

τὴν πρόσθετον ἀρετὴν, ὅτι διατηροῦν τὴν ὠριότητα καὶ τὴν χάριν τοῦ σώματος. Τὸ δέρμα γίνεται ἐλαστικώτερον καὶ ἀθρότερον, τὰ δὲ μέλη ἐπανακτῶσι τὴν προτέραν αὐτῶν ἀθρότητα καὶ στρογγυλότητα.

Ἐκ τῶν ἀνωτέρω ἐκτεθέντων σαφῶς καταδεικνύεται, ὅτι τὰ χλιαρὰ λουτρά εἰς πᾶσαν μὲν ἡλικίαν ὠφελοῦν, ἰδίᾳ δὲ εἶνε ἀπόχρημα εὐεργετικά κατὰ τὴν προβεβηκυῖαν. Ἄμα τις ὑπερβῆ τὸ 50 ἔτος τῆς ἡλικίας του πρέπει δις ἕως τετρακτίς τῆς ἐβδομάδος νὰ κάμνῃ αὐτῶν χρῆσιν. Ἡ θερμοκρασία τοῦ ὕδατος πρέπει νὰ εἶνε ἀπὸ 25 ἕως 28° Ῥεωμόρου. Τὸ λουτρόν πρέπει νὰ διαρκῇ ἐπὶ ἡμίσειαν ὥραν, ἀργότερον δὲ δύναται νὰ παραταθῆ καὶ ἐπὶ μίαν ὀλόκληρον ὥραν. Χλιαρὰ λουτρά, μὴ διαρκοῦντα ἡμίσειαν τοῦλάχιστον ὥραν, δὲν ἔχουν ἄλλην ὠφέλειαν, παρὰ μόνον τὴν ἐκ τῆς καθαριότητος.

Ἡ καταλληλοτέρα ὥρα τοῦ λουτροῦ εἶνε ἀπὸ τῆς 9—11 π. μ., δύο ὥρας τοῦλάχιστον μετὰ τὸ πρόγευμα καὶ ἡ 6 μετὰ μεσημβρίαν, ἤτοι τέσσαρας ὥρας μετὰ τὸ γεῦμα.

Μὲ στόμαχον πλήρη οὐδέποτε πρέπει νὰ λουώμεθα.

Τὸ δωμάτιον, ἐν ᾧ γίνεται τὸ λουτρόν, πρέπει νὰ εἶνε διὰθερμον· ἄμα δ' ἐξέλθης τοῦ λουτροῦ ἀμέσως νὰ τρίβῃσαι μὲ χονδρὰ ὑφάσματα, ν' ἀποξηραίνῃς δὲ πρῶτον τοὺς βραχίονας καὶ τὰ σκέλη, ἔπειτα τὴν ῥάχιν καὶ τὸ στῆθος καὶ τελευταῖον τὴν κεφαλὴν.

Μετὰ τὸ λουτρόν εἰς περίπατος ἐπὶ ἡμίσειαν ὥραν εἶνε λίαν ἀξιοσύστατος, ἀλλὰ πρέπει νὰ ἤμεθα καλῶς ἐνδεδυμένοι.

Ὅλην ἡμῶν τὴν προσοχὴν πρέπει νὰ ἐπισησῶμεν εἰς τὴν θερμοκρασίαν τοῦ ὕδατος. Τὰ πολὺ ψυχρὰ καὶ τὰ πολὺ θερμὰ λουτρά βλάπτουν τοὺς γέροντας. Τὰ θερμὰ εἶνε ἐπικίνδυνα, ἐπειδὴ προξενοῦν συμφορῆσεις κατὰ τὴν κεφαλὴν καὶ τὸ στῆθος καὶ δύνανται νὰ ἐπιφέρουν ἀποπληξίας κεραυνοβόλους. Ἐξ ἴσου ἐπικίνδυνα εἶνε καὶ τὰ ψυχρὰ, ἐπειδὴ εἰς τὰ τοιαῦτα τὸ αἷμα ἀπὸ τῆς περιφερείας βῆει ἀθρόον πρὸς τὸ κέντρον καὶ ὡς ἐκ τούτου εὐκόλως δύναται νὰ ἐπέλθῃ ἀκαριαῖος θάνατος διὰ τῆς διαρρηξέως καρδιακοῦ τινος ἀνευρύσματος.

Ἐν Κωνσταντινουπόλει.

Θ. Χ. ΦΛΩΡΑΣ

## ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΓΝΩΜΑΙ

Τὸ πρόβλημα ὅπερ ἔλυον ὁ πνευματικὸς βίος — ὁ μόνος εὐδαίμων βίος — εἶνε ὅτι τὴν ἀπόλαυσιν ἀντικατέστησεν διὰ τῆς βεμβώδους ἐπισκοπήσεως.

\*

Μὴ οἰκτιρετε τοὺς βεμβωτικούς γέροντας, ἀλλὰ τοὺς πεπειραμένους νεανίας.

\*

Ἡ σοβαρότης εἶνε μυστικὸν τοῦ σώματος ὅπερ κλύπτει πολλάκις τὴν ἑλλειψιν πνεύματος.

## ΥΠΟ ΤΟ ΦΕΓΓΟΣ ΤΗΣ ΣΕΛΗΝΗΣ

Λήγημα

~~~~~\*~~~~~

Ὁ ἀββᾶς Μαρινιᾶν ἐδικαιολόγει πληρέστατα τὸ πολεμικὸν ὄνομα ὅπερ ἔφερεν. Ἦτο ἱερεὺς ὑψηλοῦ ἀναστήματος, ἰσχνός, φανατικός, ἐξημμένος πάντοτε ἀλλὰ καὶ λίαν εὐθύς τὸν χαρὰκτῆρα. Ἐφ' ὅλων τῶν ζητημάτων εἶχε πεποιθήσεις σταθεράς, μὴ ὑποκειμένας εἰς κραδασμούς, ἐφαντάζετο δὲ σπουδαίως ὅτι ἐγνώριζε καθολικηρίαν τὸν Θεόν, οὕτινος λειτουργὸς ἦν, καὶ ὅτι ἐνεβασθῆνεν εἰς τε τὰ σχέδια αὐτοῦ καὶ τὰς θελήσεις καὶ τοὺς σκοποὺς.

Συχνάκις, ἐνῶ περιεπάτει κατὰ μεγάλα βήματα ὑπὸ τὴν δεινροστοιχίαν τοῦ μικροῦ του ἀγροτικοῦ πρεσβυτερίου, ποικίλαι ἐρωτήσεις συνέβαινε νὰ διεγείρωνται εἰς τὸ πνεῦμα του καὶ ἔλεγεν αἴφνης πρὸς ἑαυτόν: «Διατί τάχα ὁ Θεὸς νὰ ἔκαμε τοῦτο;...» Ἐλάμβανε δὲ ἀμέσως κατὰ διάνοιαν ὁ ἴδιος τὴν θέσιν τοῦ Θεοῦ καὶ ἀνεζήτηε μετ' ἐπιμονῆς τὴν ἀπάντησιν καὶ εὕρισκεν αὐτὴν σχεδὸν πάντοτε. Ἀναμφιβόλως δὲν θὰ ἦτο αὐτὸς ἐκεῖνος ὅστις θὰ ἠσθάνετο ποτε τὴν ἀνάγκην νὰ ψιθυρίσῃ ἐν προσευχῇ ταπεινῆς εὐλαθείας πρὸς τὸν Παντοδύναμον: «Ὡς ἀνεξερῆνται αἱ βουλαὶ σου, Κύριε!» Ἀπεναντίας, ὁ ἀββᾶς Μαρινιᾶν ἐλογικεύετο οὕτως: «Εἶμαι ὁ ὑπηρετὴς τοῦ Κυρίου, ὀφείλω ἐπομένως νὰ γνωρίζω τὸ νόημα καὶ τὸν σκοπὸν τῶν βουλῶν αὐτοῦ, καὶ, ἀνδὲν τὰ γνωρίζω, νὰ τὰ μαντεύω».

Τὰ πάντα ἐν τῇ φύσει ἐφαίνοντο αὐτῷ δημιουργηθέντα ἐν σοφίᾳ ἀπολύτῃ καὶ θαυμαστῇ. Τὸ διατί καὶ τὸ διότι ἰσοζύγουν πάντοτε εἰς τὰς σκέψεις του. Τὴν ἡῶ εἶχεν ὀρίση ὁ Κύριος διὰ τὴν καταστάσῃ εὐχάριστον τὴν ἐξέγερον εἰς τὴν ζωὴν, τὴν ἡμέραν διὰ τὴν ὀρίμανσιν τῶν καρπῶν, τὴν βροχὴν πρὸς πότισμα αὐτῶν. Ἡ ἐσπέρα εἶχε γείνη διὰ νὰ προδιαθέτῃ εἰς τὸν ὕπνον. Καὶ ἡ μακρὴ νύξ διὰ νὰ κοιμῶνται καὶ ἀναπαύωνται οἱ ἄνθρωποι. Αἱ τέσσαρες ὥραι τοῦ ἔτους ἀνταπεκρίνοντο καθ' ὅλα εἰς πάσας τὰς ἀνάγκας τῆς γεωργίας. Καὶ οὕτω καθεξῆς. Οὐδέποτε δὲ ἦτο δυνατόν νὰ εἰσέλθῃ εἰς τὸν νοῦν τοῦ ἱερέως ἡ ὑπόνοια ὅτι οὔτε ἡ φύσις οὔτε τὰ φαινόμενα αὐτῆς ἔχουν κανένα ἰδιαίτερον ὀρισμένον σκοπὸν, πᾶν δὲ τὸ ὑπάρχον ὑπόκειται ἀπλῶς, τυφλῶς καὶ ἀνεξηγητῶς, εἰς τὰς τραχίαις συνθήκας τῶν ἐποχῶν, τῶν κλιμάτων καὶ τῆς ὕλης.

Ἐξ ἄλλου ὅμως, ὁ ἡμέτερος ἀββᾶς ἐμίσει τὴν γυναῖκα, χωρὶς νὰ συζητῇ περὶ τούτου πρὸς ἑαυτόν καὶ χωρὶς νὰ ἐρωτᾷ διατί ὑπάρχει, τὴν ἐμίσει ἀσυνειδήτως καὶ τὴν περιεφρόνει ἐξ ἐνστικτοῦ. Συχνάκις ἀνεμιμνήσκετο κ' ἐπανελάμ-