

Ο ΦΙΛΟΣ
Τ Η Σ
ΝΕΟΛΑΙΑΣ,
ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΝ ΜΗΝΙΑΙΟΝ.

ΤΟΜΟΣ Γ'.

Τεύχος Ε'.

Σάκυνθος 1859.

Ίούλιος.

Ἐκ τῆς ἀνεκδότου εἰσέτι παιδικῆς ἀποθήκης ἐγκριθείσης παρὰ τοῦ ὑπουργείου τῆς Ἐκπαιδεύσεως ὡς βιβλίου ἀγαγώσεως ἐν τοῖς Ἑλληνικοῖς σχολείοις ὑπὸ τοῦ Α. Κ. Παππαζαφειροπούλου

ΤΟ ΠΕΡΙ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ.

Υ'. Ἡ υγεία τοῦ σώματος ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ἰσορροπίαν τῶν ζωτικῶν ὑγρῶν καὶ πρὸ πάντων ἀπὸ τὴν δύναμιν τοῦ στομάχου καὶ τὴν εὐκίνησιν καὶ καθαριότητα τοῦ αἵματος, ἀποκτᾶ δὲ πᾶς ἄνθρωπος τὴν τοιαύτην υγείαν ἐὰν ἀσπασθῇ τὰς πέντε τύτας παρραγγελίας τῆς διαιτητικῆς.

1, Τὴν μετριότητα τῶν ὑλικῶν ἀπολαύσεων.

2, Τὰς ἀμέμπτους ἡδονάς.

3, Τὴν μετρίαν κίνησιν, ἡσυχίαν, ἐργασίαν καὶ ὕπνον.

4, Τὴν καθαριότητα τοῦ σώματος καὶ

5, Τὸν καθαρὸν ἀέρα.—Τοὺς πέντε τούτους κανόνας τῆς διαιτητικῆς πρέπει πάντοτε νὰ φυλάττητε, ὦ τέκνα μου, οὐδέποτε ὅμως θέλετε δυνηθῆ νὰ χαιρήσθε ἄκραν υγείαν, ἐὰν δὲν θέσητε κανόνας καὶ εἰς τὴν υγείαν τῆς ψυχῆς. Τὸ σῶμα εἶναι τὸ ὄργανον τῆς ψυχῆς καὶ ἐστὶ μὲν βέβαιον, ὅτι τοῦτο πρέπει νὰ ᾖ ἰσχυρόν, διὰ νὰ ἐκτελῇ τὰς θελήσεις τῆς ψυχῆς, καθίσταται ὅμως καὶ ἀναντίρρητον ὅτι καὶ ἡ ψυχὴ πρέπει νὰ μὴ πάσχη διὰ νὰ δύνανται νὰ ὤσιν αἱ ἐνέργειαι τοῦ σώματος τελεσφόροι. Τί θέλει σὰς ὠφελῆσει, ὦ τέκνα μου, νὰ ἔχητε υγιέστατον σῶμα καὶ διεσθαρμένην ψυχὴν; Ἡ

πειρα μᾶς διδάσκει ὅτι οἱ θηριοδέστεροι τῶν ἀνθρώπων ὑπῆρξαν οἱ ἔχοντες σῶμα ὑγιές καὶ ῥωμαλαῖον καὶ ψυχὴν ἀσθενῆ. Τοιαύτη ἡ πρόνοια τοῦ ὑψίστου. Τόση σχέσις εἰς τὴν πραγματοποιήσιν τοῦ ἀγαθοῦ ἢ τοῦ κακοῦ ὑπάρχει μεταξύ ψυχῆς καὶ σώματος, ὥστε πρέπει ἀμφοτέρω να ὑγιαίνωσι διὰ να ἐκπληρῶσι τὰς θείας αὐτοῦ θελήσεις.

δ. Ἡ μετριότης τῶν ἀπολαύσεων εἶναι τὸ ἰσχυρότερον μέσον τῆς διατηρήσεως τῆς ὑγείας. Πρέπει λοιπὸν, ὦ τέκνα μου, ἵνα μὴ τρώγητε καὶ πίνητε καθ' ὑπερβολὴν, διότι ἡ ἐπιφόρτισις τοῦ στομάχου σας γενεᾷ ἀσθενείας πολλάκις θανατηφόρους.

*Πολλῶ τοι πλεονας λιμοῦ κόρος ὤλεσεν ἡ-
δη ἄνδρας, ὅσοι μοίρης πλείον ἔχειν ἠθέλον.* Θεογονία.

Πόσοι ἄνθρωποι καταχορταζόμενοι καθ' ἐκάστην ἀσθενοῦσι καὶ ἀποθνήσκουσι; Ποσάκις ὑμεῖς αὐτοί, ὅταν νήπια εἴσθε κατὰ κόρον ἀγαπούσατε τὸν χορτασμόν; Ὡ πλειστάκις σᾶς ἐκλαύσαμεν τότε ὡς νεκρά, πολλάκις νύκτας ὀλοκλήρους ἐπὶ τῶν κλινῶν σας ἀγρυπνήσαμεν. Οἱ ἱατροὶ καὶ οἱ φαρμακοπῶλαι ἀπνύδῃσαν ἐπισκεπτόμενοι καὶ δίδοντες ἱατρικὰ διὰ να θεραπευθῆτε. Ἡ τροφή σας ὅσον τὸ δυνατὸν ἄς ᾖ ἁπλουστάτη καὶ λεπτή, διότι τὸ σῶμα γίνεται ῥωμαλαιότερον καὶ προσφορώτατον εἰς τὰς αἰσθήσεις τῶν ἀντικειμένων καὶ εἰς τὰς βουλήσεις τῆς ψυχῆς. «*Ἀκορίαν τροφῆς ὑγεία φασὶν οἱ ἱατρῶν παῖδες,*» λέγει ὁ Θεῖος Χρυσόστομος. Διεφυλάχθην ἐκ νεότητός μου, ὦ τέκνα μου, ἀπὸ τὸν κατὰ κόρον χορτασμόν καὶ πιεζούσατέ μοι, οὐδέποτε μετενόησα, ἐχάρην καὶ χαίρομαι ὑγίαν πληρυστάτην. Ἐπειδὴ λοιπὸν καὶ ἐκ πείρας ἰδίας ἔμαθον τὴν ὠφέλειαν τῆς μετριότητος, τούτου ἔνεκεν μάλιστα ἔκρινον χρέος μου να σᾶς τὴν συστάσω στενωῶς, διότι εἰμὶ βέβαιος ὅτι θέλετε καὶ σεῖς μεγάλως ὠφελῆθῆ καὶ ὅτι οὐδέποτε θέλετε μετανοήσει. Πρέπει ἐπίσης οὐδέποτε να φιλαργυρεύσθε, ὁσάκις πρόκειται ν' ἀπολαύσθε τι ἀναγκαῖον πρὸς διατήρησιν τῆς ὑγείας σας, διότι ἡ ἔλλειψις τοῦ ἀναντιρρήτως θέλει βλάψει τὴν ὑγίαν σας. Ποσάκις λυπηθέντες να ἐξοδεύσωμεν ὀλίγα λεπτὰ περιπλέον διὰ τὴν ἀγορὰν καλητέρου κρέατος, ἠσθενήσαμεν διότι μεταχειρίσθημεν κρέας ἄθλιον ὡς εὐθνήστερον; Πόσοι κατάκινεῖται ἐν ὄρα χειμῶνος ἐπὶ πολλὴ ἀσθενεῖς, διότι ἐφυλαργυρεύθησαν ν' ἀγοράσωσιν ἐν φῶρεμα παχύτερον ἐκείνου τὸ ὁποῖον ἐφόρουσιν ὀλίγον πρὶν ἀσθενήσωσι; Πόσοι χωρικοὶ ἰδίως, ἀποθνήσκουσι καθ' ἐκάστην διότι φιλαργυρεύονται να προσκαλέσωσιν ἱατρὸν, να πληρώσωσι φάρμακα, ἢ ν' ἀγοράσωσιν ἀναγκαῖον καὶ ὠφέλιμὸν τι φαγητόν; Εἶδομεν ἀκρατεῖς ἔχοντας ὀφθαλμοὺς ἄνευ πο-

ρὸς, σῶμα ὑπέρσαρκον ἢ μαραμένον καὶ χαῦνον, ὄψιν ὠχρὰν καὶ ἐξησθεμισμένην, ἀποφεύγητε λοιπὸν τὴν ἀκράτειαν ἣτις ἔχει μεγίστην δύναμιν καὶ εἰς τὴν τῆς ψυχῆς ἀσθένειαν.

ε. Αἱ ἀμεμπταὶ ἡδοναὶ εἰσὶν ἀναγκαῖαι εἰς τὸν ἄνθρωπον οὐχὶ μόνον πρὸς ἰλαρότητα καὶ ἐνδυνάμωσιν τοῦ σώματος, ἀλλὰ καὶ πρὸς ἐξύψωσιν τοῦ πνεύματος, πρέπει ὅμως πάντοτε να φυλάττητε, ὦ τέκνα μου, τὴν μεσότητα, δηλαδὴ, οὔτε καθ' ὑπερβολὴν να ἦσθε ἔκδοτοι εἰς αὐτάς, ὡς οἱ χορευόντες, μουσουργούντες καὶ παίζοντες τὸ πλεῖστον τῆς ἡμέρας καὶ νυκτός, οὔτε πάλιν ὀλοτελῶς να τὰς ἀποποιήσθε, ὡς ἠθικὰ ἀμαρτήματα.

ς. Ἡ μετρία κινήσις, ἡσυχία, ἐργασία καὶ ὕπνος εἶναι ἐπίσης ἀναγκαῖον εἰς τὴν ὑγίαν τοῦ σώματος, ἀλλὰ καὶ ἐνταῦθα ὡς εἰς ὅλας σας τὰς πράξεις, τὴν μετριότητα πρέπει να ἔχητε πάντοτε ὑπ' ὄψιν σας. Πρέπει λοιπὸν ἀπὸ τοῦδε να συνειθῆσθε εἰς τοὺς μετρίους κόπους, εἰς τὸν δρόμον, εἰς τὴν θέρμην, εἰς τὸ ψῦχος, εἰς τὸ ἐνδύεσθαι ὀλίγα, εἰς τὸ ἐγείρεσθαι πρῶτ', εἰς τὸ ὑποφέρειν τὰς δυσκολίας ὅσας ἀπαντᾶται καὶ εἰς τὸ ν' ἀποφεύγητε τὴν μαλθακότητα καὶ τὴν ὀκνηρίαν. Οἱ μέτριοι κόποι εἰσὶν ἀναγκαῖοι εἰς τὴν ὑγίαν, διότι διαλύουσι τὰ ὑγρά εὐκολώτερον, κινουσι τὴν χώνευσιν, γεννῶσι τὴν ὀρεξιν καὶ ἐπιφέρουσιν ὕπνον εὐχάριστον καὶ ἑλαφρόν. «*Οἱ μέτριοι πόνοι, κατὰ Πλάτωνα, εὖ ποιοῦσιν ἔχειν τὰ σώματα.*» Ὁ πολὺς ὕπνος ἐλαττώνει τὴν ζωρότητα τοῦ πνεύματος, ἐξασθενεῖ καὶ χαυνώνει τὰς τῆς ψυχῆς μας δυνάμεις, ἐμποδίζει τὴν χώνευσιν καὶ διαφθείρει τὸ χρῶμα τοῦ προσώπου μας, ὁ δὲ ὀλίγος βλάπτει ἅπαν τὸ σῶμα, καὶ ἰδίως τὴν ὄρασιν καὶ τὴν νεανικὴν δροσερότητα, ἔχει δὲ ἀρκετὴν ἐπιρροὴν καὶ εἰς τὰς δυνάμεις τῆς ψυχῆς· εὐπνος πολὺς, λέγει ὁ Στοβαῖος, οὕτε τοῖς σώμασιν οὕτε ταῖς ψυχαῖς ἡμῶν, οὐδ' αὖ ταῖς πράξεσι ταῖς περὶ ταῦτα πάντα ὁρμόντων ἐστὶ κατὰ φύσιν. *Καθεύδων γὰρ οὐδεὶς οὐδενὸς ἀξίος, οὐδὲν μᾶλλον τοῦ μὴ ζῶντος· ἀλλ' ὅστις τοῦ ζῆν ἡμῶν καὶ τοῦ φροεῖν μάλιστα ἐστὶ κηδεμῶν, ἐρηγήγαρε χρόνον ὡς πλεῖστον, τὸ πρὸς ὑγίαν αὐτοῦ φυλάττων μόνον χρῆσιμον· ἐστὶ δὲ τοῦτο οὐ πολὺ καλὸς εἰς ἔθος ἰόν.*» «*Ἵπνος ἐστὶν ὡπερ Τελώνης, τὸν ἡμῶν ἡμῖν τοῦ βίου συνδαιρείται χρόνον, — ὡπερ ἡ πολυποσία συνήθειαν εἶρηται, οὕτω καὶ ἡ παιδὺπνία· χαλεπὸν οὖν συνήθειαν μικρὰν ἰάσασθαι.*» (Φίλων.) Ἡ ἀκατάπαυστος πάλιν ἀνησυχία οὐκ ἀφήσι τὸν δέοντα χρόνον εἰς τὴν ἀληθῆ χώνευσιν, οὔτε προχωρεῖ εἰς τὸν νοῦν ἵνα σκεφθῆ ἀρκούτως. Ἡ καλλίστη συμβουλή ἦν δύναμαι, ὦ τέκνα μου, ἐπὶ τοῦ προκειμένου να σᾶς δώσω εἶναι ἡ ἐξῆς. Να ἐθίζητε να ἐγείρεσθε πρῶτ',

ἀλλὰ νὰ κοιμᾶσθε ἑνωρὶς, διὰ ν' ἀναπνέητε τὴν πρωϊνὴν αὔραν, ἢ τις πρὶν τῆς τοῦ ἡλίου ἀνατολῆς εἶναι εὐαρεστοτάτης τε τὸ σῶμα καὶ τὴν ψυχὴν, διότι καὶ ὁ ἀήρ εἶναι καθαρὸς καὶ ζωογονεῖ ἅπαν τὸ σῶμά μας καὶ ἡ ψυχὴ μας καὶ ὁ νοῦς μας ὑπερφυοῦνται, βλέποντες τὴν ἡσυχίαν τῆς φύσεως, τὸ ὠραῖον τῆς τοῦ ἡλίου ἀνατολῆς καὶ ἀκούοντες τὰς ἑωθινὰς μελωδίας τῶν πτηνῶν. Νὰ τρώγητε πάντοτε τόσον ὅσον σὰς ἀρκεῖ· «μέτρον ἔστωσι παντὸς σίτου καὶ πότου ἡ πρώτη τῆς ὀρέξεως ἐμπλησις ὄψον δὲ καὶ ἡδονὴ αὐτῆ ἡ ὄρεξις.» (Ἐπίκτητος) Νὰ περιδιαβάζητε οὐχὶ πλέον τῆς ὥρας ἑκάστην ἡμέραν. Νὰ μὴ διανυκτερεύητε πλέον τοῦ Μεσονυκτίου, ἐκτὸς εἰς ἐκτάκτους περιστάσεις. Οὐδέποτε ν' ἀναβαινῆτε βιαστικούς τοὺς ἀνυφόρους, καθότι ἡ βία αὐτὴ φέρει τοὺς στηθικούς πόνους, οὔτε δὲ νὰ τραγωδῆτε τότε, διότι γεννᾶται δύσπνοια. Ὡρας τινὰς τοῦ ἡμερονυκτίου ὀρίσατε διὰ τὴν ἡσυχίαν, τὰς περισσοτέρας δ' αὐτοῦ ὥρας ἐξοδεύετε εἰς τὴν ἐργασίαν. Ἐνίοτε γυμνάζεσθε εἰς διάφορα σωματικὰ ἔργα. Δι' αὐτῶν οἱ προπάτορες ἡμῶν Ἕλληνας γενναῖοι καὶ εὐρωστοὶ ἀπεκαθίσταντο, πάντοτε δὲ ἐργάζεσθε μετὰ μέτρου εἰς τὸ ἔργον ὕπερ ἐξελεξατε. Ἡ ἐργασία δὲν παράγει ἄλλως πῶς τὰ ποθοῦμενα ἀποτελέσματα αὐτῆς ἢ διὰ τῆς συνδρομῆς τῶν νόμων τῆς φύσεως. Πᾶν τὸ παραγόμενον δι' ἀνάλωσιν προμηθεύεται ὑπὸ τῆς ἐργασίας συμπρακτόντων καὶ τῶν τῆς φύσεως νόμων. Ἡ ἐνέργεια τοῦ ἀνθρώπου κατανατᾷ εἰς ἀπλούστατα σημεῖα καὶ οὐδὲν ἄλλο πράττει ἢ παραγωγὴν κινήσεως. Κινεῖ πεπυρακτωμένον σίδηρον εἰς σωρὸν πυρίτιδος καὶ ἐκρηξίς ὑπέρχεται. Κινεῖ τὸν σπῆρον ἐπὶ τῆς γῆς καὶ βλάστησις γεννᾶται. Διαχωρίζει τὸ φυτὸν ἀπὸ τὴν γῆν καὶ ἡ βλάστησις ἀποθνήσκει. Κινεῖται πρὸς τὴν μάθησιν καὶ λάμπει ἡ θεία μεγαλειότης καὶ ὁ ἀνθρώπινος νοῦς. Ὁ Φραγκλῖνος, αὐτὸς ὁ μέγας τῆς Ἀμερικῆς ἀνὴρ, διήρεσε τὸ ἡμερονύκτιον οὕτω. Τὴν πέμπτην ὥραν τῆς πρωΐας ἐξυπνοῦσε καὶ ἀπὸ ταύτης τὴν ὥραν μέχρι τῆς ἑβδόμης ἀπευθύνετο πρὸς τὸ θεῖον ἔλεος, διέταττε τὰ ἔργα τῆς ἡμέρας, διέγραφε τὸ σχέδιόν των, ἀσχολεῖτο εἰς τὰς ὑποθέσεις του καὶ ἐπρογέμετο. Τὴν ὀγδόην ὥραν μέχρι τῆς 11 ἀφείρωνεν εἰς τὴν ἐργασίαν. Τὴν δωδεκάτην καὶ τὴν πρώτην Μ. Μ. ἐδίδετο εἰς τὴν ἀνάγνωσιν, εἰς τὸ γεῦμα καὶ εἰς ἐξέτασιν λογαριασμῶν. Τὴν δευτέραν μέχρι τῆς πέμπτης ἐργάζετο. Ἀπὸ τὴν ἕκτην τῆς ἑσπέρας μέχρι τῆς ἑνάτης, ἔθετε τὰ πάντα εἰς τὴν θέσιν των, ἐδειπνοῦσε, διεσκέδαζε, συνωμίλει καὶ ἐξέταζε τὰ ἔργα τῆς ἡμέρας, τὰς δὲ λοιπὰς ὥρας ἐκοιμᾶτο. Τὸ σχέδιον τοῦτο ἔχετε τὸ πάντοτε ὑπ' ὄψιν Σας, ὦ τέκνα μου, καὶ θέλετε ὠφελῆθῃ ὕπως καὶ ὁ μέγας οὗτος

ἄνθρωπος ὠφελῆθη. «Ἄν ὁ χρόνος εἶναι τὸ πολυτιμώτερον τῶν ἀγαθῶν, ἔλεγεν ὁ ἀνὴρ οὗτος, ἢ ἀνοικονομοσία του εἶναι ἢ μετρίη ἀσωτία, ἐπειδὴ χρόνος διασκορπισθεὶς δὲν συναθροίζεται πλέον.» Ἀνδρίζεσθε λοιπὸν καὶ ἐργάζεσθε ἐνώσῳ δύνασθε, διὰ τῆς προθυμίας κατορθοῦμεν πολλὰ δι' ὀλίγου κόπου. Οὐδὲν, ὦ τέκνα μου, ὠφελεῖ τόσον τὸν ἀνθρώπου ὅσον ἡ κίνησις, αὕτη ἐρεθίζει τὴν ὄρεξιν, εὐκολύνει τὴν χώνευσιν, φέρει ἡσυχον ὕπνον, μᾶς σώζει πολλῶν μελλόντων τοῦ γῆρατος ἀσθενειῶν, ἐνῶ ἡ ἀργία ἀδυνατίζει τὸ σῶμα, ἀφίνει δὲ τὸ πνεῦμα νὰ περιπλανᾶται ἀκατάστατον εἰς ματαιοὺς καὶ πολλάκις εἰς ἐπιβλαβεῖς διαλογισμούς. Ἡ σωματικὴ ἐργασία εἶναι διπλῆ τὸ εἶδος, τὴν μὲν ὑποφέρομεν εἰς ἀπόκτησιν τῶν πρὸς ζωὴν ἀναγκαίων, τὴν δὲ πρὸς εὐχαρίστησιν. Ἡ δευτέρα τούτων καλεῖται συνήθεστερον ἀσκησις ἢ γύμνασις, διαφέρει δὲ τῆς κοινῆς ἐργασίας μόνον, καθὼ ἐξ ἄλλης αἰτίας προσροχόμενη. Ὁ ἐν ἀγροῖς διαιτῶμενος ἀφθῶνος εὐρίσκει ἀμφότερα τὰ εἶδη ταῦτα τῆς ἐργασίας, καὶ ὡς ἐκ τούτου ὑγιάνει ἐκείσε πολλὸ μᾶλλον καὶ χαίρεται τὴν ζωὴν αὐτοῦ ἐντελέστερον παρ' ἀλλαγῆς. Διὰ τοῦτο ἡ γεωργικὴ ζωὴ τόσον ἐξυμνήθη ἀπὸ τοὺς ποιητὰς καὶ ἰδίως ἀπὸ τοὺς ἀρχαίους συγγραφεῖς.

Ζ'. Ἡ καθαριότης τοῦ σώματος ἀναγγελεῖ πολλάκις τὴν ἐσωτερικὴν τῆς ψυχῆς καθαρότητα, ὅστις δὲ δεικνύει σῶμα ῥυπαρὸν καὶ ἀκάθαρτον, ἔχει ψυχὴν ἀκάθαρτον καὶ διεφθαρμένην, διὰ τοῦτο προσφυῶς τοὺς μὲν ἀγγέλους παριστᾶσιν ὠραιοτάτους καὶ καθαρούς, τοὺς δὲ δαίμονας ῥυπαροὺς καὶ ἀσχήμους. Ἄνθρωπος ῥυπαρὸς, οὔτε ὠραῖος, οὔτε ὑγιὴς δύναται νὰ ἦναι. Τὴν καθαριότητα συνιστᾷ πρὸς ἅπαντας τρεῖς ἰσχυροὶ λόγοι. 1, Διότι εἶναι σημεῖον εὐγενείας· 2, Διότι εἶναι δευτέρα τῆς ἀγάπης μήτηρ καὶ 3, διότι συντείνει μεγάλως εἰς ἐμπνευσιν ἐξευγενισμένων καὶ ἀγιῶν αἰσθημάτων. Οὐδεὶς ἀκάθαρτος δύναται νὰ εἰσέλθῃ εἰς συναναστροφὴν, χωρὶς πολυτρόπως νὰ προσκρούσῃ. Τὴν ἀγάπην γεννᾷ μὲν τὸ κάλλος διατηρεῖ δὲ ἡ καθαριότης καὶ τὸ γῆρας αὐτὸ καθάριον διαμένον ἔχει πολλὴν τὴν ἐρασιμότητα. Ἡ πείρα μᾶς διδάσκει ὅτι τὰς κακοηθεστεράς πράξεις βλέπουσιν ἄνευ φρίκης ὅσοι οικειωθῶσι μὲ αὐτὰ καὶ ὅτι οἱ ἀγαθὰ παραδείγματα ἔχοντες πάντοτε ὑπ' ὄψιν των, φεύγουσι μετὰ σπουδῆς πᾶν ὅ,τι προσκρούει εἰς τὴν ἀρετὴν. Ἡ καθαριότης ἔχει μεγάλην σχέσιν μὲ τὸ ἠθικὸν αἶσθημα καὶ δύναται τις νὰ εἴπῃ ἀλανθᾶτως ὅτι οἱ καθ' ἑξὶν ἀκάθαρτοι τὸ σῶμα δὲν ἔχουσιν ἠθικὴν αἴσθησιν, καὶ ὅτι οἱ ἠθικῶς εὐαίσθητοι καθίστανται ἔτι μᾶλλον τοιοῦτοι ὡς ἐκ τοῦ σεβασμοῦ τῆς καθαριότητος. Μεταξὺ τῆς ἠθικῆς μοχθηρίας καὶ τῆς σωματικῆς ἀκαθαρσίας, μεγάλη ὑπάρχει συγγένεια καὶ βε-

βίαιος, ὃ τέκνα μου, εἶναι σχεδὸν ἀδύνατον, ὁ ἀκάθαρτος τὸ σῶμα ἢ τὰ ἐνδύματα, νὰ μὴ ᾖναι καὶ μοχθηρὸς τὴν ψυχὴν. Ἡ πείρα μετ' οὐ πολὺ θέλει σᾶς ἀποδείξει ψηλαφητῶς τὴν ἀλήθειαν ταύτην. Ἡ καθαριότης ἔχει μεγάλην ἐπιρροὴν εἰς τὴν ὠραιότητα, ἥτις εἶναι δῶρον τιμαλφέστατον, ἰδίως διὰ τὰς γυναῖκας. Ὅσον ὠραῖος καὶ ἂν ᾖναι ὁ ἄνθρωπος ἅμα εἶναι ἀκάθαρτος, ὑστερεῖται πολὺ τῆς φυσικῆς ὠραιότητός του, πασχίσατε λοιπὸν, ὃ τέκνα μου, ἵνα ὦσι πάντοτε ὅλα τὰ μέλη τοῦ σώματός Σας καθάρια καὶ ἰδίως τὸ πρόσωπον, αἱ χεῖρες καὶ οἱ πόδες. Νύπτετε τὰ μέλη Σας ταῦτα διὰ ψυχροῦ ὕδατος πάντοτε, διότι τὸ ψυχρὸν ὕδωρ καὶ τοὺς ὀφθαλμοὺς ὠφελεῖ καὶ τοὺς πόνοους τῆς κεφαλῆς καταπαύει καὶ τὸ βλέμμα ζωηρότερον καθιστᾷ καὶ τοὺς ὀδόντας στερεοὺς ποιεῖ διὰ τὸ ᾖναι δὲ πάντοτε δυνατοὶ οἱ ὀδόντες Σας, πρέπει πᾶσαν πρωΐαν καὶ μετὰ τὸ γεῦμα καὶ τὸ δεῖπνον νὰ καθαρίζετε αὐτοὺς δι' ὕδατος, ν' ἀποφεύγητε δὲ δῶν κακὰς ἐξεις, τὸ νὰ συντρίβητε δι' αὐτῶν, κάρκα, ἀμύγδαλα κ. τ. λ. καὶ τὸ νὰ μεταχειρίζεσθε βελόνας, κονδυλομάχαιρα καὶ ὀδοντογλυφὰς πρὸς καθαρισμόν αὐτῶν, κ.τ.λ. Τὰ ἐνδύματά Σας πρέπει πάντοτε νὰ τῆρῃτε καθάρια καὶ ἀδιάφορον εἰσὶν ἐμβαλωμένα. Παραδεκτότερος εἰς τὴν κοινωνίαν εἶναι ὁ ἔχων μικρὰς ἀξίας ἐνδύματα καίτοι καὶ ἐμβαλωμένα ὄντα ἀλλὰ καθάρια, παρά ὁ ἐνδυόμενος διὰ πολυτελῶν φορεμάτων βερυπωμένων ἐν μέρει δι' ἀκαθαρσιῶν καὶ σχισμῶν. Ἡ κοινωνία οὐδέποτε μῶμον θέλει σᾶς προσάψει διὰ τὴν μικρὰν ἀξίαν τῶν ἐνδυμάτων Σας, ἀπ' ἐναντίας, μάλιστα θέλει σᾶς ἐπαινεῖσαι διὰ τὴν ταπεινοφροσύνην Σας, ἐνῶ τὸν χρυσοσάρκον καὶ ἀκάθαρτον οὐχὶ μόνον θέλει περιγελάσει ἀλλὰ καὶ ἀποστραφῆ. Ἡ καθαριότης τῶν ἐνδυμάτων καὶ τῆς κατοικίας, ἐμποδίζει τὰ ἐπιπλαθῆ ἀποτελέσματα τῆς ὑγρασίας, τῶν δυσωδιῶν καὶ τῶν μολυντικῶν μiasμάτων, διατηρεῖ ἐλευθέραν τὴν ἄδηλον ἀναπνοὴν, ἀνανεώνει τὸν αἶρα, δροσίζει τὸ αἷμα καὶ φέρει εὐθυμίαν καὶ εἰς αὐτὸ τὸ πνεῦμα καὶ εἰς τὴν οικιακὴν διαίταν ἐξεις κανόνων καὶ τάξεως.

ή. Ὁ ἀήρ ὅν ἀναπνέομεν πρέπει πάντοτε νὰ ᾖναι καθάριος, ὅθεν ἐκτὸς τοῦ ὅτι συχνακίς πρέπει ν' ἀνοίγωμεν τὰ παράθυρά μας διὰ νὰ μεταβάλληται καὶ ἀνανεοῦται ὁ ἐν τοῖς δωματίοις ἀήρ, πρέπει ἔτι νὰ τρέχωμεν συχνακίς καὶ εἰς τ' ἀνοικτὰ πεδία διὰ ν' ἀναπνέωμεν αὐτὸν καθρωτέρον. Ἡ ἀκατάπαυστος διάλυσις τῶν ζωϊκῶν καὶ φυτικῶν οὐσιῶν, μολύνει τοῦ αἵρος τὴν καθαριότητα, τοιαῦτα δὲ διαλύσεις ἀκαταπαύστως γίνονται καὶ εἰς τὰς πόλεις εἰς ἃς κατοικοῦμεν καὶ εἰς τὰ δωμάτια εἰς ἃ διαμένομεν. Αἱ ἀναθυμιάσεις αἱ ἐκ τῆς διαλύσεως ταύτης προερχόμεναι, ἐνεργοῦσι κατὰ παν-

τὸς ὄντος, ζῶν ἔχοντος καὶ ἰδίως κατὰ τοῦ ἀνθρώπου, ὡς φάρμακον δηλητήριον ὅταν ἀναπνῆ αὐτάς. Τὰ μιάσματα δὲν ψηλαφῶνται, ἀποδεικνύονται ὅμως πληρέστατα. Οἱ κατοικοῦντες ἐλώδεις ἀγρούς καὶ ἀκαθάρτους τόπους, εἰσὶν ὠχροί, μικρόσωμοι καὶ ἰσχοί, ἐνῶ οἱ διαμένοντες εἰς ὑψηλὰ μέρη, εἰσὶν ὑγιέστατοι, μεγαλόσωμοι, εὐρωστοὶ καὶ πλήρεις ζωῆς. Ὁ περίφημος Ἄγγλος ἰατρός Δοροῦνις, τὴν ἰσχυρὰν πεποιθῆσιν εἶχε περὶ τῆς ἀνάγκης τοῦ καλοῦ αἵρος, ὥστε ἡμέραν τινα πανηγύρεως, ἀναβὰς εἰς πύθον τινα ἐν Δέρβη, εἶπε τὰ ἑξῆς. «*Ἄνδρες Δερβαῖοι ἀκούσατέ με. Γνωρίζω διὸ εἴθε εὐφραεῖς καὶ φιλόπονοι. Μὲ τὸν ἰδρώτα τοῦ προσώπου Σας πορίζεσθε τ' ἀναγκαῖα καὶ ζωοτροφεῖτε τὰς οικογενεῖας Σας. Ἄν ὅμως σᾶς εὐρη νόσος, τότε γίνεσθε παντὶ ἄχρηστοι. Τὴν ἀλήθειαν ταύτην ἄπαυτες γνωρίζετε, ἀλλὰ φοβοῦμαι διότι τιρὸς ὑμῶν δὲν ἔμαθον εἰσέτι πῶς ἡ ὑγεία διατηρεῖται βραμάλια, Τοῦτο ἐξαρτᾶται ἐκ τοῦ ἀναπνέειν ἀμολυτὸν αἶρα, διότι καθαρότης αὐτοῦ ἀπαρίζεται ὅπου πολλοὶ συνηθροισμένοι εὐρίσκονται τὰ ἐκ τοῦ σώματος μιάσματα διαφθεῖρουσιν αὐτόν. Ἀνάγκη λοιπὸν πᾶσα, νὰ ἔχητε τὰ παράθυρα τῶν ἐργαστηρίων Σας ἀνοικτὰ, καὶ ἅμα ἐγείρεσθε τῆς κλίτης ν' ἀνοίγητε ἅπαντα τὰ παράθυρα τῶν κοιτῶνων Σας. Ἡ ἀμέλεια τῆς συμβουλῆς ταύτης, βεβαιωθήτε, ἐπιφέρει ἀσθενείας καὶ γεννᾷ τὴν λοιμικίην, ἥτις ἀφαιρᾷ τὰς Συζύγους καὶ τὰ τέκνα Σας. Ἄς ἐπαναλάβω τὴν σπουδαιοτάτην συμβουλήν μου ἀνοίγετε συχνὰ τὰ παράθυρα διὰ νὰ εἰσέρχηται ὁ καθρὸς ἀήρ. Ἐνθυμεῖσθε τὸν λόγον μου, διότι δὴν ὀμίλησα διὰ κέρδος καὶ ἡ συμβουλή μου ἀποβλέπει μόνον εἰς ὄφελός Σας.» Τὴν συμβουλήν ταύτην τοῦ Ἄγγλου ἰατροῦ, πρέπει πάντοτε νὰ ἔχητε ὑπ' ὄψιν Σας, ὃ τέκνα μου, διότι πραγματικῶς ἐς σωτήριο.*

θ. Ἡ ὑγεία εἶναι ἐν τῶν μεγίστων ἀγαθῶν, ἀνευ αὐτῆς πολλάκις οὐδ' αὐτὴ ἡ ζωὴ μᾶς εὐαρεστεῖ, οὐδ' ἄλλο τι ἐγκόσμιον μᾶς ἀρέσκει. Αὕτη εἶναι ἐν τῶν μέσων τῶν ὀδηγούντων πρὸς τὴν εὐδαιμονίαν, ἀλλ' ἔχετε ὑπ' ὄψιν Σας, ὡς ἀνωτέρω εἶπομεν, ὅτι διὰ νὰ ᾖναι ἀληθῶς τελεσφόρον, πρέπει νὰ φροντίσωμεν νὰ υγιαινώμεν συγχρόνως καὶ κατὰ τὴν ψυχὴν. Εὐκόλον εἶναι νὰ ἀκούσωμεν, ὃ τέκνα μου, διατὶ ἀγαπῶμεν τὴν ζωὴν, ὅταν μᾶς εὐαρεστῇ. Εἶναι φυσικὸν δῶρον ν' ἀγαπῶμεν τὴν συναίσθηματικὴν δύναμιν τῆς ψυχῆς, ὅταν τὰ αἰσθήματα εἰσὶν ἡδονικά, ἀλλὰ δὲν τιμᾷ ἡ ζωὴ, ὅταν παρακολουθῆται ἀπὸ συνεχῆ κακοπάθειαν καὶ μεγάλην τοῦ πνεύματος ταραχήν. Διὰ νὰ γνωρίσητε πόσον ἡ ὑγεία συντελεῖ εἰς τὴν εὐδαιμονίαν, πρέπει νὰ ἐνθυμεῖσθε τὴν κατάστασίν Σας ὅταν ἀσθενήσατε καὶ

ἔὰν τοιαύτην δυστυχίαν δὲν ὑποφέρατε, ἢ δὲν ἐνθυμεῖσθε, πρέπει νὰ εἶδητε ἀσθενη̄ τινα. Ὁ ἀσθενὴς πάσχει καὶ ἀνεσιν οὐχ' εὐρίσκει, ὑστερεῖται τῶν πνευματικῶν καὶ φυσικῶν δυνάμεων του καὶ δὲν κρίνει καλῶς, οὔτε σχηματίζει ὀρθὰς ἰδέας, ἢ ἀπαγγέλει τοιαύτας, καθίσταται δύστροπος εἰς τοὺς φιλτέρους αὐτοῦ συγγενεῖς καὶ ἀηδιάζει πρὸς τὰ θελητικότερα, ἡδονικότερα καὶ ὠραϊότερα ἀντικείμενα. Ὁ ὑγιὴς δύναται νὰ ἦναι ὀρθῆς κρίσεως δεκτικὸς καὶ διὰ ταύτης τῆς ὑγείας καὶ τῆς ἐναρέτου χρήσεως τῶν παθῶν, ν' ἀποκτήσῃ εὐκόλως τ' ἄλλα ἀγαθὰ, διότι ἡ ὑγεία πρὸς τοῖς ἄλλοις προσφέρει εἰς τὸν ἄνθρωπον καὶ πᾶσαν εὐχαρίστησιν πρὸς ἀποδοχὴν τῶν ἐναρέτων πράξεων, ἐνῶ ἡ ἀσθένεια ἀφαιρεῖ πάντοτε σχεδὸν τὴν ἐπιθυμίαν τῆς εὐχαριστήσεως καὶ ἐπομένως ὡς μηχανικὸν τὴν ὄργανον πράττει τὴν ἀρετὴν. Τοῦ τοιοῦτου διοργανισμοῦ, ἀνευ τοῦ ὁποίου ὁ ἄνθρωπος ἀσθενῶς ζεῖ, ἡ φύσις ὀλιγίστους στερεεῖ. Ἄλλ' ἂν ἡ φύσις δὲν στερεεῖ αὐτοῦ τοὺς πολλοὺς, οἱ πλείονες ὅμως τούτων ἐκουσίως πολλακίς καταπατῶσι τὴν θέλησιν τῆς φύσεως καὶ βλάπτουσι πρὸς πείσμᾱ της τὴν εὐεξίαν των διὰ τῶν καταχρήσεων. Ἐγνωρίσαμεν ἄνθρωπον ὅστις ἐλυπεῖτο διότι δὲν ἠσθένει, λαβῶν ὅθεν μαχαιρίδιον ἐπληρώθη τὸν πόδα καὶ κατὰ συνέπειαν ἐπὶ μῆνας τινὰς ἔμεινε κλινηρὸς. Ὁ γενναῖος ἀργὰ μετενόησε, διότι ὑστερήθη τῆς πολυτίμου ὑγείας του. Τὸν ἠκούσαμεν λέγοντα, ὅτι ὁ πόνος εἶναι μέγιστον δεινόν, ὅτι ἡ ὑγεία εἶναι οὐράνιος δωρεά. Οἱ τοιοῦτοι ὁμοιάζουσι τοὺς κατεψυγμένους οἴτινες ἀποστρέφονται τὴν θερμότητα καὶ τὰ ἐνδύματα ἅτινα τοῖς προσφέρονται. Τὰς πλείστας ἀσθενείας ἀποκτῶμεν ἀπὸ τὰς καταχρήσεις τῆς ὑγείας καὶ μολονότι ἐκ φύσεως ἀσθενεῖς γενόμεθα, οὐχ' ἦττον ὅμως ἡ ἡλικία καὶ ἡ περιποιήσις, ἐπαναφέρουσι τὴν ὑγείαν, ἐὰν τὴν φυσικὴν ἀσθένειαν δὲν τὴν ἐρεθίζωμεν διὰ καταχρήσεων. «*Ἡ φύσις, λέγει σοφὸς τις, γεννᾷ τοὺς ἄνθρώπους μετὰ τινὰς ἀσθενείας, τὰ πάθη ὅμως αὐτῶν καταστρέφουσι πᾶσαν ὑγείαν.*» Ὅταν ἀσθενῶμεν, ζητοῦμεν τὴν βοήθειαν τῶν ἰατρῶν, ἀλλ' ἂν θέλωμεν νὰ μὴ ἀσθενῶμεν ἢ σπανίως, πρέπει νὰ ἐναγκαλισθῶμεν ὀλοφύχως τὴν ἀρετὴν, ἥτις ἔστιν ὁ κάλλιστος τῶν ἰατρῶν, ἐὰν δὲ διὰ ταύτης, ὅπερ σπάνιον, δὲν ἰαθῶμεν, συναισθανόμεθα τοῦλάχιστον παρηγορίαν καὶ δὲν λυπούμεθα, διότι ἀσθενεῖς ἐπλάσθημεν, *αὐτὴν ἀρετῆς ποιοῦ τὴν ἀσθένειαν. Πολλὰκις καὶ μάλιστα ἀμαρτημάτων εἰς τ' ἀβρώσθηματα* «*ὄν γὰρ ἀγαπᾷ Κύριος παιδεύει.*» Μίγας Βασίλειος.) Ἐκ τούτου ἐξάγεται ὅτι ἡ ἀρετὴ πράττει περισσοτέραν ὠφέλειαν ἢ ὁ ἐμπειρότερος ἰατρός, διότι ποῖον ἰατρικὸν δύναται νὰ προφυλάξῃ τὸν ἄφρονα ἀπὸ τὴν κακίαν ἢ νὰ υπερφιλεῖ, ἢ νὰ τὸν ἰα-

τρέψῃ, ὅταν ἡ ἀνόητος διαγωγή του, φθεῖρῃ ἀκαταπαύστως τὴν ἐνεργεσίαν τούτου; Ἡ ἰατρικὴ δύναται μὲν νὰ μᾶς διδάξῃ τὰ ἐναντία καὶ ἐπιβλαβῆ εἰς τὴν ὑγείαν, ἀλλὰ μόνος ὁ ὀρθὸς λόγος δύναται νὰ τ' ἀπομακρύνῃ, διότι αὐτὸς χαλιναγωγεῖ, μετριάζει καὶ καταδαμάζει τὰς κακὰς μᾶς ὀρέξεις, τὴν πηγὴν τῶν ἀσθενειῶν. Παρητηρήθη ὅτι ἀπὸ ἑκατὸν ἀσθενεῖς, οἱ ἐνενηκόντα πέντε τοῦλάχιστον ἠσθένησον, διότι κατεχράσθησαν τῆς ὑγείας των. Ἀσθενῶμεν λοιπὸν, διότι δὲν θελωμεν νὰ φυλάζωμεν τὰς προμνημονευθείσας πέντε τῆς διαίτητικῆς παραγγελίας. Ἰατρός τις λέγει· «*ὅτι πᾶσα τοῦ ἀνθρώπου ἀσθένεια προέρχεται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἀπὸ τὸν σῶμαχον.* Τὰ δεινὰ πάντος ἄλλου μέλους, ἔχουσι τὰ θεμέλια εἰς τὸν γαστέρα καὶ ὁμολογῶ ὅτι ὁσάκις βλέπω ἰατρὸν μυσηρωδῶς συμβουλευόμενον τὸν σφυγμὸν ἀσθενοῦς τινὸς μ' ἔρχεται νὰ ἐκφωνήσω· «*Ἰατρε, διατί δὲν λέγεις εἰς τὸν ἀσθενη̄ καθάρως, ὅτι ὑπερέφαγεν, ὑπερέπιε καὶ ὑπερεκάθισε;*» Τὸ ἀνθρώπινον σύστημα δὲν ἐδημιουργήθη ἀτελές, ἡμεῖς τὸ καθιστῶμεν τοιοῦτον. «*Δὲν ὑπάρχει ζῶον τόσον παραφορτωμένον ἐνίοτε, ὅσον ὁ στοχασμὸς μᾶς.*» Ὅλα τοῦ ἀνθρώπινου σώματος τὰ ὑγρὰ εὐρίσκονται εἰς ἀκατάπαυστον κίνησιν, ὅλα τὰ μέλη τοῦ σώματος φαίνονται δικταθεζόμενα πρὸς αὐτὴν, καὶ ὅλαι αἱ λειτουργίαι γίνονται δι' αὐτῆς, διατί λοιπὸν ἀγαπῶμεν νὰ μένωμεν ἀργοί, ἐνῶ ἡ ζωὴ δὲν εἶναι ἡ ἀδιάκοπος ἐνεργεῖς; Πόσον ἠθελε κινδυνεύει καθ' ἑκάστην τοῦ ὄκηρου ἀνθρώπου ἡ ὑπαρξις, ἂν ἐκρέματο μόνον ἀπὸ τὴν θελήσιν του! Ὁ δημιουργὸς ὅμως δὲν ἐκρινεν εὐλογον ν' ἀφήσῃ τὴν πολυτίμον καὶ ἱερὰν ταύτην παρακαταθήκην εἰς χεῖρας ὄντος, τὸ ὁποῖον πολεμεῖται ὑπὸ τῶσων παθῶν καὶ μεταβάλλεται ἀπὸ ὥρας εἰς ὥραν. Διὰ ταῦτα ἡ καρδία πάλλει καθ' ἑαυτὴν ἀνευ ἀνθρωπίνης ἐνεργείας, οἱ δὲ πνεύμονες πληροῦνται καὶ ἐκκενώνονται ἀδιαλείπτως ἀπὸ ἀέρα, ὡς τοῦ σιδηρουργοῦ τὰ φυσερά. Ὁ φυσικὸς μηχανισμὸς μᾶς κινεῖται μόνος ὡς ὠρολόγιον καὶ δὲν μένει ἄλλο εἰς ἡμᾶς, ἢ νὰ μετρῶμεν τὰς ὥρας, ἀλλὰ δυστυχῶς πολλακίς δὲν ἔχομεν ἀρκετὴν γενναϊότητα, οὔτε τοῦτο νὰ πράττωμεν. Κινεῖσθε ὅσοι θέλετε νὰ ζήσετε μακρόβιοι καὶ ἐλεύθεροι πόνων. Τὰς ἐργασίας Σας μεταλλάξτε ὅσον δύνασθε συχνότερον, ἀλλ' οὔτως ὥστε νὰ μὴ προέρχεται σύγχυσις καὶ βλάβη τῆς οἰκονομίας, τῆς πηγῆς τοῦ πλουτισμοῦ. Μὴ συγχωρήτε εἰς τοὺς ὑπηρέτας Σας, νὰ παραβαίνουσι τὰ χρέη των. Ἡ ὀκνηρία ἐδῶ μὲν γεννᾷ κακοθείας καὶ ἐλαττώματα, ἐκεῖ δὲ πάθη καὶ ἀσθενείας. «*Καλλιεργεῖτε, προσθέτει σοφὸς τις, τὸν ἀγρόν Σας καὶ θέλετε θερίσει ὑγείαν καὶ πλοῦτον, εἰς τὸν κήπὸν Σας θέλετε ἀναπνεῖ καθαρὸν καὶ ἀρωματικὸν ἀέρα.*» Ἡ γεωργία ἐξήμερονεῖ τὸν

ἄνθρωπον καὶ τὸν καθιστᾷ χαροπὸν καὶ εὐρωστον. Αὕτη θεραπεία τὰς πλῆγας τῆς φιλοδοξίας καὶ σθένει τὰ πάθη ἅπερ τὴν διατρέφουσι. Εἰς τὰ ἔργα Σας ὁμως ἔσεσθε μέτριοι, διότι μόνη ἡ μετρία κίνησις ἐνισχύει τὸν φυσικὸν ὀργανισμόν. Ἰπάρχουσι περιπτώσεις καθ' ἃς ἡ κίνησις ἐστὶ μοναδικὸν σχεδόν, ἢ τοῦλάχιστον τὸ ὠφελιμώτατον ἱατρικόν. Ματαίως ὁ ἀνάξιος ἱατρός πολλαπλασιάζει τὰς ἱατρικὰς τῶν φαρμάκων δόσεις διὰ τὰ χρονικὰ πάθη. Ματαίως ὑπερπληροῖ τὴν μακρόστενον συνταγὴν μὲ πολυσυνθέτων ἱατρικῶν διορισμοῦς καὶ ἐνῶ καταδιπνᾷ τοῦ δυστυχοῦς ἀσθενοῦς τὰ χρέματα, ἀφανίζει κατ' ὀλίγον καὶ τὸν νόμον. Τίποτε τότε δὲν χρησιμεύει κάλλιον τῆς κινήσεως. Περὶ τῆς ὑγείας θελομεν εἶπει τινὰ ἔτι εἰς τὸν περὶ συντηρήσεως ἐκυτῶν παράγραφον, συνδέσατε λοιπὸν ὅσα ἐνταῦθα ἐγράψαμεν μ' ἐκεῖνα, διὰ νὰ δυνηθῆτε καὶ νὰ ὠφεληθῆτε καὶ περισσώτερον.

ΡΑΛΦΗΣ ΚΡΑΝΦΙΛΔ.

Πρὸς τὸ βράδυ μιᾶς ὠραίας καλοκαιρικῆς ἡμέρας, ἓνας ἄνθρωπος ψηλοῦ ἀναστήματος μὲ τὸ πρόσωπο καίμενο ἀπὸ τὸν ἥλιο, καὶ ὁποῦ διὰ τὰ μακρινὰ ταξείδιά του ἐφαινότου ξένος, ἐφθασε εἰς ἓνα χωρίον τῆς νέας Ἰγγλιτέρας.

Τετοιαὶ λογῆς ὄντας δὲν εἶναι παράξενο ἂν κανένας δὲν τὸν ἐγνώριζε, μᾶλλον ὅτι εὐθὺς ὁποῦ ἐμβῆκε εἰς τὸν δρόμον τοῦ χωρίου τῆς γέννησός του, ὅλοι ἐδῶλθησαν εἰς περιέργειαν διὰ νὰ μάθουν ποῖος νὰ ἦτον. Προχωρῶντας ἐκτύπησε μὲ τὸ χέρι του, χωρὶς νὰ τὸ θέλῃ, τὸ χέρι μιᾶς νέας ὁποῦ ἐπήγαινε εἰς τὴν ἐκκλησίαν. Ἐκείνη ἀναταράχτικε, καὶ ἀπὸ τὸ στόμα τῆς ἐξεφυγε ἓνας λόγος *Ralph Cranfield*.—Νὰ ἦναι τάχα ἡ Φηδὸς Ἐγερτον, ἡ παλαιὰ συντροφίσα τῶν παιγνιδιῶν μου; ἔλεγε μὲ τὸν νοῦν του ὁ ὀδοιπόρος, γυρίζωντας διὰ νὰ τὴν κυττάξῃ καλῆτερα, χωρὶς ὁμως νὰ γαματήσῃ.

Ἀπὸ τὴν νεότητά του ὁ Ράλφης Κράνφιλδ ἐπίστευε ὅτι ἡ μοῖρά του τὸν εἶχε προορισμένον διὰ μεγάλων πράγματα, καὶ ἔβαλε εἰς τὸν νοῦν του ὅτι τρία θαιμάσια σημάδια ἐμελλε νὰ τοῦ προμηνύσουν τρία μεγάλα συμβάντα. Τὸ πρῶτον ἀπὸ ἐτούτα τὰ συμβάντα, καὶ ἴσως ἐκεῖνο εἰς τὸ ὁποῖον ἡ νεανικὴ φαντασία του ἐσταμάτησε μὲ περισσώτερον εὐχαρίστησι, ἦτον ὅτι ἐμελλε νὰ εὐρῆ μίαν γυναῖκα τῆς ὁποίας μοναχὴ ἢ ἀγάπη ἤμποροῦσε νὰ τὸν καταστήσῃ εὐτυχι-

σμένον. Ἐχρειάζοτου ὁμως νὰ περιπλανηθῇ εἰς τὸν κόσμον ἕως ὁποῦ νὰ εὐρῆ μίαν κόρην ὠραίαν ἔχωντας εἰς τὰ στήθια τῆς μίαν βελόνα μὲ τὸ σχῆμα τῆς καρδίας, καὶ ἀδιάφορο, ἂν ἦτον ἀπὸ μαργαρίταρι, ρουδίον, σμαράγδι ἢ ζαφείρι, ἔφτανε νὰ ἔχῃ τὸ σχῆμα τῆς καρδίας.

Ἀπαντῶντας ἐτούτην τὴν ὠραίαν ξένην, ἔπρεπε νὰ τῆς εἰπῇ ἐτούτα τὰ λόγια.—Ὡραία Κόρη μου ἡ καρδία μου εἶναι κατακοπι-ασμένη, ἤμπορῶ νὰ τὴν ἀναπύσω ἀπάνου εἰς τὴν ἐδικήν σου;

Ἄν ἡ κόρη ἤθελε εἶναι ἡ μελλάμενη νύφη του, ἂν ἡ συμπλαθτικαὶς ψυχῆς καὶ τῶν δύο ἔπρεπε νὰ ἐνωθοῦν μὲ αἰώνιον ζετὸν δεσμὸν, αὐτὴ ἤθελε ἀποκριθῇ, βάνοντας τὸ χέρι τῆς ἀπάνου εἰς τὸ καρδιόμορφο στολίδι τῆς.

—Ἐτόυτο τὸ σημάδι ὁποῦ χρόνους πολλοὺς βρασταίω εἰς τὰ στήθια μου, σοῦ δίνει τὴ βεβαιότητα ὅτι μπορεῖς νὰ κάμῃς ἐκεῖνο ὁποῦ λέγεις.

Τὸ δεῦτερον συμβᾶν εἰς τὸ ὁποῖον ὁ Ράλφης ἔδινε ἀκόμη μεγαλύτερη πίστιν ἦτον, ὅτι εἰς ἓνα μέρος τοῦ κόσμου εὐρισκότου ἓνας θησαυρός, καὶ ὅτι εἰς τὸν μοναχὸν ἐκυτόν του ἐμελλε νὰ φανερωθῇ ὁ τόπος ὁποῦ ἦτον χωσμένος. Ὅταν τὸ πόδι του ἤθελε πατῆ τὸν ἀπόκρυφον τόπον, ἐμελλε νὰ ἰδῇ ἓνα χέρι γυρισμένο κατὰ τὴν γῆν, καὶ ἂν τὸ χέρι ἐτούτου ἤθελε εἶναι ἀπὸ μικροῦ ἢ σκαλισμένο εἰς ἓνα βράχον, μῆτε αὐτὸς ὁ ἴδιος τὸ ἤξευρε, μόνον τὸ χέρι ἔπρεπε νὰ ἰδῇ μὲ τὸ δάκτυλον γυρισμένο ἀπάνου εἰς τὴν γῆν, καὶ ἀπουκάτου γραμμένο *Σκάψτε*. Σκάφτοντας, τὸ χουσίφι, ἢ τὰ χρέματα, ἢ τὰ διευμάντια, καὶ τέλος πάντων ἓνας θησαυρός ἔπρεπε ν' ἀνταμείψου ταῖς ταλαιπορίας του. Τὸ τρίτον καὶ τὸ ὑστερινὸν ἀπὸ τὰ θαιμάσια συμβάντα τῆς ζωῆς ἐτούτου τοῦ προορισμένου ἀνθρώπου, ἐμελλε νὰ ἦναι ἡ ἀπόκτησι μίας μεγάλης δύναμης καὶ ἐξουσίας ἀπάνου εἰς ὅλους τοὺς ἀνθρώπους. Ἄν ἦγε νὰ γένη βρασιλέας, ἢ θεμελιωτῆς μιᾶς κληρονομικῆς μοναρχίας, ἢ ἀπόστολος νέας θρησκείας, ὁ καιρὸς ἤθελε τὸ φανερώσει. Τὸ σημάδι ἀπὸ τὸ ὁποῖον ὁ Ράλφης ἐμελλε νὰ γνωρίσῃ τὴν ἐκτέλεσι ἐτούτου τοῦ προμηνύματος, ἤθελε εἶναι ὁ ἐρχομὸς τριῶν σεβασμιῶν ὑποκειμένων ὁποῦ ἤθελε τοῦ ζητήσουν νὰ τοῦ μιλήσουν. Τὸ πρῶτον ἀπὸ τὰ τρία ὑποκείμενα, μεγαλοπρεπὲς καὶ μὲ δημόσιον ἀξίωμα, ἔπρεπε νὰ βρασταίη ἓνα ῥαβδὶ προφητικὸν, μὲ τὸ ὁποῖον ἐμελλε νὰ σηματοδύσῃ εἰς τὸν ἀέρα κάποια σχήματα, καὶ ἔπειτα νὰ δώσῃ εἰς τὸν Ράλφην τιμὰς καὶ ἐξουσίας.

Ὁ Ράλφης ἔχωντας ἐμπρὸς εἰς τὰ μάτια του τόσο λαμπρὸν μελλάμενον, καὶ ὄντας εἰς τὸ ἄνθος τῆς ἡλικίας του ἐδῶλθηκε νὰ τα-

Ξειδεύη, μὲ σκοπὸν νὰ εὕρῃ τὴν κόρην, τὸν θησαυρὸ καὶ τὸν σοφῶν μαζὶ μὲ τὸ βασιλεῖο ὅπου ἔμελλε ἀπὸ αὐτὸν νὰ λάβῃ. Ἄλλὰ τὰ ἤρρηκε ὅλα ἐτούτα; Ἄλλοίμονον! Αὐτὸς ὕστερα ἀπὸ πολλοὺς χρόνους δὲν ἐγύριζε εἰς τὴν καλύβα τῆς μητέρας του μὲ ὄψι εὐχαριστημένου ἀνθρώπου. Ἐγύριζε διὰ νὰ ἀναπαυθῇ ὀλίγον καιρὸν, μὲ τὴν ἐλπίδα ν' ἀπολαύσῃ εἰς τὸν τόπον ὅπου τοῦ ἐφανερῶθη ὁ προορισμὸς του ὀλίγην ἀπὸ τὴν δύναμιν τῆς νεότητός του. Ὀλίγαις ἐξάθηκαν ἢ μεταβολαῖς ὅπου ἐγινήκανε εἰς τὸ χωρίο, ἐπειδὴ αὐτὸ δὲν ἦτον ἀπὸ τὰ μέρη ἐκεῖνα ὅπου ἐνὸς χρόνου εὐτυχία θεραπεύει ἐκατὸ χρόνων δυστυχίας. Αὐτὸ ἦτον ἓνα μικρὸ παμπάλαιον χωρίον γεμάτο ἀπὸ γεροντοκόραις, ἀπὸ παλαιαῖς φτελιαῖς, καὶ χορταριασμένα σπήτια. Ὁ Ράλφης Κράμφιλδ ἐφθασε ἐμπροστὰ εἰς τὴν θύρα τοῦ μικροῦ σπιτιοῦ, ὅπου ἡ μητέρα του ἐκατοικοῦσε ζώντας φωταχικὰ εἰς ὅλο τὸ διάστημα τοῦ ἀπομακρυσμοῦ τοῦ παιδιοῦ της. Ὅταν ἐμβῆκε εἰς τὸ περιφραγμα ἀκούθησε εἰς ἓνα παμπάλαιον δένδρο, κυριευμένος ἀπὸ ἀνυπομονιὰ, καθὼς ἀκολουθεῖ εἰς μερικάς περιστασιας ὅπου ὀλόκληροι χρόνοι ξαναγυρίζουν μὲ μίαν εἰς τὴν ἐνθύμησίν μας. Μὲ μεγάλην προσοχὴν ἐκύτταζε τὰ παράθυρα φωτισμένα ἀπὸ ταῖς στερναιῖς λάμπαις τοῦ οὐρανοῦ, τὴν θύραν ὅπου γιὰ κατώφλιον εἶχε μίαν μυλόπετραν, καὶ τὸ μονοπάτι ποῦ ἀπὸ καὶ ἐπήγε εἰς τὴν ἐμβόσιαν τοῦ περιφράγματος. Ἐξαναγνώρισε τὸ παλαιὸ δένδρο ὅπου ἦτον ὁ φίλος τῆς νεότητός του, καὶ εἰς τὸ ὁποῖο τώρα ἀκουμπώντας καὶ ῥίχνοντας τὰ μάτια του εἰς τὸν κορμὸν, εἶδε κάτι τὶ ὅπου τοῦ ἐπρόξενεσε ἓνα πικραμένο χαμόγελο. Ἐκεῖ εὗρηκε μισοσδυμένην μίαν ἐπιγραφὴν ἢ ὁποία ἔλεγε *Σκάψε*, καὶ τὴν ὁποίαν ἐνθυμῶντο ὅτι αὐτὸς ὁ ἴδιος μὲ κόπον μεγάλον τὴν εἶχε χαραξοῖς ἐπὶ τὴν φλοῦδα τοῦ δένδρου. Γιὰ ἓνα παράδοξο συμβεβηκὸς, καθυπερῶς ἀποκάτου ἀπὸ τὴν ἐπιγραφὴν ἢ φλοῦδα εἶχε σχηματισθῆ ἓνα παρασάρκωμα ὅπου ὁμοιάζε μὲ ἓνα χεῖρ, τοῦ ὁποίου τὸ δάχτυλον ἔδειχνε τὰ μαγικὰ λόγια. Τέτοιαις λογῆς τουλάχιστο ὁ Ράλφης ἐστοχάσθηκε ὅτι ἔβλεπε εἰς τὸ μισοσκοτάδι. «Περίεργον! εἶπε, ἓνας ἄλλος εὐκολόπιστος ἤθελε ὑποθέσει ὅτι ὁ θησαυρὸς ὅπου ἐγὼ ἐζήτησα εἰς ὅλον τὸν κόσμον, ἦτον χωσμένος ἐμπροστὰ εἰς τὴν θύρα τοῦ σπιτιοῦ τῆς μητέρας μου.» Περισσότερον δὲν ἐσυλλογίσθηκε ἐπειδὴ ἀνοιξε ἡ θύρα, καὶ ἐφάνηκε εἰς τὸ κατώφλιον μίαν γυναῖκα ὡσὰ πενήντα χρόνων, ζητώντας τὸν ἀνθρώπον ὅπου ἐτόλμησε νὰ ἐμβῇ εἰς τὴν κατοικίαν της. Ἐτούτῃ ἡ γυναῖκα ἦταν ἡ μητέρα τοῦ Ράλφης Κράμφιλδ. Δὲν λέγομεν τίποτε, διὰ τὴν ξαναγνώρισί τους, ἄς ἀφήσουμε τὴν μίαν εἰς

τὴν χαρὰν της, καὶ τὸν ἄλλον εἰς τὴν ἀνάπαυσίν του, ἀν καὶ ἐνάπαυσι ἡμπορούσε νὰ εὕρῃ.
(Ἀκολουθεῖ)

ΑΠΟΣΤΡΟΦΗ.

Λέγει ἀνὴρ τις διάσημος.

Νέοι συμπολίται, ὅσοι ἀγαπᾶτε τὸ γενικὸν καλὸν, τὸ ὁποῖον εἶναι καὶ ἴδιον συμφέρον, συλλογίσθητε ὅποιαν δύναμιν ἔχετε διὰ τοῦ θεοῦ λογικοῦ σας, καὶ μὴ ἀφίνετε αὐτὸ νὰ παρεκτρέπεται, ἢ νὰ ὀκνηρεύῃ. Ἡ Πρόνοια δὲν ἔδωσε βεβαιὰ τὸ τόσον μέγιστον δῶρον ματαίως. Καὶ οἱ διὰ τὴν ἀρετὴν καὶ σοφίαν ἀθάνατοι ἄνδρες, τῶν ὁποίων τὰ ὀνόματα σὺς ἐπισκιάζουν, καὶ ὡς ἐκ τούτου σεβέσθε καὶ σεῖς, ὡς θελεῖ τοὺς σεβῶνται καὶ ὅλαι αἱ μέλλουσαι γενεαὶ ἕως τῆς συντελείας τοῦ αἵωνος, δὲν ἀποθανατίσθησαν δι' ἄλλο, παρὰ διὰ τὴν ἐξαρχῆς ἐπιμελείαν καὶ καλὴν χρῆσιν τοῦ λογικοῦ, τὸ ὁποῖον καὶ σεῖς ἔχετε ὡς ἐκεῖνοι· μάλιστα δὲ ὑπερέχετε κατὰ τοῦτο ἐκείνων, ὡς τέκνα φωτός, ὡς τέκνα τῆς ἀμωμότητος ἐκκλησίας τοῦ Σωτῆρος Χριστοῦ. Ἡ νεανικὴ αὐτῆ σας ἡλικία εἶναι ὁ πολύτιμος χρόνος τοῦ σκαθίου τῶν πλείων ἐνδόξων ἀγώνων. Μακρυνθῆτε, φύγετε μάλιστ' ἀπὸ τὴν ὁδὸν ἣτις δὲν σὺς διευθίνει πρὸς ἐκείνην τὴν ὑπερωπὴν εἰς τὴν ὁποίαν σὺς ὑπόσχεται νὰ σὺς προβιβάσῃ τὸ δῶρον τοῦ πλάσους σας, ὅταν καλῶς τὸ ἐξασκῆσετε. Αὐτὸ ὑπόσχεται καὶ παροῦσαν καὶ μέλλουσαν εὐδαιμονίαν, ἐνῶ ἡ παρεκτροπὴ αὐτοῦ φέρει, ὀλέθρια ἀποτελέσματα. Στοχασθῆτε δὲ καὶ τοῦτο· μάλιστ' ὡς συγχωρεῖτε περὶ τούτου νὰ ὑψηλοφρονεῖτε ἢ πρόνοια εὐδόκησε νὰ γεννηθῆτε ὄχι εἰς ὀμιχλώδη καὶ ζοφερὸν οὐρανὸν, διὰ νὰ παραπονεῖσθε φυσικῶν βαρύνουσαν, ἀλλὰ σὺς ἐγέννησεν εἰς τὸν Ἑλληνικὸν τοῦτον ὀρίζοντα τὸν γλυκύτατον τοῦτον οὐρανὸν, τὸ ὁποῖον συντείνει πολὺ εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τῶν νοερῶν δυνάμεών σας. Δὲν πιττεῖτε γῆν περιλαμβάνουσαν λείψανα καὶ μνημάτα προγόνων βαρβάρων. Ἡ γῆ αὐτὴ τὴν ὁποίαν παττεῖτε, δοξάζεται ὄχι μόνον ἀπὸ τὴν Ἰσθρίαν, ἀλλὰ καὶ ἀπὸ τὰ πεφωτισμένα ἔθνη, καυχόμενα ἀναφέροντα αὐτήν, διότι περικλείει τὴν κόμην τῶν ἐνδόξων ἐκείνων προγόνων σας. Τὸ δῶρον λοιπὸν τοῦ Πλάσους καλλιεργήσατε, καὶ αὐτὸ σκεῖ νὰ σὺς δοξάσῃ, νὰ σὺς μεγαλύνῃ, νὰ σὺς εὐδαιμονίσῃ. Τιμῆσατε ἑαυτοὺς ἐξοδεύοντες τὸν καιρὸν σας εἰς ἔργα καὶ ἐπασχολήσεις ὠφελίμους, τόσον διὰ τὸν ἑαυτὸν σας ὅσον καὶ διὰ τὸν πλησίον σας. Τιμῆσατε τὸ λογικὸν σας ἐπιμελούμενοι εἰς τὴν

καλλιεργείαν του και εις την τελειοποίησίν του, και μακρυνόμενοι από τα όπισθοδρομικά φρονήματα, έμμένετε πιστοί και άμεμπτοι υιοί της άμωμότητος εκκλησίας του Σωτήρος μας, και θέλετε είσθαι πάντοτε άγαπητοί του Θεού, εύτυχείς εις έαυτούς και ώφέλιμοι εις την κοινήν πατρίδα.

Τά μέσα της καλλιεργείας ταύτης δέν έχετε ανάγκην ούδεις να σας τά ένθυμίση. Η μελέτη και η ανάγκηως βιβλίων καταλλήλων, συνταγμένων από άνδρας δικεκριμένων γνώσεων, έξ ουδενός πάθους κυριευμένων, η έπασχόλησις εις τά σποδαία, εις τά χρήσιμα, εις τά σωτήρια έργα, τά όποια ούδέν άλλο αποτέλεσμα φέρουσι παρά την ανάπτυξιν των νοερών δυνάμεων και την μόρφωσιν της κοινωνικής και ήθικής ζωής, είναι η μόνη πορεία η φέρουσα εις τον λιμένα της ασφαλείας, λιμένα τον όποιον όλοι φαίνεται να τον ζητώμεν άλλόλιγοι τον πλησιάζωμεν.

Εις τους λόγους τούτους έκφραζομένους ειλικρινώς ύμεις αύτοι καταστήθητε δικαστάι, και άν κακώς όδικοϋν, κατακρίνετέ τους, άν δε σας πείσουν, καθότι δέν λέγονται διά άλλο τέλος παρά διά να σας ένθυμήσουν την όδον της σωτηρίας, μήν λείψετε να άφωσιωθήτε εις τά μέσα ταύτα, τά όποια τελοσφορούμενα θέλουν δοξάσει και ύμιας και τό έθνος και την πατρίδα. Αν ύπάρχει (τό όποιον ούδεις άμφιβάλλει) ζήλος πατριωτισμού, αγάπη εις την πρόοδον και αλιθινός έρωσ προς τά καλά, η σπουδή, η μελέτη, η ανάγκηως θέλουν σας καταστήσει τοιούτους, ώς να γίνητε χρήσιμοι και ώφέλιμοι, άν δε από ταύτα λείψετε (τό όποιον ο Θεός να μη τό δώση) και βίρος της γής θελει είσθαι, και αίσχος εις την πατρίδα θέλετε προξενείν.

ΕΙΔΥΛΛΙΟΝ.

ΙΔΑΣ και ΜΥΚΩΝ.

ΙΔ. Χαίρε Μύκων γλυκύτατέ μου τραγωδιστά. Όταν σε βλέπω σκιρτά η καρδια μου από την χαράν, ένθυμούμενος την στιγμήν εκείνην εις την όποιαν μου έτραγωδήσας του Έραρος τό μέλος επάνω της πέτρας, πλησίον της δροσεράς πηγής από τότε πλέον δέν σε είδα.

Μ. Χαίρε και σύ Ίδα γλυκύτατέ μου εύχέτα! Άς ευρώμεν λοιπόν δροσερόν τόπον, η άς καθήσωμεν εις την σκιάν.

ΙΔ. Όχι κάλλιον να αναβώμεν εις τούτον τον λόφον ο, που είναι η μεγάλη δρυς του Παλαίμωνος. Αυτη ρίπτει μακράν την σκιάν της, και οι δροσεροί άνεμοι φυσούν εκεί πάντοτε. Εις τον αυτόν καιρον ήμπορούν και αι αίγες μου να αναβώσι εις τον απότομον βράχον, και να βοσκήσωσιν από τά φύλλα των θάμνων. Ίδε πόσον η μεγάλη δρυς εξαπλώνουσα τους ευμήκεις της κλάδους, διασκορπίζει δροσεράν την σκιάν της. Άς καθήσωμεν εδώ κοντά εις την Άγριοντριανταφυλλίαν, και άς παιζώσιν οι δροσεροί άνεμοι με τά μαλλιά μας. Μύκων, εις έμε είναι ο τόπος ούτος άγιος. Ω Παλαίμων! αυτη η δρυς προσφέρει εις έμε μνημείον. Μαθε φίλε Μύκων. Ο Παλαίμων ειχε μικρόν ποιμνιον όμως εθυσίαζεν εις τον Πάνα πολλά πρόβατα, και έπροσήχето προς αυτόν κατά τον ακόλουθον τρόπον. Ω Πάν! δέομαί σου να αυξήσης τό ποιμνίόν μου, και θέλω τό μοιράσει με τον πτωχόν μου γείτονα. Ο Πάν εκαμε διπλάσιον τό ποιμνιον αυτού εις ένα χρόνον και ο Παλαίμων έδωσεν εις τον πτωχόν του γείτονα τό ήμισυ του όλου ποιμνίου. Τότε έπρόσφερε θυσίαν εις τον Πάνα επάνω τούτου του λόφου, και εφύτευσε την δρύν ταύτην λέγων. Ω Πάν! θέλει είναι άγια αυτη η ήμέρα, εις την όποιαν επληρώθη η ευχή μου. Εύλόγησον αυτην την δρύν την όποιαν φυτεύω εδώ. Άς ήναι αυτη, εις έμε ιερόν μνημείον. Καθε χρόνο θέλω προσφέρει θυσίαν υποκάτω εις την σκιάν της. Θελει, Μύκων, να σου τραγωδήσω τό μέλος, τό όποιον πάντοτε τραγωδω, υποκάτω εις αυτην την δρύν.

Μ. Αν μου τραγωδήσης τό μέλος, θέλω σου χράσει τούτον τον ενεάφρονον αυλόν. Εγώ ο Ίδης με πολλήν προσοχήν τον εκοψά από τον καλαμιώνα, και τον συνερμολόγησα κωλλήσας αυτόν με εύωδη κηρόν.

Τότε ο Ίδης έτραγωδήσε.

Ευμήκεις κλάδοι, όπου υπεράνω μου λυγίζεσθε κημεροτοί, εκχύσατε με την σκιάν σας εις έμε μίαν ιεράν εκστασιν! Ησείς δροσεροί ζέφυροι, όταν με δροσίζετε, μου φαίνεται ως να ψυθιρίζη άοράτως μια θεότης πλησίον μου. Αίγες και πρόβια! λυπηθήτε, ώ, λυπηθήτε, και μήν αρπάζετε τον νέον κισσόν από τον λευκόν κορμόν, διά να τυλίγεται ύψηλά, και να πλέκη ειθελείς στεφάνους ολόγουρα του λευκού κορμού. Κανέννας κεραυνός, κανέννας σφοδρός άνεμος να μη σε βλάψη, ω ύψηλόν δένδρον! Ω Θεοί! ήρμάζει τούτο να ήναι μνημείον της καλοκαγαθίας. Εξέχει πολυ η κορυφή του. Ο ποιμην την βλέπει μακρόθεν, και την δείχνει εις τον υιόν του νοθετών αυτόν. Την βλέπει η τρυφερά μήτηρ, και διεγείται την ίσορίαν του Παλαίμωνος εις τό μικρόν της παιδίον όπερ ακροάζεται εις τάς αγκάλας της

Φυτεύσαστε. Ποιμένες, πολλά τοιούτα μνημεῖα τῆς καλοκάγαθίας, διὰ
 νὰ περιδιαβάζωμεν καὶ ἡμεῖς καὶ οἱ μεταγενέστεροι εἰς τὰς σκιὰς των.
 Τὸ μέλος τοῦτο εὐχαρίστησε πολὺ τὸν Μύκωνα.

ΣΥΜΒΑΝΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΙΟΥΛΙΟΝ ΜΗΝΑ.

Εἰς τοὺς 1139 τὸν Ἰούλιον μῆνα.—Ὁ Δὸν Ἀλόνσου Α΄. Δουξ τῶν Πορ-
 τογάλλων ἐκηρύχθη Βασιλεὺς ἀπὸ τὸ στρατεύμα του. Αὐτὸς ἐσχάθη ὁ
 πρῶτος ὅστις ἔλαβεν τὸν τίτλον τοῦ Βασιλέως τῆς Πορτογαλλίας.

Εἰς τοὺς 1475 τὸν Ἰούλιον μῆνα—Προφθάνει ἡ βοήθεια εἰς τὴν
 Γαλλίαν καὶ ἐλευθερώνει τὴν πόλιν Βωβᾶς, ἐνῶ ἐμελλε νὰ πέσῃ εἰς
 τὰς χεῖρας τῶν Βοργονιόνων, καὶ ἔχασαν αὐτοὶ 1,600 ἀνθρώπους εἰς
 ἐκείνην τὴν ἡμέραν. Εἶναι ἐνδοξος εἰς τὴν ἱστορίαν ἡ πολιορκία αὐ-
 τη διὰ τὰς λαμπρὰς ἀποδείξεις αἱ ὁποῖαι ἐκεῖ ἐκτελέσθησαν τῆς θυ-
 λίας γενναιότητος. Ἰδοὺ πῶς συνέβη—Ὁ Κάρολος ὁ Ἰημεράμις, Δουξ
 τῆς Βοργονίας, ὀργισθεὶς κατὰ τοῦ ΙΑ΄ Λουιγίου, βασιλέως τῆς Γαλ-
 λίας, ἐβίβλη νὰ φθείρῃ καὶ νὰ ταλαιπωρῇ τὰς πολιτείας. Αὐτὸς
 ἐπολιόρκησε τὴν πόλιν τῆς Βωβᾶς, τὴν ὁποίαν ἤλπιζε νὰ κυριεύσῃ
 διὰ τῆς ἐφόδου, καὶ τὴν ὁποίαν εἶχεν ἀποφασίσῃ νὰ τὴν κατακαύσῃ.
 Εἰς ἐκείνην τὴν πόλιν δὲν ἦτο κρατιῶται πρὸς βοήθειαν. Αἱ γενναῖ-
 αι γυναῖκες τῆς Βωβᾶς ἔλαβον τὰ ὄπλα ὑπὸ τὴν ὄδηγίαν τῆς
 Ἰωάννης Χακέτης, μιᾶς ἐξ αὐτῶν. Οἱ Βοργονιόνοι τὴν ἐπολιόρκησαν.
 Τὸ θαυμάσιον γυναικεῖον κράτεμα ἐσχάθη εἰς προφύλαξιν τῶν τοι-
 χῶν τὰ διευθέντευσαν θυμωσίως, ρίπτοντες λίθους καὶ τεχνημένας φω-
 τίας, βρασμένον ὕδωρ καὶ πύσσας ἐπὶ τῶν πολιορκητῶν. Ἡ Ἰωάννα
 ἡ Ἀρχιερατὴγήσσα αὐτῶν ἐκρίνησε ἀπὸ τὰ τοίχη τὸν ἀξιωματικὸν
 ἐχθρὸν ὅστις ἤδη εἶχεν ὑψώσει τὴν σημαίαν τῆς Βοργονίας. Ἄμα ἐ-
 λευθερώθη ἡ πόλις, ὁ Βασιλεὺς τῆς Γαλλίας, πληροφορηθεὶς διὰ τὰς
 ἀνδραγαθίας αὐτῶν τῶν Ἀμαζόνων, ἐνυμφεύθη εὐγενῶς τὴν Ἰωάνναν,
 καὶ ἐπρόσαξεν ὅτι εἰς ἀνάμνησιν νὰ ἐορταζέται κατ' ἔτος ἡ ἐπέτειος
 ἐορτὴ εἰς τὴν ὁποίαν αἱ γυναῖκες νὰ ἔχουν τὸ προνόμιον νὰ προη-
 γοῦν τοὺς ἀνδρας εἰς τὴν λητανείαν. Ἄδεται ὅτι ἡ τοιαύτη συνή-
 θεσις ἤδη διατηρῆται.

Εἰς τοὺς 1812 τὸν Ἰούλιον μῆνα.—Εἰς τὴν μάχην τῆς Σαλαμάγκας,
 οἱ Γάλλοι, ὀδηγούμενοι ἀπὸ τὸν ἀρχηγὸν Μαρμώντ, ἠφανίσθησαν
 ἀπὸ τὸ ἀγγλικὸν στρατεῦμα ὀδηγούμενον ἀπὸ τὸν Βέλλικτων.