

ὅπως τεθῆ ἐπὶ τοῦ τάφου του: «Τὰ πλοῦτήμου δὲν συνίσταντο εἰς τὴν ἔκτασιν τῶν κτημάτων, ἀλλ' εἰς τὴν μετριότητα τῶν ἀναγκῶν μου.»

ΤΑΡΙΦΑ

Ἡ λέξις ταρίφα (δασμολόγιον) παράγεται ἐκ τῆς ὁμωνύμου πόλεως Ταρίφης ἐπὶ τοῦ πορθμοῦ τοῦ Γιβραλτάρ, οὗ τὰς δύο ὄχθας κατέχοντες οἱ Μαυριτανοὶ ἐπέβαλλον φόρον ἐπὶ τῶν εἰσπλεόντων εἰς τὴν Μεσόγειον πλοίων. **

ΑΛΗΘΕΙΑΙ

* Οὐαὶ τοῖς λαοῖς, οἵτινες οὐδεμίαν ἔχουσιν ἱστορίαν. Ὁ μέγιστος τῶν ποιητῶν τῆς Γερμανίας εἶπεν· «ὁ μὴ φαγὼν τὸν ἄρτον του ἐν δακρύοις, ὁ μὴ γρηγορήσας καὶ δακρύσας περιφρονεῖς ἐπὶ τῆς κλίνης του, δὲν γινώσκει ὑμᾶς, οὐράναι δυνάμεις.» Οὕτω καὶ οἱ λαοὶ, οἱ μῆτε παθόντες καὶ πενήσαντες, μῆτε στενάξαντες καὶ δακρύσαντες, δὲν εἶνε ἀξιοὶ νὰ γινώσκωσι, νὰ ἀγαπῶσι καὶ νὰ ἐξυπηρετῶσι τὴν ἐλευθερίαν. Ὁ ἐρεθισμὸς δὲν εἶνε πάντοτε ἄγονόν τι, ἀλλ' ὑπεμφαίνει ζωὴν· οἱ δὲ ἐρεθιζόμενοι λαοὶ ὁμοιάζουσι πρὸς τὸ τηκόμενον μέταλλον, ἐξ οὗ οὐ θὰ προέλθῃ ὁ ἀνδριάς. (John Lemoinne.)

** Ἐξέταζε τὰς διαφόρους κλίσεις σου, ἰδίως ἐκείνας, ὅσαι ῥαδίως δύνανται νὰ σὲ ὠθήσωσιν ἢ καὶ τυχὸν σὲ ὠθησαν ἤδη εἰς ἀθέμιτον ἢ ἀνοικεῖόν τινα πράξιν, δι' ἣν ἤθελες ἐρυθριάσει, ἂν ἐγίνετο γνωστὴ, καὶ καταπολέμει τὰς κλίσεις ταύτας, ἀφαιρῶν ἀπ' αὐτῶν πᾶσαν τροφήν καὶ ἀποφεύγων πᾶσαν περίστασιν, δυναμένην νὰ διεγείρῃ αὐτάς· μᾶλλον δὲ πρᾶττε τὸ ἐναντίον ἐκείνου, ὅπερ σὲ συμβουλεύει νὰ πράξῃς τὸ ἀγενές σου πάθος. (Zschokke.)

* * Ὁ ἄνθρωπος τοσοῦτον ὀλίγον χρόνον ἔχει ἐν τῷ βίῳ πρὸς τὸ ἐργάζεσθαι τὸ ἀγαθόν, ὅσον ἔχει ὁ ἀλιεύων τοὺς μαργαρίτας: στιγμὰς τινὰς μόνον.

* * Ὅσω ἐμβριθέστερον σκέπτεται ὁ νοῦς, τόσω ὀλιγώτερον λαλεῖ ἢ γλώσσα, καὶ ὅσω προσεκτικώτερον ἐξετάζωμεν τὰ πράγματα, τόσω δυσκολώτερον ἐκφέρομεν γνώμην.

ΥΓΙΕΙΝΗ

Προφυλακτικὰ μέσα τῶν ὀδόντων.

A.ον—Καθάριζε καθ' ἑκάστην, πρωτὶ καὶ ἐσπέρας, τοὺς ὀδόντας σου παρατρίβων αὐτοὺς με ἀπαλὴν βούρτσαν βεβρεγμένην εἰς ὕδατῶδες ὀδοντόσμιγμα ἢ ἔχουσαν ὀδοντότριμμα ξηρὸν ἢ ἐκλειγματῶδες, ἵνα ἐξαλειφθῇ ἡ ἀκαθαρσία ἣτις ἐσχηματίσθη κατὰ τὸ διάστημα τῆς νυκτὸς ἢ τῆς ἡμέρας.

B.ον—Πλύνε τὸ στόμα σου μετὰ τὸ φαγητόν.

Γ.ον—Μὴ μεταχειρίζεσε εἰμὴ ξυλίνας ἢ ἐκ πτεροῦ ὀδοντογλυφίδας, ἀπόφευγε δὲ τὰς μεταλλίνας, χρυσαῖς, ἀργυραῖς κλ.

Δ.ο—Ἀπόφευγε τὴν ζέστην καὶ τὸ ψῦχος, καὶ μάλιστα τὴν αἰφνιδίαν μετάβασιν ἀπὸ τοῦ ἐνὸς εἰς τὸ ἄλλο.

E.ον—Μὴ προσπαθῆς ποτὲ νὰ συντρίψῃς σκληρὸν σῶμα, οἶον καρύδια κλ. διὰ τῶν ὀδόντων, μῆτε νὰ κόψῃς δι' αὐτῶν κλωστήν.

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Ἀραιώσεις πηκτῆς μελάνης.

Ἴνα καταστήσῃς τὴν μελάνην σου ῥευστοτέραν πρὸς τὸ γράφειν ταχύτερον, ἀραιώσον αὐτὴν διὰ κράματος ἐκ χολῆς βοῦς καὶ ὄξους. Σημείωσαι ὅτι εἶνε ἀνάγκη νὰ πλύνεται ἐνίοτε τὸ μελανοδοχεῖον, ἰδίᾳ κατὰ τοὺς μῆνας τοῦ θέρους, ὅπως μὴ καθίσταται πηκτὴ ἡ μελάνη.

ΠΡΑΚΤΙΚΑΙ ΓΝΩΣΕΙΣ

Ἐκλογὴ κατοικίας.

Ἡ ἐπιτυχὴς ἐκλογὴ κατοικίας εἶναι ἔργον μεγάλης σπουδαιότητος. Πρῶτος ὅρος ἐν ἐπιβίῳ εἶναι ἡ ὑγιεινὴ εἶναι τὸ νὰ κατοικῇ τις οἰκίαν εὐαερον καὶ ἔχουσαν παράθυρα πρὸς μεσημβρίαν διὰ τὸν χειμῶνα καὶ πρὸς βορρᾶν διὰ τὸ θέρος. Τὸν ἥλιον δὲν θέλομεν μόνον διὰ τὴν θερμότητα, ἀλλὰ καὶ διὰ τὸ φῶς, τὸ ὁποῖον συντείνει πολὺ εἰς τὴν ὑγιεινότητα τῶν οἰκιῶν. Σκοτεινὸν κατάλυμα εἶναι ψυχρὸν καὶ ὑγρὸν καὶ ἐπομένως νοσηρὸν. «Ὅπου ὁ ἥλιος καὶ ἐπομένως τὸ φῶς δὲν εἰσέρχεται, ἐκεῖ εἰσέρχεται ὁ ἰατρός», λέγει παροιμία τις, καὶ εἶναι ἀληθεστάτη, διότι χωρὶς καθαρὸν ἀέρα καὶ χωρὶς φῶς τὰ πάντα μαραινῶνται, ὡς τὰ φυτὰ, τὰ κλειόμενα εἰς σιοτεινὰ μέρη. Εἰς τὰς κατοικίας μας λοιπὸν πρέπει νὰ ἔχωμεν πολλὰ παράθυρα καὶ πρὸ πάντων νὰ ἀερίζωμεν συχνὰ, ὡς ν' ἀνανεύται εὐκόλως ὁ ἀήρ τῶν κατοικουμένων δωματίων. Μόνῃ ἡ ἀναπνοὴ ἐντὸς μέρους κεκλεισμένου εἶναι ἀφορμὴ τῆς μεταβολῆς ἐπὶ τὸ νοσηρώτερον τοῦ ἀέρος. Διὰ τοῦτο τὰ πολλὰ παράθυρα χρησιμεύουν ἀνοιγόμενα ὅπως εἰσέλθῃ νέος καθαρὸς ἀήρ καὶ διωχθῶσι τὰ παραχθέντα μιάσματα. Ὅσω δὲ ἡ κατοικία εἶναι μικροτέρα, τόσω ἡ φροντίς τοῦ ἀερισμοῦ εἶναι ἀναγκαιότερα. Ἐντὸς τῶν μεγάλων πόλεων προτιμῆται εἰσὶν αἱ συνοικίαι ὅπου εὐρίσκονται πλατεῖαι, κήποι καὶ μεγάλα δένδρα, μεγάλως συντελοῦντα εἰς τὸν καθαρισμὸν τῆς ἀτμοσφαιρας.¹

¹ Ἐραν. ἐκ τῆς Οἰκ. οἰκονομίας Σ. Κ. Θεοφάρου.