

εὑρίσκεται εἰς Schönbrunn, νὰ ἐξέρχεται πεζὸς καὶ μόνος, ἀπλούστατα ἐνδεδυμένος, εἰς μακρυνούς περιπάτους ἐν τοῖς πέριξ.

Μετὰ τῶν ἡμερῶν, πρὸ δύο περὶπου μηνῶν, ἐπέρχεται αὐτῷ ἡ ἰδέα νὰ μεταβῆ μέχρι γειτονικοῦ χωρίου, δύο λεύγας τῶν ἀνακτόρων ἀπέχοντος, ὅπως ἐπισκεφθῆ τὸν διάσημον ζωγράφον Mackart, διατρίβοντα αὐτόθι χάριν μελετῶν.

Ὁ αὐτοκράτωρ γίνεται δεκτὸς ὑπὸ γραίας ὑπηρετρίας, ἧτις τὸν ἐρωτᾷ τί ἐπιθυμεῖ.

— Τὸν κ. Mackart.

— Τί τὸν θέλετε;

— Θέλω νὰ τὸν ἴδω.

— Διὰ νὰ τὸν ἀνησυχήσετε καὶ σεῖς, βέβαια!

Ἄ! μὰ δίκαιον ἔχει νὰ παραπονηθῆται ὅτι δὲν τὸν ἀφίνουν νὰ ἐργασθῆ.

— Ἀλλὰ, καλὴ μου γυναῖκα, πάρε σὲ παρακαλῶ νὰ τοῦ δώσης τὴν κάρτα μου.

— Δὲν εἶνε μέσα.

— Ἄ! τότε ἀλλάζει τὸ πρᾶγμα. Λοιπὸν φύλαξε τὴν κάρτα νὰ τοῦ τὴν δώσης ὅταν ἐπιστρέψῃ.

— Ἄμ' δὲ θὰ νᾶχω τὴν ἔννοια σου!

— Δὲν θέλεις; Καλὰ! τότε λοιπὸν εἰπέ του ὅτι ὁ αὐτοκράτωρ ἤλθε νὰ τὸν ἴδῃ.

Καὶ ἀπῆλθεν, ἀφεί; τὴν ταλαίπωρον γραίαν μὲ κεκηνὸς τὸ στόμα καὶ δισταλαμένους ἐκ τῆς ἐκπλήξεως τοὺς ὀφθαλμούς.

Τὸ ἠλεκτρικὸν φῶς τιμᾶται νῦν ὅσον τὸ φωταέριον. Ἐν Παρισίοις πολλὰ ἰδιωτικὰ οἰκίαι καὶ βιομηχανικὰ καταστήματα φωτίζονται ἤδη διὰ τοῦ Ἐδισωνείου φωτός.

ΕἰΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ.

## ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Οἱ πρὸς εὐεξίαν τοῦ σώματος ἀπαιτούμενοι κανόνες εἰσὶν οἱ ἑξῆς: *Μετριότης*.—*Καλὴ ἐκλογή τροφῆς*.—*Τάξις περὶ τὴν λήψιν αὐτῆς*.—*Μάσσησις*.—*Συναναστροφή περὶ τὴν τράπεζαν*.—*Ἀσκησις*.—*Ὅταν δὲ ὑπάρχῃ ἀδιαθεσία, Ἀποφυγὴ φαρμάκων, Ἀνάπαυσις καὶ Διαιτα ἀκριβής*.

*Ἡ μετριότης* εἶνε ὄπλον, διὰ τοῦ ὁποίου εὐπορεῖτε νὰ ἐμποδίσετε τὴν εἰσοδὸν τῶν ἰατρῶν. Ἐπὶ τοῦ θέματος τούτου ὁ Κικέρων ἀποφάνεται ὡς ἑξῆς: «*Tantum cibi et potionis adhibetur est, ut reficiantur vires, non opprimantur*» τουτέστιν, ἡ ποσότης τῆς τε τροφῆς καὶ τῆς πόσεως σκοπεῖ τὴν ζωογόνησιν μόνον τῶν δυνάμεων καὶ ὄχι τὴν καταπίεσιν αὐτῶν.

*Ἡ τῆς τροφῆς ἐκλογή* δὲν εἶνε ἥττον οὐσιώδης. Εἰπέ τις ὀρθῶς ὅτι τὸ εἶδος τῆς τροφῆς ἐπηρεάζει τὸν ἐγκέφαλον: «*Quale est alimentum, talis est chylus: qualis chylus, talis sanguis: qualis tandem sanguis, tales sunt spiritus*». Ὁ Charron ἔλεγεν: «οὐδέποτε ἄνθρωπος ἀγαπῶν τὴν κοιλίαν τοῦ ἔγραψεν ὠραῖον σύγγραμμα».

*Ἡ περὶ τὴν λήψιν τῆς τροφῆς τάξις* ἔχει μεγάλην σημασίαν, διότι ὁ στόμαχος ἰσχυρότερον ἐργάζεται καθ' ὀρισμένα χρονικὰ διαστήματα, προσκόντως ἀπέχοντα ἀλλήλων.

*Ἡ μάσσησις* ἐπηρεάζει σπουδαίως τὸν ὄργανισμὸν, διότι ἡ τοῦ στομάχου λειτουργία εὐκολύνεται ἢ ἐμποδίζεται καθ' ὅσον ἡ τῶν ὀδόντων ἐνέργεια αὕτη τελεῖται καλῶς ἢ κακῶς. Ὁ Ἱπποκράτης ἔλεγεν ὅτι δὲν ζῆ τις γέρον μὴ ἔχων ὀδόντας καλοὺς, ὁ δὲ Οὐφελάνδ παρετήρησεν ὅτι οἱ εἰς βιβθὴ γῆρας φθάσαντες ἔτρωγον βραδέως. Ὁ ἀμετάβλητος κανὼν τοῦ Ναπολέοντος ἐν τῇ τραπέζῃ αὐτοῦ ἦν συνήθως μὲν 10 λεπτὰ τῆς ὥρας, κατὰ δὲ τὰς ἐστιάσεις ἐν τέταρτον. Οἱ συνδαιτυμόνες του εἶχον τὴν συνήθειαν νὰ γευματίζωσι προηγουμένως.

Ἀκούσατε σεῖς, οἱ ὁποῖοι καταβροχθίζετε ἀδηφάγως τὴν τροφήν σας, καὶ οἱ ὁποῖοι οὕτω ποιοῦντες φιλοδορεῖτε ἑαυτοὺς διὰ φλεγμάτων καὶ ἐρυγῶν. Ὁ διαιτητικὸς κανὼν, ὃν πᾶς τις πρέπει νὰ ἀκολουθῆ, εἶνε νὰ μὴ τρώῃ μόνος. Ἡ μοναξία παραδίδει ἡμᾶς εἰς σκέψεις, αἰτινες ἐπιφέρουσι βλάβην εἰς τὰ νεῦρα, τὰ εἰς τὴν ἀφομοίωσιν τῆς τροφῆς προεξάρχοντα. Ἡ χρῆσις ἐφημερίδων καὶ περιοδικῶν<sup>1</sup>, ὅσον ἐλαφρὰ καὶ τερπνὴ καὶ ἂν εἶνε ἡ ἀνάγνωσις τούτων, οὐδόπως ἀναπληροῖ τὴν ἐπὶ τῆς τραπέζης συνομιλίαν. Ἡ δὲ μιᾶς πρέπει νὰ εἶνε ἐλαφρὰ καὶ ποικίλη. «Ἐπὶ τῆς τραπέζης, ἔλεγεν ἡ M<sup>me</sup> de Sévigné, ἔχομεν ἀνάγκην διηγῆσων συντόμων καὶ μακρῶν μαχαίριων». Οὐδὲν δὲ διευκολύνει τὴν πέψιν ὅσον ἡ εὐθυμία: διὰ τοῦτο ἐν Λακεδαίμονι ὑπῆρχε πάντοτε ἄγαλμα γελῶν ἐντὸς τῆς αἰθούσης τῶν συμποσίων. Ὁ Πλούταρχος ἔλεγεν ὅτι ὁ γέλως εἶνε τὸ ἄριστον τῶν καρυκευμάτων ἐν τῇ τραπέζῃ.

*Ἡ ἀσκησις* εἶνε ἐπίσης ἐκ τῶν ὧν οὐκ ἄνευ ἢ ὑπὲρ τὸ δέον ὁμως ἀσκησις καὶ ἡ ἕξαντλοῦσα διαγράφεται ἐκ τοῦ προγεύματος τῆς διαιτητικῆς.

Γάλλος τις ἰατρὸς ἔλεγε: «Τὸ καλῶς μασσᾶν καὶ καλῶς περιπατεῖν (*bien mâcher et bien marcher*) εἶνε τὰ δύο μεγάλα μυστήρια τῆς μακροβιότητος, τὰ ὁποῖα ἐγὼ γνωρίζω». Ὁ δὲ Σχοπέλος ἔλεγε: «Χωνεύει τις τόσον διὰ τῶν κνημῶν ὅσον καὶ διὰ τοῦ στομάχου».

Ἡ μετὰ τὸ φαγητὸν ἀνάπαυσις εἶνε πάντοτε ἀναγκαία.

Εἶνε λίαν ἐπικίνδυνον νὰ καταφεύγῃ τις εἰς τὰ φαρμακεία ἐπὶ τῇ ἐλαχίστῃ ἀδιαθεσίᾳ. Ἰατρὸς τις λέγει ὅτι χιλιάδες ἀνθρώπων καταστρέφουσι τὸν ὄργανισμὸν αὐτῶν κατ' ἔτος, ποιοῦντες ὑπερβολικὴν χρῆσιν φαρμάκων.

[Ἐκ τοῦ γαλλικοῦ].

A. Γρ.

1. Ὁ Βολταῖρος ἤθελε νὰ τῷ ἀναγινώσκωσιν ὅπταν ἔτρωγε, καὶ ποῖον σύγγραμμα! τὸν Massillon. «Οἱ παλαιοὶ οὕτω συνεθίζον, ἔλεγε, καὶ ἐγὼ εἶμαι παλαιός».