

καὶ ἐξορίζεται εἰς Σιβηρίαν· ἡ δὲ σύζυγος αὐτοῦ, ἥτις ἠμάρτησε μὴ σεβασθεῖσα τὸν χαρακτηῖρα τοῦ ἱερέως, θέλει συνοδεύσει αὐτὸν μετὰ τῆς θυγατρὸς τῆς.

« Ἡ ὑπὸ τῆς Ἀννούσκᾶ ἐξορίζεται ὡσαύτως εἰς Σιβηρίαν, ὡς μὴ εἰδοποιήσασα τὸν κύριον αὐτῆς περὶ τῆς διαγωγῆς τῆς θυγατρὸς τοῦ.

« Ἐξακολουθῶ νὰ τιμῶ τὸν στρατηγόν. Λυποῦμαι αὐτὸν καὶ θλίβομαι διὰ τὸ θανάσιμον δυστύχημα τὸ ὁποῖον ἔπαθεν.

« Εἰς δὲ τὴν Βάνιγκαν δὲν γινώσκω ὅποιαν ποινὴν νὰ ἐπιβάλλω· εἶναι θυγάτηρ ἀνδρείου στρατιώτου, ἀφιερῶσαντος τὴν ζωὴν αὐτοῦ εἰς τὴν πατρίδα. Ἄλλως τὸ ἔκτακτον τῆς ἀποκαλύψεως τοῦ ἐγκλήματος θέτει αὐτὴν ἐκτὸς τῶν ὀρίων τῆς αὐστηρότητός μου· ἀναθέτω λοιπὸν εἰς αὐτὴν νὰ προσδιορίσῃ τὴν ἰδίαν ποινὴν. Ἄν ἐνόησα καλῶς τὸν χαρακτηῖρα αὐτῆς, ἂν διατηρῆ κισθήματά τινα ἀξιοπρεπείας, ἡ καρδίκα καὶ ἡ συνείδησις θέλουσιν ὑποδείξει εἰς αὐτὴν τὴν ὁδὸν ἣν ὀφείλει νὰ ἀκολουθήσῃ. »

Ὁ Παῦλος ἐνεχείρισε τῷ στρατηγῷ τὸ ἔγγραφον τοῦτο, παραγγέλλων εἰς αὐτὸν νὰ τὸ διχθιβάσῃ εἰς τὸν κόμπτα Πάλεν, διοικητὴν τῆς Πετροπόλεως.

Τὴν δ' ἐπαύριον, αἱ προσταγαὶ τοῦ αὐτοκράτορος ἐξετελέσθησαν.

Καὶ ἡ μὲν Βάνιγκα εἰσῆλθεν εἰς μοναστήριον, ἐνθα ἀπέθανε, περὶ τὰ τέλη τοῦ ἔτους, ἐκ θλίψεως καὶ αἰσχύνης.

Ὁ δὲ στρατηγὸς ἐφρονέθη εἰς τὴν μάχην τοῦ Ἀουστερλίτζ (†). Ω.

Τ Ε Λ Ο Σ.

Α Θ Η Ν Α Ι Ο Ν.

Ἡ ἐναρξίς τῶν ὀμιλιῶν τοῦ Ἀθηναίου ἐγένετο, ὡς προαναγγείλαμεν, τὴν 2 τοῦ μεσοῦντος. Κατὰ πρῶτον ὁ πρόεδρος Κ. Α. Ραγκαβῆς προλογίσας εἶπε τὰ ἑξῆς·

« Κατ' ἐντολὴν καὶ ἐν ὀνόματι τοῦ Συλλόγου τοῦ Ἀθηναίου ὀφείλω λέξειε τινὰς νὰ προλογίσω ὅπως ἐκφράσω τὴν εὐγνωμοσύνην τῶν μελῶν αὐτοῦ πρὸς τοὺς Κυρίους, καὶ μάλιστα πρὸς τὰς Κυρίας, ὑφ' ὧν συγκροτεῖται τῶν ἀκρατῶν τοῦ ὀμίτου. Ἡ ἔγκριστις αὐτῶν μᾶς ἐνθαρρύνει καὶ ἡ παρουσία των μᾶς ἐμπνέει. Οὐχ ἥττον ὁμως ἀρχόμενοι δὲν εἴμεθα ἀπληλαγμένοι τινῶν ἐνδεασμῶν, καὶ πρὸ πάντων φοβούμεθα μὴ προσδοκῶνται παρ' ἡμῶν ἀνώτερα τινα καὶ ἄλλοια ἀπ' ὅ,τι ἐπαγγελλόμεθα. Διὸ καὶ νομίζω ὅτι περιστῆν ἴσως δὲν εἶναι ἀμέσως ἐκ προοιμίων, καὶ πρὸ τῆς ἐναρξέως τῶν ἀκρασιμάτων τούτων, νὰ ὀρισθῇ σαφῶς ὁ χαρακτηῖρ αὐτῶν, καὶ ἰδίως ὅτι γίνονται οὐχὶ διὰ τοὺς λόγοντας, ἀλλὰ διὰ τοὺς ἀκούοντας, οὐχὶ πρὸς πολυμαθείας ἢ εὐγνωστίας ἐπίδειξιν, ἀλλ' ἐπὶ σκοπῷ πρακτικῆς τινος ὠφελείας.

« Ὁ θρασυρὲς τῶν ἀνθρωπίνων γνώσεων ὁσημέραι αὐξεται καὶ

ΣΗΜΕΙΩΣΙΣ ΤΟΥ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΣ. Τὰ καθ' ἕκαστα τῆς τραγικῆς ταύτης ἱστορίας καὶ τὸ καίμενον τῆς ἀποφάσεως Παύλου τοῦ Α' ἠρᾶνίσθημεν ἐκ τοῦ ἐξιολόγου συγγράμματος τοῦ Κ. Dupré de Saint-Maure, τοῦ ἐπιγραφομένου l' Ermite en Russie.

ὀγκοῦται. Ἡ ἐλευθέριος ἀγωγή σήμερον ὡς ἄλλοτε δὲν περιορίζεται εἰς ὀλίγους προνομιούχους, ἡ ἐπιστήμη δὲν εἶναι ἡ μυστηριώδης δέλτος τῶν ἱερέων τῆς Μέμφιδος, ἀλλὰ κτήμα κοινόν, καὶ ἀναριθμητοὶ εἰσὶ τῆς παιδείας οἱ καλλιεργηταὶ εἰ τὸν ἀγρὸν αὐτῆς γονιμοποιούντες καὶ τὰ ζωοφόρα αὐτῆς νάματα κατὰ μύριους διευθύνουσι διακλαδύοντες. Ἦν ἀπέραντον ταύτην διανοητικὴν δραστηριότητα τοῦ ἀνθρωπίνου γένους καὶ τῶν ἐκλεκτῶν αὐτοῦ, οὐδεὶς δύναται νὰ παρακολουθήσῃ κατὰ πάσας αὐτῆς τὰς ἀναπτύξεις συγχρόνως, καὶ μόλις οἱ εἰδικῶς εἰς ἕκαστον κλάδον σπουδῶν ἐγκόπτοντες δύνανται νὰ καυχῶσιν ὅτι εἰσὶ μέχρι τινὸς εἰς αὐτὸν ἐνήμεροι. Διὰ δὲ τοὺς πλείστους τῶν λοιπῶν μάτην σχεδὸν ἐκοπίασεν ἡ ἀνθρωπίνη διάνοια· ἐκτὸς τοῦ κύκλου των τὰ πάντα συνήθως μένουσιν ὀμίχλη καὶ σκότος, καὶ ἡ ἐπιστήμη βίβλος ἀγραφῆς· διότι οὐδεὶς ἐστὶν ὁ δυνάμενος εἰς πάντα, καὶ ὀλίγοι οἱ εἰς πολλὰ συγχρόνως καὶ δοκίμως νὰ ἐπιδίδωνται· χωρὶς ἢ ἀναφέρωμεν τοὺς ὑπὸ βιωτικῶν μεριμνῶν ἀναγκαζομένους νὰ ἐγκαταλείψωσιν ἔνωρις τὰς σπουδαίας μελέτας, καὶ μετὰ τὸ σχολεῖον νὰ κλείσωσι τὰ βιβλία· χωρὶς νὰ μνημονεύσωμεν τοῦ καλλίστου ἡμίσεως τοῦ ἀνθρωπίνου γένους, εὐὲν ἡ πρώτη ἐκπαίδευσις παρ' ἡμῶν συνήθως περιορίζεται· εἰς τὰ στοιχειώδη κυρίως, ἡ δὲ μετέπειτα βίος, προσρῖζων αὐτὸ εἰς τὸ νὰ κοσμήσῃ τὴν οἰκίαν διὰ τῶν χαρισμάτων του, καὶ νὰ σώζῃ αὐτὴν διὰ τῆς μεριμνῆς του, ὀλίγην τῶν ἀφῆναι ἄνεσιν ὅπως κοσμήσῃ τὴν ἰδίαν αὐτοῦ διάνοιαν διὰ μεταγενεστέρων ἐπιπόνων σπουδῶν.

« Διὰ τοῦτο ἐκρίναμεν οὐχὶ ἀσκόπον τὴν ἀλληλοδιδασκαλίαν ἢν αἱ παροῦσαι ἀκροάσεις προτίθενται, καὶ καθ' ἣν οἱ ἰδιαίτερον τινα κλάδων ἀνθρωπίνων γνώσεων περιέποντες, θέλουσι μᾶς προσάγει ἀπαρχὴν τῶν ὀριμωτέρων αὐτοῦ καρπῶν, καὶ ἐκ τῆς μελέτης αὐτῶν τὰς σχολαστικὰς ἀκάνθας περιαιρούντες, θέλουσιν ἀνθολογεῖν ὑπὲρ τῶν ἀκρατῶν των εἶτι χρήσιμον ἢ περιεργον.

« Εἰς τὴν περιορισμένην Εὐρώπην, εἰς αὐτὴν τὴν Ἀγγλίαν μάλιστα, ὅπου πλημμυροῦσιν αἱ γνώσεις, διαδιδόμεναι διὰ τῆς πρώτης ἐκπαιδεύσεως, ἥτις ἐκεῖ εἶναι ἐμμετρήτως καὶ εὐρεῖα, διὰ συχνῶν ὀργάνων τῆς δημοσιογραφίας, ἥτις ἀσκέεται ἐκεῖ ἀποκλειστικῶς ὑπὸ πεπαιδευμένων, καὶ ἀποδίδει διδασκαλικότητα, διὰ μύριων σπουδαίων συγγραμμάτων καὶ διὰ παντοίων ἰδρυμάτων ἅτινα διδάσκουσι τέρποντα, εἰς τὴν Ἀγγλίαν, ἐν ἣ σχολεῖον εἶναι πᾶσα ἡ κοινωνία, καθημερινὰ εἰσὶν οὐχ ἥττον αἱ ἀκροάσεις ὡς αἱ παροῦσαι, καὶ πολλὸς ὁ ζῆλος τῆς συζήτησε, καὶ μεγάλη ἡ ἀπ' αὐτῶν ἰσχύει. Ἐκεῖ δημοτικῶς καὶ εὐλόγητως ἐκτίθενται τὰ συμπεράσματα τῶν βαθυτέρων σπουδῶν· ἐκεῖ ὁ ἐκ μακρῆς ὀδοπορίας ἐπικινῶν, διηγῆται τὰς ἐντυπώσεις του εἰς τὰς παγετώδεις χώρας τοῦ πόλου, εἰς τὰς ξηρὰς ἐρήμους τῆς Ἀφρικῆς, καὶ τὰς παρατηρήσεις του περὶ τοῦ βίου καὶ τῆς πολιτείας τῶν λαῶν οὓς ἐσπούδασε. Καὶ τοῦτο συντελεῖ οὐκ ὀλίγον εἰς τὴν μόρφωσιν τῆς πεφωτισμένης ἐκείνης κοινωνίας, ἥτις σύγκειται ἐξ ἀνδρῶν ἐξόχων καὶ πεπαιδευμένων, καὶ ἐκ γυναικῶν ἀξίων νὰ ἐκτιμῶνται ὑπὸ τοιούτων ἀνδρῶν.

« Ἀλλὰ πόσον χρησιμώτεροι εἰσὶν οἱ τοιοῦτοι τρόποι τῆς κυκλοφορίας τῶν ἰδεῶν παρ' ἡμῶν, παρ' οἷς σπάνιοι εἰσὶν εἰσέτι οἱ λοιποὶ αὐτῶν ὀχροὶ! Διὰ τοῦτο, κατὰ τὰ παραδείγματα ἢ ἀνέφερα, ἐπαναρχόμενοι καὶ ἡμεῖς ἐκ τῶν ἐκδρομῶν των διαφόρων ἐπιστημῶν εἰς ἃς περιάγει ἡμᾶς ἡ μελέτη, ἐλπίζομεν εἶτι εὐπρόσδεκτα δυνάμεθα νὰ φέρωμεν ἐξ αὐτῶν προϊόντα τινὰ ἐκλογῆς, καὶ ἂν φαινόμεθα καὶ ἡμεῖς ἐνίσταται ἐκ παγετωδῶν ἴσως ἢ ἐκ ξηρῶν ἐρήμων αὐτὰ συγκομίσαντες, ὅτι θέλομεν τυγχάνει συγγνώμης ἐπιεικοῦς.

« Ἄλλως τε προτρέπεν ἡμᾶς ἔχοντες καὶ ἕτερον, προσεχέστερον, καὶ ἰδιαιτάτως ἡμῶν ἀνδιαφέρον παράδειγμα, τὸ τοῦ φιλολογικοῦ Συλλόγου τῆς Κωνσταντινουπόλεως, εἰς ἣν προθύμως ἀποδίδομεν τὴν τιμὴν τῶν πρωτοτεκνίων, μετὰ χαρᾶς τῆς εὐκαιρίας δραττόμενοι, ὅπως συνταχθῶμεν πανδήμως μετὰ τῶν ἀναγνωρίζοντων τὰς εὐγενεῖς αὐτοῦ προσπάθειας, δι' ὧν τιμῆ τὴν Βυζαντινὴν τῶν ἔμοιγαν κοινωνίαν, ἐξευγενίζων συνάμα καὶ φωτίζων αὐτήν.

« Ἀπὸ τῶν ἡμετέρων ἀκροάσεων, κατὰ τὴν ἀγγελίαν αὐτῶν, ἐν καὶ μόνον ἀντικείμενον ἀποκλείεται, τὸ τῆς καθ' ἡμέραν πολιτικῆς. Ἐλπίζομεν νὰ μὴ μᾶς καταγνωσθῇ τοῦτο εἰς ἔλλειψιν, καὶ πλὴν ἄλλων, δύο τοῦλάχιστον λόγοι νὰ θεωρηθῶσιν ὡς ἐπαρ-

κως δικαιολογούντες ταύτην ἡμῶν τὴν ἀπόφασιν. Ὁ πρῶτος εἶναι τὸ ὕψος καὶ ἡ ἀπέραντος ἔκτασις τῆς ἐπιστήμης ταύτης, ἣτις τὴν σωτηρίαν τῶν ἐθνῶν ἐπαγγελλομένη, ἀπαιτεῖ βελτίαν γνώσιν τοῦ ἀνθρώπου καθ' ἑαυτὸν καὶ ἐν τῇ κοινωνίᾳ, ἐκτίμησιν τῶν ἐθνικῶν ἀναγκῶν, διάκρισιν τοῦ δικαίου καὶ τοῦ ἀδίκου, τοῦ συμφέροντος καὶ τοῦ ἀσυμφέρου. Εἰς τοιοῦτον ὕψος τολμηρὸς εἶναι ἡ ἀνατινῶν τὸ βλέμμα, καὶ μετ' εὐλαδείας καὶ δισσαγμοῦ δύνανται νὰ θέξωσιν οἱ σοφώτεροι, οἱ ἀληθῶς σοφοί, ζητήματα ἀφ' ὧν ἐξαρτᾶται τῆς πατρίδος τῶν ἢ καταστροφή ἢ ἡ εὐδαιμονία.

«Ὁ δ' ἄλλος λόγος εἶναι ὅτι παρ' ἡμῶν ἐλάχιστοι εἰσὶν οἱ μὴ τὸν πολιτικὸν ἐπαγγελλόμενοι, καὶ οὐδὲν συνηθέστερον τοῦ ν' ἀπαντῶμεν εἰς πᾶσαν λεωφόρου γωνίαν, εἰς πᾶσαν καφρανεῖου συναγωγὴν τοὺς ἀπὸ τρίποδος διδάσκοντας τὴν πολιτικὴν. Ὡστε τῆς διδασκαλίας αὐτῆς οὐδὲν δυσχερέστερον καὶ οὐδὲν μᾶλλον πεπατημένον. Τὴν ἀποκλείομεν λοιπὸν, εἴτε ὡς ἡμῶν ἀνωτέραν, εἴτε ὡς κατωτέραν καὶ τῶν κοινοτέρων διανοιῶν.

«Ὅσιον δὲ κρίναντες εἰς τὴν ἐπιχείρησιν ταύτην, ἐξ ἧς ἴσως ἐθνικὴ τις ὠφέλεια προσδοκᾶται, ἀπὸ Θεοῦ ἀρχεσθαι καὶ ἐξ εὐσεβοῦς ὀρμᾶσθαι ἀφετηρίας, ἐνῶ διὰ κλήρου ὀρίσαμεν τὴν τάξιν καθ' ἣν βέλουσιν ἀγορεύσει τοῦ Συλλόγου τὰ ἐπιλοιπα μέλη, παρεκαλέσαμεν ν' ἀναλάβῃ τὴν πρωτολογίαν ὁ Σεβ. Ἀρχιμανδρίτης Κ. Λυκουῦργος, εἰς ἀνάπτυξιν ἱεροῦ τινος θεμάτων, καὶ δὴ τῶν παραδίδω τὸν λόγον, μέλλοντι νὰ πραγματοποιηθῇ περὶ τῆς τῶν Μάγων προσκυνήσεως.»

Μετὰ τὸν Κ. Ράγκκαβῆν ὠμίλησεν ὁ Σεβασμιώτατος ἀρχιμανδρίτης Κ. Ἀλ. Λυκουῦργος περὶ τῆς θεότητος τοῦ Χριστοῦ, λαβὼν ἐνδόξιμον ἐκ τῆς προσκυνήσεως τῶν Μάγων, καὶ ἐρμηνεύσας πῶς ἐκ τε τῆς φύσεως καὶ τῆς ἀνθρωπίνης καρδίας καὶ τῆς ἱστορίας ἀποδεικνύεται ἀναντίρρητος ἡ θεότης αὐτῆ. Ὁμίλησε δὲ ἐπὶ μίαν ὥραν ἐκ στήθους, μηδεμίαν ἔχων πρὸ αὐτοῦ σημείωσιν, μηδέποτε πταισας καὶ μηδέποτε δισσολογήσας. Τὸ ἀκροατήριον ἐφρίνετο κρημάμενον ἀπὸ τῶν γειλέων τοῦ ῥήτορος.

ἔχει δὲ ὁ ἀρχιμανδρίτης τὴν φωνὴν κοσμίαν καὶ ἱεροπρεπῆ, τὸν λόγον μελίχρον, θεηγόρον καὶ οὐχὶ μακρηγόρον, τὴν φράσιν εὐληπτον καὶ ἀνθηρὰν καὶ τὸ ὕψος ὅλως ἀππλλαγμένον τῶν μεταφορῶν καὶ εἰκότων, δι' ὧν πολλοὶ τῶν καθ' ἡμᾶς ῥητόρων καὶ ποιητῶν καταπυκνοῦσι τὰ ἴδια ἔργα, καὶ αὐτὰ ζημιούντες καὶ πρὸς τοὺς ἀκροατὰς ἢ ἀναγνώστας ἐμποιοῦντες κόρον καὶ ἀηδίαν. Συνελάντι εἰπεῖν ὁ λόγος τοῦ ἀρχιμανδρίτου ἦν μεστὸς «καὶ ἥθους ἀπλάστου, καὶ φρονήματος ἀληθινοῦ, καὶ παρρησίας πατρικῆς, καὶ προνοίας, καὶ συνέσεως κηδομένης, ἐπὶ τῷ καλῷ τὸ κεχαρισμένον ἔχων καὶ ἀγωγόν,» κατὰ τὸν ἡμέτερον Πλούταρχον.

Καὶ οὕτω τὸ Ἀθήναιον ἔθετο ἀπ' ἀρχῆς πρόσωπον τπλαυγές· ἀρχῆς δὲ καλῆς κάλλιστον ἔσται καὶ τὸ τέλος.

ΣΥΜΒΟΥΛΑΙ

ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΑΣ.

(Συνέχ. ἴδε φυλλάδ. 360—378.).

Κανόνες, ὁδηγοὶ τοῦ χειρώνακτος.

Κατ' αὐτὸν λοιπὸν τὸν τρόπον ἐκπληροῖ ὁ χει-

ρώναξ τοὺς τρεῖς ὅρους, ἀφ' ὧν οὐδέποτε πρέπει ν' ἀπομακρύνεται· δηλαδή

Α'. Νὰ ἐργάζεται ἐπιτηδεῖως.

Β'. Νὰ ἐργάζεται ταχέως· διότι ὁ ἐπιτηδεῖως καὶ ταχέως ἐργαζόμενος, ἢ κυριολεκτικώτερον ὁ καλὴν καὶ πολλὴν ἐργασίαν προάγων, αὐτὸς εἶναι ἀληθῆς χειρώναξ.

Γ'. Νὰ οἰκονομῇ τὰς δυνάμεις αὐτοῦ ὅπως ἐργάζεται καὶ πολὺ καὶ καλῶς.

Σύνθημα ἔρα τοῦ χειρώνακτος ἔστωσαν αἱ τρεῖς αὐταὶ λέξεις· καλῶς, ταχέως, πολὺ.

Ἐπικαλοῦμαι δὲ ἰδίως τὴν προσοχὴν αὐτοῦ εἰς τὴν συνετὴν οἰκονομίαν τῶν ἰδίων δυνάμεων. Οἱ νέοι, φανταζόμενοι ὅτι ἡ εἰκοσιπενταετής ἡλικία θέλει διαρκέσει ἐφ' ὅρου ζωῆς, καταβάλλουσι πάσας τὰς δυνάμεις αὐτῶν, ἐργαζόμενοι καὶ πλέον τοῦ δέοντος καὶ μετ' ἀνευδότητος ἀγῶνος. Καὶ ἐπαινετὴ μὲν ἡ τοσαύτη ἐπιμέλεια, βλαβερὰ ὅμως ἐπὶ τέλους εἰς τὴν ὑγείαν.

Ἀνάγκη λοιπὸν νὰ διαρκῇ ἡ καθημερινὴ ἐργασία ὅσον ἡ φρόνησις καὶ ἡ φιλάνθρωπία ὑπαγορεύουσιν. Ἐπειδὴ δὲ ἐνίοτε ἡ φρόνησις τῶν ἐργαζομένων, ἢ ἡ φιλάνθρωπία τῶν ἐργολάβων παραβαίνουσι τὸν ὅρον τοῦτον, αἱ κυβερνήσεις τῆς Δυτικῆς Εὐρώπης ἐφρόντισαν νὰ ἐμποδίσωσι τὴν κατάχρησιν διὰ νόμων. Καὶ νὰ μὲν τοὺς ἐργαζομένους κατ' ἴδιαν δὲν εὕρισκε ὁ νόμος, ὡς δὲν ἰσχύει νὰ εὕρη καὶ τοὺς γινόμενους αὐτόχειρας· οὐχ ἦτον ὅμως εἰσδύει εἰς τὰ ἐργαστᾶσια καὶ κλονίζει τὰς ὥρας.

Δύο τινὰ συντελοῦσιν εἰς τὴν ἐνίσχυσιν τοῦ χειρώνακτος καὶ τὴν τελειοποίησιν τοῦ ἔργου·

Α'. Νοῦς ἡσυχος καὶ ἀτάραχος. Ἡ εὐδοκία πρὸ πάντων τῆς συνειδήσεως ἐλαφρύνει τοὺς κόπους καὶ ἀναπαύει τὸ σῶμα· ἐνῶ ἐξ ἐναντίας, ὁ τεταραγμένος νοῦς τοσοῦτον ἐπενεργεῖ ἐπὶ τῶν σωματικῶν δυνάμεων, ὥστε ἐξασθενίζει αὐτὰς καὶ τῆς ἀσθενείας πλέον. Ὁ ἄνθρωπος δὲν δύναται νὰ ὑποφέρῃ δύο ἐν ταύτῳ κόπους, τοὺς σωματικούς καὶ τοὺς ψυχικούς. Καρδία καθαρὰ, οἰκογένεια χρηστοτήτης καὶ ζῶσα ἐν ἀρμονίᾳ, ἐλπίς μέλλοντος αἰσίου, τὰ τρία ταῦτα ἐνισχύουσι τὸν βραχίονα τοῦ ἐργαζομένου.

Β'. Τροφὴ εὐχυμος καὶ ὑγιεινὴ. Ὁ ἄνθρωπος τρώγει ἵνα ζήσῃ· ἔρα ἵνα ζήσῃ καλῶς πρέπει καὶ νὰ τρώγῃ καλῶς. Λέγων δὲ νὰ ζήσῃ καλῶς δὲν ἐννοῶ μόνην τὴν σωματικὴν ζωὴν, ἀλλὰ καὶ τὴν διανοητικὴν· διότι ἀναμφοισθήτης εἶναι ἡ ἐπιβροχὴ τοῦ στομάχου εἰς τὸν ἐγκέφαλον. Ὁ καλῶς τρεφόμενος διπλασιάζει τὴν ζωτικότητα αὐτοῦ· διότι οὐ μόνον διατηρεῖ τὰς δυνάμεις, ἀλλὰ καὶ ἀναπληροῖ τὰς δαπανηθείσας εἰς ἐργασίαν, καὶ αὐξάνει μάλιστα τὴν δραστηριότητα αὐτοῦ.

Ἡ διανοητικὴ ἰσορροπία γεννᾶται ἐκ τῆς σωματι-