

## ΔΑΝΕΙΟΝ ΠΝΕΥΜΑ

Κατάδικος ἀπήγετο εἰς τὸν τόπον τῆς ἐκτελέσεως ὁ παρακολουθῶν ἱερεὺς παρηγορῶν αὐτὸν τὸν ἐνεθάρρυνε λέγων·

— Ἐνθυμοῦ, τέκνον μου, ὅτι καὶ ὁ Κύριος ἡμῶν Ἰησοῦς ἐδέχθη ἀταράχως τὸν θάνατον.

— Ἄ! πάτερ μου, ἀπεκρίθη ὁ κατάδικος· ὁ Κύριος ἡμῶν ἤξευρε καλὰ ὅτι θὰ ἀναστηθῆ τὴν τρίτην ἡμέραν.

\*  
\*\*

Ἀντιπρόσωπος πόλεως συγκαίρων βασιλέα ἐπὶ τῆ εἰς τὸν θρόνον ἀναβάσει του, τῷ ἤρχετο τὴν βασιλείαν πολυχρόνιον ὄσον καὶ ὁ ἥλιος.

— Θέλεις λοιπὸν, ἀπεκρίθη ὁ βασιλεὺς, ὁ διάδοχος μου νὰ βασιλεύῃ εἰς τὸ φῶς τοῦ λύχνου;

\*  
\*\*

Μέθυσος ἔπνεε τὰ λοίσθια.

Αἴφνης διανοίγει τοὺς ὀφθαλμοὺς καὶ ζητεῖ ποτήριον ὕδατος.

— Καθ' ἣν στιγμήν, λέγει, μέλλω νὰ ἐμφανισθῶ ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ θέλω νὰ συμπιλιωθῶ μὲ τὸν πλέον ἄσπονδόν μου ἐχθρόν.

## ΑΛΗΘΕΙΑΙ

— Ἄν κάθῃσαι ἔς τὴ θέτι σου, κανεῖς δὲν τὲ σηκόνει.

— Ἀπὸ ἓνα βγαίν' ὁ λόγος, κι' ἕκατὸ εὐθὺς τὸν ξέρουν.

— Ἀργυρὸ τὸ ἴμιλημα καὶ χρυσὸ τὸ σῶπα.

— Ἄς σ' ἐπαινᾷ ὁ γείτονάς σου κι' ὄχι τὸ ἴδικό σου στόμα.

— Γεράματα καὶ φτώχεια πληγαὶς ἀγιάτρευταις.

— Γυναῖκα καὶ χειμωνικὸ ἡ τύχη τὰ διαλέγει.

— Δανείσου, καλοπλήρωνε, νὰ σὲ ἔξαναδανείσουν.

— Ἄν καινούριο φίλο κάνης,

τὸν παλῆδ μὴ τὸν ξεχάνης.

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Ἡ Γερμανικὴ τις ἔφημερίς ἐδημοσίευσε στατιστικὸν πίνακα τῶν κατὰ τὰς διαφόρους χώρας γενομένων αυτοκτονιῶν, ἐρανισθέντα ἕκ τινος συγγραμμάτου τοῦ Morselli. Ὁ πίναξ οὗτος περιλαμβάνει τὰς γενομένας αυτοκτονίας κατ' ἔτος ἀπὸ τοῦ 1865 μέχρι τοῦ 1878 εἰς τὰς πλείστας εὐρωπαϊκὰς χώρας. Αἱ ὀλιγώτεροι αυτοκτονίαι κατὰ τὸ διάστημα τοῦτο συνέβησαν ἐν Ἰταλίᾳ, καθόσον τὸ μὲν ἔτος 1865 αὐταὶ ἀνήλθον εἰς 31 ἀνὰ πᾶν ἑκατομμύριον κατοίκων, εἰς 45 δὲ κατὰ τὸ 1878. Αἱ χῶραι καθ' ἃς αἱ πλείονες τοιαῦται κατὰ τὰ ῥηθέντα ἔτη ἐγένοντο, εἰσὶν ἡ Δανιμαρκία, ἐν ἣ κατὰ τὸ 1865 ἀριθμοῦνται 288 αυτοκτονίαι, κατὰ δὲ τὸ 1878 290, καὶ ἡ Σαξωνία ὅπου 263 ἐγένοντο τῷ 1865, καὶ

389 τῷ 1878. Ἡ Γαλλία κατέχει μέσην θέσιν· ὁ μέγιστος ἀριθμὸς τῶν ἐκεῖ αυτοκτονιῶν ἀνέρχεται εἰς 150.

Ἡ Ἀρτίως ἔλαβεν ὁ Γαμβέτας ἀφορμὴν νὰ μνησθῆ τῶν λόγων τοῦ Ὁρατίου, ὅτι οἱ ποιηταὶ εἶνε εὐερέτιστοι. Ὁ Κ. Κασαινιῶ, ἱατρός καὶ ἐπαρχικὸς σύμβουλος ἐν Γαρόννῃ, ἐξέδωκεν εἰς μικρὸν τεῦχος διάφορα ποιήματα ἐν γασκωνικῇ διαλέκτῳ καὶ ἐπέστειλεν ἐν ἀντίτυπον τῷ Γαμβέτα. Μετὰ δύο μῆνας ἐβιάσθη νὰ διαβιβάσῃ τῷ πρώην ὑπουργῷ τήνδε τὴν ἐπιστολήν. «Κύριε Γαμβέτα, ἡ μικρὰ ἀξία τῶν γασκωνικῶν καὶ γαλλικῶν ποιημάτων μου δικαιολογεῖ μέχρι τινὸς ὑμᾶς, ὅτι δὲν κατεδέξασθε νὰ μοὶ σημειώσητε τὴν παραλαβὴν των. Ἄλλ' ἐπειδὴ ἐσιωπήσατε πρὸς τρεῖς ἄλλεπαλλήλους ἐπιστολάς μου, χρηρηγεῖτέ μοι τὸ δικαίωμα νὰ εἰκάσω, ὅτι καὶ παρά πᾶσαν ὑμῶν τὴν εὐφυῖαν εἴσθε ἀγεννῆς καὶ ἀνελεύθερος καὶ ὄξετε ὡς βλαστὸς ἀρωματοπωλῶν. Τοιαῦτη ἰδιοφυῆς ὁσμὴ ἐνδέχεται νὰ βλάψῃ τὴν ὑμετέραν ὑποψηφιότητα ὡς προέδρου τῆς γαλλικῆς δημοκρατίας». Ὁ φρόνιμος Β. Οὐγῶ, λαβὼν μυρίας τοιαύτας ἐπιστολάς, ἔγραψεν ἀμέσως τήνδε τὴν στερεότυπον ἀπάντησιν. «Ἄνερ εὐφυστάτα, εἴσθε ποιητὴς ἀνώτερος ἐμοῦ. Ἐγκατεθήσατε. Περιπτύσεται ὑμᾶς ἄνευ φθόνου ὁ ὑμέτερος Β. Οὐγῶ».

Τὸ ἐξῆς νόσιμον ἀνεκδοτὸν ἀναφέρει ἡ Ἐφημερίς τῆς Φραγκφόρτης·

Ἄλλοτε, ὅτε οἱ Ἰουδαῖοι τῆς πόλεως ταύτης ἦσαν πολυάριθμοι, εἶχον συγκεντρώσει περὶ ἑαυτοῦς τὸ ἐμπόριον τῆς πωλήσεως τῶν βιβλίων. Μόλις ἔργον τι ἐξεδίδετο, καὶ μετὰ τινὰς ἡμέρας ἦτο ἐξηνητημένον ὅπως δὲ προμηθευθῆ τις αὐτὸ ἦτο ἠναγκασμένος νὰ ἔλθῃ εἰς διαπραγματεύσεις πρὸς τοὺς μεταπωλητὰς Ἰουδαίους.

Πόθεν προήρχετο τοῦτο; Μετὰ πολλὰς ἐρεῖνας ὑπὸ τῆς ἀστυνομίας γενομένης ἀνεκαλύφθη τέλος ἡ αἰτία τῆς ταχίστης ταύτης ἐξαντλήσεως τῶν βιβλίων. Οἱ βιβλιοπῶλαι ἦσαν ἄνθρωποι πτωχοὶ, ὁπότεν δὲ βιβλίον τι ἐπαγωγόν, παρέχον πιθανότητος καταναλώσεως, προσεφέρετο αὐτοῖς πρὸς ἕκδοσιν, ἀμέσως ἐπορεύοντο πρὸς συνάντησιν Ἰουδαίου τινὸς, μεθ' οὗ καὶ ἔκλειον τὴν ἐξῆς συμφωνίαν: ὁ Ἀβραάμ—ὑποτεθεῖσθω—θὰ καταβάλῃ τὰ ἔξοδα τῆς ἐκτυπώσεως, ὁ βιβλιοπώλης θὰ λάβῃ ἀριθμὸν τινα ἀντιτύπων ὅπως διὰ τῆς πωλήσεως αὐτῶν πληρῶσῃ τὰ ἔξοδα ταῦτα, κερδηθῆ δὲ καὶ αὐτὸς κάτι, ὅλα δὲ τὰ λοιπὰ ἀντίτυπα θ' ἀνήκωσιν εἰς τὸν δανειστήν, ὅστις θὰ δύναται νὰ τὰ πωλῆ εἰς ὅποιανδήποτε τιμῇ.

Τὸ ἐμπόριον τῶν βιβλίων ἐκ τούτου μεγάλως ἐβλάθη, δι' ὃ καὶ οἱ συγγραφεῖς διεμαρτυρήθησαν· συνεπεῖα δὲ τῆς διαμαρτυρήσεως ταύτης ἡ Βουλὴ τῆς Φραγκφόρτης ἀπηγόρευεν αὐστηρῶς τοῖς Ἰουδαίοις τὴν πώλησιν ἀκόπτων καὶ ἀδέτων βιβλίων. Μόνη ἡ πώλησις μεταχειρισμένων βιβλίων ἐπετράπη αὐτοῖς, ὅπερ μονοπώλιον καὶ μέχρι τῆς

σήμερον διατηροῦσι ἀποκτήσαντες μεγάλας ἐξ αὐτοῦ πλῆν καὶ ἐπιληψίμους περιουσίας. Τοῦτο τοῦλάχιστον σημαίνουν οἱ τελευταῖοι λόγοι πωλητοῦ τινος παλαιῶν βιβλίων ἀποθανόντος πρότινος.

Ὁ παλαιοπώλης οὗτος εἶχε προσηλυτισθῆ εἰς τὴν καθολικὴν θρησκείαν, καὶ ὡς ὅλοι οἱ νεόφυτοι ὑπερέβαινε κατὰ τὸν φανατισμὸν τοὺς ὁμοθρήσκους του. Φυσικῶς ὅλη ἡ φυλὴ τοῦ Ἰσραὴλ εἶχε ἀποστραφῆ αὐτὸν ἕνεκα τῆς ἀλλαξοπιστίας του ταύτης. Φαντάσθητε λοιπὸν ὁποῖα ὑπῆρξεν ἡ ἐκπληξίς τῶν ὁμοφύλων του, ὅποταν αἰσθανόμενος οὗτος προσεγγίζον τὸ τέλος τῆς ζωῆς του, μετεκαλέσθη πρὸ ἑαυτοῦ δύο τῶν πρόην ὁμοθρήσκων του, παλαιοπώλας καὶ αὐτούς.

— Μετενόησας, τῷ εἶπεν ὁ εἷς ἐξ αὐτῶν, καὶ θέλεις νὰ ἐπανέλθῃς εἰς τοὺς κόλπους τοῦ Ἰσαὰκ καὶ τοῦ Ἰακώβ;

— Ὅχι, ἀπεκρίθη ὁ ψυχόρραγών· εἰμαι χριστιανός. Ἐν σὰς ἐκάλεσα ἐνταῦθα, ἔπραξα τοῦτο, διότι θέλω νὰ ἀποθάνω ὡς ὁ Χριστὸς ἐν τῷ μέσῳ δύο ληστῶν.

ΕἰΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ.

## ΥΓΙΕΙΝΗ

Ἡ τέχνη τοῦ διατηρεῖν τὴν υγείαν.

Ἐν Ἀγγλίᾳ ὑπάρχουσιν ἀπὸ πολλῶν ἤδη ἐτῶν πλείστα καὶ ἀκραιότερα Ἑταιρίαι υγιεινῆς, ὑπ' ἀνδρῶν εἰτε γυναικῶν ἀποτελούμεναι, αἵτινες σκοπὸν ἔχουσι τὴν εἰς τὸν λαὸν διάδοσιν τῶν ἀρχῶν καὶ τῶν κανόνων, δι' ὧν κατορθοῦται ὡς κάλλιστα ἡ ἐξασφάλις τῆς δημοσίας υγείας εἰς ὅλας τὰς τάξεις τῆς κοινωνίας. Πρὸς τοῦτο αἱ Ἑταιρίαι αὗται παντοῖα μετέρχονται μέσα, συνιστῶσαι δημόσια μαθήματα καὶ ομιλίαι, ἢ δημοσιεύουσαι μικρὰ φυλλάδια ὧν ἀντίτυπα διανέμονται καθ' ἑκατομύρια εἰς τὸν λαὸν, ἡμερολόγια ἢ ἐντυπα φύλλα, ἐν οἷς μετὰ σαφηνείας καὶ ἀριστείας μεγίστης ἐκτίθενται ὁδηγίαι καὶ συμβουλαι πρὸς διατήρησιν τῆς υγείας καὶ πρόληψιν τῶν ἀσθενειῶν.

Ἐνὸς τοιούτου δελτίου τὴν μετάφρασιν παρέχουμεν σήμερον εἰς τοὺς ἀναγνώστας τῆς Ἑστίας ὡς ἔπειτα.

Ἡ καθαριότης εἶνε ἐν τῶν μάλλον συντελεστικῶν μέσων εἰς διατήρησιν τῆς υγείας. Πολλοὶ ἐπικίνδυνοι ἀσθένειαι πανταχοῦ διαδεδομέναι προέχονται ἀποκλειστικῶς ἐκ τῆς ἀκαθαρσίας.

Τὸ καθαρὸν ὕδωρ, ὁ καθαρὸς ἀήρ, τὸ φῶς τοῦ ἡλίου καὶ ἡ καθαρὰ τροφὴ εἰσὶν οἱ τέσσαρες στοιχειώδεις ὅροι τῆς διατηρήσεως τῆς υγείας.

Α'. Ἐχετε πάντοτε τὸ δῆμα καθάριον. Τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου καλύπτεται ὑπὸ πόρων εἰτε μικρῶν ὀπῶν, αἵτινες φραττόμεναι εὐκόλως ὑπὸ τῆς διαπνοῆς ἢ τῆς ἀκαθαρσίας, γεννῶσιν ἀσθενείας. Διὰ τοῦτο ὀφείλει ἕκαστος νὰ λούεται τακτικῶς καὶ νὰ τηρῆ τὰ ἐνδύματά του καθαρῶτατα.

Β'. Τὰ ἀκάθαρτα ἐνδύματα εἰσὶν ἐπιβλαβῆ ὅσον καὶ τὸ ἀκάθαρτον δῆμα, καὶ συντελοῦσιν ἐπίσης εἰς γένεσιν ἀσθενειῶν. Τὰ σκεπάσματα καὶ

πάντα τὰ ἄλλα εἶδη τῆς κλίνης, ὡς καὶ τὰ ἐνδύματα τὰ ὄντα εἰς ἐπαφὴν τοῦ δῆματος πρέπει νὰ ἀερίζωνται καθ' ἑκάστην καὶ νὰ πλύνωνται συχνά.

Γ'. Σπορδαίωτατον εἶνε διὰ τὴν υγείαν ἡ ἀναπνοὴ καθαροῦ ἀέρος. Ὁ μεμολυσμένος ἀήρ εἶνε αὐτόχρημα δηλητήριον, ἐξ οὗ ἐν ἀναπνεύσει τις ἱκανὴν ποσότητα ὑπόκειται εἰς θάνατον· εἰς ὅσον δὲ μικρὰν ποσότητα καὶ ἀναπνέηται εἶνε πάντοτε λίαν ἐπιβλαβὴς εἰς τὴν υγείαν. Ἐντῦθεν μεγάλη ἀνάγκη εἶνε νὰ ἀερίζεται ὅσον ἐνεστι καλλίτερον ἔκαστον δωμάτιον κατοικούμενον· πρὸς τοῦτο δὲ καλὸν εἶνε νὰ ἀφίεται εἰς τὸ ἄνω μέρος τοῦ παραθύρου μικρὰ θυρὶς ἢ ὀπή, δι' ἧς νὰ ἐξέρχεται ὁ ἐκ τῆς ἀναπνοῆς ἤδη φθαρὸς ἀήρ. Μὴ φοβεῖσθε ποτὲ νὰ ἔχετε πολὺν ἀέρα ἐν τοῖς δωμάτιοις· ἀποφεύγετε μόνον τὰ βέβρυα ἀέρος, τὰ ὁποῖα προσβάλλουν ἀμέσως τὸ σῶμα.

Οὐδὲν δύναται νὰ ἐπιφέρῃ ἀσφαλέστερον τὸν θάνατόν σας κατὰ μικρὴν ἢ ἡ μεμολυσμένη ἀτμοσφαιρα κοιτῶν τηρουμένων πάντοτε κλεισμένου. Ἀποφεύγετε τὴν ἐπιστῶρουσιν ἐπίπλων καὶ ἄλλων ἀντικειμένων εἰς τὸν κοιτῶνά σας, καὶ ἀνανεοῦντε ὅσον δύνασθε συχνότερα τὸν ἐν αὐτῷ ἀέρα, ἀνοίγοντες τακτικὰ τὰ παράθυρα τοῦ δωματίου.

Δ'. Φυλάχθητε πολὺ ἀπὸ τὰς δυσώδεις ὀσμῆς. Τηρεῖτε διαρκῶς καθαρὰ τὰ παράθυρά σας, τὰ πατώματα, τὰς κλίμακας, τοὺς διαδρόμους, μὴ φρειδόμενοι ποσῶς τὸ ὕδωρ καὶ τὸν σάπωνα, μηδὲ τὴν ἄσβεστον.

Μὴ ἀφίετε ποτὲ νὰ ἐπιπυρῶνται ἐν τῇ οἰκίᾳ σας ἢ παρὰ τὴν οἰκίαν σας χρώματα καὶ ἀκαθαρσίαι, ἢ ἀπορρίμματα παντοειδῶν οὐσιῶν φυτικῶν ἢ ζωικῶν.

Εἰς τὴν πρώτην αἰσθησιν δυσπαρέστου ὀσμῆς ἐν τῇ οἰκίᾳ σας ἐνεργήσατε ἀμέσως προσεκτικὴν ἔρευναν πάντων τῶν σωλήνων δι' ὧν ἐκφυγούσιν αἱ ἀκαθαρσίαι, καὶ φροντίσατε ἵνα διὰ συνεχῶν ἐκπύσεων τηροῦνται πάντοτε ὅσον ἐνεστι καθαροί.

Ε'. Ὅσον πλείωτερον φῶς, ἀέρα, ἢλιον ἔχετε ἐν τῇ οἰκίᾳ σας, τόσον εἰς καλλίτερον κατὰστασιν θὰ εὐρίσκεται ἡ υγεία σας· ἀφήσατε λοιπὸν νὰ πλημμυροῦν ἀδικόπως τὸ δωμάτιόν σας.

Οὔτε ἄνθρωποι οὔτε φυτὰ δύνανται νὰ ζήσωσιν εἰς μέρος σκοτεινόν· ἡ δὲ ἐν τοιούτῳ μέρει διαμονὴ θὰ ἐπιφέρῃ ἀναμφιβόλως κατὰ μικρὸν τὸν μαρασμὸν καὶ τὴν ἀσθένειαν.

Ἐχετε κατὰ νοῦν πάντοτε ὅτι πολὺ προτιμότερον εἶνε νὰ προλαμβάνωμεν τὰς ἀσθενείας ἢ νὰ θεραπεύωμεν αὐτάς· ὀλίγα δεκάλεπτα φρονίμως δαπανώμενα εἰς προφυλακτικὰ μέτρα δύνανται νὰ μᾶς ἀπαλλάξουν ἀπὸ δαπάνην πολλῶν πενταφράγκων, διδομένων εἰς ἱατροὺς καὶ φάρμακα, καὶ συνάμα ἀπὸ τὴν ἐνόχλησιν καὶ τοὺς πόνους τῆς ἀσθενείας.

\*\*\*