

τὰς ἰδέας τοῦ συγγραφέως, ὅστις ἐξ αὐτῶν κατασκευάζει οὕτως εἰπεῖν τὸ μέλι του, ὅπως αἱ μέλισσαι, καὶ ἀποθησαυρίζει αὐτὰς εἰς τὸ καθαρότερον μέρος τῆς ψυχῆς του. Ἡ ἀνάγνωσις ὁμοιάζει ὀλίγον μὲ τὴν προσευχὴν. Δὲν προσεύχεται τις καλῶς παντοῦ καὶ πάντοτε. Διὰ τὴν προσευχὴν τὴν καλῶς, χρειάζεται ἡ σεμνότης ἐκεῖνη, καὶ ἡ γαληνιότης καὶ ἡ ἐν τῇ πρὸς τὸν Θεὸν ἀγάπῃ ἀγνότης, ἅτινα κυρίως συναποτελοῦσι τὴν εὐσέβειαν. Ἀπαραλλάκτως προκαπιεῖται ἡ συγκύβρισις καὶ συνδρομὴ εὐνοικῶν τινῶν αἰτίων διὰ τὴν ἀναγνώσῃ τις, τουτέστι ν' ἀναγνώσῃ καλῶς, νὰ ἐπιδοθῇ δηλονότι εἰς τὴν ἐξαιρετικὴν ταύτην ἄσκησιν, ταῦτόν εἰπεῖν εἰς τὴν προσευχὴν ταύτην τῆς διανοίας ἐπιδιωκούσης τὴν ἀλήθειαν.

DAMIROX.

ΑΛΗΘΕΙΑΙ

* Δύο ὑπῆρξαν οἱ παντοδύναμοι μοχλοὶ δι' ὧν ἐσαλεύθησαν τὰ θεμέλια τῆς ὀθωμανικῆς κατακτησεως· τὸ βροντόφωνον, τὸ πυρίπυρον καρποφύλλι τοῦ Κλέφτη, καὶ τὸ βουβὸ μελανοδοχεῖον τοῦ Ἑλληνοδιδασκάλου. Τὰ δύο ταῦτα στοιχεῖα ἐκ συμφώνου συνεργάσθησαν καὶ θὰ συνεργασθῶσι μέχρι συμπληρώσεως τῆς ἐθνικῆς ἀποκαταστάσεως. (Ἀριστοτέλης Βαλαωρίτης.)

* Τὸ διακρίνον τὴν πατρικὴν καὶ μητρικὴν στροφὴν ἀπὸ τῶν λοιπῶν αἰσθημάτων εἶνε ἡ περὶ τοῦ μέλλοντος πρόνοια. Ὁ ἔραστής, ὁ φίλος, ὁ ἀδελφὸς καὶ ὁ σύζυγος δύνανται μὲν ν' ἀγαπῶσι μετ' ὅσης καὶ ὁ γονεὺς περιπαθείας, ἀλλὰ ὀλόκληρος σχεδὸν ἡ τρυφερότης αὐτῶν ἀντικείμενον ἔχει τὴν παροῦσαν ὥραν. Ἐν ᾧ τοῦ πατρὸς καὶ τῆς μητρὸς ἡ μέριμνα οὐδέποτε περιορίζεται εἰς τὴν παροῦσαν ὑγίαν, τὴν παροῦσαν ἀρετὴν ἢ εὐδαιμονίαν τῶν τέκνων των, ἀλλὰ πάντοτε προνοεῖ πότε ἔσται καὶ μετὰ δέκα ἔτη ἡ κατάστασις αὐτῶν. Οἱ γονεῖς εἶνε οἱ φρουροὶ τοῦ μέλλοντος (Ε. Legouvé.)

* Οὐδέποτε πρέπει νὰ πλήττη τις γυναῖκα, ἔστω καὶ δι' ἄνθους. (Ἰνδικὸν λόγιον.)

* Μόνη ἡ γυνὴ θυσιάζεται ἐνθουσιωδῶς· πλάσμα λεπτοφυές, εὐκόλως διαφλέγεται διὰ πᾶν ὅ,τι τῇ παρίσταται γενναῖον, θεωρεῖ δόξαν τῆς νὰ σφογγίξῃ τὰ δάκρυα καὶ νὰ παρηγορῇ τὴν ἀπελπισίαν. Ὅταν ὁ ἰατρὸς καὶ ὁ ἱερεὺς καταλείπωσι τὸν ἀγωνιῶντα, τίς μένει πρὸς τὴν κλίνην του; ἡ γυνὴ αὕτη δὲν τὸν ἀφήνει, ἀκόμη οὐδ' ὅταν τὸν ἀφήσῃ ἡ ἐλπίς. (Γουερράτσος.)

* Ἐὰν φοβείσαι τὸν ἄρχοντα ἐπὶ σοῦ, λυποῦ τὸν ἐφ' οὗ ἄρχεις.

* Πολλὸ ἀπατῶνται οἱ νομίζοντες ὅτι μόνον διὰ τοὺς ἀριστοκρατικούς ἔχει τὸ ὄνομα σημασίαν, ἐνῶ καὶ ὁ ἀφανέστερος τῶν πολιτῶν ἔχει τὸ γενεαλογικὸν αὐτοῦ δένδρον καὶ τὸ οἰκόσημον, ἐφ' οὗ, ἂν ἀναγινώσκῃται καθαρώς γεγραμ-

μένη ἡ λέξις τιμιότης, ἀρκεῖ αὕτη νὰ τὸν κατατάξῃ ἐν τῇ ἀριστοκρατικῇ τῶν τιμιῶν ἀνθρώπων.

Ἀημοσιεῖομεν τὴν ὑπὸ τοῦ ἀφελοῦς ποιητοῦ τοῦ Δήμου, τοῦ φιλοπάτριδος Σπυρίδωνος Τρικοῦπη, ἔμμετρον μετάφρασιν τοῦ θουρίου ἔξαματος τοῦ Τυρταίου, σπανίαν ἤδη καταστάσαν καὶ σχεδὸν ἄγνωστον τοῖς πολλοῖς. Ὡς παρατηρεῖ ὁ ἀναγνώστης, ἡ μετάφρασις αὕτη καίτοι μὴ ἐντελῶς πιστὴ, περιέχει ὅμως ὡς ἄριστα τὴν δύναμιν καὶ τὴν γοργότητα τοῦ ἀρχαίου κειμένου. Τὴν μετάφρασιν ταύτην ἐποίησατο ὁ Σ. Τρικοῦπης ἐν ἀρχῇ τῆς ἐλληνικῆς ἐπαναστάσεως, δηλαδὴ ἐν χρόνοις ἠρωϊκοῖς, ὁμοίοις πρὸς ἐκείνους, καθ' οὓς ἐβάλλοντο τὰ ἔξαματὰ τοῦ Ἀθηναίου ῥαψωδοῦ. Ἔτερα μετάφρασις ἐλληνικὴ τοῦ θουρίου τοῦτου ὑπὸ τοῦ Κοραῆ γενομένη εἰς στίχους πολιτικούς, ἐδημοσιεύθη ἐν τῇ ἐκδόσει τοῦ Ὁ ν η σ ἄ ν δ ρ ο υ, σελ. 198.

Σ. τ. Δ.

ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΤΟΥ ΤΥΡΤΑΙΟΥ

(Ὁ Τυρταῖος ἔξ Ἀφιδνῶν τῆς Ἀττικῆς καταγόμενος ἤμας μεταξὺ τοῦ 685 καὶ 668 π. Χ.)

Τί τιμὴ ἔς τὸ παλληκάρει, ὅταν πρῶτο ἔς τὴ φωτιά σκοτωθῇ γιὰ τὴν πατρίδα μετ' ἡ σπάθα ἔς τὴ δεξιᾷ. Πόσο λυπηρὸ ν' ἀφήνῃ τὴν πατρίδα τὴν γλυκεῖαν, τὰ παχεῖα του τὰ χωράφια, καὶ νὰ ζῇ μετ' ἀκατονία· μετ' ἡ γονεῖ νὰ παραδέρῃ, μετ' ἡ γυναῖκα ἄμορφωνεῖ, μετ' ἡ γερνύσασα μητέρα καὶ μ' ἀνήλικα παιδιὰ καὶ ἀπ' τὴ στέρησι καὶ πτώχεια, ὅπου πάει, ὅπου σταθῇ, νὰ γωρίζῃ ὅτ' εἶναι εἰς ὄλους ἡ θωριά του μιστῆ· νὰ ἐντροπιάξῃ τὴ γενεῖα του, νὰ ἐντροπιάζεται καὶ αὐτός, καὶ ποτὲ νὰ μὴ τοῦ λείπῃ ἀπ' τὰ χεῖλια ὁ στεναγμός. Τέτοιον ἄνθρωπο καλένας ζωντανὸν καταφρονᾷ, οὐδ' ἀφοῦ ἔς τὸν τάφο πέση, τῶνομά του μελετᾷ. Εἰς τὴν μάχην ἅς χυθῶμεν ὄλοι μ' ἄφοβη καρδιά, ὁ καθένας ἅς πεθάνῃ γιὰ πατρίδα, γιὰ παιδιὰ. Λεονταρόκαρδο τὸ στήθος καθένας ἅς φανῇ, τοὺς ἐχθρούς σας πολεμουντες μὴ ψηφάτε τὴ ζωὴ. Ἐν τῇ φωτιά, παλληκαράδες, γενήτε ὄλοι ἕνα κορμί· ἔς τὴ φωτιά, μὴ ἐντροπιάσθητε ἄν φυγάδες, ἄν δειλοί· νὰ μὴ φύγετε καὶ ἀφήστε τοὺς γερνόντους ἔς τὴ φωτιά, πῶχουν ἄχαμνὰ τὰ χεῖρια καὶ τὰ γόνατα βαρεῖα. Ἐντροπῆ σας, ἐντροπῆ σας, ἀπ' ὀπίσω νᾶναι ὁ νεῖός καὶ ὁ ἀδύνατος ὁ γέρος ν' ἀποθαίνῃ ἐμπροστινός, πῶχει κατάσπρα τὰ γένητα, κατάσπρα τὴν κεφαλὴν, καὶ νὰ πτῇ ἔς τὸ μαῦρο χῶμα τὴν ἀδοῦλη ψυχὴ. (Ὅλοι οἱ κίνδυνοι, οἱ πολέμοι, ὄλοι πρέπουσι εἰς τὸν νεῖο, εἰς τὸν νεῖο οἱ πολέμοι πρέπουσι, ποῦ τὸ σῶμα ἔχει ἀνθρώπ· σεβάστος εἶναι ἔς τοὺς ἄνδρας, ἔς τὰς γυναῖκας ποθητός, εὐμορφος καὶ ἂν πρωτοπέσῃ εἰς τὸν πόλεμο νεκρός. Ἄς προθῇ λοιπὸν ἔς τὴν μάχην, ἐμπρός ἔς τὸν γέρο ἅς ῥιχθῇ καὶ τὰ χεῖλια του ἅς διαγκᾷ καὶ ἀσειστος ἅς στυλωθῇ.)

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Τὸ ἐσωτερικὸν τῶν οἰκιῶν ἐν Ῥωσσίᾳ κατὰ τὸν χειμῶνα.

Τὰ παράθυρα εἶναι διπλά, τὸ δὲ χωρίζον αὐτὰ διάστημα πληροῦται κάτωθεν δι' ἄμμου λεπτοτάτης, πρὸς ἀπορρόφησιν τῆς ὑγρασίας καὶ παρὰ κώλυσιν τῆς ἀποκρυσταλλώσεως τῶν ὑάλων ἐκ τοῦ παγετοῦ. Πρὸς τὸν αὐτὸν σκοπὸν τίθεται καὶ ἄλλας εἴτε ἐντὸς χαρτίνων κῶνων, εἴτε κεκαλυμμένον διὰ στρώματος βρίου.

Τὰ παράθυρα δὲν ἔχουσιν ἐξωτερικὰ κιγκλιδωτὰ θυριδόφυλλα, διότι ταῦτα εἰσὶν ἀνωφελῆ, ἀφ' οὗ καθ' ὅλον τὸν χειμῶνα τὰ παράθυρα μένουσι διαρκῶς κεκλεισμένα. Μεγὰλα παραπετά-

εἶχε καὶ ἔμπρὸς εἰς τὴν θύραν τοῦ ἐργαστηρίου τοῦ ἑνα παπαγάλου, θαῦμα τῶν παπαγάλων· εἰς αὐτὸν ἄρμυζε ὁ στίχος:

Δὲν ἐκοιλᾶδιε σὰν πουλί, σὰν ὅλα τὰ πουλιᾶκια,
Μὲν ἐκοιλᾶδιε κ' ἔλεγε, ἀνθρωπινὰ ὁμιλοῦσε.

Ἐνας ὠρέχτηκε νὰ τὸν κλέψῃ. Ἦτον χειμῶνας, καὶ συνήθεια τὸν χειμῶνα ἐκείνον νὰ φοροῦν μεγάλα πλατιά ἐπανωφόρια οἱ ἄνδρες, ταμπάρα· προμελέτησε ὁ ἐγκληματίας νὰ πράξῃ τὸ κακὸ, ὅταν ὁ μπαρμπέρης θὰ ἦτον πισόπλατα τῆς θύρας τοῦ ἐργαστηρίου, λούοντας μουστερῆ του· τὸ κλουβὶ μὲ τὸν παπαγάλλο ἦταν λίγο ἔξω τῆς θύρας, εἰς τὴν διάβα· ὡς λοιπὸν ἦλθεν εἰς τὸν ἐγκληματίαν βολικὸ τὸ τόλμημα, ξαμῶνει τὸ χέρι, κατεβάζει τὸ κλουβὶ, χώνει κλουβὶ καὶ παπαγάλλο ἀποκάτω ἀπὸ τὸ ἐπανωφόρι, καὶ φεύγει· — τὸ εὐλύγιστο τοῦ μπαρμπέρη ἐπῆρεν ἀέρα τοῦ ἐγκλήματος· χύνεται ἔξω ἀπὸ τὸ ἐργαστήρι, ἀφίνει τὸν μουστερῆ του μὲ ταῖς σαπουνάδαῖς εἰς τὴν μούρη, χύνεται φωνάζοντας *au voleur, au voleur*, δηλ. κινυγάτε τὸν κλέφτη· ἐβῆκαν ἀπὸ τὰ ἐργαστήριά τους ἄλλοι ἄνθρωποι, ἔλαχαν καὶ διαβάταις, καὶ ὅλοι ἐφώναζον *au voleur, au voleur*· ἀγνάντευσεν ὁ μπαρμπέρης πέρα πάτημα γοργὸ ἀνθρώπου καὶ ἐπανωφόρι φουσκωμένο, ἴδε τὸν ἥλιο· θάνει φωνὴ μεγαλύτερη, τρέχει ὡς νὰ εἶχε πτερά· ἔτρεχε καὶ ὁ κλέφτης νὰ πιάσῃ κανένα σταυροδρόμι νὰ ἀναληφθῇ, καὶ θὰ τὸ ἐπιτύχαινε· σταυροτοὶ δρόμοι πολλοὶ εἰς τοὺς Παρισίους. Ἀλλὰ τί συνέβη; μαντεύσετέ το. Ὁ παπαγάλος ποῦ ἀκούει τὸν καλὸν του νοικοκύρη νὰ φωνάζῃ *au voleur, au voleur*, ἄρχισε καὶ ἐκεῖνος ἀποκάτω ἀπὸ τὸ ἐπανωφόρι μέσα εἰς τὸ κλουβὶ νὰ φωνάζῃ *au voleur, au voleur*· ὁ κλέφτης ποῦ ἐνόησε τὴν προδοσίαν, καταδότης καὶ κλέφτης χερποιασμένοι, πετᾷ ἀποσβολωμένοι τὸ κλουβὶ, καὶ γίνεται ἄφαντος· ὁ μπαρμπέρης, ἀδιάφορος διὰ τὸ ἀθέμιτο τῆς πράξεως, σηκώνει ἀπὸ καταγῆς τὸ κλουβὶ, καὶ ἔστησε εἰς τὴν συνειθισμένην του θέσιν τὸ πολὺλογο κοσμοαγαπημένο πετούμενο, ἐνδυμένο τὰ χρώματα τῆς ἐλπίδος.

Εἰς ἀναμνησθεῖς.

ΥΓΙΕΙΝΗ

Περὶ τινῶν μέσων καταλλήλων νὰ προκαλέσωσι τὸν ὕπνον.

Τὰ καταλληλότερα πρὸς διατήρησιν καὶ πρόκλησιν τοῦ ὕπνου ὑγιεινὰ μέσα εἰσὶν ἡ κανονικότης τῶν διὰ τὸν ὕπνον ἀφιερωμένων ὥρων, ἡ ἐγκράτεια, ἡ μεταξὺ ἀσκήσεως καὶ τροφῆς ἀναλογία, ἡ καιρὸν τινὰ πρὸ τοῦ ὕπνου ἀποχὴ ἀπὸ τῶν διανοητικῶν κόπων ἢ συνδιαλέξεων διαταρασσουσῶν τὸν ἐγκέφαλον, ἡ ἀποχὴ ἀπὸ τῶν διεγερόντων τὰ αἰσθητήρια αἰτίων, καὶ ἡ ἔξις τῆς ἐν ὥρᾳ πρωίας ἀφυπνώσεως.

Τινὲς δὲν δύνανται νὰ κοιμηθῶσι χωρὶς νὰ ἀναγνώσωσι στιγμὰς τινὰς· ἡ ἔξις αὕτη οὐδὲν συνεπάγει ἀτόπημα· πρέπει ὅμως νὰ προσέχωσιν οἱ τοιοῦτοι ὅπως τὸ ἀναγινωσκόμενον σύγγραμμα μὴ ἦναι φύσεως τοιαύτης, ὥστε νὰ ἐπιφέρῃ διεγερσιν ἀποτρεπτικὴν καὶ ὄχι πρόξενον τοῦ ὕπνου. Ὁ ὕπνος προκαλεῖται ὡσαύτως καὶ δι' ὀλίγων βημάτων ἐν τῷ κοιτῶνι, καὶ μάλιστα ὁσάκις ὁ ἐγκέφαλος ταράσσεται ὑπὸ τινος ἐπικρατούσης ιδέας, ἢ τῆς ἐρέυνης αἰτίου τινὸς, ἢ τῆς εὐχαριστήσεως τῆς ἐκ τῆς λύσεως ζητήματος τινος παρεχομένης, ὅπερ πρὸ πολλοῦ ἐδαρᾶνιζε τὸν ἐγκέφαλον. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ἡ ὀριζοντία ἐν τῇ κλίνῃ θέσις διατηρεῖ μᾶλλον τὸν ἐρεθισμὸν τοῦ ἐγκεφάλου, τὰ δὲ πρὸ τοῦ ὕπνου ὀλίγα ἐν τῷ κοιτῶνι βήματα ἐνεργοῦντα ἀντιπερισπαστικῶς προκαλοῦσι τὸν ὕπνον.

Μνημονεύονται δὲ παρά τισι καὶ ἄλλα τινὰ προκλητικὰ τοῦ ὕπνου μέσα· ἀλλὰ τὰ μέσα ταῦτα ἐναντία ὅλως τῶν περὶ ὑγιεινῆς παραγωγμάτων, οὐχὶ μόνον οὐδεμιᾶς ἀπολαοῦσιν ἰσχύος, ἀλλ' ἀπ' ἐναντίας εἰσὶ καὶ ἐπικίνδυνα κατὰ τὴν δόσιν ἐν ἣ γίνεται χρῆσις αὐτῶν, ἢ τὴν κατάστασιν ἐν ἣ διακείται ὁ ὄργανισμός. Τὸ ὅπιον λ.χ. ἐκ τούτων καὶ ἡ νικοτιανὴ ὅτε μὲν διεγείρουσι τὸ νευρικὸν σύστημα, ὅτε δὲ μεθύσκουσι καὶ ἐπιφέρουσι τὸν ὕπνον. Ὁ ὑοσκύαμος, ἡ εὐθάλεια καὶ τὰ παραπλήσια τούτοις ὅτε μὲν ἐφησυχάζουσι διαρκῶς κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἦττον τὸ νευρικὸν σύστημα, ὅτε δὲ ἐπιφέρουσιν ἀϋπνίαν καὶ μανιώδη μέθην. Ἡ μετρία χρῆσις τῶν οἶνοπνευματωδῶν ποτῶν διεγείρει μᾶλλον τὸν ἐγκέφαλον, καὶ μόνον ἡ υπερβολικὴ αὐτῶν χρῆσις βυθίζει τοὺς μεταχειριζομένους αὐτὰ εἰς τὸν ὕπνον, διὰ τῆς πρὸς τὸν ἐγκέφαλον συσσωρεύσεως τοῦ αἵματος.

Παρά τισιν ἡ ὑπὸ τῶν τροφῶν ἐπέκτασις τοῦ στομάχου διευκολύνει τὸν ὕπνον· ἔτεροι ἀπειναντίας ἀδυνατοῦσι νὰ κοιμηθῶσιν, ἂν κατακλιθῶσιν εὐθὺς μετὰ τὸ δεῖπνον. Ἀλλ' ἡ ἔξις τῶν πρώτων ἐνεργεῖ ἐπιβλαβῶς ἐπὶ τῆς υγείας, καθότι παρετηρήθη, ὅτι ἡ πέψις τῶν κοιμωμένων εὐθὺς μετ' ἄφθονον μάλιστα ἄριστον ἐπισπεύδεται. Αἱ τροφαὶ μεταβαίνουσιν ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ἐν τοῖς λεπτοῖς ἐντέροις πρὶν ἢ χυμοποιηθῶσιν ἐν τελῶς ἐν τῷ στομάχῳ· προκύπτει δὲ ἐκ τούτου διατάραξις τῆς τῶν πεπτικῶν λειτουργιῶν καταφανῆς ἰδίως κατὰ τὴν ἀφύπνωσιν. Τὸ στόμα ἐστὶ τότε πικρίας μεστὸν, ἡ γλῶσσα ῥυπαρὰ, ἐν τῷ ἐντερικῷ σωλῆνι ἀναπτύσσονται δυσώδη ἀέρια, ἐπέρχονται συνεχεῖς ἐρευγμοὶ, ἐκλύονται αἱ δυνάμεις κ.τ.λ. Ὁ ὕπνος τοῦναντίον οὐδὲν συνεπάγει ἀτόπημα, ὁσάκις ἐπέρχεται μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς πρώτης περιόδου τῆς πέψεως. Ἐπέρχεται τότε ἀληθῶς μὲν βραδύτερον, ἀλλ' εἶναι ἡσυχώτερος καὶ ἀναπαυτικώτερος.