

πρέπει και τὸ πρόγευμα νὰ εἶνε ελαφρὸν καὶ λιτόν, ὥστε νὰ μὴ βαρύνῃ τὸν στόμαχον καὶ τὴν κεφαλὴν καὶ προκαλῆ ὕπνον.

Τρυφηλὸς τις ἀβροδίαίτος καὶ φιλόδειπνος ἀνὴρ, πεπειραμένος περὶ τὸ καλῶς ζῆν εἶπέ πού ὅτι «μόνον τὴν ἐπιούσαν προῖαν δύναται τις νὰ ἀποφκνθῆ ὅτι ἔφαγε καλῶς τὴν προτεραίαν». Καὶ ὄντως τὸ δύσπεπτον φαγητὸν ὁποῖαν χάριν ἔχει; Ἡ ἐκ τῆς δυσπεψίας ἐνόχλησις εἶνε μυριάκις χειρῶν τῆς εὐφροσύνης, ἢν αἰσθανόμεθα ἐπιόντες ἔστω καὶ τὰ νοστιμώτατα καὶ τὰ δυσεύρετα τῶν φαγητῶν. Πρὸς ἀποφυγὴν δὲ τῶν δυσαρδέστων τούτων καλὸν εἶνε νὰ καταλείπωμεν τὴν τράπεζαν πρὶν ἢ ὁ στόμαχος ἡμῶν παραγεμισθῆ, πέραν τῆς δυνάμεώς του, ἐὰν θέλωμεν, ἐνοεῖται, νὰ ἔχωμεν τὴν υγείαν ἡμῶν ἀλώθητον.

\* \*

### ΔΑΝΕΙΟΝ ΠΝΕΥΜΑ

Ἡ κυρία Κ. . . ἀναστήματος ἀθλητικοῦ, βλέπουσα τὴν θελκτικὴν ἀλλὰ μικροκαμωμένην κυρίαν Δ. . ., διὰ τὴν ὁποῖαν νομίζει τις ὅτι ἐγράφη ὁ γνωστὸς στίχος τοῦ Μυσέ :

Sa mère l' a faite petite pour la faire avec soin

λέγει μετὰ φωνῆς δυνατῆς ὥστε νὰ ἀκουσθῆ :

— Ἡ καυμένη ἡ Δ. . . μόλις εἶχε τέσσαρας πόδας ὕψος.

— Τῷ ὄντι, κυρία, ἀποκρίνεται ἡ πνευματώδης κυρία Δ. . . ἀλλὰ σεῖς ἔχετε ἓνα, ὅστις ἀξίζει διὰ τέσσαρας.

\*

Ἐφιλονείκουν Ἕλληνας καὶ Ἰταλὸς περὶ τῶν ἀρετῶν τῶν ἐθνῶν αὐτῶν.

Ὁ Ἕλληνας, ὅπως ἀποδείξῃ ὅτι τὸ ἰδικόν του ἦτο τὸ πάντων ὑπέριον, ἐπεκαλεῖτο τὴν ἀρχαίαν ἱστορίαν, λέγων ὅτι ἐκ τῆς Ἑλλάδος ἐξῆλθον ὅλοι οἱ σοφοὶ ἄνδρες.

— Πραγματικῶς, ἀπεκρίθη ὁ Ἰταλός, διὰ τοῦτο δὲν εὐρίσκονται πλέον τοιοῦτοι εἰς αὐτήν.

\*

Ὁ Ριβαρόλ ἔλεγε περὶ τοῦ υἱοῦ τοῦ περικλεοῦς Βυρῶν :

— Εἶνε τὸ πενιχρότερον κεφάλαιον τῆς «Φυσικῆς ἱστορίας» τοῦ πατρός του.

Ἡμέραν τινὰ, λέγει πού Ἀλέξανδρος Δουμάς ὁ πατὴρ, ἦλθεν εἰς τὴν οἰκίαν μου ὁ Ρογῆρος Δεμπεθουάρ, ἀλλὰ ἐγὼ δὲν ἤμην ἐκεῖ. Ἐπειδὴ δὲ εἶχε λησμονήσει τὰ ἐπισκεπτήριά του, ἐζήτησε γραφίδα καὶ χάρτιν νὰ γράψῃ τὸ ὄνομά του. Εἰς τὸ γραφεῖόν μου δὲ εἰς τὸ ὅποιον τὸν εἰτήγαγον εὐρῶν τὸ βιβλίον, ἐν ᾧ ἡ μαγεύρισά μου κατέγραφε τὰ καθημερινὰ μου ἔξοδα, ἐνέγραψε τὸ τετραστάχον τοῦτο :

Σημειῖται καθ' ἐκάστην ὁ Δουμάς εἰς τὸ βιβλίον πόσα ἡ μαγεύρισά του δαπανᾷ ἔς τὸ μαγεύριον πολὺ ὅμως ἀμφιβάλλω ἂν ποτέ του κατορθώσῃ, πόσον πνεῦμα καθ' ἐκάστην δαπανᾷ νὰ σημειώσῃ.

\* \*

### ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ

Ἐσχάτως ἐγενόμην μάρτυς τῆς ἐπομένης σκηνῆς :

Ἐπὶ τῆς παρουσίας εἰς τινὰ οἰκίαν, καὶ γίνονται αἱ συμφωνίαι τῆς προσλήψεώς του.

Ἡ συνεννόησις εἶνε πλήρης, ὅτε ὁ ὑπὸ τῆς ἀπειθουόμενος τελευταῖον εἰς τὸν μέλλοντα κύριόν του :

— Ἀλήθεια, ἀφέντη . . .

— Τί εἶνε πάλιν ;

— Ἐλησμόνησα . . .

— Τί ἐλησμόνησες ;

— Πηγαίνετε ἔς τὴ Λέσχη ;

— Διατί ἐρωτᾷς ;

— Διότι . . . ἂν, ἀφέντη, πηγαίνετε ἔς τὴ Λέσχη, πρέπει νὰ μοῦ πληρώσετε ἔμπροστά τὸ μηνιάτικο !

Προχθὲς εἰς τὴν πλατεῖαν ἀμαξηλάτης τις, ἂν καὶ ἔχων κενὴν τὴν ἀμαξίαν του, ἀπεκρίνετο τυπικῶς εἰς τοὺς ζητούντας αὐτόν :

— Εἶμαι πιασμένος, ἀφεντικὸν, εἶμαι πιασμένος . .

Ὁ ἀστειὸς ! ἦτο πιασμένος ἀπὸ τὸ κρασί.

Ἐν τινι αἰθούσῃ ἤκουσα τὴν ἐπομένην ἀφελῆ ἀπάντησιν μικροῦ παιδίου, πρὸς τὸ ὅποιον ἡ μήτηρ του, ἀποστέλλουσα αὐτὸ νὰ κοιμηθῆ, ἔλεγε :

— Μὴ ξεχάσῃς νὰ κάμῃς τὴν προσευχὴν σου.

— Ὅχι, μαμά, καὶ, ξέρεις, ἀφοῦ τώρα τόσον καιρὸ ζητῶ τὸν «ἄρτον ἡμῶν τὸν ἐπιούσιον», ἀπ' ἀπόψε θ' ἀρχίσω νὰ ζητῶ τὸ «ρίζογαλο ἡμῶν τὸ ἐπιούσιον».

ΙΩΝΑΣ.

### ΑΔΗΘΕΙΑΙ

\* \* \* Τὸ κοινὸν μᾶς ζητεῖ ἰδέας, καὶ ἡμεῖς προσφέρομεν εἰς αὐτὸ λέξεις, ἡ πατρὶς μᾶς ζητεῖ θυσίας, καὶ ἡμεῖς προσφέρομεν εἰς αὐτὴν θεωρίας, ἡ δυστυχία μᾶς ζητεῖ παρηγορίας, καὶ ἡμεῖς προσφέρομεν εἰς αὐτὴν ἐπιτιμήσεις.

\* \* \* Σχεδὸν πάντοτε ὁ βίος τοῦ ἀνθρώπου δὲν γίνεταί εὐάρεστος, εἰμὴ πρὸς βλάβην καὶ ζημίαν τῆς εὐτυχίας του.

### ΜΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΚΑΘ' ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ἴνα καθάρσις εὐχερῶς καὶ ἐπιτυχῶς δοχθεῖν, εἰς θ' εἶχε τεθῆ ἔλαιον, ρίψον ἐν αὐτῷ ποσότητά τινα σπόρου βάμβακος καὶ ψυχροῦ ὕδατος, ἅτινα καλῶς ἀνακίνησον. Εἶτα χύσε μόνον τὸ ὕδωρ καὶ ἀντ' αὐτοῦ πρόσθεσε νέον, ἐπανάλαβε δὲ τοῦτο τετράκις, καὶ ἔχεις τὸ ποθούμενον.

Ἐν Τριπόλει.

Θ. Κ.

Ἐπειδὴ εἶν' ἐνδεχόμενον νὰ διακοπῆ κατὰ τὰ τέλη τοῦ ἔτους ἡ ἐκδοσις τῆς Ἐστίας, γνωστοποιεῖται πρὸς τοὺς ἐν ταῖς ἐπαρχίαις καὶ τῇ ἀλλοδαπῇ συνδρομητὰς αὐτῆς, ὅτι συνδρομαὶ διὰ τὸ ἔτος 1881 δὲν εἶνε δεκταὶ πρὸ τῆς 1 προσεχοῦς Ἰανουαρίου.