταρτον καὶ τελευταῖον καταφύγιον κατὰ τοῦ ψυχους εἶνε ἡ ἀσκησις ἢ σωματικὴ. Δικαίως εἶπέ τις εὐφύης ὅτι χωνεύομεν οἱ ἄνθρωποι ὄχι μόνον διὰ τοῦ στομάχου, ἀλλὰ καὶ διὰ τῶν ποδῶν, οἱ δὲ πόδες, ὡς καὶ πάντες τοῦ σώματος οἱ μῦνες, συντελοῦσι κατ' ἐξοχὴν ὄχι μόνον εἰς τὴν χώνευσιν, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν θερμανσιν. Λέγουσι συνήθως ὅτι κοιμᾶσθαι εἶνε τὸ αὐτὸ πρὸς τὸ τρώγειν, ἐγὼ δὲ λέγω ὅτι ὁ ἀσκῶν τὸ σῶμα του ἀναπνέει ἐλευθέρως καὶ τρώγει μὲ ὄρεξιν, ὁ δὲ εὐκόλως ἀναπνέων καὶ τρώγων καλὰ δὲν κρυώνει.

* * *