

ΑΛΗΘΕΙΑΙ

* * Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον τῆς ἐπαναστάσεως εἶχαμε μεγάλην ὁμόνοιαν, καὶ ὅλοι ἐτρέχαμε σύμφωνοι ὁ ἓνας ἐπήγαινεν εἰς τὸν πόλεμον, ὁ ἀδελφός του ἔφερεν ξύλα, ἡ γυναῖκά του ἐζύμωνε, τὸ παιδί του ἔκουβαλοῦσε ψωμί καὶ μπαρουτόβολο εἰς τὸ στρατόπεδον. Ἄλλ' ἡ ὁμόνοια καὶ ἡ πρώτη προθυμία δὲν ἐβάσταξαν πολὺ. Ἦρχισεν ἡ διχόνοια. Καὶ τοῦτο ἐγένετο, ἐπειδὴ δὲν εἶχαμεν ἕναν ἀρχηγὸν καὶ μίαν κεφαλὴν. Ἄλλὰ ἓνας ἔμπαινε Πρόεδρος ἕξ μῆνες, ἐσηκόνετο ὁ ἄλλος καὶ τὸν ἔρριχνε, καὶ ἐκάθετο αὐτὸς ἄλλους τόσους· καὶ ἔτσι ὁ ἓνας ἤθελε τοῦτο, καὶ ὁ ἄλλος τὸ ἄλλο. Ἴσως ὅλοι ἠθέλαμεν τὸ καλὸ, πλὴν καθένας κατὰ τὴν γνώμην του. Ὅταν προστάζουσι πολλοὶ, ποτὲ τὸ σπῆτι δὲν κτίζεται, οὔτε τελειώνει. Ὁ ἓνας λέγει, ὅτι ἡ πόρτα πρέπει νὰ βλέπῃ εἰς τὸ ἀνατολικὸν μέρος, ὁ ἄλλος, εἰς τὸ ἀντικρυνόν, καὶ ὁ ἄλλος εἰς τὸν βορέαν, σὰν νὰ ἦτο τὸ σπῆτι εἰς τὸν ἀρχμπα, καὶ νὰ γυρίζῃ καθὼς λέγει ὁ καθένας. (Γέρο-Κολοκοτρώνης.)

* * Ἡ ἐργασία εἶνε τὸ γενικὸν ἀντίδοτον τῆς ἀνησυχίας, τῆς λύπης, τῆς πληξέως, καὶ τῶν ἄλλων ἀσθενειῶν εἰς ἃς ὑπόκειται ἡ ἀνθρωπίνη ψυχὴ. Ἡ ἠδονὴ δύναται μὲν νὰ χρησιμεύσῃ ἐπὶ τινὰς στιγμὰς ὡς περισπασμὸς, οὐχὶ ὅμως καὶ ὡς διαρκὴς ἀσχολία. Μετὰ πᾶσαν διασκέδασι, πολλάκις δὲ καὶ διαρκούσης αὐτῆς, αἰσθανόμεθα κενόν τι, τὸ ὅποιον μόνον σπουδαία ἐνασχόλησις δύναται νὰ πληρώσῃ, βοηθούσα ἡμᾶς νὰ διανύσωμεν τὸ στάδιον ἡμῶν ἄνευ ἀηδίας. (Κ^a d'Arconville.)

* * Ὅφείλει νὰ ἐξετάσῃ τις τὸν ἑαυτὸν του πολὺν καιρὸν, πρὶν διανοηθῆν νὰ καταδικάσῃ τοὺς ἄλλους. (Μολιέρος.)

* * Δὲν ὑπάρχει ἀσθένεια χειροτέρα παρὰ τὸ νὰ μὴ εἶναι τις εὐχαριστημένος ἀπὸ τὴν τύχην του.

ΥΓΙΕΙΝΗ

Περὶ τῆς καταλληλοτέρας πρὸς ὕπνον θέσεως τοῦ σώματος.

Ἡ ἐν τῇ κλίνῃ πρὸς ὕπνον θέσις τοῦ σώματος ἐξαρτᾶται κατὰ μέγα μέρος ἐκ τῆς ἐξεως· καταλληλοτέρα δὲ εἶναι ἐκείνη ἣν ἕκαστος λαμβάνει ἐν ἀγνοίᾳ αὐτοῦ μετὰ τινὰς αὐτομάτους κινήσεις, σκοπὸν ἐχούσας νὰ παράσχωσι τῷ σώματι ὅσον τὸ δυνατὸν μείζονα ἐπιφανείαν ἀναπαύσεως. Ἡ θέσις δὲ αὕτη ἐστὶν ἡ ὀριζοντία, οὐδεμίαν ἀπαιτοῦσα προσπάθειαν πρὸς τήρησιν τῆς ἰσορροπίας καὶ ἐπιτρέπουσα τῷ σώματι νὰ στηρίζεται διὰ πλείστων σημείων ἐν τῇ ἐπιφανείᾳ ἐφ' ἧς ἐκτείνεται. Οἱ ἔχοντες ἐπιπέδους τὰς ὀμοπλάτας καὶ μακρὰς τὰς κλείδας κατακλίονται εὐχερότερον ἐπὶ τῆς ῥάχews, θέσιν τὴν

ὁποίαν δὲν ὑποφέρουν ἀνέτως οἱ ἔχοντες στρουγύλας τὰς ὀμοπλάτας καὶ βραχίεας τὰς κλείδας. Ἡ συνηθεστέρα ἐν τῇ κλίνῃ θέσις τοῦ σώματος ἐστὶν ἡ ἐφ' ἑνὸς τῶν πλαγίων κατακλίσις, συνηθεστέρον τοῦ δεξιοῦ, μετὰ τῶν σκελῶν ἡμικεκομμένων καὶ πρὸς τὰ πρόσω φερομένων. Τηρεῖ δὲ τὴν θέσιν ταύτην ὁ ἄνθρωπος ἐν ὥρᾳ θέρους τε καὶ χειμῶνος, ὥστε δὲν πρέπει νὰ παραδεχθῶμεν, ὅτι πράττει τοῦτο μιμούμενος τὰ ζῶα, ἅτινα συμμαζεύουσι τὰ μέλη αὐτῶν ἵνα μὴ διασπείρωσι τὴν θερμότητά των ἐπὶ μεγάλῃς ἐπιφανείας, ἀλλὰ μᾶλλον, διότι, καθὼς παρατηρεῖ ὁ Λευτὶ, διὰ τῆς ἡμικεκομμένης ταύτης θέσεως χαλῶσιν ἅπαντες οἱ μῦς, καὶ οὕτως ἀναπαύονται εὐκόλως· ἐνῶ διὰ τῆς ἐντελοῦς ἐκτάσεως τοῦ σώματος, χαλῶσι μόνον οἱ πρὸς τὴν ἔκτασιν τῆς ἀρθρώσεως ἀντιστοιχοῦντες μῦς, τῶν λοιπῶν ἀπάντων ἐκτεινομένων ἐφ' ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον. Ἡ ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ πλαγίου κατάκλισις διευκολύνει, κατὰ τινὰς φυσιολόγους, τὴν διόδον τῶν τροφῶν ἀπὸ τοῦ στομάχου εἰς τὴν δωδεκαδάκτυλον, καὶ ἐμποδίζει τὴν διὰ τοῦ ἥπατος πίεσιν τοῦ στομάχου· ἡ ἐπὶ τοῦ ἀριστεροῦ πλαγίου κατάκλισις δυσκολεύει τοῦναντίον τὰς κινήσεις τῆς καρδίας καὶ τὴν κυκλοφορίαν. Οἱ πληθωρικοὶ, οἱ προδιατεθειμένοι εἰς τὰς πρὸς τὸν ἐγκέφαλον συμφορήσεις, δέον νὰ ἔχωσι τὴν κεφαλὴν αὐτῶν ἐν ὥρᾳ ὕπνου μᾶλλον ὑψωμένην τοῦ λοιποῦ σώματος, καὶ ἐπὶ σκληροῦ προσκεφαλαίου, ὡς δυσθερμάντου. Τὸ παράγγελμα τοῦτο ἐφαρμόζεται ἰδίως εἰς τὰ παιδιά καὶ τοὺς γέροντας, καὶ μάλιστα τοὺς τελευταίους, παρὰ τοῖς ὁποίοις αἱ παθητικαὶ συμφορήσεις ἐπέρχονται εἰς τὰ κεκλιμένα μέρη τοῦ σώματος μετὰ πολλῶν περισσοτέρας εὐκολίας ἢ εἰς οἰανδήποτε ἑτέραν ἡλικίαν τοῦ ἀνθρώπου.

ΠΡΑΚΤΙΚΑΙ ΓΝΩΣΕΙΣ

Μέσον τοῦ γράφειν ἐπὶ λινῶν ὑφασμάτων.

Ἄνάμιξον λεύκωμα ὡοῦ μὲ ἴσην ποσότητα ὕδατος καὶ κτύπησον καλῶς τὸ μίγμα τοῦτο· ἀκολούθως πέρασον τὸ ὑγρὸν διὰ λεπτοῦ τινος ὑφάσματος καὶ ρίψε καὶ ἀνάμιξε λεπτὴν κόνιν κινναδάρεως (θειοῦχος ὑδραργύρου). Διὰ τοῦ ὑγροῦ τούτου δύνασαι νὰ γράψῃς ἐπὶ τῶν λινῶν ὑφασμάτων. Ἀφοῦ δὲ ξηρανθῶσι τὰ γράμματα ἐν θέσει ἐπ' αὐτῶν θερμὸν τὸ σίδηρον διὰ τοῦ ὁποίου σιδερόνουσι, τὰ γράμματα ἀποκαθίστανται ἀνεξίτηλα.

ΠΑΡΟΡΑΜΑΤΑ.—Σελ. 600, στήλ. β', στίχ. 9^ο καὶ 10^ο διορθωτέον «Καὶ ὅτε ὁ ὀνομαζόμενος Χουστὴν Ἀγᾶς ἠθέλησε ν' ἀρπάσῃ» ἀντὶ «Καὶ ποτε... θελήσας.»—Σελ. 600, στήλ. β', στίχ. 40^ο ἀντὶ «εὐρέων» διορθ. «εὐρεῶν.»