

Τ Ω Ν

ΚΟΙΝΩΦΕΛΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ.

(ΕΚΔΙΔΟΜΕΝΗ ΚΑΤΑ ΒΑΣΙΑ ΔΙΑΤΑΓΗΝ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΟΜΕΝΗ ΥΠΟ Δ. ΑΝΣΕΛΜΟΥ.)

Ἄριθ. 11.

1838.

(Ἰουνίου.)

ΠΕΡΙΛΗΨΙΣ ΤΩΝ ΕΜΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.

ΖΩΟΛΟΓΙΑ. Περὶ τῶν ἀπολεσθεσῶν γενεῶν τῶν ζώων. — ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ. — Περὶ φιλοπονίας, πίστεως, δαπάνης καὶ δανείων. — ΓΕΩΡΓΙΑ. Περὶ ἀλλεπαλληλοσπορίας. — ΗΘΙΚΗ. — ΥΓΙΕΙΝΗ. Περὶ σωμαστικής.

ΖΩΟΛΟΓΙΑ.

Περὶ τῶν ἀπολεσθεσῶν γενεῶν τῶν ζώων.

Οὐδὲ τῶν λιμνῶν οὐδὲ τῶν θαλασσῶν τὸ βάθος συνιστᾷ δεξαμενάς θαλασσῶν κατὰ τὸ σχῆμα αὐτῶν πάντοτε· αἱ δεξαμεναὶ αὗται πληροῦνται καὶ τροποποιοῦνται καθ' ἑκάστην ἀπὸ ὕλης στερεᾶς αἰτίνες ἐν αὐταῖς ἐναποτίθενται. Δύω εἶδη ὕλων εἰς τὴν πλήρωσιν αὐτὴν συντείνωσι· αἱ μὲν μεταφερόμεναι, αἱ δὲ εὐρισκόμεναι εἰς τὴν ἰδίαν ἀποθήκην· αἱ πρῶται φέρονται εἰς τὰς θαλάσσας καὶ τὰς λίμνας ταύτας ἐν εἴδει βορβορίου ἢ ἄμμου, παρὰ τῶν ἐν αὐταῖς γεομένων ποταμῶν· καὶ μ' ὄλον ὅτι ἡ εἰσαγωγὴ αὕτη δὲν εἶναι πολλὰ σημαντικὴ ἀναλόγως τῆς μεγάλης ἐκτάσεως τῶν θαλάσσιων, ἅτ.να εὐρίσκονται ἐνώπιον αὐτῆς ἠνεωγμένα, προκύπτουσι μ' ὄλα ταῦτα ἐξ αὐτῆς ὑψώσεις οὐχὶ εὐκαταφρόνητοι, πρὸ πάντων δὲ πρὸς τὰ μέρη τὰ πλησιάζοντα τῶν ποταμῶν τὰ στόμια. Ἐσυμπέρανον παραδείγματος χάριν, ὅτι ὁ Γάνγησ ποταμὸς ρίπτει καθ' ἡμέραν εἰς τὸν Ὠκεανὸν ὄγκον γῆς ἰσοσταθμούμενον μὲ τὸν ὄγκον μιᾶς τῶν πυραμίδων τῆς Αἰγύπτου. Αἱ δευτέραι ὕλαι τῆς πληρώσεως προέρχονται ἐκ τῆς θαλάσσης αὐτῆς, ἐπισωρευούσης εἰς τὸ ἴδιόν της βάθος, εἴτε ὕλης ἀποτιτανομένης, τὰς ὁποίας ἐκράτει πρότερον διαλελυμένης, εἴτε ὕλης ἐκρίζομένης ἐκ τῶν παρὰ τῶν κυμάτων τῆς προσβαλλομένων βράχων, εἴτε τέλος πάντων λείψανα συντετριμμένων κογχύλων μεταβαλλομένων εἰς εἶδος ἄμμου.

Οὕτω λοιπὸν εἰς τὰ βάθη τὰ καλυπτόμενα ἀπὸ τοὺς βρυστοὺς σωρούς τῆς γῆνιου σφαίρας τίθεται καθ' ἕκαστον ἔτος νέα γῆθη ὕλης. Εἰς τὴν ἐν- αὐσίον αὐτὴν ἀποθήκην ἢ θάλασσα καταδύει ὅλα τὰ κατὰ τὴν αὐτὴν τοῦ χρόνου διάρκειαν ριπτόμενα εἰς τὸ βάθος αὐτῆς ἀντικείμενα. Ἐκεῖ εἶναι τὸ εὐρύχωρον νεκροταφεῖον ὅπου γίνονται ἅπαντες οἱ ἐνταφιασμοὶ μετὰ μεγίστης ἡσυχίας, καθότι εἰς τὰς ἀβύσσους ταύτας ἐπικρατεῖ ἡρημία μὴ ταρατ- τομένη παντελῶς, καὶ ἢ ἐν αὐταῖς πίπτουσα γῆ καταβαίνει ἐλαφρὰ καὶ ἐν σιωπῇ. Λεῖψανα πολλὰ συναντῶνται εἰς τὴν τελευταίαν αὐτὴν διαμονὴν, ὡς ὄστρακα, σκελετοὶ ἰχθύων καὶ παντὸς εἶδους θαλασσίων ζώων, φυτὰ, κλάδοι δένδρων, ξύλα, πτώματα γῆινων ζώων καὶ πάσης φύσεως εἶδη, τὰ ὅποια τὰ βρόντα ὕδατα λαμβάνουσι κατὰ τὸν ἐν τῷ μέσῳ τῶν Ἠπεί- ρων βροῦν των, καὶ χέουσιν ἐπομένως εἰς τὸ μέγα αὐτὸ δοχεῖον.

Τούτων οὕτως ἐχόντων, ἂν ἐκ μιᾶς οἰασθῆποτε αἰτίας, ὡς λ. χ. ἐκ τῆς χαμηλώσεως τῶν ὑδάτων, ἢ τῆς ἀνυψώσεως τῶν παραλίων, τοῦ Ἰκεανοῦ τὸ βάθος, πλησίον τοῦ στομίου μεγάλου τινος ποταμοῦ, ἤθελεν εὐρεθῆ πο- τε ξηρὸν, ἤθελε τις ἰδῆ τότε ἀκέραιον τὸν σωρὸν τῶν προχωμένων γαιῶν, αἵτινες ἐκομίσθησαν ἐκεῖ ἀπὸ τὴν βροῖν τοῦ ποταμοῦ εἰς τοσοῦτων αἰῶνων διάστημα, ἤθελε δυνῆθῃ ν' ἀνοίξῃ χάνδακας ἐν τῷ μέσῳ τῆς πυκνότητος ὅλων αὐτῶν τῶν στηθῶν τῶν ἐπισωρευμένων τῆς μιᾶς ἐπὶ τῆς ἄλλης, καὶ ἤθελεν ἰδῆ βεβαίως τότε ἐν περιέργον μουσεῖον τοποθετημένον κατὰ χρο- νολογίαν καὶ τάξιν ἀρχαιότητος. Εἰς τὰς πλησιεστέρας πρὸς τὸ βάθος στηθῶν ἤθελεν ἀναμφιβόλως εὐρη διάφορα τῶν ἀρχαιοτέρων κατοίκων τῶν παραλίων ἐκείνων πράγματα ὡς π. χ. συντρίμματα χονδροειδῶν δυκτίων, τὰ ὅποια μετεχειρίζοντο ποτὲ οἱ εἰρημένοι κάτοικοι, τινὰ τῶν ἐργαλείων καὶ τῶν ἀγρίων γολισμῶν αὐτῶν, λεῖψανα τινὰ τῶν σκαφιδίων των κατα- σκευασμένων ἐκ κορμῶν δένδρων ἐσκαμμένων, καὶ ἐν τῷ μέσῳ ἀπάντων τούτων τὰ διεσκορπισμένα ὡς ἔκείνων, οἵτινες κατὰ τὴν ἐποχὴν ἐκείνην εἰς τὰ κύματα τοῦ πελάγους ἀπωλέστησαν· μετὰ ταῦτα, ὑπεράνω δηλ. τῶν πρώτων αὐτῶν στηθῶν, ἤθελεν εὐρη ἐτέρου χαρακτῆρος λεῖψανα, ἀνήκοντα εἰς χρόνους μεταγενεστέρους, ὡς πολεμικὰ ὄπλα λ. χ. συντρίμματα πλοίων ἐτέρου σχήματος, νομίσματα, διάφορα πολυτελείας εἶδη διαφόρων τόπων, ἀφαρπασθέντα παρὰ τῆς τρικυμίας ἐκ τῶν πλοίων, τὰ ὅποια ἔφερον αὐτὰ, κρανία μαρτυροῦντα γενεᾶν διαφορετικὴν κτλ., τέλος πάντων πρὸς τὴν κο- ρυφὴν πλησίον τῆς ἐπιφανείας τῆς γῆς βράχη τῶν ὑψασμάτων, τῶν ἐνδυ- μάτων, τῶν ἐπίπλων τῆς εἰδικῆς μας ἐποχῆς, ὅλα τὰ ἀναριθμητὰ ταῦτα

ἀντικείμενα, τὰ ὅποια εἰς ποταμὸς ἐπισωρεύει, ὡς προεῖρηται, καὶ τὰ ὅποια ἢ ὑπομονὴ ἐνὸς ἀρχαιολόγου δύναται ἐντὸς ὀλίγου νὰ διαχωρίσῃ καὶ βα- θμολογήσῃ. Ἐντὸς δὲ τῶν σκελετῶν τῶν βυθισθέντων πλοίων ἤθελεν εὐρη ὅλην τὴν ἀνήκουσαν ὕλην διὰ τὴν ἱστορίαν τῶν ἠθῶν, τῶν ἐξωτερικῶν σχέ- σεων, καὶ τοῦ ἐμπορίου τῶν κατοίκων τῶν μερῶν ἐκείνων· καὶ ἤθελεν εἶ- σθαι δυνατὸν οὕτως, οὐχὶ μόνον νὰ λάβῃ τις θετικὴν γνῶσιν τῶν ἀνθρώπων, οἵτινες ἔζησαν ἀλληλοδιαδόχως πλησίον τῶν βροῦν αὐτῶν ἢ τῶν παραλίων, ἀλλὰ προσέει καὶ ν' ἀκολουθήσῃ ὕτως εἰπεῖν βῆμα πρὸς βῆμα τὰς μεταβο- λὰς τὰς συμβάσας εἴτε εἰς τὸν πληθυσμὸν τῶν ὀλίγων κατ' ὀλίγον καταδι- ωχθέντων καὶ κατηφρανισθέντων ἀγρίων ζώων, εἴτε εἰς τὸν τῶν ἐξημερω- μένων, συνηγμένων εἰς ποίμνια, ἢ εἰς τὰς οἰκίας· δύναται τις τότε, διὰ τῆς σπουδῆς τῶν ὁσέων των νὰ προσδιορίσῃ τὴν ἀνήκουσαν ἐποχὴν τῆς εἰσαγωγῆς διαφόρων γενεῶν ἵππων, κύνων, προβάτων κτλ., διαφόρων κη- πουρικῶν δένδρων κτλ. Ἴσως μάλιστα ἤθελεν εἶσθαι δυνατὸν διὰ τῆς συγ- κρίσεως τοῦ ὄγκου τῶν καθ' ἕκαστον ἔτος μετακομισθειῶν γαιῶν νὰ δια- κριθῶσιν οἱ χρόνοι τῆς ξηρασίας ἀπὸ τοὺς βροχοερούς, καθ' οὓς αἱ ὑψώσεις τῶν στηθῶν γίνονται παχύτεραι, καὶ τὰ ὕδατα πλέον πηλώδη.

Τοιοῦτου εἶδους μουσεῖα μᾶς διετήρησεν ἐπιμελῶς ἡ φύσις, διὰ νὰ γνω- ρίσωμεν τοὺς ἀρχαιοτέρους χρόνους· καθὼς διὰ τῆς ὑπομονῆς καὶ τῆς ἐλευ- βερίας τοῦ ν' ἀνερευνῶμεν τὰ προχώματα αὐτὰ τοῦ ποταμοῦ, δυνάμεθα νὰ γνωρίσωμεν τὴν ἱστορίαν τῶν κατοίκων τῶν παραλίων τούτων κατὰ τοὺς παρελθόντας αἰῶνας, χωρὶς νὰ λάβωμεν παντελῶς ἀνάγκην νὰ προ- στρέζωμεν εἰς τὰς ἐν τοῖς βιβλίοις ἀναφερομένας παραδόσεις· οὕτω διὰ τῆς βοηθείας τῶν πληροφοριῶν, τὰς ὁποίας μᾶς διδουσιν αἱ στηθαὶ αἱ ἐπι- σεσωρευμένα εἰς τὰς ἀποξηρανθείσας δεξαμενὰς τῶν ἀρχαίων λιμνῶν ἢ θα- λασσῶν δυνάμεθα νὰ ὠθήσωμεν τὰς ἐρεῦνας μας μέχρι τῶν πλέον μεμα- κρυσμένων καὶ μηστηριωδῶν χρόνων· αἱ παλαιαὶ αὐταὶ ἀποθήκαι δὲν εἶ- ναι παντελῶς σπάνιαι, εἰς τὸ πλεῖστον μέρος τῆς ἐκτάσεως τῶν ὑπαρχου- σῶν τὴν σήμερον στερεῶν σχηματίζουσι τὸν καλούμενον ἀπότομον λίθον (roche-vive), τὸν ὅποιον ἀπαντᾷ τις ἅμα σκῆψῃ ὀλίγον εἰς ὀμαλὴν γῆν. Εἰς ὅλους σχεδὸν τοὺς λίθους εὐρίσκονται ἐσπαρμένα λεῖψανα ζώων περιλη- φθέντων εἰς ἕκαστον λίθον καθ' ὃν καιρὸν ἐσχηματίζετο. Τίποτε εὐκολώτε- ρον ὡς τὸ νὰ βαθμολογήσῃ τ. σ. τὴν ἀνήκουσαν ἡλικίαν τῶν ἀπολιθωμένων τούτων ὄντων, καθότι ἀρκεῖ νὰ προσδιορίσῃ τὴν θέσιν των ὑπεράνω ἢ ὑπο- κάτω τοῦ ἐνὸς τοῦ ἄλλου· οὐδεμίαν δὲ ἄλλη τάξιν εἶναι δυνατὸν εἰς τὰς

συλλογὰς ταύτας νὰ διατηρηθῆ, εἰμὴ ἢ παρὰ τῆς φύσεως αὐτῆς δοθεῖσα.
 Λί κογγύλαι τῆς θαλάσσης ἢ τῶν γλυκῶν ὑδάτων εἶναι τὰ λείψανα, ἅ-
 τινα ἀπαντῶνται συνεχέστερον, καὶ τοῦτο διότι τὰ ὑδροβία ταῦτα ζῶα εἶ-
 ναι τὰ πλέον κοινὰ καὶ τὰ πλέον πολυάριθμα. Ἀλλὰ τὰ λείψανα αὐτὰ δὲν
 εἶναι τὰ μόνα, τὰ ὁποῖα παρουσιάζονται εἰς τῶν διαφόρων βαθμίδων τὰς
 στήβας. Ἀφ' ὅτου τῶν σοφῶν καὶ τῶν παρατηρητῶν ἢ προσοχὴ ἐσφράφη
 πρὸς τὸ εὐρύχωρον τοῦτο ἀντικείμενον, ἀνεκαλύφθησαν πανταχόθεν ὅσα,
 ἐκτυπώματα, διάφορα ἄλλα σημεῖα, παρημεληθέντα μέχρι τῆς ἐποχῆς
 ἐκείνης καὶ ἀφανῆ γενόμενα ἐν τῷ μέσῳ τῆς κόνης τῶν σταδίων. Τοῦ ἀν-
 θρώπου ἢ ἀγγίνοια προσηλώθη εἰς ταῦτα τὰ πλήρη ἀνακαλύψεων καὶ ὑψη-
 λῶν διδασκαλιῶν λείψανα, ἅτινα πανταχόθεν εἰς τὴν ἔρευνάν τῆς ἐπαρουσι-
 ἀζοντο, καὶ ἐνώπιόν τῆς ὀ γεραιὸς οὗτος πληθυσμὸς τῆς γῆς τῶν πρώτων
 αἰῶνων, ἐξερχόμενος ἀπὸ τὴν σιωπῆν, καὶ ἐκθαπτόμενος ἀπὸ τὰ βῆθη τῶν
 ἀπολιθωμένων τάφων του ἤρχισε ν' ἀνίσταται θαυμασίως, ὡς νὰ διετάχθη
 παρὰ τῆς φωνῆς τοῦ θεοῦ ν' ἀναγεννηθῆ ἐκ νέου, διὰ ν' ἀναδειχθῆ εἰς τὰ
 ἐλπίματά μας. Εἰς τοὺς ὀφθαλμοὺς τοῦ ζωολόγου ἢ γῆ ἐξωγογήθη ὡς μέ-
 γα βιβλίον, διεγυμένῃ τῶν παρελθόντων πλασμάτων τὰ θαύματα. Ἐκα-
 στος βράχος κατέστη μία σελὶς ποτὲ μὲν γαλινιαία καὶ μεγαλοπρεπῆς,
 ποτὲ δὲ ἀντηχοῦσα καὶ τρομερὰ, ἀπαγγέλουσα, εἴτε τὰς βραδείας καὶ ἡσύ-
 χους ἀποθήκας τοῦ ὠκεανοῦ κατὰ τὴν διάρκειαν ἐκάστου αἰῶνος, εἴτε τὰς
 ἐπαναστάσεις καὶ τοὺς κλονισμοὺς τῶν ὀρέων ἢ πλουσία γλώσσα τῶν προ-
 σώπων ἀναμιγνυομένη εἰς τὴν διήγησιν αὐτὴν μᾶς δεικνύει τὸ σχῆμα καὶ
 τὴν ἔκτασιν τῶν ὄντων, ἅτινα κατόκησαν ἀλληλοδιαδόχως τὴν γῆν αὐτὴν τὴν
 ὁποῖαν ἡμεῖς σήμερον κατέχομεν. Πρῶτον εἰς τὰς βαθυτέρας στήβας τὰς καλυ-
 πτομένας παρὰ τῶν ἄλλων ὄλων εὐρίσκει τὰ ἀπλοῦτερα ὄντα καὶ φυτὰ, ζῶν
 τὴν πλέον συγκεχυμένην, καὶ κάτι τι ὡς πρὸς τὰ ζῶα ἀνάλογον μὲ τὸ ἀπολί-
 τευτον τῶν ἀρχαίων ἀνθρώπων, περὶ ὧν ἀνωτέρω ἀνεφέραμεν ὑπεράνω τού-
 των εὐρίσκει ὄντα πολλὰ μὲν διαφορετικὰ τῶν ἤδη κατοικούντων μεθ' ἡ-
 μῶν εἰς τὴν γῆν, ἀλλ' ἔχοντα πολυτέλειαν κινήσεων καὶ συνθειῶν πολλὰ
 ἀνωτέρων τῆς τῶν προηγουμένων ζῶων, ἰχθεῖς διαφόρων εἰδῶν, ἔρπετά
 ἐκτάσεως γιγαντιαίας καὶ παραδόξων σχημάτων, τῶν ὁποίων αἱ γενεαὶ
 δὲν διατηρήθησαν μέχρι τῆς ἐποχῆς ἡμῶν, φυτὰ διαφόρων σχημάτων, δέν-
 δρα φέροντα καρποὺς καὶ φύλλα. Τέλος πάντων, περιεχόμενα εἰς χώμα-
 τα μεταγενέστερα, τετράποδα διαφόρου εἶδους καὶ ζῶα μαστηφόρα κατὰ
 πρῶτον δεικνυόμενα, διάφορα ἄλλα ζῶα, διαφορετικὰ ἐπίσης τῶν ἤδη

ὑπαρχόντων εἰς τὴν γῆν, ἀλλὰ πλησιάζοντα περισσότερον κατὰ τὸ εἶδος
 καὶ τὸ σχῆμα μὲ τὰ τελευταῖα ταῦτα, παρ' ὅ,τι ὅσα πρὸ αὐτῶν εἶχον φα-
 νῆ. Ταῦτα πάντα βαθμολογηθέντα καὶ ὀνοματολογηθέντα παρὰ τῶν σοφῶν,
 οἵτινες τὰ ἐξήγαγον ἐκ τοῦ κονιορκοῦ, εἶναι ἤδη εἰς τὴν κυριότητα τῆς
 ζωολογίας εἰς τὰς στήβας τὰς πλησιεστέρας πρὸς τὴν ἐπιφάνειαν, κεῖνται
 ζῶα ἄγρια πάντῃ ἀνάλογα μὲ τὰ ἤδη μένοντα εἰσέτι εἰς τινα τῆς γῆς μέρη
 ὀλίγον καλλιεργημένα, καὶ τὰ ὁποῖα ἴσως θέλουσι ἐπίσης διωχθῆ ὀλίως διό-
 λου μετ' ὀλίγον ἀπὸ τὴν κατοικίαν τῆς γῆνιου σφαίρας, ὡς ἐδιώχθησαν
 ἤδη εἰς τινα αὐτῆς μέρη. Ἐν τῷ μέσῳ τοιαύτης συνῳδίας φαίνονται καὶ τὰ
 πρῶτα ἔχνη τῆς χειρὸς τοῦ ἀνθρώπου, τινὲς τῶν τάφων του, τινὰ τῶν μνη-
 μείων του, καὶ τῶν χονδροειδῶν ἔργων τῆς πρώτης αὐτῆς ἡλικίας, καθ' ἣν
 τὰ μέταλλα δὲν εἶχον εἰσέτι ἀνακαλυφθῆ. Ἴδου ὁποῖα εἶναι ἢ πλουσία ἀπο-
 θήκη, τὴν ὁποῖαν περιέχουσι τὰ ὑπόγεια τῆς σφαίρας, καὶ ἢ ὁποῖα, χάρις
 εἰς τὰς ἐργασίας τῆς νέας ἐπιστήμης, ἀρχίζει ἤδη νὰ ἐξέρχεται μὲ λαμ-
 πρότητα.

Εἰς ἄρθρον ἀτελεὲς καὶ περιορισμένον δὲν εἶναι βεβαίως δυνατὸν νὰ δο-
 θῶσι αἱ λεπτομέρειαι ὄλαι τῆς τέχνης, δι' ἧς ἀνακαλύπτονται αἱ παρελθού-
 σαι καὶ ἐξαληφθεῖσαι γενεαὶ καθὼς καὶ τῶν μεμακρυσμένων αἰῶνων ἢ ἱσο-
 ρία. Τοῦ ἄρθρου τούτου ὁ σκοπὸς δὲν εἶναι ἄλλος εἰμὴ νὰ δοθῆ ἢ πρώτη
 τῆς θαυμασίου ταύτης μεθόδου ἰδέα. (10)

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ.

Περὶ φιλοπορίας, πίστεως, δαπάνης καὶ δαρείων.

Ὁ καιρὸς εἶναι ἀργύριον ὅστις δύναται νὰ κερδήσῃ δέκα δραχμὰς τὴν
 ἡμέραν ἐργαζόμενος, περιφέρεται δὲ ὀκνηρὸς ἢ μένει ἀργὸς τὸ ἡμισυ τῆς
 ἡμέρας ταύτης, ἂν καὶ κατὰ τὸ φαινόμενον δαπανᾷ εἰς τὰς οἰκιακὰς χρεῖ-
 ας του πέντε δραχμὰς, ἐρῶν ὅμως ἄλλας πέντε εἰς μάτην.

Ἡ πίστις τῶν ἄλλων περὶ ἡμῶν ἰσοδυναμεῖ μὲ ἀργύριον. Ἄν τις ἴμοι
 ἀφῆν τὰ χρήματά του ἐπέκεινα τῆς προθεσμίας, μοι χαρίζει τὸν τόπον
 του ἐφ' ὅσον τὰ κρατῶ, ὥστε κερδαίνω ἂν κατορθώσω νὰ ἔχῃ πίστιν πρὸς
 ἐμέ.

Τὸ ἀργύριον εἶναι γόνιμον (γεννοβελᾶ) ἐκ φύσεως· πέντε δραχμαὶ κυ-
 κλοφοροῦσαι γίνονται ἕξ, ἔπειτα ἑπτὰ καὶ οὕτω μέχρις ἑκατὸν καὶ πολὺ

ἐπέκεινα. Ὄθεν ὅστις φθείρει τόσον πολύγονον πράγμα, φονεύει, τρόπον τινα, διὰ μιᾶς παμπόλλους γενεάς τέκνων καὶ μακρὰν διαδοχὴν.

Ἐκατὸν δραχμαὶ κατ' ἔτος ἔρχονται εἰς ὀλίγα λεπτὰ καθ' ἡμέραν ἄλλ' ὁ οἰκονομῶν αὐτὰ δύναται μὲ τὸν καιρὸν καὶ τὴν φρόνησιν νὰ ἔχη χιλιάδας δραχ. ἀσφαλεῖς καὶ βεβαίαις εἰς χρῆσίν του.

Τέλος πάντων ὁ καλὸς χρεωφιλῆτης δηλ. πληρωτῆς εἶναι κύριος τοῦ βαλαντίου τῶν ἄλλων. Ἐπειδὴ ἂν γνωρίζηται ὅτι εἶναι κατὰ τοῦτο ἀκριβῆς, δύναται εἰς πάντα καιροὺς νὰ σηκώσῃ ὅλα τὰ χρήματα τῶν φίλων του· διὰ τοῦτο μὴ κρατήσης ποτὲ δανεισμένα χρήματα οὔτε μίαν σιγμὴν ὑπὲρ τὴν προθεσίαν, διὰ νὰ μὴ δεθῇ διὰ παντὸς πρὸς Σὲ τὸ βαλάντιον τῶν φίλων σου.

Πρέπει νὰ προσέχωμεν καὶ εἰς τὰ εὐτελέστατα πράγματα, ὅσα δύνανται νὰ ἐπιρᾶξωσι τὴν πίστιν τοῦ ἀνθρώπου πρὸς ἡμᾶς. Ὄταν ἀκούσῃ ὁ δανειστής τὸν κτύπον τοῦ σφυρίου περὶ τὰς πέντε τῆς αὐγῆς, ἢ τὰς ἑννέα τῆς ἑσπέρας, εὐχαριστεῖται καὶ ἀναπαύεται διὰ τὸν χρεώτην του.

Ἀλλ' ἂν Σε ἰδῇ κατὰ δυστυχίαν εἰς τὸ σφαιριστήριον (πιλλάρδον) ἢ ἀκούσῃ τὴν φωνὴν Σου εἰς τὸ καπηλεῖον· ἐν ᾧ ἔπρεπε νὰ ἐγκύπτῃς εἰς τὸ ἔργον Σου, τὴν ἀκόλουθον ἡμέραν ἀμέσως στέλλει διὰ νὰ ζητήσῃ τὰ χρήματά του.

Λαμπρότερα ἐνδύματα παρ' ἐκεῖνα, τὰ ὅποια φορεῖ αὐτὸς ἢ ἡ σύζυγός του, ἢ ἀπλῶς πλειότερα δαπάνη παρ' ἐκείνην, τὴν ὁποίαν αὐτὸς βαστάζει, παροξύνουσι τὸν δανειστήν. Αὐτὸς θλίβεται ἀναγκάζομενος νὰ ἀπαιτήσῃ τὸ ἀργύριόν του· μὴ τὸν φέρῃς εἰς αὐτὴν τὴν ἀνάγκην ἂν θέλῃς νὰ σ' ἀγαπᾷ. Ὄταν λαμβάνῃς ποσότητά τινα χρημάτων, διαίρει αὐτὴν ἰσομερῶς μεταξὺ τῶν δανειστῶν κατὰ λόγον τοῦ πρὸς ἕκαστον χρέους.

Μὴ ἐντραπής νὰ πληρώσῃς μικρὰν ποσότητα, ἐπειδὴ χρεωστῆς μεγαλύτεραν· ἐπειδὴ πολὺ ἢ ὀλίγον τὸ ἀργύριον λαμβάνει καλὴν ἀποδοχὴν πάντοτε καὶ παντοῦ, καὶ ὁ δανειστής Σου θέλει ἐνοχληθῇ ὀλιγότερον δεχόμενος 10 τάλληρα προσφερόμενα αὐτομάτως εἰς δέκα δικαίους καιροὺς, παρ' ὅσον ἂν ἠναγκάζετο νὰ ἔλθῃ δεκάκις νὰ Σοὶ ζητήσῃ τὸ δάνειον, χωρὶς νὰ λάβῃ οὔτε λεπτόν. Τοῦτο ἐπιδεικνύει τοῦλάχιστον ὅτι ἐνημεῖσαι τὸ χρέος Σου, ὅτι φροντίζεις ὡς τίμιος ἄνθρωπος, καὶ τοῦτο συμβάλλει πολὺ εἰς τὴν περὶ Σοῦ τῶν ἄλλων πίστιν.

Γινώριζε καλῶς τί ἔχεις, διὰ νὰ ζῆς κατὰ τὰς δυνάμεις Σου, εἰς τὸ ὅποιον τοῦτο σφάλλουσι πολλοί· ἔχε ἀκριβῆ λογισμὸν τῶν προσόδων καὶ ἐξό-

δων Σου· καὶ ἂν ὀνομάσῃς τὰ ἐλάχιστα πράγματα, θέλῃς ἰδεῖς ὡς ποῦ ἀναδύνουσιν ἐν:ελεῖς κατὰ τὸ φαινόμενον δαπάναι, καὶ θέλῃς προλάβει τὴν καταστροφὴν τῆς περιουσίας σου.

Ἐν ἐνὶ λόγῳ δύο δρόμοι ἐξίσου πλατεῖς ὅσον, οἱ δρόμοι τῆς ἀγορᾶς, φέρουσι εἰς τὸν πλοῦτον, ἐπιγράφεται δὲ ὁ μὲν τῆς Βιομηχανίας, ὁ δὲ τῆς Λιτότητας. Μὴ κατασωτεύῃς ἄρα μῆτε τὸν καιρὸν μῆτε τὰ χρήματα, ἀλλὰ μεταχειρίζω ὠφελίμως καὶ τὰ δύο.

Ὅστις κερδίζει ὅσοι δύναται, καὶ διασώζει ὅσα κερδαίνει, ἐξαιρουμένης τῆς ἀναγκαίας δαπάνης, καταπᾶ πλοῦτος· ἂν δὲν διατάξῃ κατ' ἄλλον τρόπον ὁ θεὸς, ὅστις κυβερνᾷ τὸν κόσμον καὶ τοῦ ὁποίου τὴν εὐλογίαν πρέπει νὰ ἐπικαλεῖται ὁ ἄνθρωπος εἰς ὅλα τὰ ἔργα του.

Αὐτὰ ἐνομίσαμεν ἀναγκαῖον καὶ ὠφέλιμον νὰ εἴπωμεν ὅτε γίνεται τόσος λόγος περὶ συστάσεως χρηματιστικῆς τραπεζῆς. Ἐπειδὴ καμμία ἀσφάλεια ὑποθήκης ἔχουσα θάσιν καὶ τὸ ἀκριβέστατον κτηματολόγιον δὲν δύναται νὰ συγκριθῇ μὲ τὴν εὐσυνειδησίαν καὶ τοῦ χαρακτῆρος τὴν τιμιότητα.

Γ Ε Ω Ρ Γ Ι Α . *

Περὶ ἀλλεπαλληλοσπορίας.

Εἶναι ἀνάγκη νὰ γνωστοποιῶνται ὅσω δυνάτων εἰς τὴν Ἑλλάδα αἱ μέθοδοι, τὰς ὁποίας ἀκολουθοῦσιν εἰς τὴν Γεωργίαν οἱ πολιτισμένοι τῆς Εὐρώπης λαοί· ἐπειδὴ χωρὶς αὐτὰς ἀποθνήσκει μὲν δυστυχῆς ὁ γεωργὸς καὶ κτηματίας, ἀφ' οὗ καταζήσῃ ἄπορος, ἀφαιρεῖται δὲ τὸ ταμεῖον μεγάλῃν ποσότητά τοῦ νομιμοτάτου τῶν φόρων τῆς δεκάτης, καὶ ὅλη ἐν γένει ἡ κοινωνία πάσχει.

Μεταξὺ δὲ τῶν ἄλλων διακρίνει μάλιστα τὴν γεωργίαν τῶν Εὐρωπαϊῶν ἢ καλὴ συνήθεια, τὴν ὁποίαν ἔχουσι νὰ μὴ ἀφίνωσι ποτὲ, καθὼς ἡμεῖς, τὴν γῆν ἀργὴν δηλ. νεατὴν, ἐπειδὴ ἡ γῆ εἶναι πάντοτε εὐφορὸς καὶ πρόθυμος νὰ ἀνταμείβῃ τοὺς κόπους τοῦ ἀνθρώπου, ὡς ἀληθῆς καὶ φιλόσοργος μήτηρ, ἀλλὰ μὲ διαφόρους καρποὺς πάντοτε. Ἡ πεῖρα τῶντι ἀπέδειξεν 1. ὅτι τινὰ εὐδοκίμοῦσι πλειότερον, ὅταν σπείρωνται κατόπιν τινῶν ἄλλων· 2. ὅτι ὅλα δὲν ἐξαντλοῦσι τὴν δυνάμιν τῆς γῆς ὁμοίως· ἐξεναντίας εὐρίσκονται τινα, τὰ ὅποια καὶ τὴν καλητερεύουσι. Οὕτω παρχειρίματα; χά-

*) Ἡ συνέχεια τοῦ περὶ κοπρίας ἀφορᾷ εἰς τὸ προσεχὲς φύλλον.

ριν τὸ τριφύλλιον, ἢ μηδική καὶ ἡ ὀνοβρυχίς εὐκαρπίζουσι τὴν γῆν, καθὼς καὶ ὅλα τὰ πολυετῶς ζῶντα φυτὰ τῶν πεδιάδων, ὅταν κόπτονται μὲ τὸ δρεπάνιον, ἢ τρώγονται ἀπὸ ζῶα πρὶν μεστῶσασιν.

Ἐξεναντίας τὰ σιτηρὰ φυτὰ δηλ. ἡ κριθή, ἡ βρίζα καὶ ἄλλα ὁμοιογενῆ, ἀλλὰ κατ' ἐξοχὴν ὁ σίτος ἀδυνατίζουσι τὴν γῆν, ὅταν ὁ καρπὸς τῶν ὀριμάσῃ.

Ἀπὸ δὲ τὰς ρίζας τὸ γαιώμηλον ἀδυνατίζει καὶ αὐτὸ πολὺ τὴν γῆν· ἔπειτα δὲ τὸ κρμυβολάχανον, καὶ ἡ θουριάς (σαλγάμι). Τὸ δὲ σεῦτλον (κοκκινόγουλιον) καὶ κερωτῶν (δαυκίον) ὀλίγον ἀδυνατίζουσι τὴν γῆν, ὅταν ἐβάλλοντες τὰς ρίζας ἀφίνωμεν κατὰ γῆς τὰ φύλλα.

Ἀδυνατίζουσι δὲ ὁμοίως πολὺ ὄλοι οἱ ἐλαιώδεις καρποὶ, καθὼς τὸ σησάμιον, λινάριον κτλ.

Τὰ πύσα, οἱ κύμαοι καὶ τινὰ ἄλλα ὄσπρια ἀδυνατίζουσι ὀλιγότερον τὴν γῆν παρὰ τὰ σιτηρὰ, ἂν λαμβάνωμεν τὸν καρπὸν τῶν ὀριμασμένων· ἀλλ' ἂν τὰ κόπτομεν ἐν ᾧ ἀνθούσιν, ἴσως δὲν βλάπτουσι διόλου τὴν γῆν.

Παρατήρησαν δὲ προσέτι οἱ γεωργοὶ ὅτι πᾶν εἶδος φυτοῦ ἀδυνατίζει πλείοτερον τὴν γῆν, ὅταν ἀφίσωμεν τοὺς σπόρους του νὰ μεστῶσῃ παρ' ὅταν τὸ κόψωμεν τρυφερῶν.

Διὰ νὰ μὴ μὲνῃ λοιπὸν ἡ γῆ ἄκαρπος τρεῖς καὶ τέσσαρας χρόνους, καθὼς εἰς ἡμᾶς, οἱ Εὐρωπαῖοι τὴν σπεύρουσι κατὰ συνέχειαν καὶ ἀλληλοδιαδόχως, ἀλλὰ μὲ διάφορα εἶδη, τὰ ὅποια δὲν τὴν ἀδυνατίζουσι. Τὸν τρόπον δὲ τοῦτον τῆς καλλιέργειας δυνάμεθα νὰ ὀνομάσωμεν ἀλληπαλληλοσπορίαν, ἢ περιοδικήν· ἐπειδὴ τῶν οἱ σπόροι ἐναλλάσσονται ἢ συναλλάσσονται καθ' ἕκαστον χρόνον τακτικῶς. Διαρκεῖ δὲ ἡ περίοδος αὕτη πολλοὺς ἢ ὀλίγους χρόνους, ὥστε εἶναι περίοδος πολυχρόνιος καὶ ὀλιγοχρόνιος. Ἐπειδὴ δὲ τὸν πρῶτον χρόνον ἐκάστης περιόδου κοπρίζουσι τοὺς ἀγροὺς, ὅσω μακροτέρα ἢ πολυχρονιωτέρα τύχη ἢ περίοδος, τόσω ὀλιγοτέρα κόπρος καταδαπανᾶται, ἀλλ' ἡ γῆ διατηρεῖται μάλιστα εὐφορὸς εἰς τὴν ὀλιγοχρόνιον περίοδον.

Ἐνίοτε ὅμως κοπρίζουσι τὴν γῆν πολλάκις καὶ κατὰ τὴν αὐτὴν περίοδον.

Αἱ ὀλιγοχρόνιοι περίοδοι ἀριμύζουσιν εἰς τὰς λεπτάς γαίας, αἱ ὅποια ἔχουσι χρεῖαν νὰ κοπρίζωνται συχνάκις, ἀλλ' ὀλιγότερον καθ' ἑκάστην φορᾶν.

Ὅταν θέλωμεν νὰ φυλάξωμεν τὴν γῆν εὐφορον, πρέπει νὰ σπεύρωμεν τὰ

φυτὰ, ὅσα δὲν ἀδυνατίζουσι τὴν γῆν ἢ μάλιστα τὴν καλῆτερεύουσι. κατόπιν ἐκείνων, τὰ ὅποια τὴν ἀδυνατίζουσι. Ἄλλ' ἂν κοπρίζωμεν πολὺ συχνά, δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ ἐπανερχώμεθα ἐντὸς ὀλίγου καιροῦ εἰς τὴν σπορὰν τῶν πρῶτων φυτῶν, τὰ ὅποια δηλ. ὠφελοῦσι τὴν γῆν.

Ἐγνωρίσθη πρὸ πολλοῦ ἔτι τὸ αὐτὸ φυτὸν δὲν εὐδοκιμεῖ σπειρόμενον ἀλλεπαλλήλως εἰς τὸν αὐτὸν τόπον, καὶ ὅτι ὁ καρπὸς εἶναι πλείοτερος, ὅταν ἀλληλοδιαδόχως σπεύρωνται φυτὰ διαφόρων εἰδῶν π. χ. ἡ μηδική, ἡ ὀνοβρυχίς καὶ τὸ τριφύλλιον, τὰ ὅποια μένουσιν εἰς τὴν γῆν 8 καὶ 10 χρόνους, δὲν πρέπει νὰ καλλιεργηθῶσιν εἰς τὸν αὐτὸν τόπον εἰμὴ μετὰ 8 ἢ 10 πάλιν χρόνους.

Τὸ λινάριον δὲν πληθύνει ὅταν τὸ σπεύρωμεν εἰς τὴν αὐτὴν γῆν πρὶν περάσῃ εἰς χρόνοι, καθὼς καὶ τὰ πύσα.

Ἄλλα πάλιν φυτὰ ὑποφέρουσι νὰ σπεύρωνται συχνότερα π. χ. τὸ καννάξιον ἂν καὶ ἀδυνατίζῃ τὴν γῆν, εὐδοκιμεῖ ὅμως σπειρόμενον πολλοὺς χρόνους κατὰ συνέχειαν· ἀρκεῖ μόνον νὰ κοπρίζηται ἡ γῆ. Οἱ κύμαοι καὶ τὰ κερωτὰ δύνανται ὁμοίως νὰ ἐπιτύχωσι σπειρόμενα εἰς ἐποχὰς πλησιαζούσας.

Φαίνεται μάλιστα ὅτι καὶ τὰ γαιώμηλα δὲν γίνονται πολὺ ὀλιγότερα, ὅταν σπεύρωνται εἰς τὸν αὐτὸν τόπον κατὰ συνέχειαν πολλοὺς χρόνους, δοθέντος ὅμως ὅτι κοπρίζεται ἡ γῆ.

Ἄλλὰ τὰ σιτηρὰ φυτὰ πρέπει νὰ σπεύρωνται ἐκ διαλειμάτων, ἀφ' οὗ εἰς τοὺς μεταξὺ χρόνους σπαρῶσιν ἄλλα φυτὰ, ἐπειδὴ κατ' ἄλλον τρόπον ὀλίγον καρποφοροῦσι.

Τινὰ φυτὰ εὐδοκιμοῦσι πλείοτερον σπειρόμενα μετὰ τοῦτο ἢ ἐκεῖνο τὸ φυτὸν π. χ. τὸ τριφύλλιον καὶ οἱ κύμαοι προετοιμάζουσιν ἀξιόλογα τὴν γῆν διὰ τὸ σιτάριον, ἐν ᾧ τὸ κριθάριον καὶ ἡ βρίζα εὐδοκιμοῦσι περισσότερο ὅταν σπεύρωνται μετὰ τὰ γαιώμηλα.

Τὸ τριφύλλιον εἶναι τὸ καλῆτερον ἀπὸ ὅλα τὰ φυτὰ εἰς τὴν ἀλληπαλληλοσπορίαν, ἐπειδὴ καλῆτερεῖ τὴν γῆν, δίδει ὠραῖαν μὲν βοσκήν, τρυφερὸν δὲ καὶ καλὸν χορτάριον, ἀφ' οὗ ξηρανθῆ, σπεύρεται μετὰ τὸ σιτάριον, τὸ λινάριον κτλ. χωρὶς ἀροτριάσιν (ἀνοιγμα), ἀλλὰ καὶ τὸ σιτάριον σπεύρεται ἐπιτυχῶς μετὰ τὸ τριφύλλιον, ἀφ' οὗ ἀροτριάσθῃ ἡ γῆ.

Ἄνακεφαλιούμεν τὰ εἰρημένα εἰς τοὺς ἐξῆς κανόνας·

1. Πρέπει νὰ σπεύρωμεν ἀλληλοδιαδόχως τὰ ἀδυνατίζοντα καὶ τὰ καλύτερεύοντα τὴν γῆν φυτὰ διὰ νὰ φυλάξωμεν τὴν εὐφορίαν τῆς·
2. Τὰ σκαλιστικά φυτὰ καθὼς πύσα, ἐρέβινθοι, γαιώμηλα κτλ. πρέπει

νά σπείρωνται συχνά π. χ. κατὰ πάντα τρίτον ἢ τέταρτον χρόνον, ἐπειδὴ ἐξολοθρεύουσι τὰ παράσιτα χόρτα καὶ καθαρίζουσι τὴν γῆν.

3. Τὰ σκαλιστικά αὐτὰ φυτὰ συμφέρει νὰ κοπρίζωνται· ἐπειδὴ τὸ σκάλισμα ἀρκεῖ νὰ ἐξολοθρεύσῃ τὰ παράσιτα χόρτα, τῶν ὁποίων φέρει τοὺς σπόρους ἢ κοπρίαν.

4. Ποτὲ νὰ μὴ σπείρωμεν ἀλλεπαλλήλως τὸ αὐτὸ πρᾶγμα, καὶ μάλις α σιτηροῦς καρποῦς.

5. Τὸ τριφύλλιον, ἡ μηδική, ἡ ὄνοβρυχίς καὶ ὅλα τὰ φυτὰ, ὅσα χρησιμεύουσιν ὡς χόρτον καὶ βοσκή, πρέπει νὰ σπείρωνται μετὰ τοὺς σιτηροῦς καρποῦς, οἱ ὅποιοι καὶ αὐτοὶ πρέπει τὰ σπείρωνται μετὰ τὰ σκαλιστικά φυτὰ.

6. Πρέπει νὰ σπείρωμεν ἀρκετὰ φυτὰ βοσκῆς, διὰ νὰ τρέψωμεν ζῶα, καὶ νὰ λάβωμεν ἀπ' αὐτὰ κοπρίαν, ἡ ὁποία τρέφει τὴν γῆν.

Ἰδοὺ ὀνομαστὶ καὶ σχέδιον τάξεως, τὴν ὁποίαν πρέπει νὰ ἀκολουθῶμεν εἰς τὰς διαφόρους περιόδους.

Περίοδος τριετής Α. σπεῖρε ἀλληλοδιαδόχως.

Σιτάριον ἢ λινάριον (τὸ ὁποῖον ζητεῖ προηγουμένως κοπρίαν).

Κριθάριον διὰ χορτοκόπημα (βοσκήν), παμβάκιον, ἀραβόσιτον, εἶκον, βρίζαν.

Τριφύλλιον.

— Β'.

Γαϊώμηλα (κόπρισμα).

Βρίζαν.

Λάχανα.

— Γ'.

Αραβόσιτον (κόπρισμα).

Σιτάριον ἢ κριθάριον.

Ἐρεβίνθους ἢ κνίκους.

Περίοδος τετραετής Α.

Σεῦτλα.

Σιτάριον. (κόπρισμα).

Κριθάριον.

Τριφύλλιον, ὄνοβρυχίδα.

— Β'.

Σιτάριον (κόπρισμα).

Γαϊώμηλα.

Κριθάριον ἢ βρίζαν καὶ παμβάκιον τὸν αὐτὸν χρόνον.

Λινάριον.

Τριφύλλιον.

Σιτάριον.

— Β'.

Φασκόλους ἢ κνίκους (κόπρισμα).

Σιτάριον ἢ βρίζαν.

Γαϊώμηλα.

Σιτάριον (κόπρισμα).

Σεῦτλα ἢ κρωτά (δαυκία).

— Γ'.

Παμβάκιον ἢ λινάριον (κόπρισμα).

Σιτάριον.

Αραβόσιτον (κόπρισμα).

Σιτάριον.

Πεπόνια κτλ.

Περίοδος ἐξαετής.

— Α.

Γαϊώμηλα (κόπρισμα).

Λάχανα.

Σιτάριον.

Σεῦτλα (κόπρισμα).

— Γ'.

Παμβάκιον (κόπρισμα).

Σιτάριον.

Παμβάκιον, λινάριον.

Σιτάριον, κριθάριον.

Περίοδος πενταετής.

Α. Γαϊώμηλα ἢ εἶκον.

Σιτάριον (κόπρισμα).

Κριθάριον.

Σιτάριον.

Τριφύλλιον.

— Β'.

Κνίκους (κόπρισμα) ἢ ἀραβόσιτον.

Κριθάριον καὶ παμβάκιον.

Σιτάριον.

Τριφύλλιον.

Σιτάριον.

Κριθάριον.

(2.)

Η Θ Ι Κ Η.

Ὅστις δὲν φανῆ βεβαίως φιλαλήθης, δίκαιος, χρηστοθήης, καὶ προσηγνῆς ἅμα ἐμβαινῶν εἰς τὸν κόσμον, δύναται μὲν νὰ ἐκπλήξῃ πρὸς καιρὸν τοὺς ἄλλους καὶ νὰ λάμψῃ ὡς μετέωρον, ἀλλ' ἐντὸς ὀλίγου θέλει καταφρονηθῆ· ἐπειδὴ οἱ ἄνθρωποι παραβλέπουσι μέχρι τινὸς τὰς ἀταξίας καὶ τὰ πάθη τῆς νεότητος· δὲν συγχωροῦσιν ὅμως ποτὲ τὰ ἐλαττώματα καὶ τὴν διαστροφήν τῆς καρδίας.

Αἱ μεγαλήτεροι χάριτες δίδονται ἐνίοτε τόσον ἀδεξίως καὶ κακῶς, ὥστε παροξύνουσι τὸν ἄνθρωπον ἐν ᾧ ἐξιναντίας δυσάρετα πράγματα πολ- λάκις εὐχαριστοῦσι τὸν ἄνθρωπον· ἐπειδὴ γίνονται μὲ γλυκύτητα καὶ εὐγένειαν.

Πολλάκις ἀπλοῖ λογαγὶ εὐαρεστοῦσι πλειότερον εἰς τὴν συναναστροφήν παρὰ ἐνδόξους σοφοῦς. Τιμῶ καὶ σέβωμαι τοὺς μεγαλοφυεῖς ἄνδρας (λέγει ὁ Σέξερ Φιλδ, ἀπὸ τὸν ὁποῖον λαμβάνομεν αὐτὰς τὰς ιδέας), ἀλλ' ἐπιθυμῶ νὰ συναναστρέφωμαι μὲ ἀθρόωπους, οἵτινες συνεισφέρουσιν εἰς τὴν ὁμιλίαν ἱλαρότητα, καλὴν ἀνατροφήν καὶ πείραν κόσμου. Εἰς τὸν κοινὸν βίον ἔχομεν ἀνάγκην συχνότερα λεπτῶν καὶ δραχυῶν, παρὸ χρυσῶν νομισμάτων. Δός μοι ἄνθρωπον ὅστις ἔχει ἔτοιμα εἰς μετρητὰ ὅσα τῷ χρειάζονται δ. ἀ τὴν ἡμερουσίαν δαπάνην (τὰ ἐξόδα τῆς ἡμέρας)· ἐπειδὴ ὅστις φέρει ὄγκον χρυσοῦ, δὲν ἔχει πλοῦτον τρόπον τινὰ πρόχειρον εἰς τὴν παρούσαν ἀνάγκην. Ἐγὼ ὅσον θέλεις λοιπὸν χρυσίον εἰς τὸν ἕνα κόλπον, ἀλλὰ φρόντιζε νὰ ἔχῃς καὶ κεράτια (μικρὰ νομίσματα) εἰς τὸν ἄλλον, ἐπειδὴ θέλεις ἔχει αὐτῶν μεγαλητέραν ἀνάγκην.

Ἡ συμβουλή σπανίως λαμβάνει καλὴν ὑποδοχὴν, καὶ ὅστις ἔχει μάλις α μεγαλητέραν αὐτῆς χρεῖαν, τὴν ἀγαπᾷ ὀλιγότερον.

Ὁ φθόνος εἶναι ἐν ἀπὸ τὰ μικροπρεπέστατα καὶ βασανιστικώτατα πάθη, ἐπειδὴ σπανίως εὐρίσκεται ἀνθρώπος, ὅστις δὲν δίδει ἀφορμὴν φθόνου εἰς τὸν φθονερόν, καὶ διότι ὁ φθονερός δὲν εὐτυχεῖ ποτὲ, ἐφ' ὅσον βλέπει εὐτυχοῦντας τοὺς ἄλλους.

Ἡ μεγάλη καὶ εὐεργετικὴ πράξις ἐπιτυγχάνει πάντοτε τὴν ἔγκρισιν τοῦ κόσμου, ἡ δὲ ἐνδύμυχος ἡδονή, τὴν ὁποίαν αἰσθάνεται ὁ εὐεργέτης, εἶναι ἀσύγκριτος.

Ἡ φιλανθρωπία χαρακτηρίζει ἰδιαίτερος τοὺς μεγάλους νόας· ἐξ ἐναντίας δὲ οἱ ἄνθρωποι μικροῦ πνεύματος εἶναι ὀργίλοι, ἀκρόχολοι καὶ ἐκδικητικοί, οὔτε αἰσθάνονται τὴν γλυκύθυμον ἐκείνην ἡδονήν, τὴν ὁποίαν ἀπολαύει ὅστις συγχωρεῖ τοὺς ἐχθρούς του.

Μόνος ὁ ἀμαθὴς καὶ ὁ ἀδύνατος εἶναι ὀκνηροί· ἐπειδὴ ὅσοι ἐθησαύρισαν γνώσεις τινάς, ἐπιθυμοῦσι πάντοτε νὰ τὰς πολλαπλασιάσωσιν. Ὡστε ἡ μάθησις ὁμοιάζει κατὰ τοῦτον τὸν λόγον μετὴν ἐξουσίαν· ἐπειδὴ ὅσῳ μεγάλῃ καὶ ἂν ἔχη ὁ ἄνθρωπος, ἐπιθυμεῖ πάντοτε νὰ τὴν αὐξήσῃ· ἡ δὲ ὀκνηρία εἶναι τὸ καταφύγιον τῶν ἀδυνάτων πνευμάτων καὶ ἡ ἐορτὴ τῶν ἀνόητων.

Ἡ μετριοφροσύνη εἶναι ἀξίεπαινος ἀρετὴ καὶ συνοδεύει ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον τὴν ἀληθινὴν ἀξίαν, δουλαγωγεῖ δὲ τὰ πνεύματα ὄλων τῶν ἀνθρώπων· ἐπειδὴ τίποτε δὲν παροξύνει καὶ ἀηδιάζει ὅσον ἡ οἴησις καὶ ἡ ἀναισχυντία. Ὅθεν καταφρονοῦμεν σχεδὸν ἐκ συμφώνου τὸν περιαιτολόγον, ὅστις γίνεται ὁ ἥρωσ τῆς ἰδίας αὐτοῦ ἱστορίας.

Τὸ νὰ μὴ ἐκτελώμεν τὴν ὑπόσχεσιν εἶναι ἔργον ἀνόητον, καὶ σχεδὸν πλημμέλημα· ἔργον μὲν ἀνόητον, ἐπειδὴ κανεὶς δὲν θέλει μᾶς ἐμπιστεῦσθαι πλέον, πλημμέλημα δὲ, ἐπειδὴ ἡ ἀλήθεια εἶναι τὸ πρῶτον χρέος τῆς ἠθικῆς καὶ θρησκείας· ὡς ὁ ψεύστης δὲν δύναται νὰ ἔχη καμμίαν ἀρετὴν, καὶ εἶναι ἄξιος τοῦ μίσους ὄλων τῶν καλῶν καὶ ἀγαθῶν ἀνθρώπων.

Ἡ ἀγχίνουα ἀποκτᾶ μὲν θαυμαστάς καὶ ἐπαινέτας, ἀλλ' ὄχι ποτὲ καὶ φίλον κἀνένα· ἐπειδὴ ἀκτινοβολεῖ καὶ ἐκθαμβίζει καθὼς ὁ μεσημβρινός (μεσοῦρῶν) ἥλιος· ἀλλ' ὁμοίως μὲ αὐτὸν καίει, καὶ διὰ τοῦτο γίνεται ἐπίφοβος. Τὸ δὲ γλυκὺ φῶς τῆς ἐσπέρας καὶ πρωίας τοῦ πλανήτου τούτου ἐξ ἐναντίας θερμαίνει μετρίως καὶ φαιδρύνει τὸν ἄνθρωπον.

Μὴ ζητῆς ἄρα ποτὲ τὴν ἀγχίνουαν· ἂν τὴν ἔχῃς φυσικὴν, ὑπομονή· ἀλλὰ καὶ κατ' αὐτὴν τὴν περίστασιν ἄς μεσολαβῇ ἡ κρίσις, καὶ μὴ τὴν ἐξασκῆς ποτὲ πρὸς ἐλάθην τῶν ἄλλων.

Σωμαστίαν ὀνομάζομεν τὴν κίνησιν τοῦ σώματος, ὅση κρίνεται ἀναγκαία καὶ ὠφέλιμος εἰς τοῦ ἀνθρώπου τὴν υγείαν.

Ὁ περίπατος εἶναι βέβαια ἡ καλλιτέρα γυμνασία, καθότι κινεῖ τὴν διαπνοὴν, καὶ, ἂν δὲν παραταλῇ ὑπὲρ τὸ δέον, ἐνισχύει τὸ σῶμα. Καθὼς δὲ τὸ ἀπλούστατον καὶ υγιεινότατον ἐν ταῦτῳ ὄλων τῶν ποτῶν τὸ ὕδωρ εὐρίσκεται πρόχειρον εἰς ὅλους τοὺς ἀνθρώπους, ὁμοίως καὶ ἡ περιπατητικὴ κίνησις εἶναι ἀγαθὴ τύχη εὐκόλος εἰς πάντα ἄνθρωπον, ὅστις δύναται νὰ κινήσῃ τοὺς πόδας του.

Ἄλλ' ἀπὸ τοὺς περιπάτους ὁ γινόμενος εἰς ἀνωφερῆ μέρη θεωρεῖται μάλιστα ὡς τῶν ἄλλων ὄλων ὠφελιμώτατος. Διὰ τοῦτο οἱ ὄρεινοὶ ἄνθρωποι εἶναι ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον υγιέστατοι καὶ μακρόβιοι. Ἀποδίδεται δὲ τὸ καλὸν τοῦτο κοινῶς εἰς τὴν καθαρότητα τοῦ ἀέρος· ἀλλ' ἡ ἀνάβασις εἰς πετρώδεις καὶ ἀνωμάλους τόπους δὲν φαίνεται ἀδιάφορον πρᾶγμα. Ὀλίγοι τμῶντι δὲν παρετήρησαν, πόσον ὁ τοιοῦτος περίπατος αὐξάνει τὴν ὀρεξίν, ὡς αὐξάνων τὴν ἀθλον διαπνοὴν, μὲ τὴν ὁποίαν ἡ κατάστασις τοῦ στομάχου ἔχει μεγάλην συμπάθειαν.

Ὁ δρόμος εἶναι κίνησις πολλὰ βιαία καὶ δὲν δύναται εἰς πολὺν καιρὸν νὰ τὴν ἀκολουθήσῃ ὁ ἄνθρωπος. Οἱ δρομεῖς εἶναι παντοῦ βραχύβιοι, καὶ ὀλίγοι διαφεύγουσι τὴν φθίσιν πρὶν φθάσωσι τὸν 35 τῆς ζωῆς χρόνον.

Ὁ χορός εἶναι μίᾳ ἀπὸ τὰς ἀξιολογωτάτας σωμαστίας· ὅθεν ὄχι μόνον διὰ τὴν χάριν καὶ εὐκηνσίαν τῶν μελῶν, ἀλλὰ καὶ διὰ τὸν λόγον τῆς υγείας καὶ τῆς εὐρώστου κράσεως πρέπει νὰ συμβουλευόμεν τὴν γυμνασίαν ταύτην εἰς τὰς ἀπαλὰς νεάνιδας ἀπὸ μικρᾶς ἔτι ἡλικίας, τόσῳ δὲ μᾶλλον, ὅσῳ κλίνουσιν αἱ πλειότεραι εἰς τὴν ὑγρόλευκον (λυμφαντικὴν) λεγομένην κρᾶσιν. Ἀλλὰ μεταξὺ τῶν χορῶν καλὸν εἶναι νὰ ἐκλέγωμεν τοὺς ὀμαλοὺς, καθὼς ὁ ἀντιμέτωπος (contre dance) καὶ ἄλλοι τοιοῦτοι ἔθνη· κοὶ καὶ ξένοι. Δὲν νομίζομεν δὲ πολὺ ἀναγκαῖον νὰ σημειώσωμεν, πόσον ὁ βαλλισμός (βάλς) ταράττει τὸν ἐγκέφαλον καὶ τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος, ὥστε ἐνεργεῖ βιαίως εἰς τὴν καρδίαν καὶ εἰς τὰς ἀρτηρίας.

Ἡ ξιφομαχία συντελεῖ πολὺ εἰς τὴν εὐστροφίαν τοῦ σώματος καὶ τὴν δύναμιν τῶν μυῶνων. Ὅθεν οἱ παλαιοὶ ἦσαν φαίνεται πολὺ ἰσχυρότεροι διὰ τὰ ἀθλητικὰ καὶ πολεμικὰ των γυμνάσματα, ἐν ᾧ ὁ ταβάκος, ἡ κατάχη-

σις τοῦ ἀλκοολικοῦ ποτοῦ, ὁ καφὲς, τὸ τῆϊ κτλ. ἀδυνατίσαν τὴν φύσιν τῶν νεωτέρων κατοίκων τῆς Εὐρώπης, ἀφ' οὗτο μάλιστα ἐφευρέθη ἡ πυρόκονις ὡς ἡ σωματικὴ βόμη, ἥτις ἄλλοτε ἀπεφάσιζε τὴν νίκην εἰς τὰς ἀγγεμαχίας, ὀλίγον πλέον χρησιμεύει σήμερον, καὶ ἐπειδὴ ὁ πόλεμος κατεστάθη μηχανικὸς, οἱ ἄνθρωποι ἔπαυσαν νὰ ἐξασκῶνται.

Ὀλίγοι ἀμοιβάλλουσι βέβαια περὶ τῆς ὠφελείας τῶν ἀγώνων, τοῦς ὁποίους συνειθίζον καὶ ἐτίμων τόσον οἱ ἀρχαῖοι ἡμῶν πρόγονοι, μεταξὺ δὲ τούτων μάλιστα οἱ Σπαρτιάται.

Ἀλλὰ καὶ ἡ ὀμιλία αὐτὴ καὶ ἡ ἀνάγνωσις καὶ ὁ γέλωθ καὶ ἡ μελωδία ἐπιταχύνουσι τὴν διὰ τῶν πνευμόνων κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος καὶ ἐνδυναμοῦσι τὰ τόσον ἀναγκαῖα ταῦτα ὄργανα, ὅταν δὲν γίνωνται μὲ ὑπερβολὴν.

Γενικῶς τὰ τοιαῦτα γυμνάσια συμφέρει νὰ συναλλάσσωνται καὶ νὰ μεταβάλλωνται κατὰ τὴν ἡλικίαν, τὸ φύλον, τὴν κράσιν, τὸ κλίμα, καὶ τὴν ὥραν τοῦ ἔτους. Οἱ νέοι π. χ. ἔχουσιν ὀλιγοτέραν ἀνάγκην σωμαστικῆς παρὰ τοὺς γέροντας, καὶ αἱ γυναῖκες παρὰ τοὺς ἄνδρας. Ὄθεν εἰς ἐκ τῶν ἐνδοξοτάτων ἀνδρῶν, οἵτινες ἔγραψαν περὶ παιδαγωγίας, ὁ Πουσσῶ, συμβουλεύει εἰς τὰς γυναῖκας μόνον ἐκείνας τὰς μηχανικὰς τέχνας, αἱ ὁποῖαι δὲν ζητοῦσι κίνησιν· ἀλλὰ καὶ ὁ φλεγματικὸς ἄνθρωπος χρειάζεται πλεοτέραν ἀσκήσιν παρὰ τὸν χολερικόν· τέλος εἰς τοὺς θερμοὺς τόπους· καὶ καιροῦς κρίνεται πολὺ ὀλιγότερον ἀναγκαῖα ἡ γυμνασικὴ παρ' ὅσον εἰς τοὺς ψυχροὺς. Καθὼς δὲ ἡ εἰς ἀπὸ πρόνοια δίδουσα τύσον ἀφθόνους τοὺς καρποὺς τῆς γῆς εἰς τοὺς κατοίκους τῶν θερμῶν κλιμάτων, φαίνεται ὅτι ἠθέλησε νὰ τοὺς ἀπαλλάξῃ ἀπὸ τοὺς πολλοὺς κόπους, τοὺς ὁποίους ἀναδέχονται εὐκόλως οἱ κάτοικοι τῶν ψυχρῶν, ὁμοίως δυνάμεθα νὰ συμπεράνωμεν, ὅτι καὶ ὀλιγοτέρα σωμαστικὴ εἶναι εἰς αὐτοὺς ἀναγκαῖα. Τῶντι ἡ θερμότης τῶν τοιούτων τόπων ἀρκεῖ νὰ διατηρήσῃ εἰς καλὴν κατάστασιν τὴν ἀθροῦν διαπνοήν. Ὄθεν ἐκεῖ μάλιστα εὐρίσκονται οἱ μακροβιώτατοι ἄνθρωποι· ἐξ ἐναντίας δὲ ἡ ψυχρότης τῶν βορείων κλιμάτων βιάζει τὸν ἄνθρωπον εἰς πᾶν εἶδος ἀσκήσεως, τῆς ὁποίας πολλάκις αὐτοὺς ὑπερβάλλει τὰ ὄρια μὲ ἐλάβην τῆς υἰείας καὶ αὐτῆς τῆς ζωῆς του.

Ἐκτὸς δὲ τῆς ἐνεργητικῆς ταύτης σωμαστικῆς εἶναι καὶ ἄλλη λεγομένη παθητικὴ, ἐπωφελὴς μάλιστα εἰς τοὺς ἀπὸ ἀρρώστιας ἀναλαμβάνοντας.

Ἡ ζωὴ τῶν θαλασσοπόρων ὑπόκειται εἰς τόσους κινδύνους, ὡς πρὸς ἀντιστήκωσιν τοῦ κακοῦ τούτου ὁ θεὸς εὐδόκησε νὰ πάσχωσιν ὀλιγότερον

κατὰ τὴν υἰείαν. Ἡ ναυτιλία δὲ εἶναι γυμνασικὴ ἀκατάπυστος, ἐπειδὴ ὅλοι οἱ μυῶνες ἐνεργοῦσι διὰ νὰ μὴ πέσωμεν, ἂν καὶ διὰ τὴν συνήθειαν δὲν συναισθάνωμεθα τὴν ἐνέργειαν ταύτην· ἀλλὰ τὸ αἷμα φέρεται εὐκολώτερον εἰς τὰ μικρὰ ἀγγεῖα, καὶ ἡ αὐξανομένη διαπνοή αἵμα γεννηθῆ ἔξατμίζεται διὰ τὴν συνεχῆ μεταβολὴν τῆς ἀτμοσφαιρας εἰς τὸ κινούμενον πλοῖον· ὁ ἀὴρ δὲ τῆς θαλάσσης αὐτοῦ δὲν διαφέρει παρὰ τὸν ὁποῖον ἀναπνέομεν ἐπὶ τῆς γῆς, εἰμὴ καθότι εἶναι ἐλεύθερος ἀπὸ τὰς δηλητηρίους ζωϊκῆς καὶ φυτικῆς ἀναθυμιάσεις.

Διὰ τοῦτο τὴν ναυτιλίαν συμβουλεύουσιν οἱ δοκιμώτατοι ἰατροὶ εἰς τοὺς πάσχοντας μαρασμὸν καὶ μάλιστα αἰμοπτυσίαν ἀνθρώπους. Ὁ Κ. Λούδ παρατηρεῖ, ὅτι ἀπὸ 5741 ναύτας, τοὺς ὁποίους ἐθεράπευσεν εἰς τὸ παρὰ τὸ Πορτσμουθ νοσοκομεῖον τοῦ Ἄσλαρ ἐντὸς δύο χρόνων, 360 μόνον ἦσαν φθισικοὶ· καὶ ἐκ τούτων δὲ πάλιν τὸ 1/7 ἔπαθον τὸ κακόν, διότι ἔπεσον ἢ κατ' ἄλλον τρόπον ἐκτυπήθησαν. Ἀλλ' εἰς ἄλλους ἀρρώστους οἱ φθισικοὶ ἤθελον εἶναι ἐξίσκις πλειότεροι. Τόσον ἡ ἐλαφρὰ καὶ ἀνεπαίσθητος τῆς ναυτιλίας κίνησις ἐνισχύει τοὺς πνεύμονας καθ' ὅλων τῶν ἐξωτερικῶν ἐπιπέδων καὶ φέρει τὰ ὑγρά ἀπὸ τὸ κέντρον εἰς τὴν περιφέρειαν.

Ἡ διαφορηλασίχ, ἡ κίνησις δηλ. εἰς κλειστὸν ὄχημα ὀλίγον ὠφελεῖ, ἐπειδὴ δὲν ἀναπνέομεν καθαρὸν, δροσερὸν, καὶ νέον πάντοτε ἀέρα· διὰ τοῦτο εἰς ἐκείνους μόνον τοὺς ἀνθρώπους πρέπει νὰ τὴν συμβουλεύωμεν, ὅσοι δὲν δύνανται νὰ περιπατήσωσιν ἢ νὰ ἰππεύσωσιν.

Εἶναι δὲ λυπηρὸν ὅτι εἰς τὰς μεγάλας πόλεις τῆς Εὐρώπης ἐκείνοι μάλιστα φέρονται διαφορηλατοὶ, ὅσοι ἔχουσι μεγαλητέραν ἀνάγκην ἐνεργητικῆς κινήσεως καὶ σωμαστικῆς, οἱ τρυφηλοὶ δηλ. καὶ ἀβροθιαῖοι ἄρχοντες, οἱ πλούσιοι, οἱ μεγαλέμποροι, οἱ τραπεζίται καὶ οἱ τοκεσαί.

Ἐννοεῖται δ' εὐκόλως, ὅτι ἡ κίνησις εἰς ἀνοικτὴν ἄμαξαν ὠφελεῖ, καθὼς σχεδὸν καὶ ἡ ἰπποδρομία.

Ἄλλ' αὐτὴ ἀξίζει πάντοτε νὰ προκρίνηται. Εἶναι δὲ διάφορα εἶδη ἰππηλασίας δηλ. τὸ περιπάτημα, τὸ ἐάδισμα, τὸ τρόχασμα, τὸ κλάσασμα κτλ. τὰ ὁποῖα ἔχουσι διάφορον καθὲν ἐνέργειαν εἰς τὸν ἄνθρωπον. Ὅλοι γενικῶς αἱ ἀρρώστιαί, ὅσοι πειράζουσι τὰ νεῦρα, καθὼς ἡ ὑστερίτις, ἡ ὑποχονδρία κτλ. ἢ ἔχουσι χαρακτηριστικὰ συμπτώματα τὴν ἀδυναμίαν τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων, τὴν δυσπεψίαν, τοὺς ἀνέμους κτλ., ὠφελοῦνται ἀπὸ τὴν ἰππασίαν.

Ἄλλὰ χρεωστοῦμεν νὰ τὴν ἐμποδίζωμεν ἢ τοῦλάχιστον μόλις νὰ τὴν συγχωρῶμεν εἰς ἀνθρώπους πάσχοντας φθίσιν. Τότε πρέπει τοῦλάχιστον νὰ γίνηται μετρία κατὰ τὴν εἶαν καὶ τὸν χρόνον. Καὶ ἂν μὲν θέλωμεν νὰ προφυλάξωμεν τὴν υἰείαν, ἀρκεῖ ὀκτὼ ἢ δέκα μιλίων καθ' ἡμέραν δρόμος ἂν

δὲ πρόκειται νὰ ἐνισχύσωμεν τὴν ὑγίαν, ὀλίγον θέλομεν ὠφελῆθαι ἀπὸ τὸς-
σιν γύμνασιν.

Συμφέρι δὲ, ὄχι μόνον τὸ σῶμα, ἀλλὰ καὶ τὸ πνεῦμα αὐτὸ νὰ κι-
νῆται· τούτο δὲ γίνεται, ὅταν ἀλλάσωμεν τόπον καὶ βλέπωμεν πάντοτε
νέας θέσεις, δηλ. ἀλληλοδιαδόχως ὄρη καὶ φάραγκας, καὶ κοιλάδας καὶ δά-
ση καὶ πεδιάδας καὶ ποταμούς κτλ. Διὰ τοῦτο συμφέρι μᾶλλον νὰ ἐπιχει-
ρῶμεν μακρὰς τινὰς ὁδοιπορίας καὶ περιηγήσεις, παρὰ τὸ νὰ ἱππεύωμεν εἰς
τὸν αὐτὸν σχεδὸν τόπον πάντοτε.

Ἰδιαιτέρως δὲ πρέπει νὰ στέλλωμεν εἰς ψυχρὰ κλίματα τοὺς νευρικῶς
πάσχοντας, τοὺς ἐπιληπτικούς, τοὺς ὑστερικούς κτλ. ἐξ ἐναντίας δὲ οἱ
ὑποχονδριακοὶ καὶ φθισικοὶ ἄς διευθύνωνται εἰς τοὺς θερμούς τόπους.

Ἄλλὰ κατ' ἐξοχὴν πρέπει νὰ κινῶνται καὶ νὰ σωμασκῶσιν οἱ σπουδα-
στικοὶ ἄνθρωποι, ἐκεῖνοι δηλαδή ὅσοι καταταρίζουσι τὴν ὀλίγην ζωὴν
των εἰς τὰ βιβλία καὶ εἰς τὴν μελέτην· ἐπειδὴ ἡ ἀκίνησις σκωριάζει,
τρόπον τινὰ, τὰ ἄρθρα, ἀδυνατίζει τὸν στόμαχον, καὶ βιάζει τὸ πρόσωπον
μὲ τῆς ὠχρότητος τὸ νεκρικὸν χρῶμα. Δὲν εἶναι λοιπὸν διόλου ἀτοπὸν εἰς
τοὺς τοιούτους οὔτε νὰ ὀρχῶνται, οὔτε νὰ κολυμβῶσιν οὔτε νὰ ἱππεύωσιν.

Ἄλλὰ κανενὸς εἶδους ἀσκήσις δὲν ὠφελεῖ τὸν μονήρη ἄνθρωπον, καὶ
εἶναι δύσκολον νὰ εἶπῃ τις ἂν ἡ ἐργασία βλάβη τὸ σῶμα ἢ τὸ πνεῦμα
πλειότερον. Πράγμα παράδοξον! ὅτι πολλὰ ἀνθρώπων συνδρομὴ γεννᾷ παν-
τοῦ ἀσθενείας, καὶ ὑπερβολικὴ πάλιν μοναξία θλάπτει ὁμοίως καίρια
τὴν ὑγίαν. διὰ τοῦτο εὐχῆς ἔργον νὰ εὐρισκώμεθα μεταξὺ τῶν γυναικῶν
καὶ τῶν παιδιῶν μας· ἢ ἂν δὲν εὐτυχῆσαμεν νὰ ἔχωμεν γυναῖκας καὶ παι-
διά, ἄς ζητῶμεν νὰ ἀναπληρώσωμεν τοῦλάχιστον τὴν ἔλλειψιν ταύτην μὲ
ἐλικρινεῖς φίλους.

Ποτὲ ἄς, εἰ δυνατόν, μὴ κινώμεθα τὴν νύκτα καὶ μάλιγα μετὰ τὸ ἄριστον
καὶ τὸ δεῖπνον. Θέλουσι δὲ ἴσως εἰπεῖν τινες ὅτι βλέπομεν συχνάκις τοὺς
γεωργούς καὶ βαναίους τεχνίτας ἐπανερχομένους εἰς τὸ ἔργον χωρὶς ἐπαι-
σθητὴν βλάβην. Τὸ ἐπιχείρημα ὁμοίως τοῦτο ἀναλογεῖ μὲ τὴν γνώμην
ἐκείνου, ὅστις ἤθελε συμβουλεύσει ὡς ὠφέλιμον τὴν χρῆσιν τῶν ὠμῶν κρέα-
των, ἐπειδὴ εὐρίσκονται τῷ ὄντι ἄνθρωποι δυνατοὶ, οὔτινες χωνεύουσι
τὰ ὠμὰ κρέατα, καὶ ἄλλοι ὁμοίως δυνατοὶ, οἱ ὅποιοι δὲν βλάπτονται ἐρ-
γαζόμενοι μετὰ τὸ δεῖπνον· ἀλλὰ πόσον ὀλίγοι εἶναι οἱ πρῶτοι! μὲ πόσῃ
δὲ δυσἀρέσκεϊαν ἀναλαμβάνουσι τὰς συνήθεις ἐργασίας των οἱ δεῦτεροι!

Διὰ τοῦτο συμφέρι νὰ δειπνῶμεν κυρίως τὸ ἑσπέρας· ἐπειδὴ κατ' αὐτὸν
τὸν τρόπον θέλομεν ἔχει ὅλην τὴν ἡμέραν ἐργάσιμον, ὥστε ἡ γεωργία, τὸ
ἐμπόριον καὶ αἱ τέχναι θέλουσι κερδήσει ὁμοίως, καθὼς ἡ ὑγεία, ἀπὸ τὴν
ταιαύτην σωτήριον συνήθειαν. (3.)