

Dr. Mrs. Mary Wood Allen

1966

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΞΕΥΡΟΥΝ
ΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΜΑΣ



SISMANOGLIO
MEGALOCYPRUS

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ:

ΓΥΡΑΝΙΑΣ ΣΤΕΛΛΑ

ΒΙΒΛΙΟΠΟΛΕΙΟΝ
ΣΑΡΗΓΙΑΝΝΗ & ΣΕΒΑΣΤΙΑΔΗ

ΓΙΟΥΚΣΕΚ ΚΑΛΔΙΡΗΜ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΙΣ

1912

Dr Mrs Mary Wood-Allen

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ

ΝΑ ΞΕΥΡΟΥΝ

ΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΜΑΣ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΙΣ

ΟΥΡΑΝΙΑΣ ΣΤΕΛΛΗΣ

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟΝ

ΣΑΡΗΓΙΑΝΝΗ & ΣΕΒΑΣΤΙΑΔΗ

ΓΙΟΥΚΣΕΚ ΚΑΛΔΙΡΗΜ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΙΣ

1912

ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΣ

Τὸ παρὸν βιβλίον ἐγράφη κατὰ τὸ ἀγγλικὸν τῆς Κ^{ας} Mary Wood-Allen. Ὅλιγα δὲ μόνον μέρη μετεβλήθησαν, ἕνεκα τοῦ ἀπροκαλύπτου τῆς ἐπιστημονικῆς των γλώσσης, εἰς τὴν ὁποίαν δυστυχῶς δὲν ἔχει ἀκόμη συνειδήσις ἢ κοινωνία μας, ἢ ὁποία ψοφοδεῆς ἐμπρὸς εἰς τὰ ἴδια τῆς ἁμαρτήματα, δὲν τολμᾷ καὶ οὔτε θέλει ν' ἀναξέη τὰς πληγὰς τῆς.

Ἄν ἐτολήσαμεν νὰ ἐκδώσωμεν ἔργον, τὸ ὁποῖον μαζὺ μὲ τὴν ὠφέλειαν, ποὺ παρέχει εἰς τὰ κορίτσια μας, στηλιτεύει ἐκ παραλλήλου καὶ τὴν σαθρὰν καὶ ἀνεπαρκῆ ἀνατροφὴν μας, τὸ ἐπράξαμεν, διότι ἔχομεν τὴν πεποίθησιν ὅτι ἔφθασε πλέον ὁ καιρὸς τοῦ νὰ παύσωμεν νὰ τροφοδοτούμεθα μὲ ἀηδῆ μνηστορήματα καὶ νὰ πλέωμεν εἰς πέλαγος ἀννοήτων ἀναγνωσμάτων. Ἀνάγκην ἔχομεν ἀπὸ ἔργα, τὰ ὁποῖα μαζὺ μὲ τὸ τεμπλὸν καὶ ἐπαγωγὸν, νὰ συνδυάζουν καὶ τὸ πρακτικὸν ὄφελος καὶ ὡς πρόγραμμα ἔχοντες τοιαῦτα νὰ παρουσιάζωμεν εἰς τὸ κοινὸν βιβλία, μὲ θάρρος ἠρχίσαμεν ἀπὸ τὸ παρὸν, διὰ τὸ ὁποῖον προκαλοῦμεν τὴν εἰλικρινῆ τῶν ἀναγνωστῶν καὶ ἀναγνωστριῶν μας κρίσιν.

Θὰ ἐθεωροῦμεθα εὐτυχεῖς ἂν, μὲ τὴν ὑποστήριξιν τῶν ἀναγνωστῶν μας, κατορθώναμεν νὰ συνεχίσωμεν αἰσίως τὸ πρόγραμμά μας, τὸ ὁποῖον ἂν δὲν ἔχει τὴν ἀξίωσιν ὅτι θὰ ἠθικοποιήσῃ τὴν κοινωνίαν, ἔχει ὁμως τὸν ἐγωϊσμόν, ὅτι εἶνε ὅσον καινοφανὲς καὶ πρωτότυπον, τόσον καὶ ὠφέλιμον καὶ βιώσιμον.

ΟΙ ΕΚΔΟΤΑΙ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ἐπὶ πολλὰ ἔτη ἔοχον τὴν εὐκαιρίαν νὰ εἶμαι ἡ ἔμπιστος καὶ μυστικοσύμβουλος πολλῶν κοριτσιῶν, διαφόρου κοινωνικῆς θέσεως καὶ ἀνατροφῆς. Μοῦ ἐνεπιστεύοντο ὅλα τῶν τὰ μυστικά, ὅλους τοὺς φόβους τῶν, τὰς ἐπιθυμίας, τοὺς πόθους, τὰ σχέδιά τῶν. Πολλάκις μοῦ ὑπέβαλλον ἐρωτήσεις, τὰς ὁποίας ἴσως οἱ γονεῖς τῶν θὰ ἤκουον μὲ μεγάλην ἔκπληξιν. Τόσον ἡ σεμνοτυφία μᾶς ἔχει κυριεύσει, ὥστε ἐπιτρέπομεν μὲν στὰ κορίτσια μᾶς νὰ σκέπτονται ὅτι θέλουν, δὲν τοὺς δίδομεν ὅμως τὴν ἄδειαν νὰ ἐκτομίσουν φανερὰ μερικὰ πράγματα, τὰ ὁποῖα αὐτὰ καθ' ἑαυτὰ δὲν εἶνε διόλου βλαβερὰ καὶ τὰ ὁποῖα ἐγκαίρως πρέπει νὰ μανθάνουν, εἰς τρόπον ὥστε νὰ μὴ παραπλανῶνται εἰς τὸν μετέπειτα κοινωνικὸν καὶ ὄχι οἰκογενειακὸν πλέον βίον τῶν.

Πόσα κορίτσια ἄρα γε, καλῶς ἀνατεθραμμένα καὶ μὲ σαφῆ ἀντίληψιν τῶν κοινωνικῶν καθηκόντων, εἶνε εἰς θέσιν νὰ χαράξουν τὴν ὁδὸν τῶν μέσα εἰς τὴν κοινωνίαν; Ἐκτεθειμένα ἔξαφνα εἰς τοὺς κοινωνικοὺς σκοπέλους, πόσα δὲν ναυγοῦν εὐθὺς ἀπὸ τὴν ἀρχήν, διότι κανεῖς, μὰ ἀπολύτως κανεῖς, δὲν ἔλαβε τὸν κόπον νὰ τὰ ὀδηγήσῃ, νὰ τὰ μάθῃ μερικὰ πράγματα χρήσιμα, καὶ τὰ ὁποῖα θὰ τὰ ἐβοήθουν εἰς τὴν λύσιν τῶν κοινωνικῶν προβλημάτων; Πόσα δὲν παίρνουν κακὸν δρόμον, διότι ἀγνοοῦν μερικὰ πράγματα;

Τὸ βιβλίον αὐτὸ εἶνε γραμμένον μὲ τὸν σκοπὸν αὐτόν. Κάθε κεφάλαιόν του εἶνε καὶ μιὰ ἀπάντησις εἰς τὰς ἐρωτήσεις τῶν κοριτσιῶν, πὺν προανέφερα. Εἶνε ἓνα εἶδος συνδιαλέξεως μεταξὺ μητρὸς καὶ κόρης, συνδιαλέξεως τὴν ὁποίαν χαρακτηρίζει εὐλικρίνεια καὶ τῆς ὁποίας τὸ μόνον ἐλάττωμα εἶνε ἴσως, ὅτι θὰ πειράξῃ μερικὰς καὶ μερικοὺς σεμνοτύφους.

Mary Wood-Allen

Dr Mrs Mary Wood-Allen

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΥΡΟΥΝ

ΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΜΑΣ

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟΝ

ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΜΑΣ ΠΡΟΣ ΑΥΤΗΝ

I

ΤΙ ΑΞΙΑΝ ΕΧΕΤΕ;

Ἐπὶ τὴν ἀγαπητὰ μου κορίτσια, σᾶς βλέπω μαζὺ μὲ τὰς φίλας σας, ὅταν παρατηρῶ τὰ εὐτυχή σας πρόσωπα καὶ ἀκούω τὰ εὐθυμα καὶ χαριτωμένα σας γέλοια, ἐρωτῶ τὸν ἑαυτὸν μου, ἂν, ἔστω καὶ μία ἀπὸ σᾶς, ἔχει συναίσθησιν τῆς ἀξίας τῆς.

Γνωρίζομεν
τὴν ἀξίαν μας;

ὦ! Ξεύρω τι θὰ μοῦ ἀπαντήσετε. «Δὲν ἔχομεν χρήματα στὴν τράπεζαν, δὲν ἔχομεν κτήματα καὶ ἐπομένως καμμίαν δὲν ἔχομεν ἀξίαν».

Ἄλλ' ὅμως τὴν ἀξίαν σας δὲν τὴν ἀποτελεῖ ἐκεῖνο, πὺν ἔχετε, ἀλλ' ἐκεῖνο, πὺν εἶσθε. Ἦμπορεῖ κανεῖς νὰ εἶνε πολὺ πλούσιος καὶ ὅμως καμμίαν νὰ μὴ ἔχῃ ἀξίαν.

Ἐδιάβαζα ἐσχάτως, ὅτι πρέπει ἓνας νέος νὰ συναισθανθῇ πολὺ ἐνωρίς, ὅτι εἶνε κάτι εἰς τὸν κόσμον αὐτὸν καὶ ὅτι ἀπὸ τὴν φρό-

νησιν και την ενεργητικότητα και την άφοσίωσίν του προς τὸ καθήκον εξαρτάται ἡ ἐπιβολή, πού θά ἤμποροῦσε ν' ἀποκτήσῃ. Ἄν αὐτὸ εἶνε ἀληθές διὰ τοὺς νέους, δὲν βλέπω διατί νὰ μὴ εἶνε ἐξ ἴσου ἀληθές και διὰ τὰς νέας. Ἄξιαν διὰ τὸν κόσμον δὲν θά ἔχετε ὅταν γηράσετε, ἀλλὰ τώρα, στὰ νεανικά σας χρόνια, ἐνόσφ βάζετε τὰ θεμέλια τοῦ χαρακτήρος σας, ἡ δὲ στερεότης και ἡ εὐστάθεια ἐνὸς κτιρίου ἐξαρτῶνται ἀκριβῶς ἀπὸ τὴν καλὴν κατασκευὴν τῶν θεμελίων του.

Ὁ Dr Conwel, εἰς ἓνα βιβλιάριόν του μὲ τὸν τίτλον «Ἡ αὐγὴ τῆς ἀνθρωπότητος», λογαριάζει, ὅτι μέσα εἰς τὰς Ἡν. Πολιτείας ὑπάρχουν 12 ἑκατομμύρια νέει ἀπὸ 14 ἕως 28 ἐτῶν και ὅτι τὰ 12 αὐτὰ ἑκατομμύρια ἀντιπροσωπεύουν δύναμιν φυσικὴν λαυθάνουσαν τόσην, ὅση θά ἔφθανε νὰ ὀρυχθῇ σίδηρος ἐπαρκής, νὰ μεταβληθῇ εἰς ράβδους, νὰ τεθοῦν τὰ θεμέλια και νὰ κτισθῇ ἐξ ὀλοκλήρου ἡ μεγάλη σιδηρᾶ γέφυρα τοῦ Βρούκλιν¹ εἰς 3 ἡμέρας. Λογαριάζει ἐπίσης, ὅτι ἡ ἰδία αὐτὴ δύναμις, ἂν ἐννοεῖται χρησιμοποιοθῇ καταλλήλως, θά ἔφθανε νὰ βγάλῃ τὴν ἀπαιτουμένην ἄργιλλον, νὰ τὴν κάμῃ πλίνθους και νὰ κτίσῃ τὸ μέγα σινικὸν τεῖχος εἰς 5 ἡμέρας. Ἐπίσης ὅτι, ἂν ὁ καθεὶς τῶν 12 ἑκατομμυρίων αὐτῶν νέων ἐκτιζεν ἓνα σπίτι 8 μέτρων ὕψους, τὰ σπίτια αὐτὰ, τοποθετημένα εἰς δύο συνεχεῖς σειράς, θ' ἀποτελοῦσαν ὀκτῶ δρόμους, πού θά διέσχίζαν τὰς Ἡν. Πολιτείας ἀπὸ τὸν Ἀτλαντικὸν εἰς τὸν Εἰρηνικόν. Ἀσθένεια μιᾶς ἡμέρας ἐκάστου ἐξ αὐτῶν, θά ἰσοδυναμοῦσε μὲ ἀσθένειαν ἐνὸς ἔτους, διὰ 30000 μεταξὺ των.

Λαιπόν. Καὶ τὸν ἀριθμὸν τῶν κοριτσιῶν ἤμποροῦμεν νὰ τὸν λογαριάσωμεν ὡς ὄχι κατώτερον και μολονότι ἴσως δὲν θά ἤμπορούσαμεν μὲ τὴν ἰδίαν εὐκολίαν νὰ λογαριάσωμεν τὴν φυσικὴν των δύναμιν, ἤμποροῦμεν ὅμως εὐκολώτατα νὰ ἐνθυμηθῶμεν κάτι : "Ὅτι ἡ δύναμις, πού θά ἐχάνετο, ἂν ἀρρωστοῦσαν ὅλαι ἐπὶ μίαν ἡμέραν, θά ἦτο ἴση μὲ τὴν δύναμιν, πού θά ἐχάνετο, ἂν μία ἐξ αὐτῶν ἀρρωστοῦσε 30 χιλιάδες ἔτη.

¹ Εἶνε ἡ μεγίστη κρεμκστή γέφυρα τοῦ κόσμου. Μήκος χλμ. 2. Πλάτος μέτρα 25. Ἐκτίετο ἀπὸ τὸ 1870-1883. Σ. Μ.

Ἡ Σπάρτη και ἡ Ρώμη ἄλλοτε, ἡ Γερμανία τώρα, ἐξησφάλισαν τὴν στρατιωτικὴν ὑπεροχὴν των ἐξασφαλίζουσαι τὴν φυσικὴν δύναμιν τῶν γυναικῶν. Ἡ ὑγεία τῶν κοριτσιῶν ἐνδιαφέρει πολὺ τὸ ἔθνος. Ἄπὸ τὴν δύναμιν, τὴν ἀντοχὴν, τὴν ενεργητικότητά των γυναικῶν ἐξαρτᾶται κατὰ πολὺ ἡ δύναμις και ἡ ὑγεία τῆς μελλούσης γενεᾶς.

Ὁ Dr Buck εἰς τὴν «Ἑγχειρῆν» του λέγει, ὅτι 100 χιλιάδες ἄνθρωποι ἀποθνήσκουν κάθε χρόνο ἀπὸ ἀσθενείας, πού θά ἤμποροῦσαν ν' ἀποφύγουν. Ἐπίσης ὅτι 150 χιλιάδες ὑποφέρουν ἀπὸ ἀσθενείας, πού θά ἤμποροῦσαν νὰ μὴν πάθουν και ὅτι αἱ ἀσθένειαι τῶν ἐργατῶν, ἀσθένειαι, τὰς ὁποίας ἐπίσης θά ἤμποροῦσαν ν' ἀποφύγουν οὗτοι, κοστίζουν εἰς τὸ κράτος περισσότερα ἀπὸ 100 ἑκατομμύρια δολλάρια (2500000000 γρόσια) τὸ ἔτος. Μ' αὐτὸν τὸν τρόπον ὑπολογίζουσι τὴν χρηματικὴν ἀξίαν ἐνὸς ἀτόμου διὰ τὸ ἔθνος του. Ἄν κερδίξῃ κανεὶς 10 γρόσια τὴν ἡμέραν, δὲν σημαίνει ὅτι ἀξίζει 10 γρόσια διὰ τὸν ἑαυτὸν του ἢ τὸ πολὺ διὰ τὸ πρόσωπον, πού τὸν πληρώνει. Ἀξίζει ἐπίσης 10 γρόσια και διὰ τὸ ἔθνος του, και ὅταν ἐνεκα ἀσθενείας του, χάσῃ κανεὶς τὸ καθημερινὸ του κέρδος, τὸ ἔθνος του χάνει ἐπίσης.

Δὲν θά ἤμποροῦσαν βέβαια τὰ κορίτσια νὰ κατασκευάσουν δρόμους ἀπὸ σπίτια, δρόμους πού νὰ φθάσουν ἀπὸ τὸν ἅγιον Φραγκίσκον εἰς τὴν Ν. Ὑόρκην. Καλοαναθρεμμένα ὅμως θά ἤμποροῦσαν πολὺ καλὰ νὰ μεταβάλουν τὰ σπίτια αὐτὰ εἰς οἰκογενειακὴν ἐστίαν και ἡ δημιουργία οἰκογενείας (home), πού νὰ διευθύνεται καλὰ, εἶνε ὠφέλεια διὰ τὸν κόσμον, ὠφέλεια, ἡ ὁποία ἴσως και νὰ μὴ φαίνεται ἐκ πρώτης ὄψεως. Διότι φαίνονται μὲν τ' ἀποτελέσματα τῆς ἐνεργείας τῆς φυσικῆς δυνάμεως, αἱ δὲ σιδηρόδρομοι και ἄλλα ἔργα μᾶς τὸ δεικνύουν, τ' ἀποτελέσματα ὅμως τῆς πνευματικῆς, τῆς ἠθικῆς δυνάμεως, πῶς θά δειχθοῦν; Τὸ ἔργον τῆς γυναικὸς εἰς τὸν κόσμον δὲν εἶνε ἡ ἐξάσκησης τῆς φυσικῆς, τῆς μυϊκῆς δυνάμεως, ἀλλὰ μιᾶς ἄλλης δυνάμεως ὠραιότερας και ὄχι ὕλικῆς, και ἡ ὁποία τείνει νὰ μορφώσῃ ἄνδρας και γυναῖκας.

Καί τώρα, αγαπημένα μου κορίτσια, σκεπτόμενοι ὅλ' αὐτά, ἤμπορεῖτε ν' ἀπαντήσετε εἰς τὸ ἐρώτημά Ἡ ἀξία τῆς γυναίκος. μου;— Τί ἀξίαν ἔχετε; Τί ἀξίαν ἔχετε καὶ διὰ τὸν ἑαυτὸν σας καὶ διὰ τὴν ἰδικήν σας οἰκογένειαν; Τί οἱ γονεῖς σας θὰ ἐπλήρωναν γιὰ σᾶς; Τί ἀξίαν ἔχετε διὰ τὴν κοινωνίαν, μέσα εἰς τὴν ὁποίαν ζήτε; Τί ἀξίαν ἔχετε διὰ τὸ Κράτος, τὴν Πατρίδα σας, τὴν Ἀνθρωπότητα;

Τὸ μέτρον τῆς ἀξίας σας διὰ τὴν οἰκογένειάν σας, τὸ δίδει τὸ ποσὸν τῆς βοηθείας, ποὺ παρέχετε εἰς τὴν μητέρα σας καὶ τὸν πατέρα σας, ἐνῶ τὴν ἀξίαν σας διὰ τὸ Γένος σας θὰ τὴν ἐννοήσετε, ἂν λογαριάσετε πόσα ἐξοδεύει τοῦτο διὰ νὰ μορφώσῃ τὰ κορίτσια καὶ πόσοι διακεκριμένοι ἄνδρες καὶ γυναῖκες ἀφιερώνουν τὰ καλλίτερά των χρόνια διὰ τὴν μόρφωσίν σας.

Καὶ διὰ τὴν Ἀνθρωπότητα λοιπὸν; Αὐτὸ, τότε μόνον θὰ τὸ καταλάβετε, ὅταν ἀρχίσετε νὰ ἐννοεῖτε, ὅτι τὰ κορίτσια τῆς σήμερον προετοιμάζουν τὰς συνθήκας, ὑπὸ τὰς ὁποίας θὰ ζήσῃ ὁ κόσμος ὕστερα ἀπὸ 50 ἢ 100 χρόνια καὶ ὅτι σεῖς αἰῖδιαι, ὅταν θὰ γίνετε μητέρες, μετὰ τὴν ὑγείαν ἢ ἀδυναμίαν σας, θὰ γίνετε πηγὴ δυνάμεως ἢ ἀδυναμίας διὰ τοὺς ἀπογόνους σας. Εἶνε καλὸν νὰ σκέπτονται τὰ κορίτσια τὸν γάμον καὶ τὴν μητρότητα, ἀρκεῖ νὰ γίνεσθαι τοῦτο μετὰ τρόπον λογικόν.

Ἐπιθυμῶ λοιπὸν νὰ μάθετε νὰ σέβεσθε τὸν ἑαυτὸν σας, νὰ συναισθάνεσθε τὴν ἀξίαν σας καὶ νὰ ἐννοεῖτε, ὅτι ἔχετε καὶ σεῖς τὴν θέσιν σας εἰς τὸ πλάνο τοῦ Θεοῦ. Καὶ ὁ μικρότερος τροχὸς καὶ ἡ ἐλαχίστη βίδα ἢμπορεῖ νὰ ἔχουν τόσην σημασίαν διὰ μίαν μηχανήν, ὥστε καὶ μόνον ἅμα κινηθοῦν ἀπὸ τὴν θέσιν των, νὰ σταματᾷ. Ὁ Θεὸς σᾶς ἔθεσεν εἰς τὸν κόσμον διὰ νὰ ἐργασθῆτε διὰ τὴν Ἀνθρωπότητα καὶ ἴσως νὰ χαλάτε τὸ πλάνο του, ἂν ἐνεργεῖτε ἀλλιῶς.

Ἀρχίζετε λοιπὸν τώρα νὰ ἐννοεῖτε τὴν ἀξίαν σας καὶ ν' ἀναγνωρίζετε τὴν σημασίαν, ποὺ ἔχει ὁ βίος ἐνὸς κοριτσιοῦ εἰς τὸ μέγα πρόβλημα τῆς ἐξελίξεως τῆς Ἀνθρωπότητος; Σκεφθῆτε το!



II

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ ΔΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ

Ὅταν παρατηροῦμεν ἓνα σπῖτι, ἀπὸ τὸ ἐξωτερικὸν καὶ τὴν κατασκευὴν του ἐν γένει, ἀντιλαμβανόμεθα πολλὰ πράγματα διὰ τὴν ἰδιοκτήτην του καὶ πολὺ περισσότερα, ἂν τὸ ἐπισκεφθῶμεν καὶ μέσα. Ἀπὸ τὸν τρόπον μὲ τὸν ὁποῖον εἶνε ταξιθετημένα τὰ ἐπιπλα μέσα εἰς τὸ σαλόνι, ἀπὸ τὴν καθαριότητα ἢ τὴν ἀκαθαρσίαν τοῦ σπιτιοῦ, ἀπὸ τὴν τάξιν ἢ ἀτάξιαν του, ἀπὸ τὴν κατάστασιν τῆς κουζίνας, σχηματίζομεν ἀμέσως τὴν ἰδέαν μας διὰ τὸν ἰδιοκτήτην καὶ διὰ τὴν οἰκοδέσποιαν, χωρὶς νὰ εἶνε ἀνάγκη νὰ ἴδωμεν μὲ τὰ μάτια μας τοὺς ἰδίους διὰ τοῦτο. Τὸ σπῖτι των μᾶς ἔδειξε τοὺς ἀνθρώπους ὁποῖοι εἶνε, καθαροὶ ἢ ὄχι, με γούστο ἢ ἀκαλαίσθητοι, φαγάδες ἢ ὀλιγαρκεῖς, με τάξιν ἢ ἀκατάστατοι.

Τὸ ἴδιον καὶ μετὰ τὸ σῶμα μας. Εἶνε ἡ κατοικία μας, ἢ κατοικία τοῦ ἀτόμου μας, ἢ κατοικία τοῦ ἐγώ μας, καὶ μετὰ τὸ πρῶτον βλέμμα των, ἀνακαλύπτουν οἱ ἄλλοι ἓνα μέγα μέρος τοῦ χαρακτῆρος μας. Ὅσοι μᾶς παρατηροῦν σχηματίζουν ἀμέσως ἀκριβῆ ἰδέαν δι' ἡμᾶς, πρὶν ἀκόμη μᾶς πλησιάσουν. Βλέπομεν ἓνα ἄτομον διὰ πρῶτην φορὰν καὶ ἀμέσως λέγομεν μέσα μας: «Αὐτὸς εἶνε ἀγενής, σκληρός, βάρβαρος, ὑπουλος» ἢ τούναντιον, «αὐτὸς ἐδῶ φαίνεται ἐξυπνος, εὐγενής, καλός, τίμιος». Συναναστροφόμεθα κατόπιν τὸ ἄτομον ἐκεῖνο καὶ πολὺ σπανίως παρατηροῦμεν, ὅτι ἠπατήθημεν εἰς τὴν ἐκτίμησιν τοῦ χαρακτῆρος του. Τὸ σῶμα μας εἶνε ὁ καθρέπτης τοῦ ἐγώ μας, εἶνε ὁ καθρέπτης τῆς ἀξίας μας. Περιποιηθῶμεν λοιπὸν τὸ σῶμα μας, διὰ νὰ τὸ καταστήσωμεν ὄργανον καλλίτερον τοῦ σκοποῦ μας καὶ μ' αὐτὸν τὸν τρόπον ν' αὐξήσωμεν τὴν ἀξίαν μας. Τί θὰ ἐλέγατε διὰ τὸν ἐργάτην ἐκεῖνον, ὁ ὁποῖος, οὔτε καθαρίζει, οὔτε περιποιεῖται τὰ ἐργα-

λεία του; Ὁ ξυλουργός, πού ἔλα του τὰ ἐργαλεία ἀστράπτουν καὶ λαμποκοποῦν, βεβαίως κάμνει ἐργασίαν πολὺ καλλιτέραν ἀπὸ τὸν ξυλουργόν, πού τᾶχει ἀπεριποίητα. Ἄλλως τε ὅσον λεπτὰ καὶ περιποιημένα εἶνε τὰ ἐργαλεία, τόσο λεπτὴ εἶνε καὶ ἡ ἐργασία, πού ἤμποροῦν νὰ κάμουν, καὶ εἶνε φυσικὸν βέβαια ὁ γλύπτης νὰ μὴν ἤμπορῇ νὰ ἐπεξεργασθῇ ἓνα ἀγάλμα μὲ τὸ κοπίδι, πού κόπτουν ὀγκολίθους.

Τὸ σῶμα μας εἶνε τὸ ὄργανον μὲ τὸ ὁποῖον θ' ἀναδείξωμεν τὴν ἀξίαν μας καὶ ὅταν λέγομεν *υγεία*, ἐννοοῦμεν τὰ μέσα διὰ τῶν ὁποίων θὰ καταστήσωμεν αὐτὸ τελειότερον. Πολλοὶ ἐν τούτοις σκέπτονται, ὅτι δὲν εἶνε καὶ τόση ἀνάγκη νὰ προσέχει κανεὶς τὴν υγείαν του. «Δὲν μ' ἐνδιαφέρουν ἐμέν' αὐτὰ, λέγουν. Ἐγὼ θέλω νὰ διασκεδάσω. Αὐτὰ εἶνε διὰ τοὺς γέροντας». Αὐτοὶ οἱ ἴδιοι ὅμως, τί θὰ ἔλεγαν δι' ἓνα ἐργάτην, ὁ ὁποῖος δὲν περιποιεῖται καὶ δὲν προσέχει τὰ ἐργαλεία του, τὰ ὁποῖα ἂν ἀπαξ χαλάσουν, εἶνε ἀδύνατον νὰ ἐπανακτήσῃ; Βεβαίως θὰ τὸν ἐλευστολογοῦσαν, διότι εἶνε βέβαιον, ὅτι μετὰ τὴν φθορὰν τῶν ἐργαλείων θὰ ἐπέλθῃ ἡ πείνα. Πῶς λοιπὸν διὰ τὰ ἰδικὰ τῶν ἐργαλείων, διὰ τὴν υγείαν τῶν, ἀδιαφοροῦν;

Κανένα σύστημα μηχανικὸν δὲν εἶνε τόσο ἐξοχον, ὅσον εἶνε ὁ ὀργανισμὸς τοῦ ἀνθρώπου. Ὁ μηχανισμὸς του, ἡ λεπτότης, ἡ πλοκή, ἡ ἐνέργειά του, ἐνέπνευσαν ὄχι ὀλίγους φιλοσόφους, ὄχι ὀλίγους μηχανικούς, ὄχι ὀλίγους ἐφευρέτας. Δὲν ἤμπορῶ νὰ σᾶς περιγράψω ἐδῶ ἔλα ὅσα περικλείει τὸ σῶμα σας, θὰ ἐπιθυμοῦσα ὅμως νὰ σᾶς δώσω μίαν ἀκριβῆ ἰδέαν τῆς σπουδαιότητός του, διὰ νὰ σᾶς κάμω νὰ τὸ ἀγαπήσετε, νὰ τὸ σέβεσθε, νὰ κάμετε τὸ πᾶν διὰ νὰ τὸ κρατῆτε εἰς τὴν θέσιν, πού τοῦ ἀρμόζει. Θὰ ἐπιθυμοῦσα νὰ σᾶς κάμω νὰ αἰσθανθῆτε τὴν εὐθύνην, πού ὑπέχετε ἀπέναντί του.

Γνωρίζετε, ὅτι τὸν παλαιὸν καιρὸν οἱ ἄνθρωποι ἐθεωροῦσαν τὸ σῶμα ὡς τὸν ἀνθρώπον αὐτὸν καὶ διὰ τοῦτο ἐλάμβανον μεγάλας δι' αὐτὸ φροντίδας. Μαζὺ μὲ τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν ἐζητοῦσαν ν' ἀποκτήσουν καὶ τὴν πνευματικὴν ἀνάπτυξιν των. Ὁ ἀκροβάτης τότε συνηγᾶτο καθημερινῶς μὲ τὸν σοφὸν μέσα εἰς τὸ γυμναστή-

ριον, ὁ ἓνας διὰ ν' ἀποκτήσῃ τὴν σωματικὴν ρώμην καὶ ὁ ἄλλος τὴν πνευματικὴν του δύναμιν, ἐν παραλλήλῳ μὲ τὴν σωματικὴν.

Ὅταν κατόπιν, μὲ τὸν καιρὸν, ἐμόρφωσαν οἱ ἄνθρωποι τὴν ἰδέαν, ὅτι τὸ σῶμα δὲν εἶνε ὁ ἄνθρωπος, ἀλλὰ μόνον ἡ κατοικία του καὶ τὸ ὄργανον διὰ τοῦ ὁποῖου ἐκδηλοῦται ἡ ὑπαρξίς του, ἤρχισαν νὰ τὸ παραμελοῦν καὶ σχεδὸν καμμίαν δι' αὐτὸ νὰ μὴ λαμβάνουν φροντίδα. Οἱ πρῶτοι μάλιστα χριστιανοὶ εἰς τοιοῦτον βαθμὸν μίσους πρὸς τὸ σῶμα των ἐφθασαν, ὥστε μίαν τάξιν αὐτῶν νὰ νομίζῃ, ὅτι ὁ δημιουργὸς τοῦ σώματος δὲν ἤμποροῦσε νὰ εἶνε ὁ ἴδιος μὲ τὸν δημιουργὸν τῆς ψυχῆς καὶ ὅτι θέλημα τοῦ Θεοῦ καὶ σκοπὸς του ἦτο ν' ἀπαλλάξῃ τὴν ψυχὴν ἀπὸ τὴν σαρκικὴν τῆς φυλακὴν.

Τὸ πνεῦμα μας ἐν τούτοις θὰ ἦτο μηδὲν χωρὶς τὸ ὑλικὸν τοῦ ὄργανου μέσον τοῦ ὁποῖου ἐκδηλοῦται εἰς τὸν ἔξω κόσμον. Ἐνας πιανίστας δὲν ἤμπορεῖ νὰ παίξῃ δίχως πιάνο καὶ θὰ μᾶς ἐφαίνετο παράδοξον, ἂν τὸν ἐδλέπαμε νὰ μὴν περιποιῆται τὸ ὄργανόν του. Ἐπίσης θὰ τὸν ἐλέγαμεν καὶ θὰ ἦτο γελοῖος βλάκας, ὁ Rubinstein ἔξαφνα, ἂν ἔσπανε τίς κόρδες τοῦ πιάνου του καὶ μᾶς ἔλεγε κατόπιν ὅτι θὰ τὸ περιποιηθῇ ὅταν παλιώσῃ. Ὅλοι μας εἴμεθα εἰς θέσιν νὰ ἐκτιμῆσωμεν καὶ νὰ θαυμάσωμεν μίαν μηχανὴν ἢ ἓνα ὄργανον κατασκευασμένο ἀπὸ ἀνθρώπινα χέρια. Τὸ σῶμα μας λοιπὸν, τὸ σύνολον αὐτὸ τόσο θαυμασίων μηχανισμῶν, τόσο λεπτῶν ὀργάνων, τόσο πολλῶν δυνάμεων, διατί νὰ τὸ περιφρονοῦμεν; Διατί νὰ μὴ τὸ περιποιούμεθα, παρὰ νὰ λέγωμεν ὅτι θὰ φροντίσωμεν γι' αὐτὸ ὅταν γηράσωμεν;

Μαῦ φαίνεται, καὶ εἶνε σωστό, ὅτι περισσότερον περιποιούμεθα

Διατί τὰ νεκρὰ

καὶ ὄχι τὰ ζων-

τανὰ σώματα;

τὸ σῶμα, ὅταν παύσῃ πλέον νὰ ζῇ. Τὰ σώματα τῶν νεκρῶν τὰ στολιζόμεν μὲ ὠραία φορέματα, μὲ ἄνθη, τὰ συνοδεύομεν εἰς τὸν τάφον καὶ ἐκεῖ τὰ κλαίομεν.

Καὶ ὅμως τὴν ζωὴν καὶ ὄχι τὸν θάνατον δὲν ἔπρεπε νὰ ἐκτιμῶμεν περισσότερον; Τὴν ζωὴν, πού διὰ νὰ τὴν περάσῃ κανεὶς εὐτυχῆς καὶ διὰ νὰ αἰσθανθῇ τὴν εὐτυχίαν του, πρέ-

πει νὰ εἶνε ὑγιής. Ζωὴ εἶνε ἡ χαρὰ, ζωὴ εἶνε ἡ δύναμις, εἶνε ἡ ἀποφυγὴ ἀσθενειῶν καὶ λύπης, ζωὴ εἶνε ἡ ἀπόλαυσις ἔλων τῶν ἀθῶων ἡδονῶν καὶ διὰ τοὺς νέους καὶ διὰ τοὺς γέροντας. Αὐτὴν τὴν ζωὴν, μόνον ὑγιεῖς ἄνθρωποι ἤμποροῦν νὰ τὴν ἀπολαύσουν. Τὸ ν' ἀναπνέη κανεὶς μόνον, δὲν εἶνε ζωὴ.

Λοιπόν. Περιποιηθῶμεν τὸ σῶμα μας καὶ τὴν ὑγείαν μας τώρα, ποὺ εἴμεθα νέοι, διὰ νὰ κατορθώσωμεν εἰς ἔλον μας τὸν βίον νὰ ἔχωμεν ἐκεῖνο, ποὺ ὀνομάζεται ἀληθινὴ ζωὴ.



III

Ἡ ΤΡΟΦΗ

Ἄς ὑποθέσωμεν, ἀγαπημένα μου κορίτσια, ὅτι ἐπιθυμεῖτε νὰ ἐπισκεφθῆτε τὸ Παρίσι. Τί θὰ κάμετε; **Ἐπιθυμοῦμεν τὴν ὑγείαν;** Μὲ κάθε τρόπον θὰ προσπαθήσετε νὰ ἐκπληρώσετε τὴν ἐπιθυμίαν σας, δὲν εἶν' ἔτσι; Καὶ ὅταν ἐμβῆτε εἰς τὸ τραῖνο ἢ τὸ βαπόρι, θὰ ἦτο βέβαια περιττὸν νὰ σᾶς ὑποδείξῃ κανεὶς τοὺς κινδύνους, ποὺ θὰ εἶχε ἓνα τέτοιο ταξεῖδι. Σεῖς, ἀπὸ τὴν χαρὰν σας, ποὺ ἐκπληρώνετε ἓνα σας πόθον, θὰ προσέχατε πολὺ καὶ θ' ἀπεφεύγετε ἄλλους τοὺς κινδύνους, μόνον καὶ μόνον διὰ νὰ φθάσετε εἰς τὸ τέρμα.

Τὸ ἴδιον ἄραγε δὲν θὰ συμβῆ καὶ ἂν κατορθώσω νὰ σᾶς ἐμβάλω τὴν ἐπιθυμίαν νὰ γίνετε εὐρῶστοι καὶ δυναταί; Ἐγὼ τοῦλάχιστον δὲν ἀμφιδάλλω καὶ διὰ τοῦτο θεωρῶ περιττὸν νὰ σᾶς ὑποδείξω τί ἔχετε νὰ κάμετε πρὸς τοῦτο. Σεῖς, μὲ τὸν πόθον σας νὰ φθάσετε εἰς τὸν σκοπὸν σας, θὰ φροντίσετε νὰ εὑρετε τὰ κατάλληλα βιβλία. Ἐν τούτοις ὑπάρχουν μερικαὶ γενικαὶ ἀρχαί, εἰς τὰς ὁποίας θέλω νὰ ἐπιστήσω τὴν προσοχήν σας. Καὶ πρῶτον ὅσον ἀφορᾷ τὸν τρόπον μὲ τὸν ὁποῖον πρέπει νὰ τρέφεσθε.

Δὲν θὰ σᾶς δώσω βέβαια ἐδῶ κατάλογον τῶν τροφῶν, ποὺ πρέπει νὰ τρώγετε ἢ νὰ μὴ τρώγετε, θέλω ὅμως, ὅταν τρώγομεν, νὰ μὴ κυβερνώμεθαι ἀπὸ γαστριμαργίαν καὶ ἀπὸ μόνην τὴν ἡδονὴν τῆς γεύσεως, ἀλλὰ τοῦναντίον εἰς τὴν διατροφήν μας νὰ πρυτανεύη ἡ λογικὴ.

Καὶ βέβαια. Διότι, διατί τρώγομεν; Ἄρα γε διὰ νὰ εὐχαριστήσωμεν τὴν γεῦσιν μας; Ὁχι βέβαια. Ὁ σκοπὸς εἶνε ἄλλος. Τρώγομεν διὰ νὰ ζήσωμεν.

Τροφή.

Ὁ ὄργανισμός μας εἶνε μία μηχανή, ἡ ὁποία ἀπὸ τὴν διαρκῆ ἐργασίαν διαρκῶς φθείρεται καὶ διὰ νὰ μὴ παύσῃ ἐργαζομένη πρέπει ν' ἀνανεώνωμεν τὰ φθειρόμενα μέρη. Τὸ πρᾶγμα αὐτὸ τὸ κατορθώνωμεν μὲ τὴν τροφήν. Ἡ τροφή μας δηλ., ἀφοῦ εἰσαχθῆ μέσα εἰς τὸ σῶμα μας, διασκευάζεται ἐκεῖ καταλλήλως καὶ ἀφομοιοῦται μὲ αὐτό. Μεταβάλλεται δηλ. εἰς τὴν οὐσίαν τοῦ σώματός μας καὶ λαμβάνει τὸν τόπον τῶν φθειρομένων μερῶν του. Καὶ ὅπως μίαν μηχανήν, κατασκευασμένην νὰ κινῆται μὲ πετρέλαιον, δὲν ἤμποροῦμεν νὰ κινήσωμεν μὲ γαϊάνθρακας ἢ μὲ ξύλα, τὸ ἴδιον καὶ τὴν μηχανὴν τοῦ σώματός μας δὲν ἤμποροῦμεν νὰ κινήσωμεν μὲ τροφήν ἀκατάλληλον. Ἡ τροφή μας δηλ. πρέπει νὰ εἶνε τοιαύτη, ὥστε νὰ μεταβάλλεται εὐκολα εἰς τὴν οὐσίαν μας. Ἐπίσης πρέπει νὰ εἶνε ἐπαρκής, νὰ εἰσάγωμεν δηλ. εἰς τὸ σῶμα μας τόσην τροφήν, ὅση φθάνει διὰ ν' ἀντικαταστήσῃ τὰ φθειρόμενα μέρη του. Ὅπως δὲ ἡ ὀλίγη τροφή δὲν ἐπαρκεῖ, ἔτσι καὶ ἡ πολλὴ δλάπτει, διότι ἐμποδίζει καὶ χαλᾷ τὴν λειτουργίαν τοῦ ὄργανισμοῦ μας. Δὲν φθάνει ὅμως νὰ εἶνε μόνον κατάλληλος καὶ ἐπαρκής ἡ τροφή. Πρέπει νὰ δίδεται καὶ τακτικά, διότι ἀταξία εἰς τὴν τροφοδότησιν φέρει ἀταξίαν καὶ εἰς τὴν λειτουργίαν τοῦ ὄργανισμοῦ.

Ὅλα αὐτὰ βλέπετε ὅτι εἶνε πράγματα λογικὰ καὶ ἅμα σκεφθῆ κανεὶς, δὲν ἤμπορεῖ παρὰ νὰ καταλήξῃ εἰς αὐτὰ τὰ συμπεράσματα. Εἶνε δὲ ἀρκετὰ πιστεύω, ὥστε νὰ μᾶς ὀδηγήσουν εἰς τὸ τί πρέπει νὰ τρώγωμεν καὶ συγχρόνως νὰ μᾶς ἐμβάλουν τὴν ἐπιθυμίαν νὰ μελετήσωμεν περισσότερα.

Ἐγνώρισα πολλά κορίτσια, τὰ ὅποια παραμελοῦντα τοὺς νόμους τῆς φύσεως, κατέστρεφαν τὸν ὀργανισμόν καὶ τὴν υγείαν των. Ἐνα μεταξὺ ἄλλων, ποὺ ἔχαιρε φήμην ἐπιμελοῦς μαθητρίας, ἔξαφνα ἤρχισε νὰ πάσχη ἀπὸ ἐπιληψίαν, τὴν ὁποίαν ἀπέδωσαν εἰς τὴν πολλὴν μελέτην. Μοῦ ἐδόθη εὐκαιρία νὰ παρακολυθήσω ἀπὸ κοντὰ τὸ κορίτσι αὐτὸ καὶ ἀνεκάλυψα, ὅτι δὲν ἦτο ἡ πολλὴ μελέτη ἢ αἰτία τοῦ κακοῦ, ἀλλὰ ἡ πολυφαγία του. Διαρκῶς ἔτρωγε. Εἰς τὸν περίπατον, εἰς τὸ μάθημα, ὅταν ἐμελετοῦσε, τὸ στόμα της ἦτο διαρκῶς γεμάτο καθὼς καὶ τὰ θυλάκιά της καὶ τὸ συρτάρι της εἰς τὸ σχολεῖον. Ὅταν ἔπαυσεν ἡ πολυφαγία, ἔπαυσε συγχρόνως καὶ ἡ ἐπιληψία.

Ἀπὸ τίποτε νὰ μὴ φοβῆσθε ἦταν παίρνετε τακτικὰ τὰ γεύματά σας καὶ ὅταν αὐτὰ ἀποτελοῦνται ὄχι ἀπὸ κονσέρβες, ἀπὸ γλυκίσματα, ἀπὸ βαριὰ φαγητά, ἀλλὰ ἀπὸ λαχανικά, ὀπωρικά, δημητριακά, γάλα, αὐγά. Μία ἑλαφρὰ τροφή εἶνε ὠφελιμωτάτη εἰς τὴν υγείαν καὶ υγεία σημαίνει καλλονή. Τὸ τσαΐ καὶ ὁ καφὲς δὲν εἶνε τροφαί. Δὲν συντελοῦν καθόλου εἰς τὴν θρέψιν τοῦ ὀργανισμοῦ, ἀλλ' εἶνε μόνον διεγερτικὰ καὶ συγχρόνως δηλητηριάζουν τὰ νεῦρα. Μὴ συνειθίζετε τὸν ὀργανισμόν σας εἰς διεγερτικὰ καὶ ἀπὸ τὸ τραπέζι σας νὰ ἀποκλείσετε ὅλως διόλου τὸ κρασί, τὴν μύρρα καὶ ἐν γένει τὰ οἶνοπνευματώδη ποτά. Ὁ Dr. Kellogg ἀπέδειξε μὲ πειράματα, ὅτι τὸ κρασί ἐμποδίζει τὴν χώνευσιν.

Νὰ ἐξασκηθῆτε εἰς τὸ νὰ ἐκλέγετε καὶ τὸ ποσὸν καὶ τὸ ποιὸν τῆς τροφῆς σας. Αὐτὸ ὅμως δὲν σημαίνει

**Ἡ δειλία φέρει
δυσπεψίαν**

ὅτι πρέπει ἡ μόνη σας φροντίς νὰ εἶν' αὕτη καὶ νὰ μὴ τολμᾶτε νὰ ἐγγίσετε τὸ μὲν, διότι βλάπτει ἢ νὰ μὴ φάγετε τὸ ἄλλο, διότι πειράζει. Ὁ πολὺς φόβος τοῦ «ἄχ! νὰ μὴ μὲ πειράξῃ» φέρει δυσπεψίαν. Νὰ τρώγετε ὅτι καὶ ἂν σᾶς παρουσιάσουν, νὰ φροντίζετε ὅμως μόνον, νὰ τρώγετε σύμφωνα μὲ τὰς ἀπαιτήσεις τῆς λογικῆς καὶ νὰ εἰσθε βέβαιαι, ὅτι τὸ στομάχι σας θὰ χωνεύσῃ ὅτι καὶ ἂν τοῦ δώσετε.

Ὁ λογικὸς ἄνθρωπος καὶ ὁ μορφωμένος δὲν ἀποδίδει εἰς τὰ

γεύματά του τὴν χυδαίαν σημασίαν, ποὺ ἀποδίδει ὁ καινὸς ἄνθρωπος. Δὲν τρώγει ὁ μορφωμένος διὰ νὰ γεμίσῃ τὸ στομάχι του ἢ διὰ νὰ εὐχαριστήσῃ τὴν γεῦσιν του. Ὁ ἀμόρφωτος ἄλλοῦ ἄλλην ἀπολαύσιν δὲν εὐρίσκει, ἐνῶ διὰ τὸν μορφωμένον ὑπάρχουν ἀπολαύσεις πολὺ ἀνώτεραι καὶ ὑψηλότεραι. Αὐτὸς εἰς τὸ φαγητὸν δὲν ἀποδίδει παρὰ τὴν σημασίαν, ποὺ πρέπει: ὅτι τὸ φαγητὸν εἶνε ἀναγκαῖον κακόν.

Ἐνα ἄλλο σημεῖον, εἰς τὸ ὁποῖον ἐπίσης θέλω νὰ ἐπιστήσω τὴν προσοχήν σας εἶνε καὶ τὸ ἐξῆς: Ὅταν **Οἱ προσκεκλημένοι.** ἔχετε προσκεκλημένους σπῆτι σας μὴ τοὺς μεταχειρίζεσθε ὡσάν νὰ ἤρχοντο πεινασμένοι. Θὰ ἦτο εὐγενέστερον ἐκ μέρους σας ἂν τοὺς φερθῆτε μὲ τέτοιον τρόπον, ὡσάν νὰ ἤρχοντο μόνον καὶ μόνον διὰ ν' ἀπολαύσουν τὴν συναναστροφήν σας καὶ ὅτι τὸ γεῦμα εἶνε ἕνα μέσον νὰ μείνουν περισσότερο καιρὸν μαζύ σας.

Εἶχα προσκληθῆ μίαν φορὰν μαζύ μὲ ἄλλην μορφωμένην καὶ ἐκλεκτὴν ὀμήγουριν εἰς γεῦμα. Τὴν οἰκοδέσπαιναν δὲν τὴν εἶδαμεν παρὰ τὴν ὥραν, ποὺ ἐσέρβιραν τὴν σοῦπα. Ἐκάθησε τότε εἰς τὸ τραπέζι, ἀλλὰ κουρασμένη καὶ πολυάσχολος καὶ μόλις ἐτελείωσε τὸ φαγητὸν μᾶς ἐγκατέλειψε καὶ πάλιν. Δὲν μᾶς προσέφερε τὴν συναναστροφήν της, ἀλλὰ μᾶλλον, ὅτι θὰ μᾶς προσέφερε μιὰ μαγειρίσσα.

Προκειμένου διὰ τὸ ζήτημα τῶν προσκεκλημένων, νὰ ἔχετε πάντοτε ὑπ' ὄψιν ὅ,τι εἶπεν ὁ Ἐμερσον εἰς τὴν γυναῖκα του. «Σὲ παρακαλῶ, ἀγαπητὴ Μαίρυ, νὰ μὴ σκοτίσης οὔτε τὸν ἑαυτὸν σου, οὔτε ἐμέ φροντίζουσα νὰ διοργανώσης πλούσιον δεῖπνον διὰ τοὺς προσκεκλημένους μας. Παρόμοιον δεῖπνον ἤμποροῦν νὰ εὑρουν, ἂν θέλουν, εἰς τὸ πρῶτον τυχὸν ἐστιατόριον ἐναντι ὀλίγων φράγκων. Τοῦναντίον σὺ δῶσε τους τὴν εὐκαιρίαν ν' ἀπολαύσουν εἰς τὸ βλέμμα σου, εἰς τὴν σοβαρότητά σου καὶ ἐν γένει εἰς τὴν συμπεριφορὰν σου ἐκεῖνο, ποὺ

δὲν θὰ εὕρουν ἀλλοῦ καὶ ποῦ θὰ ἐπιθυμοῦσαν ν' ἀποκτήσουν ἔναντι ἔστω πολλῶν κόπων καὶ ταξιδίων».



IV

Ο ΥΠΝΟΣ

Πιστεύω νὰ ἔχει ἀκουστὰ τοὺς καλικαντζάρους καὶ τίς καλῆς νεράιδες, ποῦ τὴν νύκτα ἔρχονται καὶ καθαρίζουν καὶ σκουπίζουν καὶ τακτοποιοῦν τὰ πάντα εἰς τὸ σπῆτι. Ἡ σωματική μας κατοικία ἔχει ἐπίσης τοὺς καλικαντζάρους τῆς καὶ αὐτοὶ εἶνε αἱ ζωϊκαὶ μας δυνάμεις. Αἱ ζωϊκαὶ μας δυνάμεις εὐρίσκονται διαρκῶς εἰς κίνησιν καὶ αὐταὶ εἶνε ἀκριβῶς ἐκείναι, ποῦ μετασχηματίζουσιν τὰς τροφὰς καὶ τὰς ἀφομοιώνουν. Τὸ ἔργον τῶν τὴν νύκτα εἶνε ὅπως διόλου ἀδιάκοπον, διότι τότε δὲν ἔχουν ποῦ ἀλλοῦ νὰ διανεμηθοῦν καὶ δι' αὐτὸ, ὅταν κοιμώμεθα, δαπανῶνται μόνον εἰς τὴν ἀφομοίωσιν.

Πολλὰ ζωϊκὰ φαινόμενα μᾶς εἶνε μυστήριον, ἐν τούτοις ὅμως ἐμάθαμεν μερικὰ πράγματα. Τοιοῦτοτρόπως ξεύρομεν, ὅτι δὲν ἠμποροῦμεν ν' ἀπολαύωμεν ὑγείας ἐξαιρέτου καὶ οὔτε νὰ ἔχωμεν νεῦρα γερὰ καὶ ἐγκέφαλον διαυγῆ, ἂν δὲν ἐπιτρέψωμεν εἰς τὸν ἑαυτὸν μας νὰ κοιμηθῆ ἐπαρκῶς.

Ὁ Huxley λέγει: Ζῶμεν, διότι ἀποθνήσκομεν διαρκῶς. Καὶ δὲν ἔχει ἄδικον. Μόνον μὲ ἓνα διαρκῆ θάνατον εἶνε δυνατὸν νὰ ζήσωμεν καὶ τοῦτο, διότι κάθε ἐργασία προϋποθέτει δαπάνην, ἢ δὲ ζωῆ, ἢ ὅποια εἶνε μία ἀδιάκοπος ἐργασία τῶν ζωϊκῶν δυνάμεων, μᾶς δαπανᾷ σωματικῶς. Κάθε λέξις ἐνὸς ρήτορος, κάθε κίνησις ἐνὸς ἐργάτου, κάθε πενιὰ

ἐνὸς γραμματέως, κάθε βελονιά μιᾶς ραπτρίας, κάθε μελέτη μιᾶς μαθητριάς, δαπανᾷ καὶ ἓνα μέρος τῆς ζωῆς τῶν καὶ κάθε λόγος, κάθε σκέψις, κάθε ἐνέργεια, κάθε ἐντύπωσις μᾶς κάμει καὶ χάνομεν κάτι. Τὸ κάτι αὐτὸ πρέπει νὰ τὸ ἀντικαταστήσωμεν, ἄλλως ἐπέρχεται ἡ πτώχευσις.

Πῶς ὅμως θὰ γίνη τοῦτο; Πῶς θὰ ἐπανακτήσωμεν τὴν ἐνέργειαν, τὴν ὁποίαν ἐχάσαμεν καὶ πῶς θὰ ἐπαναφέρωμεν τὰς ζωϊκὰς μας δυνάμεις εἰς τὴν ἀρχικὴν τῶν κατάστασιν; Τοῦτο θὰ γίνη μὲ τὰ κρέατα καὶ τὰ λαχανικὰ καὶ τὰς τροφὰς ἐν γένει, τὰς ὁποίας τρώγομεν. Τὰ φθειρόμενα μέρη τοῦ σώματός μας θ' ἀντικατασταθοῦν ἀπὸ τὰς τροφὰς διὰ τῆς ἀφομοίωσης. Πότε ὅμως; Τὴν ἡμέραν; Ἀδύνατον. Διότι τότε ἓνα μέγα μέρος τῶν ζωϊκῶν μας δυνάμεων τὸ δαπανῶμεν εἰς τὰς σκέψεις μας, εἰς τὰς κινήσεις μας, εἰς τὰς ἀσχολίας μας καὶ ἡ ἀφομοίωσις δὲ γίνεται τακτικὴ καὶ πλήρης. Μένει λοιπὸν μόνον ἡ νύκτα, κατὰ τὸν ὕπνον μας, ὅποτε αἱ ζωϊκαὶ μας δυνάμεις μὴ ἔχουσαι ποῦ ἀλλοῦ νὰ δαπανηθοῦν, διατίθενται ὅλαι μαζὺ εἰς τὸ ἔργον τῆς ἀφομοίωσης.

Ὅταν, ὕστερα ἀπὸ ἓνα βαθὺν ὕπνον, σηκωνόμεθα καὶ αἰσθανόμεθα τὸ σῶμα ἐλαφρὸν καὶ τὸν ἐγκέφαλον διαυγῆ, αὐτὸ σημαίνει ὅτι ἡ ἀφομοίωσις ἔγινε πλήρης, ὅτι ἐτρέφημεν ἐπαρκῶς καὶ ὅτι ἐπομέγως αἱ ζωϊκαὶ μας δυνάμεις ἐπανέκτησαν τὴν ζωτικότητά των. Ἐνας καλὸς ὕπνος ἰσοδυναμεῖ μὲ ἓνα καλὸν γεῦμα. Δι' αὐτὸ δὲν ὑπάρχει καμμία ἀμφιβολία καὶ ὅλοι μας τὸ γνωρίζομεν. Τὰ μωρὰ διὰ νὰ ἀναπτυχθοῦν ἔχουν ἀνάγκην ἀπὸ διαρκῆ σχεδὸν ὕπνον καὶ δι' αὐτὸ καὶ κοιμοῦνται διαρκῶς.

Αὐτὸ ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ἰδιοσυγκρασίαν μας. Εἶνε μερικὰ ἄτομα, εἰς τὰ ὁποῖα ἡ ἀφομοίωσις γίνεται τόσον γρήγορα, ὥστε ἐπτὰ ὥρων ὕπνος τοὺς εἶνε ἀρκετὸς, ἐνῶ εἰς ἄλλα ὀκτῶ καὶ ἐννέα ὥραι δὲν ἐπαρκοῦν. Ἦκουσα μίαν ὑπηρέτριαν νὰ λέγη εἰς τὴν κυρίαν τῆς, ἡ ὅποια ἐθύμωνε διότι

Πότε;

Ὁ ὕπνος εἶνε τροφή.

Πόσον πρέπει νὰ κοιμώμεθα;

δὲν ἐσηκώνετο ἐνωρίς. «Μὰ, κυρία δὲν ἤμπορῶ νὰ σηκωθῶ ἐνωρίτερα». Ἡ ἀπάντησις εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς φαίνεται ἀννόητος καὶ βλακώδης καὶ ὁμῶς ἡ ὑπηρέτρια ἤμπορεῖ καὶ νὰ μὴν ἦτο ὀκνηρά. Ἴσως ὀλιγώτερος ὕπνος νὰ μὴ τῆς ἔφθανε. Ὁ καθεὶς σύμφωνα μὲ τὴν ἰδιοσυγκρασίαν του ἄς κανονίξῃ τὸν ὕπνον του. Ἄς κοιμᾶται τακτικὰ τὴν ἰδίαν ὥραν καὶ ὅταν τὸ πρῶτ' ἐξυπνᾶ καὶ αἰσθάνεται καλὰ, σημαίνει ὅτι ὁ ὕπνος του ἦτο τακτικός. Ἄν ὄχι, σημαίνει ὅτι ὁ ὕπνος δὲν τοῦ ἔφθασε.

Τώρα συμβαίνει πολλάκις νὰ ἔμεινε μὲν κανεὶς ἀρκετὰ εἰς τὸ κρεβάτι του, μολαταῦτα ἔμως νὰ μὴ ὕπνος καὶ ἀδιαθεσία. αἰσθάνεται καλὰ τὸ πρῶτ'. Ἀφεύκτως τότε θὰ ὑπάρχῃ καμμιά αἰτία, ποὺ μᾶς ἔφερε τὴν ἀδιαθεσίαν. Πιθανὸν τὸ δεῖπνον μᾶς νὰ μὴ ἀπετελεῖτο ἀπὸ τροφήν ἐλαφρὰν, ἀλλὰ ἀπὸ πολλὰ γλυκίσματα βαριά καὶ φαγητὰ βλαβερά. Πιθανὸν μέσα εἰς τὸ ἐρμάριον νὰ ἐλησημονήθησαν ἐνδύματα ἀκάθαρτα, ἴσως καὶ τὰ σινδόνια μᾶς νὰ μὴ ἦσαν καθαρὰ ἢ νὰ ὑπῆρχε καὶ καμμιά ἄλλη αἰτία σχετικῆ. Ἴσως μάλιστα καὶ νὰ ἐλησημονήσαμεν τὸ παράθυρον κλειστὸν καὶ ὁ ἀήρ τοῦ δωματίου μᾶς νὰ μὴν ἐκαθαρίζετο ἐπαρκῶς. Ἀντὶ λειπόν, ὕστερα ἀπὸ ἕνα τοιοῦτον ὕπνον, νὰ ζητοῦμεν φάρμακα ἐνδυναμωτικά. θὰ ἦτο προτιμώτερον καὶ λογικώτερον ν' ἀναζητήσωμεν καὶ ἄρωμα τὴν αἰτίαν τοῦ κακοῦ.

Εἰς τὴν καθαριότητα τοῦ ἀέρος τοῦ δωματίου μᾶς πρέπει νὰ προσέχωμεν πολὺ, διότι ὅσον ἕνας καλὸς ὕπνος ὠφελεῖ, τόσον ἕνας ὕπνος εἰς ἀτμόσφαιραν ἀκάθαρτον βλάπτει. Κοιμᾶσθε πάποτε μὲ ἀνοιχτὸν παράθυρο, σκεπάζεσθε καλὰ καὶ μὴ φοβεῖσθε ἀπὸ κεφαλαλγίαν. Ἐταξείδευα μίαν φορὰν εἰς τὰς Ἄλπεις μὲ μίαν φίλην μου. Εἰς τὸ Ρίγκυ ἐθεωρήσαμεν τὸν ἑαυτὸν μᾶς εὐτυχῆ, ποὺ ἤμπορέσαμεν νὰ εὕρωμεν ἕνα δωμάτιον μὲ τρία κρεβάτια, δύο δι' ἡμᾶς καὶ ἕνα διὰ μίαν πολωνίδα κόμησσαν, ποὺ ἔσυρε κατόπιν τῆς ἕνα σγουρόμαλλο σκυλάκι. Τὴν ἄλλην ἡμέραν ἐπρόκειτο νὰ ἐξυπνήσωμεν ἐνωρίς, διὰ ν' ἀνα-

βῶμεν ὑψηλότερα καὶ θαυμάσωμεν τὴν ἀνατολὴν τοῦ ἡλίου. Ἡ κόμησσα ἐπῆρε μᾶς τὸ σκυλάκι τῆς εἰς τὸ κρεβάτι καὶ ἀφοῦ ἔπεσα κ' ἐγὼ, παρεκάλεσα τὴν φίλην μου ν' ἀνοίξῃ τὸ παράθυρον πρὶν σβύσῃ τὸ φῶς. Ἡ κόμησσα ἐτρόμαξε.— «Μὴ γιὰ ὄνομα τοῦ Θεοῦ! ἐφώναξε. Θὰ πουντιάσουμε ὅλοι μᾶς». Ἡ φίλη μου τὴν καθύσχεσε καὶ ἔπειτα κρυφὰ κρυφὰ ἤνοιξε πάλιν τὸ παράθυρον. Τὴν ἄλλην ἡμέραν ἡ κόμησσα μᾶς εἶπε. «Δὲν πιστεύω νὰ τὸ λέγατε μὲ τὰ σωστά σας ν' ἀνοίξετε τὸ παράθυρο. Ὡς τὸ πρῶτ' θὰ ἐπουντιάσαμε ὅλοι κυριολεκτικῶς». Ἐθεωρήσαμεν περιττὸν νὰ τῆς ἀποδείξωμεν τὴν πλάνην τῆς, διότι ἂν τῆς ἐλέγαμεν ὅτι τὸ παράθυρον εἶχε μείνῃ ἀνοιχτὸν, ἴσως ἀπὸ τὴν ἰδέαν τῆς νὰ ἀρρωστοῦσε πραγματικῶς. Προηγούμενως ὁμῶς, εἰς τὰς τρεῖς, ὅταν ἦλθαν καὶ μᾶς ἐξύπνησαν, ἡ φίλη μου καὶ ἐγὼ ἐσηκωθήκαμεν ἀμέσως ἀπὸ τὸ κρεβάτι, ἐνῶ ἡ κόμησσα προὔτιμησε νὰ σφίξῃ στὴν ἀγκυλιά τῆς τὸ σκυλάκι τῆς καὶ νὰ μᾶς πῇ. «ὦ! ἐγὼ προτιμῶ νὰ μὴν κουνηθῶ ἀπὸ τὴν θέσιν μου. Δὲν χάνω ἐγὼ τὴ ζέστη τοῦ κρεβατιοῦ μου. Τὴν ἀνατολὴν τοῦ ἡλίου ἤμπορῶ νὰ τὴν ἰδῶ καὶ στὸν ὕπνο μου». ὦ! ἦτο φυσικὸν νὰ μᾶς ἀπαντήσῃ ἔτσι. Γυναῖκα, ποὺ παίρνει τὸ σκυλάκι τῆς μᾶς τῆς καὶ κοιμᾶται, γυναῖκα, ποὺ φοβεῖται νὰ κοιμηθῇ μὲ ἀνοιχτὸ παράθυρο, πολὺ καλὰ ἤμπορεῖ νὰ θαυμάσῃ καὶ στὸν ὕπνο τῆς ἀνατολὴν ἡλίου.

Συχνὰ συμβαίνει νὰ μᾶς πιάνῃ τὴν νύκτα ἀϋπνία καὶ εἰν' ἀδύνατον νὰ μᾶς πάρῃ ὁ ὕπνος, πρὶν ἡσυχάσουν τὰ νεῦρα μᾶς. Τὰ κορίτσια ἐκεῖνα, ποὺ ἐνῶ πηγαίνουν εἰς τὸ σχολεῖον συχνάζουν καὶ εἰς διασκεδάσεις συγχρόνως, τὸ παθαίνουν πολὺ συχνὰ αὐτό. Ἐνίοτε μάλιστα, ἀγνοήτως σκεπτόμενα, νομίζουν ὅτι δὲν τὰ παίρνει ὁ ὕπνος διότι δὲν ἔχουν ἀνάγκην ἀπὸ αὐτόν.

Πῶς εἶνε δυνατὸν τὸ σῶμα νὰ ἐπαρκέσῃ ἐπὶ πολὺ, ἂν δὲν ἀναπληρώσωμεν ἡμεῖς τὰ φθειρόμενα κύτταρα τοῦ μὲ τὸν ὕπνον; Εἰν' εὐκόλον νὰ καταλάβῃ κανεὶς ὅτι, ἂν διαρκῶς ἀποσύρει ἀπὸ μίαν Τράπεζαν τὰ κεφάλαιά του, χωρὶς νὰ καταθέτῃ νέα, θὰ ἔλθῃ ἡμέρα, ποὺ ὁ λογαριασμὸς του θὰ κλείσῃ. Καὶ ναὶ μὲν ἡμ-

πορεί ή Τράπεζα νά τοῦ κάμη πίστωσιν, ἀλλ' ὄχι θέβαια καί διὰ πάντοτε. Κάθε πρᾶγμα ἔχει καί τὰ ὀριά του. Ἡ ἀπλή καί ὑγιεινή τροφή καί ὁ ὕπνος εἶνε τὰ μόνα ἀσφαλῆ μέσα, πού εὐμορφαίνουν τὸ πρόσωπον, ζωογονοῦν τὸ δέρμα, ἐνδυναμώνουν τοὺς μῦς καί μᾶς φέρουν διαύγειαν εἰς τὸν νοῦν καί τριαντάφυλλα στό μάγουλα.



V

Ἡ ΑΝΑΠΝΟΗ

Τὸ πρῶτον πρᾶγμα, πού ἐκάματε, μόλις ἦλθατε εἰς τὸν κόσμον, ἦτο ν' ἀναπνεύσετε. Θὰ παύσετε νὰ ζήτε, μόλις παύσετε καί ν' ἀναπνέετε. Ἀπὸ τὴν γέννησίν σας μέχρι τοῦ θανάτου σας, ἀναπνέετε περίπου 20 φορές κάθε λεπτόν, 1200 φορές τὴν ὥραν, 30 χιλιάδες φορές τὴν ἡμέραν καί 10 ἑκατομμύρια φορές τὸ ἔτος. Πενήντα ἐτῶν, θὰ ἔχετε ἀναπνεύση 500 ἑκατομμύρια φορές. Καί ἐνῶ εἰς μίαν ἡμέραν τρώγομεν μόνον 3 φορές καί ἐπομένως 21 εἰς μίαν ἐβδομάδα, καμμιά χιλιάδα φορές τὸ ἔτος καί 50 χιλιάδες φορές εἰς πενήντα ἔτη, εἰς τὸ ἴδιον χρονικὸν διάστημα, ἀναπνέομεν 500 ἑκατομμύρια φορές.

Τὴν σπουδαιότητα τῆς τροφῆς διὰ τὸν ἄνθρωπον τὴν ξεύρομεν. Ἦμπορεῖ ὅμως κανεὶς πολὺ καλὰ νὰ ζήσῃ καί δύο καί τρεῖς καί περισσότερας ἡμέρας χωρὶς νὰ φάγῃ, ἐνῶ χωρὶς ἀναπνοῆν μόλις ὀλίγα δευτερόλεπτα ἦμπορεῖ νὰ κρατηθῇ. Τί συμπεραίνομεν ἀπὸ αὐτό; Ὅτι ἡ ἀναπνοὴ εἶνε σπουδαιότερα ἀπὸ τὴν τροφήν. Καί χωρὶς ὕπνον ἐπίσης ἦμποροῦμεν νὰ κρατηθῶμεν μίαν ἢ δύο ἡμέρας. Ἐπομένως καί ἀπὸ τὸν ὕπνον εἶνε σπουδαιότερα ἡ ἀναπνοή.

Ὅταν ἀναπνέομεν, συμβαίνει μέσα μας, ὅτι καί ὅταν καίκομεν ξύλα. Ὁ ἀνθραξ καί τὸ ὕδρογόνον τῶν ξύλων ἐνοῦται χημικῶς μετὰ τὸ ὀξυγόνον τοῦ ἀέρος καί ἀποτελεσμα τῆς ἐνώσεως εἶνε τὸ φῶς καί ἡ θερμότης ἀφ' ἐνός καί ἡ στάκτη, ἡ ὁποία δὲν χρησιμεύει εἰς τὴν καύσιν, ἀφ' ἑτέρου.

Τὸ ἴδιον συμβαίνει καί μέσα μας. Διὰ νὰ γίνῃ ἡ ἀφομοίωσις καί ἡ τροφή μας νὰ μεταβληθῇ εἰς τὴν οὐσίαν μας καί εἰς θερμότητα καί εἰς ἐνέργειαν, πρέπει νὰ ἐνωθῇ χημικῶς μετὰ τὸ ὀξυγόνον τοῦ ἀέρος, ἡ δὲ τοιαύτη ἐνωσις γίνεται παντοῦ μέσα εἰς τὸ σῶμα μας. Κάθε μόριον τοῦ σώματός μας εἶνε καί μία ἐστία, ὅπου γίνεται καύσις καί ὅπου παράγεται θερμότης καί ἐνέργεια καί ὅπου ἐπίσης καίονται τὰ φθαρέντα μόρια τοῦ σώματός μας. Πῶς ὅμως τὸ ὀξυγόνον θὰ φθάσῃ παντοῦ μέσα εἰς τὸ σῶμα μας; Ἦμποροῦμεν πολὺ καλὰ νὰ ἐννοήσωμεν πῶς φθάνει εἰς τοὺς πνεύμονάς μας, ἀλλὰ κατόπιν; Αὐτὸ ἀκριβῶς εἶνε τὸ ἔργον τῆς ἀναπνοῆς. Τὸ αἷμα ἔρχεται εἰς τοὺς πνεύμονας φορτωμένο μετὰ ἓνα σωρὸν ἀχρήστους ὕλας. Τὸ χρῶμα του τότε εἶνε σκοῦρο. Ἐκεῖ συναντᾷ τὸ ὀξυγόνον καί καθαρίζεται, ἀφήνει δηλ. τὰς ἀχρήστους ὕλας, παραλαμβάνει ὀξυγόνον καί τὸ πηγαίνει παντοῦ μέσα εἰς τὸ σῶμα μας, ὅπου γίνεται ἡ χημικὴ ἐνωσις καί ἐπομένως ἡ ἀφομοίωσις δηλ. ἡ ζωὴ μας.

Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον λοιπὸν τὴν τροφήν καί τὸν ἀέρα τὰ μεταχειριζόμεθα διὰ ν' ἀνανεώσωμεν τὸ φθειρόμενον ὕλικόν μας, τὸ ὁποῖον κατόπιν δαπανῶμεν εἰς τὰς ἐνεργείας μας. Ἄρα λοιπὸν ζῶμεν ἀναλόγως ἐκείνου, τὸ ὁποῖον ἀναπνέομεν καί ὅπως λέγει ὁ Dr Holbrook ἡ κρᾶσις καί ὁ χαρακτήρ ἐνός ἀνθρώπου εἶνε ἀνάλογα μετὰ τοὺς πνεύμονάς του. Ἐνας δηλ. ἄνθρωπος εἶνε δυνατὸς, ἂν ἔχει δυνατοὺς πνεύμονας, ἤρεμος, ἂν ἡ ἀναπνοὴ τοῦ εἶνε ὀμαλὴ καί θαρραλέος καί ἐνεργητικὸς, ἂν οἱ πνεύμονές του εἶνε χαλύβδινοι. Ἄν τούναντίον οἱ πνεύμονες ἐνός ἀνθρώπου εἶνε ἀδύνατοι, ὁ ἄνθρωπος ἐκεῖνος δὲν ἦμπορεῖ νὰ ἔχῃ παρὰ ἀδύνατον

χαρακτήρα και αδύνατον κρασιν. Τὸ νὰ εἶνε κανεὶς γελαστός και ζωηρὸς σημαίνει ὅτι ἀναπνέει ἔξοχα.

Ἐρωτῶ καμμιά φορὰ τὸν ἑαυτὸν μου, ἂν τὰ κορίτσια μας ξεύρουσαν ν' ἀναπνέουν ὅπως πρέπει. «Μὰ, θὰ μοῦ πῆτε, πάντοτε ἀναπνέομεν». Τὸ ξεύρω. Ἀναπνέετε πάντοτε, ἀλλ' ἄρα γε ἀναπνέετε καλὰ ἢ ἀφίνετε τὸν ἀέρα νὰ

Ξεύρομεν

ν' ἀναπνέωμεν;

ἔμβη εἰς ἓνα μικρὸν μόνον μέρος τῶν πνευμόνων σας, χωρὶς νὰ τοῦ ἐπιτρέψετε νὰ εἰσχωρήσῃ βαθιὰ, μέσα εἰς ὅλας τὰς γωνίας των; Μὲ τὰ στενά σας και σφικτὰ ἐνδύματα δὲν περιορίζετε ἄρα γε τὸν ἀέρα και δὲν χαλαῖτε τὴν ἀναπνοὴν σας; "ὦ! ἔννοια σας και σὰς βλέπω τώρα νὰ σηκώνετε τοὺς ὄμους και μ' ἓνα μειδίαμα στὰ χεῖλη νὰ λέγετε: «ὦ! κι' αὐτή! θὰ μᾶς πῆ γιὰ τὸν κορσέ, μὰ ἐγὼ δὲ σφίγγομαι!» Καὶ ὅμως ἀπατάσθε. Σφίγγεσθε και μάλιστα πάρα πολὺ.

Τὰ ὄντα διακρίνονται εἰς ἀνωτέρας και κατωτέρας τάξεως ἀπὸ τὸν τρόπον και τὸ ποσὸν τῆς ἀναπνοῆς των. Τὰ ψυχρόαιμα ζῶα θεωροῦνται και εἶνε κατωτέρας τάξεως, διότι μόλις ἀναπνέουν και δι' αὐτὸ ἀκριβῶς και τὸ αἷ-

Ἡ γυμναστικὴ

τῆς ἀναπνοῆς.

μα των εἶνε ψυχρὸν και αἰ κινήσεις των βραδεῖται. Τὰ ψυχρόαιμα εἶνε ἀνίκανα νὰ κάμουν κᾶτι. Ὁ ἄνθρωπος ἤμπορεῖ νὰ ἀναπνεύσῃ πολὺ και καλὰ, ὀφείλει λοιπὸν νὰ εἶνε γεμᾶτος δύναμιν και ζωὴν.

Ἡ γυμναστικὴ κατὰ τοῦτο μᾶς ὠφελεῖ, ὅτι μὲ τὰς διαφόρους ἀσκήσεις τῆς, μᾶς δίδει τὴν εὐκαιρίαν ν' ἀναπνεύσωμεν βαθιὰ και τοιοῦτοτρόπως νὰ καθαρίσωμεν καλλίτερα τὸ αἷμα μας μέσα εἰς τοὺς πνεύμονας. Ὀλίγη, μὰ πολὺ ὀλίγη γυμναστικὴ κάθε μέρα θὰ μᾶς ὠφελούσε πάρα πολὺ. Αὐτὸ λέγει ἡ ἐπιστήμη και αὐτὸ ἔλεγον και οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνας και Ρωμαῖοι. Ὁ καθηγητῆς Lehwiss λέγει, ὅτι τὴν βαθιὰ ἀναπνοὴν τὴν μεταχειρίζεται ὡς φάρμακον διὰ μερικὰς ἀσθενείας, τοὺς δὲ βραδυγλώσσους συστηματικῶς θεραπεύει μὲ τὴν ἰδίαν μέθοδον. Ὁ Dr Bicking λέγει, ὅτι ἡ γυμναστικὴ τῆς ἀναπνοῆς εἶνε τὸ καλλίτερον φάρμακον κατὰ τῶν πνευμονι-

κῶν ἀσθενειῶν ἢ δὲ μικρησία Ciccolina βεβαιώνει, ὅτι μὲ τὴν γυμναστικὴν αὐτὴν ἐθεράπευσε πολλὰ πρόσωπα ἀπὸ τὴν τάσιν ποὺ εἶχαν νὰ κρυολογοῦν συχνὰ και ὅτι ἐκαλλιτέρευσε τὴν υἰεῖαν ἀσθενῶν, ποὺ ὑπέφεραν ἀπὸ τὸ στῆθος και ἀπὸ τὴν καρδιά.

"Ὅλα ὅσα σὰς ἐξέθεσα ἀνωτέρω μᾶς ἀποδεικνύουν πόσον σπουδαῖον ρόλο παίζει ἡ ἀναπνοὴ εἰς τὴν ζωὴν και τὴν εὐτυχίαν τοῦ ἀνθρώπου και ἐπομένως θεωρῶ περιττὸν νὰ σὰς ἐπαναλάβω ὅτι πρέπει ν' ἀναπνέετε καλὰ και

Πρόχειρος

γυμναστικὴ.

βαθιὰ. Αὐτὸ τὰφίνω πλέον εἰς τὴν κρίσιν σας. Θὰ σὰς συστήσω μόνον ν' ἀφιερώνετε κάθε μέρα μερικὰ λεπτὰ εἰς τὴν γυμναστικὴν τῆς ἀναπνοῆς. Μερικὰ μόνον λεπτὰ, ὄχι πολλὰ, θὰ δώσουν εὐμορφιὰ και χάριν εἰς τὰς γραμμὰς τοῦ σώματός σας, θὰ ἐνδυναμώσουν τὴν υἰεῖαν σας.

Ἐξαπλωθῆτε εἰς ἓνα δωμάτιον καλοαερισμένο ἢ μᾶλλον εἰς τὸ ὑπαιθρον, ἂν τοῦτο σὰς εἶνε δυνατόν. Ἀναπνεύσατε ἀργὰ ἀργὰ και βαθιὰ, εἰς τρόπον ὥστε ὅλον σας τὸ στῆθος νὰ γεμίσῃ ἀέρα. Κρατήσατε τὴν ἀναπνοὴν σας μερικὰ δευτερόλεπτα και ἔπειτα ἐκπνεύσατε πάλιν ἀπὸ τὴν μύτη. Αὐτὸ θὰ σὰς ὠφελήσῃ πολὺ.



VI

ΤΙ ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ ΤΗΝ ΚΑΛΗΝ ΑΝΑΠΝΟΗΝ

Πεπεισμένοι πλέον διὰ τὴν σπουδαιότητα τοῦ ρόλου, ποὺ παίζει ἡ ἀναπνοὴ εἰς τὴν ζωὴν μας, θὰ θέλετε βέβαια νὰ μάθετε και τί μᾶς κάμει νὰ μὴ ἀναπνέωμεν καλὰ.

Και πρῶτα πρῶτα θὰ ὁμιλήσωμεν διὰ τὰς στάσεις μας. Ἄν μελετήσετε τὴν φυσιολογίαν τοῦ ἀνθρώπου και τὴν Τὸ κάθισμα. θέσιν τῶν ὀργάνων του, θὰ ἐννοήσετε πολὺ εὐκολα, ὅτι ὅταν κανεὶς κάθεται και ἔχει τὸ σῶμα γερμένο πρὸς τὰ ἔμπρός, πιέζει τὰ ὄργανά του και δημιουργεῖ ἓνα ἐμπόδιον

εις την καλήν αναπνοήν. Οί πνεύμονες πιέζονται από τὰ ἄλλα ὄργανα καὶ ἡ πίεσις ἐμποδίζει τὴν ἐνέργειαν τῶν ἀναπνευστικῶν νεύρων. Εἰς μίαν τοιούτην θέσιν, ἐννοεῖτε πολὺ καλὰ, ὅτι ἀναπνέων κανεὶς δὲν ἔμπορεῖ νὰ γεμίσῃ τοὺς πνεύμονάς του μὲ ἀέρα. Ἐπιμένω; τὸ αἷμα δὲν καθαρίζεται ὅπως πρέπει καὶ τὰ δηλητηριᾶ του μαζεύονται τότε εἰς τὸν ἐγκέφαλον καὶ ὁ ἄνθρωπος αἰσθάνεται ὅλον τοῦ τὸ σῶμα κουρασμένο. Τὰ κορίτσια, πού ἐργάζονται εἰς τὴν γραφομηχανήν ἢ εἰς τὸ ράψιμο ἢ καὶ ἐκεῖνα πού διαρκῶς γράφουν καθῶς καὶ αἱ μαθήτριάς τὸ παθαίνουν πολὺ συχνὰ αὐτό.

Δὲν σᾶς συνέδῃ ἄρα γε ποτέ, ἐνῶ ἐρράπτατε, νὰ θυμώσετε μὲ τὴν μηχανήν σας; Ὁ τροχὸς τῆς δὲν ἐγύριζε, ἢ κλωστή στὰ καλὰ καθούμενα ἔσπανε, ὅλα ἐπήγαιναν στραβά.— «Μὰ τί ἔπαθε λοιπὸν ἡ μηχανή»; Ἡ μηχανή δὲν εἶχε πάθῃ ἀπολύτως τίποτε. Ἡ αἰτία τῆς ἀναποδιᾶς ἦτο μέσα σας. Τὸ ἴδιο συμβαίνει καὶ μὲ τὴν μαθήτριάς. Παρατηρεῖ ἔξαφνα ὅτι οἱ ἀριθμοὶ ἢ τὰ γράμματα χοροπηδοῦν ἐμπρὸς στὰ μάτια τῆς, ὅτι ἡ πρόσθεσις γίνεται λάθος. Ἀφήστε τὴν ἐργασίαν σας τότε, σηκωθῆτε, πάρτε λίγο ἀέρα, ἀναπνεύσατε βαθιὰ διὰ νὰ καθαρῶσθον καθῶς πρέπει οἱ πνεύμονές σας καὶ θὰ ἴδῃτε ὅτι οὔτε ἡ κλωστή θὰ σπάνῃ κατόπιν, οὔτε τὰ γράμματα θὰ χοροπηδοῦν καὶ ἡ πρόσθεσις θὰ γίνεται μιὰ χαρὰ. Πέντε λεπτὰ καθημερινῆς γυμναστικῆς τῶν πνευμόνων θ' ἀλλάξουν διὰ μιᾶς καὶ τὸ ποιὸν καὶ τὸ ποσὸν τοῦ ἔργου σας. Εἶνε οἰκονομία χρόνου καὶ, μὰ τὴν ἀλήθειαν, ἀξίζει τὸν κόπον νὰ θυσιάσῃ κανεὶς πέντε λεπτὰ γιὰ νὰ κερδίσῃ κατόπιν περισσότερα καὶ ἀπὸ τὸ ποιὸν καὶ ἀπὸ τὸ ποσὸν τοῦ ἔργου του. Ὀλίγη καλὴ θέλησις καὶ τίποτε περισσότερον.

Τὸ νὰ κάθηται κανεὶς σκυμμένος πρὸς τὰ ἐμπρὸς, βλάπτει.

Στάσις ὀρθία.

Ἀλλὰ καὶ νὰ στέκεται μὲ τὸ βάρος τοῦ σώματός του ἐπάνω εἰς τὸ ἓνα ἢ τὸ ἄλλο πόδι, βλάπτει ἐπίσης. Ὁ κορμὸς τότε δὲν εὐρίσκειται εἰς τὴν ἰδίαν κάθετον μὲ τὸ ἄλλο σῶμα καὶ ἡ ἀναπνοή

γίνεται δύσκολα, διότι οἱ πνεύμονες δὲν ἔμποροῦν νὰ γεμίσουν παντοῦ ἀπὸ ἀέρα.

Πρέπει νὰ ἐπιστῶμεν πολὺ τὴν προσοχήν μας εἰς τὴν στάσιν, πού δίδομεν εἰς τὸ σῶμα μας. Ζῶμεν, ἐργαζόμεθα, εὐτυχοῦμεν, μόνον ἀναλόγως τοῦ ποσοῦ καὶ τοῦ ποιοῦ τοῦ ἀέρος, τὸν ὁποῖον ἀναπνέομεν. Αὐτὸ λέγει ἡ ἐπιστήμη σήμερον καὶ ἡ ἐπιστήμη δὲν ψεύδεται.

Σοβαρὸν ἐμπόδιον διὰ τὴν καλήν ἀναπνοήν εἶνε καὶ τὰ σφικτὰ ἐνδύματα. Δὲν ὀμιλῶ γιὰ τὸν κορσέ, διότι καὶ ἡ

Τὰ ροῦχα. Ζώνη καὶ τὰ πολὺ σφικτὰ κορσάκια δὲν ἔχουν καλύτερα ἀποτελέσματα. Τώρα, φυσικὰ, θὰ μοῦ πῆτε ὅτι τὰ ροῦχα σας δὲν εἶνε πολὺ σφικτὰ καὶ γιὰ νὰ μοῦ τὸ ἀποδείξετε θὰ χῶσετε τὸ δακτυλάκι σας κάτω ἀπὸ τὴν ζώνην σας. Δὲν θὰ συζητήσω μαζύ σας. Θὰ σᾶς ἀφήσω νὰ κρίνετε μόναι σας.

Ὅσον ὀλίγον σφικτὰ καὶ ἂν εἶνε τὰ ἐνδύματά σας, ζημιώνουν τὴν ἀναπνοήν δηλ. τὴν υγιείαν σας δηλ.

Τί πρέπει νὰ γίνεται; τὴν εὐμορφίαν σας δηλ. τὴν εὐτυχίαν σας.

«Καλὰ, θὰ μοῦ πῆτε, μὰ πῶς θὰ καταλάβω, ἂν ἐμποδίζω τὴν ἀναπνοήν μου ἢ ὄχι; Ἐμένα τὰ ροῦχα μου μοῦ φαίνονται ἔξοχα καὶ θερρῶ πῶς ἀναπνέω θαυμάσια. Πῶς θὰ καταλάβω ἂν μὲ σφίγγουν ἢ ὄχι;»

Εἶνε ἀλήθεια ὅτι συνειθίζει κανεὶς εἰς τὰ ἀκατάλληλα ἐνδύματα, χωρὶς καὶ νὰ ὑποθέτῃ ὅτι τὸν πειράζουν. Ἡ μπλούζα σας σᾶς ἐφάνη λίγο στενὴ ὅταν τὴν πρωτοβάλατε. Ἐπειτα σᾶς φάνηκε καλὴ καὶ τώρα ἴσως νὰ σᾶς φαίνεται καὶ φαρδιά. Εἶνε φυσικὸν αὐτό. Ἐσυνειθίσατε. Συνειθίζει κανεὶς εἰς πολὺ χειρότερα, διότι ἡ φύσις τοῦ ἀνθρώπου εἶνε τέτοιαν. Ἐγὼ ὅμως θὰ σᾶς δείξω ἓνα τρόπον ἀλάτῃστον μὲ τὸν ὁποῖον νὰ διακρίνετε τὰ στενὰ ροῦχα ἀπὸ τὰ φαρδιά. Πρὶν ἐνδυθῆτε εἰσπνεύσατε καλὰ καλὰ καὶ βαθιὰ καὶ ἔπειτα δοκιμάσατε νὰ βάλετε τὸν κορσέ σας καὶ τὰ ροῦχα σας. Ἄν τὸ κατορθώσετε χωρὶς νὰ σᾶς ξεφύγῃ οὔτε μιὰ στάλα ἀπὸ τὸν ἀέρα, πού ἔχετε εἰσπνεύσει, τότε τὰ ροῦχα σας εἶνε καλὰ. Ἄν ὄχι, τότε εἶνε πολὺ στενά, διότι τὸ μέρος τῶν πνευμόνων σας, πού ἄδιασε,

θά μείνη πάντοτε κενόν από άέρα ένόσω είσθε σφιγμέναι και έπομέ-
νως άκαθάριστον και δηλητηριασμένο. Θά στερηθήτε έτσι ένα μέρος
του άερος της άναπνοής σας και βέβαια αυτό δέ, είνε πρός κελόν
σας.

Τά ρουχα μας συνήθως τά προβάrouμε με κενούς πνεύμονας
και τοιουτοτρόπως και χωρίς να θέλωμεν συνειθίζομεν να είμεθα
σφιγμένοι. Δηλητηριαζόμεθα διαρκώς χωρίς να τό άντιλαμβανό-
μεθα. Αυτό όμως δέν σημαίνει ότι και καλά και σώνει από
μιά στραγή άντίληψιν του έξω κόσμου και των κοινωνικών συνθη-
κών, ότι πρέπει να έξακολουθώμεν επ' άπειρον να δηλητηριαζώ-
μεθα, ένφ ήμπορούμεν να ζώμεν πολύ καλλίτερα!



VII

ΕΝΔΥΜΑΤΑ ΠΟΛΥ ΣΦΙΚΤΑ

Τό κακό που γίνεται εις τους πνεύμονας από τά στενά ένδύματα
είνε τίποτε έμπρός εις τό κακόν, που γίνεται εις
Η καρδιά. τήν καρδιά. Η καρδιά μας είνε ένα όργανον κενόν
από μέσα προωρισμένον από τήν στιγμήν, που γεν-
νώμεθα, έως ότου αποθάνωμεν, να γεμίζη και ν' άδειάζη διαρκώς
από αίμα πολλές φορές κάθε λεπτόν. Ημεις με τά στενά ένδύ-
ματα έμποδίζομεν τό έργον της.

Άς δοκιμάσωμεν μαζί κάτι. Άφήστε να μετρήσω τον σφυγμόν
σας, ένφ είσθε ξαπλωμένη. Καθήστε τώρα και τον ξαναμετρώ.
Παρατηρώ ότι επιταχύνεται. Περιπατήστε τώρα βιαστικά. Μόνη
σας δέν έννοείτε ότι επιταχύνεται πάρα πολύ; Διά να καταλάβετε
καλλίτερα τό κακόν που κάμουν τά στενά ένδύματα στην καρδιά,
θά σας έκθέσω τό πείραμα, που έκαμεν ο καθηγητής Sargent
εις μερικά κορίτσια.

Ένδεδυμένα με πολύ φαρδιά ένδύματα έμέτρησε τον σφυγμόν

των. Εύρήκεν 84 παλμούς τό λεπτόν. Τά έβαλε τότε και έτρε-
ξαν επί δύο και ήμισυ λεπτά και ξαναμέτρησε τον σφυγμόν
των. Εύρήκεν 156 τό λεπτόν. Μ' αυτόν τον τρόπον εύρε τό
άποτέλεσμα μιās άσκήσεως μ' ένδύματα φαρδιά. Τήν άλλην
ήμέραν επέτρεψε κ' έφόρεσαν κορσέ και τά έβαλε κ' έτρεξαν τό
ίδιον διάστημα εις τά ίδια λεπτά, όταν δέ κατόπιν έμέτρησε τον
σφυγμόν των, εύρήκεν όχι 156 όπως τήν προηγουμένην, αλλά
168. Ο σφυγμός ειχεν άνέλθη κατά 12 κτύπους τό λεπτόν, πρά-
γμα τό όποιον μάς άποδεικνύει δλοφάνερα τον κόπον, που κατα-
βάλλει ή καρδιά διά να έργασθη μ' ένδύματα σφικτά. Κανέννας γυ-
μναστής, κανέννας άθλητής δέν θά έδέχετο να γυμνασθη σφικμένος
έστω και με μίαν άπλήν ζώνην.

Η ρωσική κυβέρνησις έξέδωκεν έσχάτως ήμερησίαν διάτα-
ξιν, διά της όποιās διέτασε τους στρατιώτας να μη

Τά νεφρά.

φορούν ζώνας, αλλά τιράντες. Είχε παρατηρήση
ότι με τήν ζώνην οι στρατιώται δέν ήμπορούσαν
να έργασθουν όσον και όπως έπρεπε.

Η αυστριακή κυβέρνησις επίσης άπήγόρευσε τήν ζώνην, διότι
βλάπτει τά νεφρά. Και πράγματι, οι πνεύμονες και ή καρδιά ήμ-
πορούν μέχρις ενός βαθμού να προφυλαχθουν από τον θώρακα,
άλλά τά νεφρά δέν προστατεύονται παρά μόνον από μερικους μους
ή δέ πίεσις τά κηταστρέφει. Τό ίδιον συμβαίνει και διά τό ήπαρ,
τό όποιον τόσο πολύ παραμορφώνεται από τό σφίξιμο του κορσέ,
ώστε πολλάκις θαρρεί κανεις ότι είνε χωρισμένο εις δύο. Άφίω
κατά μέρος τάς γραμμάς που αποτυπώνται επάνω του από τάς
πλευράς μας.

Κάποιος γλύπτης μιá φορά ήτο προσκεκλημένος εις ένα χορόν.
Άκουμβισμένος εις ένα παράθυρο παρατηρούσε προσεκτικά μίαν
γυναίκα, τόσον ώραϊκν, όσον και θυμάσια ένδεδυμένην. Κάποιος
φίλος του τον έρωτά. «Τί ώραία που είνε! και τί λεπτή μέση, που
έχει!».

— «Άκριδώς, άπαντά ο γλύπτης. προσπαθούσα να μαντεύσω,
που κοντά ήμπορεί να είνε κρυμμένο τό ήπαρ της». Ο γλύπτης

ἐγνώριζε φυσικά ἀνατομίαν καὶ ἐπομένως ἦτο εἰς θέσιν νὰ γνωρίζῃ πόσον παραμορφώνονται τὰ ἐσωτερικά μας ὄργανα ἀπὸ τὸ σφίξιμο. Ποτὲ κανένας γλύπτης δὲν θὰ θαυμάσῃ μέσῃ σφιγμένη καὶ οὔτε θὰ τὴν ἀποτυπώσῃ ἐπάνω εἰς τὸ μάρμαρον.

Καὶ τὸ στομάχι ἐπίσης παραμορφώνεται καὶ φεύγει ἀπὸ τὴν θέσιν του ἀπὸ τὸ σφίξιμο τῶν ἐνδυσμάτων. Ἡ συνήθεια **Τὸ στομάχι.** θῆς θέσις του εἶνε κάτω ἀπὸ τὰς πλευράς, ἀριστερᾶ. Καὶ ὅμως ὁ κορσὸς καὶ τὰ στενὰ ἐνδύματα τὸ ἀνεβάζουσι μέχρι τοῦ ὀμφαλοῦ.

Ὁ Dr J. H. Kellogg, ὁ ὁποῖος διευθύνει τὴν κλινικὴν τοῦ Battle Creek καὶ ἐπομένως ἐξετάζει ἑκατοντάδας καὶ χιλιάδας γυναικῶν κάθε χρόνο, ἔχει παρατηρήσῃ ὅτι καμμιάς γυναικὸς ὁ στόμαχος δὲν εἶνε εἰς τὴν θέσιν του. Αὐτὸ εἶνε σοβαρὸν, διότι κανένα ὄργανον δὲν ἔμπορεῖ νὰ ἐκτελέσῃ τὸν προορισμὸν του, ἂν μεταβάλλῃ τὴν φυσικὴν του θέσιν. Καμμιάς μηχανῆς κανένα τμήμα δὲν θὰ ἐτολμούσαμε ν' ἀναλλάξωμεν τὴν θέσιν του ἢ νὰ πειράξωμεν καμμιά βίδα, διότι γνωρίζομεν ὅτι ἡ μηχανὴ θὰ ἐχαλοῦσε. Τοῦ ὄργανισμοῦ μας ὅμως, ὁ ὁποῖος ἐπίσης εἶνε μία μηχανή, ὅλα τὰ τμήματα τὰ κάμωμεν ἄνω κάτω. Ἀδιάφορον ἂν τοῦτο μᾶς βλάπτει. Μὲ τὴν στραβὴν ἰδέαν ὅτι τὸ σῶμα μας, ἂν ἀποκτήσῃ μέσῃ λεπτήν ὅπως τῆς μελίσης, θὰ γίνωμεν ὠραιότεροι καὶ εἰς χειρότερα ἀκόμη ἔμποροῦμεν νὰ προδῶμεν.

Ἀπροστάτευτα καὶ αὐτὰ καθὼς ὁ στόμαχος καὶ τὸ ἥπαρ, ἀναγκάζονται ἀπὸ τὸ σφίξιμο νὰ κατέλθουν, ν' ἀνέλθουν, νὰ χάσουν τὴν φυσικὴν των θέσιν, νὰ σφιγθοῦν, νὰ κουρευλισθοῦν. Ἡ θέσις των ἢ φυσικὴ εἶνε κάτω ἀπὸ τὸν στόμαχον καὶ ὅμως ἡμεῖς τὰναγκάζομεν πολὺ συχνὰ νὰ τὸν περιτριγυρίσωμεν. Μὰ πῶς λοιπὸν θέλομεν ἔπειτα νὰ ἐκτελέσωμεν τὸν προορισμὸν των;

Εἰς τὴν κατοικίαν μας, ὅλα μας τὰ δωμάτια τὰ θέλομεν εὐρύχωρα, τὰ ἐπιπλα ἐπίσης τὸ ἓνα χωριστὰ ἀπὸ τὸ ἄλλο καὶ ὄχι συμμαζευμένα εἰς τὸ ἴδιον μέρος. Ἴσως δὲν θὰ ἐπείραζε καὶ πολὺ ἂν τὰ ἐπιπλα ἦσαν κοντὰ κοντὰ, διότι τὸ κάτω κάτω τῆς γραφῆς δὲν θὰ

παρεμορφοῦντο. Τὰ ὄργανά μας ὅμως; "Ὅχι μόνον δὲν τὰ ἐπιτρέπομεν νὰ κινήθωσι ἐλεύθερα μέσα εἰς τοὺς θαλάμους των, ἀλλὰ τὰ σφίγγομεν τὸ ἓν ἐπὶ τοῦ ἄλλου, τὰ παραμορφώνομεν, τὰ κουρευλιάζομεν. Ἀποροῦμεν ἔπειτα ὅτι ὑποφέρομεν συχνὰ ἀπὸ στομάχι καὶ ἀπὸ πονοκέφαλο καὶ ἓνα σωρὸν ἄλλα πράγματα.

Ἡ διατροφή μας ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν καλὴν καὶ κανονικὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματός μας. Τὸ αἷμα μας πρέπει νὰ κυκλοφορήσῃ παντοῦ μέσα εἰς τὸ σῶμα διὰ νὰ τραφῇ τοῦτο. Τὸ

Ἡ κυκλοφορία. σφίξιμο ὅμως τῆς μέσης ἐμποδίζει τὴν κανονικὴν κυκλοφορίαν. Τὰ πόδια μας μένουσι κρύα, διότι τὸ αἷμα δὲν φθάνει ἔως ἐκεῖ. Ὁ ἐγκέφαλός μας καίει διότι τὸ αἷμα δὲν κινεῖται κανονικά. Ἡ κακὴ συνήθεια ποὺ ἔχομεν, νὰ σφιγγώμεθα, καταστρέφει τὴν υγείαν μας, ἐπειδὴ ἐμποδίζει τὴν κυκλοφορίαν καὶ μᾶς κάμει ἐπομένως νὰ χάνωμεν τὴν ἐνεργητικότητά μας καὶ τὴν εὐτυχίαν μας. Ἐξακολουθοῦμεν ἀκόμη καὶ σήμερον νὰ θαυμάζωμεν μιὰ μέσῃ λεπτὴ σὰν τῆς μελίσης, διότι ἡ ἀνατροφή μας εἶνε τέτοια. Ἀφίνομεν κατὰ μέρος τὰς φυσικὰς γραμμὰς, τὰς περιφρονοῦμεν καὶ ἀποδεχόμεθα τὰς γραμμὰς, ποὺ ἐπιβάλλει ἡ μόδα.

Εἰς τὴν Κίναν αἱ γυναῖκες παραμορφώνουσι τὰ πόδια των, ἄλλοι κρεμοῦσι ἀπὸ τὴν μύτην των χαλκάδες, μιὰ τάξις **Βαρβαρότης.** Ἰνδῶν τρυποῦσι ταῦτά των καὶ μὲ διαφόρους τρόπους μεγαλώνουσι τὸσον πολὺ τὴν τρύπα, ὥστε νὰ χωρῇ ξύλο χονδρὸ ὡς ἓνα δάκτυλο καὶ ἄλλοι κάμουν ἄλλα πράγματα, ποὺ μᾶς φαίνονται ὅλα παράξενα καὶ βάρβαρα. Μὰ μήπως ὅ,τι κάμνομεν ἡμεῖς δὲν εἶνε βάρβαρον; Τὰ ἔθιμα τῶν ἄλλων ποὺ μᾶς φαίνονται βάρβαρα, δὲν βλάπτουσι τὴν υγείαν, ἔσον παράξενα καὶ ἂν εἶνε, ἐνῶ τὸ ἴδικόν μας σφίξιμο τῆς μέσης ὄχι μόνον παραμορφώνει τὸ σῶμα μας, ἀλλὰ καταστρέφει καὶ τὴν υγείαν μας. Εἴμεθα λοιπὸν βάρβαροι ἢ ὄχι;



VIII

Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Σκοπός τῆς φυσικῆς ἀγωγῆς εἶνε νὰ καταστήσῃ τὸ σῶμα μας ὄργανον εὐλύγιστον εἰς τὰς ἐπιθυμίας τῆς ψυχῆς μας. Τοῦτο θὰ γίνῃ ἂν κατορθώσωμεν νὰ ἔχωμεν σώματα γερὰ καὶ ὑγιῆ, καὶ τοῦτο πάλιν γίνεται μὲ τὴν γυμναστικὴν. Γυμναστικὴ ἕμως δὲν σημαίνει ν' ἀποκτήσωμεν μὺς στὰ μπράτσα καὶ στὰ πόδια μας, ἕπως κάμουν μερικοί, ποὺ ὅσο μεγαλώνουν οἱ μὺς των νομίζουν ὅτι ὠφελούνται ἀπὸ τὴν γυμναστικὴν. Τόσον ἤμποροῦμεν νὰ παχύνωμεν τοὺς μὺς, ὥστε νὰ μὴ δυνάμεθα νὰ τοὺς σηκώσωμεν, ἂν δὲν ἔχομεν τὴν ἀπαιτουμένην ζωϊκὴν δύναμιν. Γυμναστικὴ εἶνε καὶ ἄλλο σπουδαιότερον.

Ἡ χρῆσις μερικῶν ὀργάνων φέρει φθορὰν εἰς τὸ σῶμα μας καὶ ἄλλων πάλιν ἡ χρῆσις φέρει αὐξήσιν, δημιουργεῖ. Τὸ ἔργον λοιπὸν τῆς γυμναστικῆς εἶνε νὰ κρατῇ μίαν ἰσορροπίαν μεταξὺ τῶν ὀργάνων αὐτῶν, εἰς τρόπον ὥστε πρὶν ἢ φθαροῦν τὰ μὲν νὰ ἔχουν τὰ ἄλλα παρακαταθήκην δημιουργηθείσης δυνάμεως ἱκανὴν ν' ἀντικαταστήσῃ τὴν φθαρεῖσαν. Ἄμα ἀποκτήσωμεν τὴν ἰσορροπίαν αὐτὴν, ἡ ὑγεία μας εἶν' ἐξαίρετος.

Προσπαθήσωμεν νὰ δαπανῶμεν τόσας δυνάμεις, ὅσας ἔχομεν εἰς τὴν ἀποθήκην μας, διότι ἄλλως ἐξαντλούμεθα σωματικῶς. Εἶνε ἀνάγκη τὸ σῶμα μας νὰ εἶνε διαρκῶς φρέσκο καὶ ἱκανὸν νὰ ὑποστῇ ὅ,τι ἀπαιτήσουν αἱ περιστάσεις τοῦ βίου, ὃ ὅποιος δὲν εἶνε πάντοτε ὅπως τὸν θέλομεν καὶ τὸν φανταζόμεθα. Δὲν πρέπει νὰ σπαταλῶμεν τὰς δυνάμεις μας ἀσκόπως, διότι γρήγορα πτωχεύομεν. Αὐταὶ εἶνε μερικαὶ ἀρχαὶ εἰς τὰς ὁποίας πρέπει νὰ προσέχωμεν πολὺ.

Βάσις τῆς γυμναστικῆς εἶνε ἡ ἐλευθερία τῶν κινήσεων, διὰ τοῦτο δὲ ἀκριβῶς χρειαζόμεθα καὶ ἰδιαίτερον κοστοῦμι γυμναστικῆς. Κάθε γυμναστικὴ ποὺ θὰ κάμωμεν, πρέπει νὰ ἔχῃ προηγουμένως κανονισθῇ ἀπὸ ἓνα εἰδικόν, ἱκανὸν νὰ κρίνῃ ἂν τὸ τάδε γύμνασμα ἢ ἡ δεῖνα ἀσκήσις εἶνε κατάλληλος διὰ τὸν ὀργανισμόν μας, διότι γύμνασμα ποὺ θὰ ὠφελήσῃ ἄλλον πιθανὸν νὰ μᾶς βλάψῃ. Μία κόρη ἀναιμικὴ ἔξαφνα δὲν ἤμπορεῖ νὰ κάμῃ τὰς ἰδίας ἀσκήσεις μὲ μίαν ἄλλην τῆς ὁποίας τὸ αἷμα εἶνε πολὺ. Θὰ τὴν ἐβλαπτε.

Τὸ ἄριστον τῶν γυμνασμάτων εἶνε ἐκεῖνο, ποὺ δὲν βαρύνει τὸν νοῦν, ἀλλὰ τὸν ἀφίνει εἰς μίαν κατάστασιν εὐάρεστον. Αἱ ἐργασίαι τοῦ σπιτιοῦ π.χ. εἶνε γύμνασμα πρώτης τάξεως, ἂν γίνονται δὲ μὲ εὐχαρίστησιν εἶνε πολὺ ὠφέλιμοι.

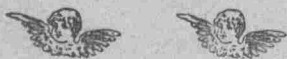
Παρευρέθην, ὄχι πρὸ πολλοῦ, εἰς τὴν διάλεξιν μιᾶς κυρίας. Ἄπο τῆ ροῦχα της καὶ ἐν γένει ἀπὸ τὴν συμπεριφορὰν της ἐφαίνετο ὅτι ἦτο ἀνωτέρας κοινωνικῆς τάξεως καὶ δὴ πλουσία.

Μία ἀριστοκράτις. Τὸ θέμα της ἦτο «ἡ γυμναστικὴ τοῦ σπιτιοῦ». Κατ' ἀρχὰς ἐνόμισα ὅτι θὰ μᾶς περιέγραφε μερικὰ γυμνάσματα, ποὺ ἤμποροῦν νὰ γίνονται μέσα εἰς τὸ δωμάτιόν μας, γρήγορα ἕμως ἐνόησα ὅτι μὲ τὴν γυμναστικὴν τοῦ σπιτιοῦ ἐννοοῦσε τὰς ἐργασίας τοῦ σπιτιοῦ. Μᾶς εἶπεν ὅτι καθαρίζουσαι ἓνα τραπέζι π.χ. γυμνάζομεν θαυμάσια τοὺς βραχίονας καὶ τὸ στήθος μας, ἐνῶ συγχρόνως καθιστῶμεν καθαρὸν καὶ εὐχάριστον εἰς τὸ βλέμμα ἓνα ἐπιπλὸν τοῦ σπιτιοῦ μας. Ἐπίσης, ὅτι σφουγγαρίζουσαι τὸ δάπεδον, κάμνομεν τὰς ἰδίας κινήσεις καθὼς εἰς ἓνα μάθημα γυμναστικῆς καὶ ὅτι τὸ γύμνασμα αὐτὸ δὲν ὠφελεῖ μόνον ἐκείνην ποὺ τὸ κάμνει, ἀλλὰ προφυλάσσει καὶ τὴν ὑγείαν ὅλης τῆς οἰκογενείας.

Μᾶς ὠμίλησε διὰ τὸ σκούπισμα, τὸ ξεσκόνισμα, τὸ στρώσιμα τῶν κρεβατιῶν καὶ προσέθεσεν ὅτι ἔκαμνε μόνη της ὅλας αὐτάς τὰς ἐργασίας. «Δὲν ἐντρέπομαι, ἔλεγε, ποὺ κάμνω πράγματα, ποὺ «θὰ ἤμποροῦσαν νὰ κάμουν αἱ ὑπηρέτριά μου. Δὲν χάνω τὴν ὑπό-

«ληψίν μου, όταν περιποιοῦμαι τὴν υγείαν μου καὶ τὴν υγείαν τῶν «παιδιῶν μου καὶ οὔτε μὲ κακοφαίνεται, ἂν μία φίλη μὲ ἰδῇ. Μόλις «κτυπήσῃ ἢ θύρα, φῶρῶ μὲ μιὰ καθαρὴ ἔμπροσθέλλα καὶ ὑποδεχομένη «τὴν φίλην μου, τῆς λέγω εἰς τὴν κατεγινώμην καὶ προσθέτω «ὅτι αὐτὸ δὲν μ' ἐμποδίζει ἀπὸ τοῦ νὰ τὴν ὑποδεχθῶ».

Τὸ εἶδος αὐτὸ τῆς γυμναστικῆς τοῦ σπιτιοῦ τὸ συνιστῶ εἰς ὅλα τὰ κορίτσια μ' ὄλην μου τὴν καρδιά. Θὰ ὠφελήσουν ὄχι μόνον τὸν ἑαυτὸν των, ἀλλὰ καὶ ὄλην των τὴν οἰκογένειαν. Ἄργότερα θὰ σᾶς ἀναφέρω καὶ μερικὰ ἄλλα παιγνίδια ὠφέλιμα εἰς τὸ σῶμα.



IX

ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΣ ΚΑΙ ΕΥΜΟΡΦΙΑ

Μὲ τὸν ἀκατανίκητον πόθον, ποὺ ἔχομεν ὅλοι αἱ γυναῖκες ν' ἀρέσκωμεν, ἀπὸ τὴν νεανικὴν μας ἡλικίαν καταβάλλομεν πάρα πολλοὺς κόπους διὰ τὸν καλλωπισμὸν μας. Δὲν θέλω νὰ κατηγορήσω καμμίαν ἀπὸ σᾶς, ἀγαπημένα

Μυρωδιὰςκαὶ ποῦδρας.

μου κορίτσια, διότι ἐπὶ τέλους εἶνε φυσικὸν αὐτὸ ποὺ κάμετε. Ἄλλ' ἄρα γε ὁ δρόμος καὶ ἡ μέθοδος, τὴν ὁποίαν ἀκολουθεῖτε εἶνε ὁ σωστός; Μὲ τὰ μέσα, ποὺ διαθέτετε, φθάνετε ἄρα γε εἰς τὸν σκοπὸν σας; Ἀρκεῖ ἄρα γε ἡ ποῦδρα διὰ νὰ σκεπασθῇ μία κηλὶς τοῦ προσώπου ἢ ὀλίγη μυρωδιὰ ἔχει τὴν δύναμιν νὰ ἐξαλείψῃ τὴν κακὴν ὁσμὴν τοῦ ἀκαθάρτου σώματος; Ἐγὼ τοῦλάχιστο νομίζω ἔτι μ' αὐτὸν τὸν τρόπον γινόμεθα περισσότερο γελῶσαι παρὰ εὐμορφαι. Διότι, τὸ κάτω τῆς γραφῆς, ὁ κόσμος ξεύρει, ὅτι ἐκεῖνο ποὺ βλέπει, δὲν εἶνε τὸ φυσικὸν μας χρῶμα καὶ δικαιοῦται νομίζω νὰ πιστεύσῃ, ὅτι κάτω ἀπὸ τὸ τεχνητὸν ὑποκρύπτεται χρῶμα ἄσχημον καὶ πρόσωπον, ποὺ προξενεῖ ἀηδίαν. Μόνον τὰ ἄσχημα πράγματα κρύπτει ὁ κόσμος. Πιστεύω νὰ μὲ ἐννοεῖτε καὶ ἂν ἀκό-

μη δὲν τὸ λέγετε φανερά, ἀπὸ μέσα σας ὅμως εἰσθε τῆς γνώμης μου.

Ἐγὼ θὰ σᾶς ὑποδείξω ἄλλον δρόμον ἀπλούστερον, διὰ νὰ φαίνεσθε καὶ νὰ εἰσθε πραγματικῶς ὠραῖαι. Ὁ τρόπος αὐτὸς συνοφίζεται εἰς μίαν μόνον λέξιν καὶ ἡ λέξις αὕτη εἶνε καθαριότης.

Πρὶν σᾶς ἐκθέσω τὴν σπουδαιότητα, ποὺ ἔχει ἡ καθαριότης καὶ διὰ τὴν υγείαν καὶ διὰ τὴν εὐμορφίαν

Δὲν καθαρίζομεθα.

σας, θὰ σᾶς ἀναφέρω ἓνα μικρὸν παράδειγμα διὰ νὰ σᾶς ἀποδείξω, ὅτι κυριολεκτικῶς διαζύγιον ἔχομεν λάβῃ μὲ αὐτὴν. Εἶχον προσκληθῆ κάποτε εἰς μίαν φιλικὴν μου οἰκογένειαν καὶ ἡτοιμαζόμεθα ὅλοι μαζὺ νὰ μεταβῶμεν μετὰ τινος ἡμέρας εἰς ἓνα χορὸν, ὅταν ἀπροόπτως ἡ κόρη τοῦ σπιτιοῦ μὲ ἐρωτᾷ. «Πῶς πρέπει νὰ ντυθῶ, κυρία, μὲ μικρὸ ἢ μέγαλο ντεκολτέ;»—Διατί ἐρωτᾷς;—«Θέλω νὰ καταλάβω, μοῦ ἀπήντησε, ὡς ποῦ πρέπει νὰ πλύνω τὸ στήθος μου». Ἀκοῦτε; Ἦθελεν ἡ δεσποινὶς νὰ καταλάβῃ ὡς ποῦ πρέπει νὰ καθάρισῃ τὸ στήθος της. Δὲν ἠγάπα δηλ. τὴν καθαριότητα, δὲν ἠθελε, οὔτε εἶχε ὅλον τὸ σῶμα της πάντοτε καθαρὸν, ἀλλὰ ἐκαθάριζε μόνον ἓνα μέρος του, ὅσον θὰ ἔβλεπεν ὁ κόσμος! Ἠπόρησα, ὄχι ὅμως καὶ ὅσον φαντάζεσθε. Ἐκ πείρας γνωρίζω, ὅτι πολὺ ὀλίγα κορίτσια ἔχουν ὡς κανόνα νὰ καθαρίζουν τακτικὰ τὸ σῶμα των. Τὸ θεωροῦν ἴσως ὡς μίαν πολυτέλειαν περιττὴν ὅπως διόλου καὶ τοῦτο, διότι οὔτε φαντάζονται καὶ νὰ σπουδαιότητα καὶ σημασίαν ἔχει καὶ διὰ τὴν υγείαν καὶ διὰ τὴν καλλονὴν μας τὸ καθαρὸν σῶμα.

Ὅταν λέγωμεν καθαρισμὸς τοῦ σώματός μας, δὲν ἐννοοῦμεν τίποτε ἄλλο, παρὰ καθαρισμὸν τῆς ἐξωτερικῆς του

Τὸ δέγμα.

ἐπιφανείας, καθαρισμὸν δηλ. τοῦ δέρματος. Τί εἶνε ὅμως τὸ δέγμα; Τὸ δέγμα εἶνε τὸ σκέπασμα ἐκεῖνο, ποὺ περικαλύπτει τὸ σῶμα μας καὶ ὅπως εἶπε κάποιος σοφός, «ἐκεῖ ὅπου τελειώνει τὸ δέγμα, ἀρχίζει τὸ Σύμπαν, ὁ κόσμος». Τὸ δέγμα εἶνε ἐκεῖνο ἀπὸ τὸ ὁποῖον θὰ μᾶς κρίνῃ ὁ κόσμος, διότι αὐτὸ μόνον βλέπει κατ' ἀρχὰς καὶ ὄχι τὴν καρδιά μας καὶ ἐνθυμείσθε, ὅπως εἶχαμεν εἰπῆ προκειμένου διὰ τὴν περιποίησιν τοῦ

σώματός μας, από το πρώτον βλέμμα του σχηματίζει ο κόσμος την περί ημών ιδέαν του. Ἐκτός τούτου το δέρμα περικλείει και ένα σωρόν νεύρα, τὰ ὁποῖα μαζί με τὴν ὄρασιν καὶ τὴν ἀκοήν μᾶς κάμουν νὰ ἔχωμεν συναίσθησιν τοῦ ἔξω κόσμου, διότι εἰς τὸ δέρμα κατοικεῖ ἡ ἀφή καὶ μὴ λησμονεῖτε, ὅτι ἡ ἀφή εἶνε δευτέρα ὄρασις. Ἔχει καὶ ἄλλας ιδιότητας ἐπίσης τὸ δέρμα, μία τῶν ὁποίων εἶνε καὶ τὸ ὅτι εἶνε καθρέπτης τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων. Ἀπὸ τὸ χρῶμα του καὶ τὴν ὁσμήν του ἕνας ἰατρὸς ἀμέσως μαντεύει τὴν δυσκαλιότητα, πολλὰ δὲ κορίτσια, ποὺ μερικὰ στίγματα τοῦ προσώπου των προσπαθοῦν νὰ τὰ ἐξαλείψουν με φάρμακα, θὰ ἔκαμαν καλλίτερα, ἂν μετέβαλλον δίαιταν. Τὰ στίγματα θὰ ἐξηλείφοντο μόνον των. Τὸ παραμελοῦμεν ἡμεῖς τὸ δέρμα μᾶς καὶ καμμίαν εἰς αὐτὸ δὲν ἀποδίδομεν σημασίαν. Καὶ ὅμως βλέπετε πόσον σπουδαῖον ρόλον παίζει εἰς τὴν ζωὴν μᾶς.

Τὶ πρέπει λοιπὸν νὰ πράξωμεν δι' αὐτό; Πῶς καὶ με τί πρέπει νὰ τὸ περιποιηθῶμεν; Οὔτε με κολκρέμ, οὔτε με **Καθαρισμός.** ἄλλο τίποτε. Ἀπλούστατα, διὰ νὰ διατηρῇ τὴν ἀπαλότητά του καὶ τὴν δροσερότητα καὶ τὴν εὐαισθησίαν του, πρέπει νὰ τὸ καθαρίζωμεν καλὰ, νὰ τὸ τρίβωμεν καλὰ, διότι ἀφ' ἑτέρου ἐκτός ἀπὸ τὰς λοιπὰς ιδιότητάς του, με αὐτὸ καὶ ἀναπνέομεν, δυνάμει τῶν πόρων ἀπὸ τοὺς ὁποίους εἶνε γεματό.

Ἄλλ' ἄρα γε συχνὰ πρέπει νὰ καθαρίζεται τὸ δέρμα; Μάλιστα. Καθημερινῶς, ἂν εἶνε δυνατόν, διότι ἀπὸ τοὺς πόρους του τόσας ἐκκρίνει ἀκαθαρσίας, ὅσας οὔτε αἱ πνεύμονες οὔτε τὰ ἔντερα ἐξάγουν. Καθημερινὸς ὁμοίως καθαρισμὸς τοῦ σώματος, δι' ἄλλους ἕνεκα τῶν ἐργασιῶν των καὶ δι' ἄλλους ἕνεκα τῆς ἰδιοσυγκρασίας των, εἶνε ἀδύνατος καὶ διὰ τοῦτο τὸ πρακτικώτερον, ποὺ θὰ εἴχαμεν νὰ κάμωμεν εἶνε, σήμερον νὰ καθαρίζωμεν τὴν κεφαλὴν καὶ τοὺς βραχίονας, αὔριον τὸ στῆθος, μεθαύριον τὴν κοιλίαν καὶ τὰ κάτω μέρη τοῦ σώματος, εἰς τρόπον ὥστε τὸ σῶμα μᾶς νὰ καθαρίζεται τοῦλάχιστον δις τῆς ἑβδομάδος.

Ἡ καταλληλοτέρα ὥρα διὰ νὰ καθαρισθῇ κανεὶς εἶνε ἡ δεκάτη τὸ πρωτ', ἐπειδὴ ὅμως ἡ ὥρα αὐτὴ εἶνε πολὺ ἀκατάλληλος δι' ὅλους σχεδὸν ἕνεκα τῶν διαφορῶν ἀσχολιῶν μᾶς, τὸ καλλίτερον εἶνε νὰ κανονίζωμεν τὸν καθαρισμὸν τοῦ σώματος ἀναλόγως τῆς κράσεως μᾶς. Τοὺς νευρικοὺς π. χ. τοὺς βλάπτει ἂν λουσθοῦν πρὸ τοῦ ὕπνου. Χάνουν τὸν ὕπνον των, ἐνῶ εἰς πρόσωπα ἄλλης κράσεως τὸ λούσιμο φέρει ὕπνον. Ὅταν ὕστερα ἀπὸ ἕνα μπάνιο αἰσθανώμεθα τὸ σῶμα μᾶς ἐλαφρὸν καὶ χωρὶς καμμίαν ἀπολύτως κόπωση, αὐτὸ σημαίνει, ὅτι τὸ μπάνιο ἐκεῖνο μᾶς ὠφέλησε.

Μπάνιο πολὺ πρακτικὸν εἶνε ἕνα εἶδος κατεσκευασμένον ἀπὸ κηρωτὸν ὑφασμα. Ξεδιπλώνεται καὶ χωρεῖ ὀλόκληρον τὸ σῶμα μᾶς. Μ' αὐτὸ δὲν ἔχομεν φόβον νὰ λερώσωμεν, οὔτε τὸ δάπεδον, οὔτε τὰ ἐπιπλα καὶ διὰ τοῦτο, ὅπου καὶ ἂν εἶνε, ἢμποροῦμεν νὰ λουσθῶμεν, ἐνῶ συγχρόνως μὴ λάμπα με οἰνόπνευμα περιβάλλει τὸ σῶμα μᾶς με θερμοὺς ἀτμοὺς. Μετὰ τὸ λούσιμο συνειθίσατε νὰ περιδρέχεσθε με κρύο νερό. Ποτὲ δὲν ἔχετε φόβον νὰ κρυσολογήσετε μ' αὐτὸν τὸν τρόπον.

Καὶ τώρα, ἀγαπημένα μου κορίτσια, ἀφοῦ ἐννοήσατε τὴν σπουδαιότητα, ποὺ ἔχει ἡ καθαριότης διὰ τὴν υγείαν μᾶς, σᾶς ἐρωτῶ: Εἶνε καλλωπισμὸς ἡ καθαριότης; Ἐνθυμεῖσθε τι ἐλέγαμεν προκειμένου διὰ τὴν περιποίησιν τοῦ σώματος; Ὅτι υγεία σημαίνει τὰ μέσα, ποὺ διαθέτομεν διὰ νὰ περιποιούμεθα τὸ σῶμα μᾶς. Ὑγεία ἐπομένως εἶνε: ὄχι στενὰ ἐνδύματα, ἐλαφρὰ καὶ θρεπτικὴ τροφή, ὕπνος τακτικὸς, καθαρὸς ἀήρ καὶ καθαριότης. Ὅταν ἐνδύωμεθα ὅπως πρέπει, ὅταν τρώγωμεν καλὰ, ὅταν κοιμώμεθα τακτικὰ καὶ ἀναπνέομεν καθαρὸν ἀέρα καὶ καθαρίζομεν τὸ σῶμα μᾶς, τότε τοῦτο ἀποκτᾷ ὅλην τὴν εὐκαμψίαν του, τὴν λιγυρότητά του, τὴν ἀπαλότητα καὶ δροσερότητα τοῦ δέρματος καὶ τὸ

πρόσωπόν μας, μόνον του στολίζεται με τριαντάφυλλα, ενώ τὸ ὄλον μας περιβάλλεται ἀπὸ μίαν αἴγλην, ἀπὸ μιὰ κομψότητα ἀπὸ μίαν χάριν φυσικὴν, τὰ ὁποῖα οὔτε οἱ ποῦδρες, οὔτε οἱ μυρωδιές, οὔτε τὰ στενὰ φορέματα καὶ τὰ τρελλὰ κτενίσματα ἤμποροῦν νὰ μᾶς δώσουν. Ἐχω δίκαιον ἢ ὄχι; Σκεφθῆτε.



Dr Mrs Mary Wood-Allen

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΥΡΟΥΝ

ΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΜΑΣ

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ

ΟΤΙ ΔΕΝ ΔΙΔΑΣΚΕΙ ΟΥΤΕ Η ΣΧΟΛΗ ΟΥΤΕ Η ΜΗΤΗΡ

X

ΔΥΝΑΜΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ

Εἶνε ἄξιον θαυμασμοῦ, ὅτι ὁ Θεὸς μᾶς ἐχάρισε μερικὰς ἀπὸ τὰς ιδιότητάς του. Ὁτι Ἐκεῖνος, ὁ Πατήρ ὄλων, μᾶς ἐχάρισε τὴν δύναμιν νὰ γινώμεθα καὶ ἡμεῖς πατέρες. Ὁ Θεὸς ἔχει τὴν ἔξοχον δύναμιν τῆς φαντασίας.

Πρὶν ἢ δημιουργήσῃ, ἔχει ἰδῆ μέσα εἰς τὸν νοῦν του, ὄλον τὸν ἔξοχον αὐτὸν κόσμον. Ἐχει ἰδῆ τὴν γῆν μετὰ τὴν σελήνην νὰ περιστρέφονται γύρω εἰς τὸν ἥλιον, ἔχει ἰδῆ τὸν ἄνθρωπον, τὰ ἄνθη, τοὺς χρωματισμούς των.

Τὸ ἴδιον καὶ ὁ ἄνθρωπος. Βλέπει πρὶν ἢ δημιουργήσῃ. Ὁ ἐφευρέτης, τὴν μηχανὴν του τὴν βλέπει μέσα εἰς τὴν φαντασίαν του, πρὶν καὶ ἀκόμη ἀρχίσῃ τὴν κατασκευὴν της. Ὁ καλλιτέχνης, μουσικὸς, ποιητὴς ἢ ζωγράφος, βλέπουν ἐπίσης πρὶν ἀρχίσουν

τὸ ἔργον των, ὁ μὲν τὰ χρώματα τοῦ πίνακός του, ὁ δὲ τὸν σκελετὸν τοῦ ποιήματος ἴσως δὲ καὶ τὸν ρυθμὸν του καὶ ὁ ἄλλος καὶ βλέπει τὰ φθογγόσημα καὶ ἀκούει τὴν συμφωνίαν του, τῆς ὁποίας οἱ ἁρμονικοὶ ἤχοι θὰ καταθέλξουν κατόπιν τοῦ ἀκροατῆς.

Εἶνε βεβαίως θεία ἡ δύναμις τῆς φαντασίας, ἀλλὰ θὰ ἦτο ἀνωφελής, ἂν δὲν συνωδεύετο καὶ ἀπὸ τὴν δημιουργὸν δύναμιν, ὁ δὲ Θεὸς θὰ ἄφινε τὸ ἔργον του ἡμιτελές, ἂν μαζὺ μὲ τὴν φαντασίαν δὲν μᾶς ἐχάριζε καὶ τὴν δημιουργικότητα. Καὶ πράγματι. Εἰς τί θὰ μᾶς ὠφελοῦσε τὸ νὰ φανταζώμεθα κάτι, χωρὶς καὶ νὰ ἠμποροῦμεν νὰ τὸ ἐκτελέσωμεν; Εἰς τί θὰ μᾶς ὠφελοῦσε, ἂν ὁ ζωγράφος εἶχε μέσα εἰς τὸν νοῦν του τὴν εἰκόνα του καὶ δὲν ἠμποροῦσε νὰ τὴν ἀναπαραστήσῃ ἐπάνω εἰς τὸ πανί, νὰ τῆς δώσῃ ζωὴν; Τὸ ἴδιον καὶ μὲ τὸν ποιητὴν, τὸν γλύπτην, τὸν μουσικόν, τὸν ὑποδηματοποιὸν καὶ ὄλους καὶ μὲ αὐτὴν τὴν οἰκοδέσποιαν. Γιὰ φαντασθῆτε νὰ μεταβῆτε εἰς ἓνα γεῦμα καὶ, ἀντὶ τοῦ φαγητοῦ, ἡ οἰκοδέσποινα νὰ σᾶς εἰπῇ. «Ἐφαντάσθητε νὰ σᾶς ἐτοιμάσω τὸ τάδε καὶ τὸ τάδε, φαντασθῆτε το καὶ σεῖς». Ἐνῶ ἡ οἰκοδέσποινα τώρα, μὲ τὴν δημιουργὸν δύναμιν, φαντάζεται τὸ γεῦμα τῆς πρὶν ἢ τὸ ἐτοιμάσῃ καὶ ἓνα γεῦμα καλῶς μαγειρευμένο καὶ μία τράπεζα καλῶς στρωμένη, δεικνύει τὴν ἱκανότητα καὶ τῆς φαντασίας καὶ τῆς ἐκτελέσεως.

Θαυμάζομεν τὸ δημιουργικὸν τάλαντον τῆς οἰκοδεσποίνης, θαυμάζομεν τὸ δημιουργικὸν τάλαντον τῆς ραπτρίας καὶ χάσκομεν πρὸ τῆς ἐξόχου φαντασίας τοῦ ποιητοῦ, τοῦ γλύπτου, τοῦ ζωγράφου. Ἴσως καὶ νὰ τοὺς ζηλεύωμεν. Ἡ τροφή ἐν τούτοις χάνεται, τὰ ἐνδύματα ἐπίσης, ἡ μουσική, τὸ ἄγαλμα, τὸ ποίημα καὶ αἱ εἰκόνας λησμονοῦνται καὶ ὁ ἄνθρωπος ἴσως δὲν ἐνθυμεῖται καὶ τὴν ὑπαρξίν των. Ὅλα αὐτὰ παρέρχονται μαζὺ μὲ τὸν δημιουργήσαντα. Ὑπάρχουν ὅμως δυνάμεις, αἱ ὁποῖαι δὲν παρέρχονται. Ἡ ὑψίστη τοῦ Θεοῦ δύναμις εἶνε τὸ νὰ χαρίζῃ τὴν ζωὴν καὶ ἴσως νὰ νομίζετε ὅτι τὴν δυνάμιν του αὐτὴν τὴν ἐκράτησε μόνον διὰ τὸν ἑαυτὸν του. Καὶ ὅμως ὄχι. Καὶ ἡμεῖς ἠμποροῦμεν νὰ δώσωμεν

τὴν ὑπαρξίν εἰς ἄλλα ἀνθρώπινα ὄντα καὶ νὰ τὰ προικίσωμεν μὲ τὰ ἰδιαίτερα χαρακτηριστικὰ τῆς ἰδικῆς μας ζωῆς, μεταδίδουσαι εἰς αὐτὰ τὸν χαρακτήρα μας, τὰς ιδιότητάς μας, τὴν ζωτικότητά μας, τὰς συνηθείας μας, τὰς κλίσεις μας. Τὶ ἄλλο δῶρον μεγαλειότερον, τί ἄλλο δῶρον ὑψηλότερον θὰ ἠθέλαμεν νὰ μᾶς χαρίσῃ ὁ Θεὸς ἐν τῇ παντοδυναμίᾳ Του;

Μὲ σεβασμὸν λατρὸν καὶ τὴν ψυχὴν γονατισμένην ἔμπρὸς εἰς

Διαφορὰ

τῶν δύο φύλων.

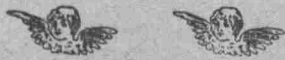
τὸν Δημιουργόν, ἄς μελετήσωμεν μαζὺ τὴν δημιουργὸν Του δύναμιν καὶ τὴν λειτουργίαν τῶν ὑλικῶν μέσων ποῦ διαθέτει διὰ νὰ τὴν μεταδώσῃ καὶ εἰς ἡμᾶς.

Ὅταν ἦσθε εἰς τὴν σχολὴν ἐμάθατε πολλὰ πράγματα διὰ τὴν φυσιολογίαν τοῦ ἀνθρώπου καὶ τὴν κατασκευὴν καὶ λειτουργίαν τῶν ὀργάνων του. Τῆς πέψεως, τῆς ἀφομοιώσεως, τῆς ἀναπνοῆς ἐλάβετε γνῶσιν καὶ θὰ παρατηρήσατε βέβαια, ὅτι εἰς τὰς λειτουργίας αὐτάς δὲν ὑπάρχει καμμία ἀπολύτως διαφορὰ μεταξὺ ἀνδρῶν καὶ γυναικῶν. Ὅλοι οἱ ἄνθρωποι ἔχομεν τὰ ἴδια ὄργανα διὰ τὸν ἴδιον σκοπόν, τὰ ἴδια ὄστα, τοὺς ἰδίους μῦς. Αἱ γυναῖκες, τρώγουν, κοιμῶνται, ἀναπνέουν, αὐξάνουν ὅπως καὶ οἱ ἄνδρες. Μέχρις ἐδῶ δὲν ὑπάρχει κανέννας λόγος νὰ διακρίνωται οἱ ἄνθρωποι εἰς ἄνδρας καὶ γυναῖκας. Ὅταν ὅμως φθάσωμεν εἰς ἐκεῖνό, ποῦ ὀνομάζομεν εἰδικὴν φυσιολογίαν, ἀνακαλύπτομεν μερικὰς φυσικὰς διαφοράς, αἱ ὁποῖαι δικαιολογοῦν τὴν διάκρισιν.

Μερικαὶ ἀπὸ τὰς διαφοράς αὐτάς ὑποπίπτουν εἰς τὴν ἕρρασιν. Ἐκ πρώτης ὄψεως ἐξαφνὰ, βλέπομεν ὅτι οἱ μὲν ἄνδρες εἶνε συνήθως ὑψηλότεροι ἀπὸ τὰς γυναῖκας, ὅτι ἔχουν μῦς δυνατωτέρους, πλατυτέρους τοὺς ὦμους καὶ ὄστα βαρύτερα, ἐνῶ αἱ γυναῖκες ἔχουν λεπτοτέρας τὰς γραμμὰς τοῦ προσώπου, τὰς ἄλλας γραμμὰς καμπυλοτέρας, στενοτέρους τοὺς ὦμους, πλατυτέρας τὰς λαγόνας. Καὶ δὲν εἶνε ἄσκοποι αἱ διαφοραὶ αὐταί. Ἐχουν τὴν σημασίαν των. Οἱ πλατεῖς ὦμοι καὶ οἱ στιβαροὶ βραχίονες τοῦ ἀνδρὸς σημαίνουν, ὅτι ὁ ἀνὴρ ὀφείλει νὰ ἐργασθῇ διὰ τὴν οἰκογένειάν του καὶ νὰ φέρῃ τὸ βᾶρος τῆς, ἐνῶ αἱ πλατεῖς

λαγόνες της γυναικός εμφανίζουν, ότι ή γυνή θα φέρη ένα φορτίον βαρύτερον ἴσως καὶ μὲ περισσοτέραν σημασίαν καὶ προωρισμένον ν' αὐξήσῃ τὸ ἀνθρώπινον γένος.

Καὶ ὄχι μόνον σκόπιμοι εἶνε αἱ μεταξὺ τῶν δύο φύλων διαφοραὶ καὶ ὄχι μόνον ἔχουν ἐκάστη τὴν ἰδιαιτέραν της σημασίαν, ἀλλ' ἂν σκεφθῆ κανεὶς βαθύτερα θὰ ἐννοήσῃ, ὅτι ἐπὶ τοῦ συνδυασμοῦ τῶν διαφορῶν ἀκριδῶς αὐτῶν βασίζεται τὸ μεγαλεῖον καὶ ἡ δύναμις τῆς ἀνθρωπότητος. Ὁ συνδυασμὸς τῶν εἶνε τὸ μέσον, μὲ τὸ ὁποῖον ὁ Θεὸς μᾶς γνωρίζει τὴν παντοδυναμίαν του καὶ μᾶς χαρίζει μέρος τῆς δυνάμεώς Του. Ἡ ἀνθρωπότης, αὐτὴ καθ' ἑαυτὴν ἀνίκανος, ἀνίσχυρος καὶ ἀργοκίνητος εἰς τὴν πορείαν της, ἤμποροῦσε νὰ περικλείῃ μέσα της δυνάμεις πολλὰς. Εἰς τί θὰ τῆς ἐχρησίμευον ὁμοίως, ἂν ὁ Θεὸς δὲν τῆς παρείχε τὰ μέσα καὶ τὴν δύναμιν νὰ τὰς χρησιμοποιοῦσῃ;



XI

ΑΝΑΠΤΥΞΙΣ ΤΟΥ ΝΟΥ

Ὅταν ἤλθατε εἰς τὸν κόσμον, ἦσθε καθὼς καὶ ὄλα τὰ μωρὰ, κωφὰ, τυφλὰ καὶ ἐξηρητημένα, ἀνίκανα νὰ κάμετε Πῶς γίνεται; τίποτε μόναι σας, ἀλλ' ἀμέσως ὁ ἔξω κόσμος ἤρχισε νὰ ἐνεργῇ ἐφ' ὑμῶν. Ὁ νοῦς ἠναγκάσθη τότε ν' ἀναπτυχθῆ καὶ σιγὰ σιγὰ ἤρχισατε νὰ αἰσθάνεσθε τὴν ζέστη, τὸ κρύο, τὴν πείνα, τὸν πόνον. Τὰ μάτια σας ἤρχισαν νὰ διακρίνουν τὸ φῶς καὶ ταῦτιά σας τὸν ἤχον. Ὑστερα ἀπὸ ὀλίγον χρόνον ἤρχισατε ν' ἀναγνωρίζετε μερικὰ πράγματα καὶ μερικοὺς ἤχους. Ἐμάθατε νὰ γνωρίζετε τὴ μαμά σας καὶ σιγὰ σιγὰ καὶ τάντικείμενα, πού σας περιτριγύριζαν. Ἐμάθατε νὰ μεταχειρίζεσθε τὰ μέλη σας καὶ κάμνουςαι ὄλ' αὐτὰ, ἀνεπτύσσατε σιγὰ σιγὰ τὸν νοῦν σας. Τὰς κινήσεις τοῦ μωροῦ ἡμεῖς συνήθως τὰς θεωροῦμεν ἀσκόπους,

ἀλλ' ὁμοίως οὐδεμία εἶνε ἀσκοπος. Ὅλοι γίνονται μὲ ἕνα ὀρισμένον σκοπὸν καὶ αὐτὸς εἶνε τὸ ν' ἀναπτύσσουν τὸν νοῦν τοῦ μωροῦ καὶ νὰ τὸ ἐξασκοῦν, εἰς τρόπον ὥστε ἀργότερα νὰ εἶνε εἰς θέσιν νὰ ξεύρῃ κάθε κίνησις ποῖον ἀποτέλεσμα ἔχει. Ὅστε αἱ χαριτωμένα κινήσεις τῶν μικρῶν καὶ ἀπαλῶν χειρῶν δὲν εἶνε ἀνωφελεῖς.

Ὁ καθηγητῆς Elmer Cates μᾶς λέγει, ὅτι μόνον τὸ ἕν δέκατον τοῦ ἐγκεφάλου μας εἶνε ἀνεπτυγμένον. Ἐχομεν ἐπομένως ἀφθονον ὑλικὸν ἐγκεφαλικῆς δυνάμεως νὰ καλλιεργήσωμεν

Ὁ ἐγκέφαλος.

καὶ τοῦτο ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὸν τρόπον μὲ τὸν ὁποῖον χρησιμοποιοῦμεν τὰς αἰσθήσεις μας καὶ τὰς κινήσεις μας. Τοιοῦτοτρόπως τὸ πρῶτον μέρος τοῦ παρόντος βιβλίου μᾶς δεικνύει τὸν δρόμον, πού πρέπει ν' ἀκολουθήσωμεν ἀναπτύσσουσαι τὸν ἐγκέφαλόν μας.

Κάθε κίνησις, κάθε σκέψις, κάθε ἐντύπωσις, ἀποτυπῶται μέσα εἰς τὸν ἐγκέφαλον εἰς ὀρισμένην θέσιν. Καὶ ὄχι μόνον τοῦτο ξεύρομεν, ἀλλὰ δυνάμεθα νὰ εὐρωμεν καὶ τὸ ὀρισμένον διὰ κάθε ἐντύπωσιν καὶ σκέψιν κύτταρον. Τὸν ἐγκέφαλον πρέπει νὰ τὸν φανταζώμεθα ὡς σκοτεινὸν φωτογραφικὸν θάλαμον μὲ ἀπειρίαν θέσεων, μέσα εἰς κάθε μίαν τῶν ὁποίων εἶνε τοποθετημένη καὶ μιὰ ἐντύπωσις, μιὰ σκέψις, ἐτοίμη πάντοτε νὰ παρουσιάσθῃ εἰς τὸ φῶς, ἅμα προσκληθῆ.

Γνωρίζωμεν, ὅτι ὁ ἄνθρωπος μὲ ὀρισμένην κίνησιν ἢ σκέψιν ἀναπτύσσει ὀρισμένον κύτταρον τοῦ ἐγκεφάλου του. Ἐνας ἄνθρωπος π. χ. ὁ ὁποῖος ἔχει ἀναπτύξῃ τὴν ἀκοήν του τόσον, ὥστε ν' ἀκούῃ ἤχους, τοὺς ὁποίους ἄλλοι δὲν θὰ διέκριναν κἂν, ἔχει ἀνεπτυγμένα εἰς βαθμὸν μεγάλον τὰ κύτταρα τῆς ἀκοῆς μέσα εἰς τὸν ἐγκέφαλον. Τὸ ἴδιον καὶ διὰ τὸν ἐξασκηθέντα νὰ βλέπῃ μακρὰν καὶ καλὰ καὶ ἐν γένει δι' ὄλους, ὅσοι ἔχουν ἀναπτύξῃ ὀρισμένην αἴσθησιν. Ὅστε τὰ πάντα βλέπετε εἶνε ἐξάσκησις.

Θὰ σᾶς ἐκθέσω ἐδῶ μερικὰ πειράματα τοῦ καθηγητοῦ Cates διὰ τὸ ζήτημα αὐτό, τὰ ὁποῖα ἔκαμεν ἐπὶ ζώων, καθὼς καὶ τὰποτελέσματα πού ἔλαβε. Διὰ νὰ ἀποδείξῃ τὴν ἀνάπτυξιν, τὴν ὁποῖαν λαμβάνει τὸ τμήμα τῆς δράσεως τοῦ ἐγκεφάλου τῶν ζώων καὶ φυσικὰ καὶ τῶν

ανθρώπων, ἅμα λεπτυνθῆ ἢ ὄρασις, ἔπραξεν ὡς ἐξῆς:

Ἐπῆρε μερικοὺς σκύλλους καὶ ἐπὶ δώδεκα μῆνας, διαθέτων ἕξ ὥρας καθ' ἑκάστην, τοὺς ἐξήσκησε ν' ἀναγνωρίζουν ὄχι μόνον τὰ χρώματα, ἀλλὰ καὶ τὰς ἀποχρώσεις των. Πρὸς τοῦτο τοὺς ἔθετε μέσα εἰς μίαν αὐλὴν ἐμπρὸς εἰς ἑκατὸν δοχεῖα διαφόρων χρωμάτων καὶ ἀποχρώσεων γεμάτων ὕλων ἀπὸ τροφὴν καὶ τοὺς συνείθιζε νὰ τὴν ζητοῦν ἀπὸ δοχεῖον ὠρισμένης ἀποχρώσεως. Εἶχε δὲ διαθέσει τὰ πράγματα μὲ τοιοῦτον τρόπον, ὥστε ἂν κανεὶς ἀπὸ τοὺς σκύλλους ἠπατᾶτο, ἐλάμβανε μίαν ἠλεκτρικὴν ἐκκένωσιν καὶ καθίστατο προσεκτικός. Μ' αὐτὸν τὸν τρόπον ὁ καθηγητὴς κατώρθωσε νὰ ἐπιτύχη ὅ,τι ἐπιθυμοῦσε. Οἱ σκύλλοι ἔφθασαν εἰς τὸ σημεῖον νὰ διακρίνουν εὐκόλα καὶ ἀλανθάτως τὸ ὀριζόμενον ἑκάστοτε χρῶμα. Ἐν τῷ μεταξὺ ἄλλους σκύλλους τοὺς διέτρεφε μέσῃ εἰς ἀπόλυτον σκότος ἐντὸς ὑπογείου καὶ εἰς τὸ τέλος τοῦ ἔτους ἐσκότωσε καὶ τοὺς μὲν καὶ τοὺς δέ. Λοιπόν. Τὸ ὀπτικὸν τμήμα τοῦ ἐγκεφάλου τῶν γυμνασθέντων σκύλλων εὐρέθη, ὄχι μόνον μὲ πολὺ ἀνεπτυγμένα τὰ κύτταρα, ἀλλὰ καὶ προικισμένον μὲ ἀπειρίαν νέων κυττάρων, τὰ ὁποῖα δὲν εἶχαν ἄλλοι σκύλλοι τῆς ἰδίας ἡλικίας καὶ τοῦ ἰδίου γένους, ἐνῶ τῶν ἄλλων καὶ τὰ τακτικὰ κύτταρα μόλις ἐφαίνοντο. Εἶχον πάθη ἀτροφίαν.

Ὁ ἴδιος καθηγητὴς παρηκολούθησε τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ ἐγκεφάλου εἰς πολλὰς γενεὰς διαδοχικῶς καὶ εὗρεν, ὅτι ἡ ἀνάπτυξις γυμνασμένου ἐγκεφάλου ἀυξάνει ἀπὸ γενεὰς εἰς γενεάν. Ἡ ἀνακάλυψις αὕτη εἶνε ὄχι μόνον ἐνδιαφέρουσα, ἀλλὰ καὶ σπουδαιοτάτη. Ἐνθυμεῖσθε ὅτι ὀμιλοῦσα διὰ τὴν ἀξίαν σας, εἶχον εἰπῆ, ὅτι καλλιερεῦσαι τὸν ἑαυτὸν σας ὑφ' ὅλας τὰς ἐπόψεις καὶ σωματικῶς καὶ πνευματικῶς, καλλιερεῦετε συγχρόνως καὶ τοὺς ὄρους τῆς ὑπάρξεως τῶν μελλουσῶν γενεῶν. Τὸ πρᾶγμα τοῦτο τὸ καταλαμβάνετε τώρα καλλίτερα. Ἄν ἀναπτύξετε τὸν νοῦν σας καὶ ἀποκτήσετε περισσότερα πλεονεκτήματα, ἀναπτύσσετε τὸν νοῦν καὶ τῶν ἀπογόνων σας συγχρόνως, ἐνῶ ἂν

Κληρονομικὴ

ἀνάπτυξις.

παραμελήσετε τὸν νοῦν καὶ τὰ πλεονεκτήματά σας, ἀποστερεῖτε καὶ τοὺς ἀπογόνους σας ἀπὸ τὰ ἴδια ἀγαθὰ.

Πολλὰ κορίτσια νομίζουν, ὅτι πρέπει ν' ἀρκούμεθα εἰς ὅσον νοῦν μᾶς ἐχάρισεν ἡ φύσις. Ἡ ἰδέα ὅμως αὕτη δὲν εἶνε ὀρθή. Ἄφου, καθὼς εἶδαμεν, ἠμποροῦμεν ν' ἀναπτύξωμεν τὸν νοῦν μας, διατὶ νὰ μὴ θελήσωμεν νὰ τὸ πράξωμεν; Δὲν θὰ γίνωμεν βέλπαια ὄλαι μας φωστήρες, θὰ προετοιμάσωμεν ὅμως τὸν δρόμον διὰ μέλλοντας φωστήρας καὶ αὐτὸ ἔχομεν καθήκον νὰ τὸ πράξωμεν.

Πρέπει νὰ δίδωμεν πάντοτε ὠρισμένην διεύθυνσιν εἰς τὰς σκέψεις μας καὶ νὰ μὴ τὰς ἀφίνωμεν νὰ φέρωνται ἀχαλίνωτοι ὅπου θελήσουν. Περιπατοῦσαι μέσα εἰς ἕνα δάσος καὶ βλέπυσαι ἕνα μονοπάτι, ἐσκέφθητε ἄρα γε ποτὲ πῶς ἐσχηματίσθη τὸ μονοπάτι ἐκεῖνο; Ἄν, ὅσοι τὸ διήρχοντο, ἀκαλουθοῦσαν ὁ καθεὶς τὸν δρόμον του, ἀπ' ὅπου τοῦ κατέβαινε, θὰ ἐσχηματίζετο; Ἐπρεπε νὰ περάσουν ὄλοι ἀπὸ τὸ ἴδιον μέρος διὰ νὰ σχηματισθῆ τὸ μονοπάτι. Τὸ ἴδιον καὶ μὲ τὰς σκέψεις μας. Πρέπει νὰ τὰς ἀναγκάζωμεν νὰ περνοῦν πάντοτε ἀπὸ τὸ ἴδιον μέρος διὰ νὰ σχηματίσσουν μονοπάτι μέσα εἰς τὸν ἐγκέφαλόν μας. Αἱ ἕξεις, αἱ συνήθειαι, σχηματίζονται μ' αὐτὸν τὸν τρόπον. Καλαὶ σκέψεις φέρουν συνηθείας καλὰς ἐνῶ κακαὶ, τὸ ἐναντίον. Τώρα τὸ τί πρέπει νὰ κάμετε σκεφθῆτε το μόναι σας.

Εἶχα τὸ εὐτύχημα νὰ εἰσέλθω κάποτε εἰς τὸ ἐργαστήριον τοῦ καθηγητοῦ Cates. Μοῦ ἔδειξεν ἕνα ἐργαλεῖον, μὲ τὸ ὁποῖον ἐλάμβανε τὴν πνοὴν ὁποιοῦδήποτε, τὴν ὁποίαν ἔπειτα ὑπέδα-
λεν εἰς χημικὴν ἐξέτασιν καὶ ἀπὸ τοὺς

Δηλητήριον

καὶ τοῦναντίον.

παραγομένους τότε ἀτμοὺς ἐννοοῦσεν, ἂν ὁ ἄνθρωπος ἐκεῖνος ἦτο θυμωμένος, ζηλότυπος, ὀρμητικὸς ἢ τοῦναντίον, ἡρεμος, ἀγαπῶν, ἢ εἶχε τύψεις συνειδότος. Πέντε λεπτὰ ὕστερα ἀπὸ τὸν θυμὸν τὰ ὄργανά μας ἐξάγουν δηλητήριον. Πέντε λεπτὰ φθάνουν διὰ νὰ παραχθῆ, ἀλλ' ὅμως οὔτε ἡμίσεια ὥρα δὲν εἶνε ἀρκετὴ διὰ νὰ παύσῃ ἡ παραγωγή του.

Φαντασθῆτε εἰς ποίαν κατάστασιν εἶνε τὸ σῶμα ἐνὸς ἀτόμου,

τὸ ὁποῖον διαρκῶς θυμώνει, ζηλοτυπεῖ, σκέπτεται νὰ ἐκδικηθῇ. Δὲν ἔμπορεῖ παρὰ νὰ εἶνε δηλητηριασμένον καὶ ἡ υἰγεία τοῦ ἀνθρώπου ἐκείνου νὰ μὴν εἶνε καλὴ, ἐνῶ ξεύρετε τι ἀνεκάλυψεν ὁ ἴδιος καθηγητῆς Cates; "Ὅτι αἱ ἐντυπώσεις αἱ εὐάρεστοι καὶ τὰ καλὰ αἰσθήματα ζωογονοῦν τὸ σῶμα μας. Αἰσθήματα καθὼς ὁ θυμός, τὸ μῦθος, ἡ ζηλοτυπία, φονεύουν, ἐνῶ καλὰ αἰσθήματα, ἔστω καὶ ἐγωϊστικά, δὲν ἔμποροῦν παρὰ νὰ μᾶς ὀδηγήσουν εἰς τὴν ἀλήθειαν, τὴν κλωσύνην, τὴν γενναιοφροσύνην, τὴν συμπάθειαν, τὸν ἔρωτα. Μὲ τὸ ν' ἀγαπᾶ κανεὶς τοὺς ἄλλους δὲν ὠφελεῖ μόνον αὐτούς. Ζωογονεῖ συγχρόνως καὶ τὸν ἑαυτὸν του, διότι ἡ ἀγάπη εἶνε αἴσθημα κολόν. Ζωογονεῖ.



XII

ΔΕΝ ΕΙΣΘΕ ΜΟΝΟΝ ΣΩΜΑ

ΔΕΝ ΕΙΣΘΕ ΜΟΝΟΝ ΝΟΥΣ

Ὁμιλήσαμεν καὶ διὰ τὸ σῶμα μας, ὠμιλήσαμεν καὶ διὰ τὸν νοῦν μας, ἀλλ' ὅμως δὲν εἴπαμεν ἀκόμη τί εἴμεθα. Δὲν εἴσθε μόνον σῶμα δὲν εἴσθε μόνον νοῦς. Κατέχετε μὲν καὶ τὰ δύο, ἀλλὰ δὲν εἴσθε οὔτε τὸ ἓν, οὔτε τὸ ἄλλο. Εἴσθε πνεῦμα δημιουργημένον ἀπὸ τὸν Θεόν, ὁ ὁποῖος εἶνε Πνεῦμα. Ἴδου διατὶ εἴσθε τέκνα του. Ἴσως δὲν ἀνελογίσθητε ποτὲ τὸ γεγονός αὐτό, ἀδιάφορον ὅμως. Αὐτὸ δὲν ἐμποδίζει τὴν πραγματικότητά του. Ἀναγνωρίζετε ἢ ὄχι τὸν Θεὸν ὡς πατέρα. Ἐκεῖνος δὲν παύει ἀπὸ τοῦ νὰ εἶνε πραγματικῶς τοιοῦτος καὶ ὁποιαδήποτε καὶ ἂν εἶνε ἡ διαγωγή σας δὲν ἀλλάζει τὴν ιδιότητά του αὐτήν.

«Τότε λοιπόν, θὰ μοῦ πῆτε, ἀφοῦ εἶν' ἔτσι, πρὸς τί νὰ προσπαθῶ νὰ εἶμαι καλὴ καὶ εὐπειθής, ἀφοῦ καὶ κακὴ ἂν εἶμι, πάλιν θὰ εἶμι τέκνον τοῦ Θεοῦ;» Διότι, ἀγαπητῆ μου κόρη, καὶ μὲν θὰ

εἴσθε πάλιν τέκνον του, ἀλλ' ὄχι πλέον τέκνον ἀγαπητόν. Μήπως μία κακὴ καὶ ἀπειθὴς πρὸς τὴν μητέρα της κόρη, παύει ἀπὸ τοῦ νὰ εἶνε παιδί της; Ὁχι. Ἀλλὰ δὲν εἶνε καὶ παιδί ἀγαπημένο, ἀλλὰ μᾶλλον πρόξενον στενοχωρίας καὶ λύπης.

Κάθε μία ἀπὸ σᾶς εἶνε τέκνον τοῦ Θεοῦ καὶ ἀπὸ τὴν ἀγάπην Του ἐξαρτᾶται καὶ ἡ προστασία σας καὶ ἡ διατροφή σας καὶ ἡ οἰκογένειά σας καὶ ὁ νοῦς σας, ἀκόμη καὶ ἡ ζωὴ σας. Εἶνε λοιπὸν δίκαιον, εἶνε λογικόν, ταιριάζει σὲ σᾶς, νὰ μὴν τὸ ξεύρετε καὶ ἐπομένως νὰ παρακούετε τὰς διαταγὰς Του;

Πρέπει νὰ εἶνε δόξα καὶ τιμὴ μας, ὅτι εἴμεθα παιδιὰ Του, διότι ἔτσι μοιραζόμεθα τὴν θεῖαν δύναμίν Του. Καὶ τὰ ἐλάχιστα ὄντα καὶ τὰ ἀτελέστατα ἀκόμη ἔχουν τὸ μερίδιόν των ἀπὸ τὴν θεῖαν δύναμιν. Αὐτὸ πρέπει νὰ τὸ ἔχωμεν βαθιὰ χαραγμένο μέσα εἰς τὴν ψυχὴν μας, διότι τότε μόνον δὲν θὰ ἐπιτρέψωμεν εἰς τὸν ἑαυτὸν μας νὰ κάμῃ πράξει, κακῶς ἔστω καὶ ἀκουσίως, νὰ σκεφθῇ πράγματα ἀνάξια καὶ τοῦ Θεοῦ καὶ τῶν παιδιῶν Του, διότι, μὰ τὴν ἀλήθεια, θὰ ἦτα κάκιστον νὰ κάμωμεν πράγματα ἀνάξια Ἐκείνου!

Ἐπειδὴ εἴμεθα παιδιὰ τοῦ Θεοῦ ἔχομεν μερικὰ καθήκοντα ἀπέναντί του, ἀλλὰ κ' ἐκεῖνος ἔχει ἀπέναντί μας καθήκοντα. «Μὰ τί λοιπὸν, Ἐκεῖνος, ὁ Αἰώνιος; ἔχει καθήκοντα πρὸς ἡμᾶς, τὸ τίποτε; Ὁ δημιουργὸς ἔχει καθήκοντα πρὸς τὸ δημιούργημά του;» — Μάλιστα. Ὅπως

Καθήκοντά μας

πρὸς τὸν Ὑψιστον.

Καθήκοντά του

πρὸς ἡμᾶς.

οἱ φυσικοὶ γονεῖς μας, οἱ ἐπίγειοι, ἔχουν καθήκον νὰ μᾶς προστατεύσουν, νὰ μᾶς ἀναθρέψουν, νὰ μᾶς ὀδηγήσουν εἰς τὸν βίον, νὰ μᾶς δώσουν τὰ μέσα πρὸς τὸ ζῆν, οὕτω καὶ ὁ οὐράνιος Πάτήρ μας ἔχει τὰ ἴδια καθήκοντα ἀπέναντί μας. Τὰ ἐκτελεῖ δὲ. Ὅλα προέρχονται ἀπὸ Αὐτόν. Τόσον πολὺ φροντίζει δι' ἡμᾶς ὥστε, ἂν ἔστω καὶ ἓνα μόνον δευτερόλεπτον μᾶς λησμονοῦσε, θὰ ἐχανώμεθα. Μᾶς εἶνε ὀδηγὸς παντοῦ καὶ αἱ μέθοδοί του εἶνε πάνσοφοι. Μᾶς

ὁδηγεῖ τὸ τί ἔχουμεν νὰ πράξωμεν καὶ ἔπειτα μᾶς ἀφίνει ἐλευθέρους. Δικαίωμά μας νὰ τὸ πράξωμεν ἢ ὄχι.

Ὁ ἀκαταλόγιστος πρὸς τὰ παιδιὰ των ἔρωσ μερικῶν γονέων, τοὺς ἀναγκάζει νὰ κάμουν ἀντὶ τῶν τέκνων μερικὰ πράγματα, τὰ ὁποῖα θὰ ἦτο προτιμώτερον γι' αὐτὰ νὰ κάμουν μόνα των. Ἐγνώρισα ἓνα παιδί ἐπτὰ ἐτῶν, ποὺ οἱ γονεῖς του ποτέ του δὲν τοῦ εἶχαν ἐπιτρέψη νὰ καταβῇ μονάχο του τὴν κλίμακα. Ξεύρετε τί κατώρθωσαν; Ἐδημιούργησαν ἓνα παιδί δειλόν, δίχως θάρρος καὶ ἀνίκανον νὰ περιποιηθῇ τὸν ἑαυτὸν του. Τοῦ ἔλλειπεν ἡ αὐτενέργεια. Ἐνῶ ἓνα παιδάκι ἄλλο, μόνον τεσσάρων ἐτῶν, ἀνεβοκατέβαινε μονάχο του τὴν κλίμακα, ἔπαιζε, ἔτρεχε καὶ ὅταν ἔπιπτε δὲν ἔλεγεν ἄλλο, παρά «Χμ! Δὲν ἐκτύπησα!» Ποῖον ἀπὸ τὰ δύο παιδιὰ σὰς ἤρεσε; Καὶ τίνος ἡ ἀνατροφή ἦτο καλή; Τοῦ πρώτου, ποὺ εἶχε μείνη χωρὶς κρίσιν ἢ τοῦ δευτέρου, ποὺ εἶχον ἀναπτύξει τὴν αὐτενέργειάν του; Τὸ ἴδιον καὶ ὁ οὐράνιος Πατήρ μας. Μᾶς ὁδηγεῖ τί ἔχομεν νὰ κάμωμεν καὶ μᾶς ἀφίνει νὰ αὐτενεργήσωμεν.

Μᾶς ὁδηγεῖ ν' αὐτενεργῶμεν ὁ Θεὸς καὶ αἱ περιπέτειαι τοῦ βίου, αἱ ἀντίξοι τῆς βιοπάλης περιστάσεις

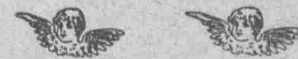
Περιστάσεις ἀντίξοι. δὲν εἶνε ἄλλο παρά τὰ μέσα, ποὺ διαθέτει διὰ νὰ μᾶς διορθώγη. Ὅ,τι ὀνομάζομεν ἡμεῖς ἀνεπιτυχίαν εἰς τὸν βίον, δυστυχίαν, εἶνε ἀπλούστατα τὰ ψεῦδη, ποὺ κάμει τὸ μικρὸ παιδί, ὡς ὅτου μάθη νὰ περιπατῇ.

Ὁ φιλόσοφος Σενέκας ἔλεγε: «Τὰ δυσκολώτερα του τὰ μαθήματα τὰ δίδει ὁ Θεός, εἰς τοὺς ἀρίστους μαθητάς του». Δὲν θὰ ἦσθε ἄρα γε ὑπερήφανοι ἂν εἰς τὸ σχολεῖον ἢ διδασκάλισσα σὰς ἔλεγε: «Αὐτὸ τὸ πρόβλημα, ποὺ σοῦ δίδω εἶνε δύσκολον, ξεύρω ὅμως ὅτι θὰ τὸ λύσῃς». Δὲν θὰ προσεπαθούσατε, δὲν θὰ ἐβάζατε τὰ δυνατά σας νὰ τὸ λύσετε διὰ νὰ δικαιώσετε τὴν γνώμην καὶ τὴν κρίσιν τῆς διδασκαλίσεως σας; Τὸ ἴδιον καὶ διὰ τὴν ράπτριαν καὶ διὰ τὴν ὑπάλληλον καὶ διὰ κάθε ἄλλην.

Αὐτὸ θέλω νὰ τὸ χαράξετε βαθιὰ μέσα εἰς τὴν καρδιά σας.

Τί εἶνε ὁ κόσμος; Ὅτι ὁ κόσμος δὲν εἶνε ἄλλο παρά ἓνα σχολεῖον, τὸ μέγα τοῦ Θεοῦ σχολεῖον καὶ ὅτι τοῦ βίου αἱ περιστάσεις εἶνε τὰ μαθήματά του. Κάθε μαθητῆς θέλει νὰ προβιβάζεται, ἂν καὶ ξεύρει ὅτι εἰς τὴν ἀνωτέραν τάξιν τὰ μαθήματα εἶνε δυσκολώτερα. Κανεὶς δὲν θέλει νὰ μείνη στάσιμος.

Αἱ λοιπόν. Προβιβασθῶμεν καὶ ἡμεῖς εἰς τὸ σχολεῖον τοῦ Θεοῦ. Ὁ κόσμος μᾶς παρουσιάζει πεδῖον ἀπέραντον καὶ περιστάσει ἀναριθμήτους καὶ ἄπειρα μαθήματα. Ἄς ἐργαζώμεθα γιὰ τὸν προβιδοκμὸν μᾶς, ἃς γινώμεθα καθημερινῶς καλλίτεροι καὶ τότε τίποτε δὲν θὰ μᾶς φοβίξει. Ὅλαι αἱ περιστάσεις τοῦ βίου αἱ ἀντίξοι θὰ μᾶς φαίνονται δρόμοι σπαρμένοι τριαντάφυλλα.



XIII

ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ

Παρατηρήσαμεν, ὁμιλοῦσαι διὰ τὴν φυσιολογίαν τῶν ἀνθρώπων γενικῶς, ὅτι μέχρι τινὸς καμμία διαφορὰ δὲν ὑπάρχει μεταξὺ τῶν δύο φύλων, ἐκτὸς ἐννοεῖται τῶν ὅλων ἰδιαιτέρων χαρακτηριστικῶν, τὰ ὁποῖα κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν κοιμῶνται ὀλοτελῶς. Καὶ πράγματι τὰ μικρὰ παιδάκια, κορίτσια ἢ ἀγόρια, ἔχουν τὰς ἰδίας κλίσεις. Ὅλα τοὺς ἀρέσει νὰ τρέχουν, νὰ πηδοῦν, νὰ σκαντζαρῶνουν, νὰ φωνάζουν, νὰ γελοῦν, νὰ παίζουν. Ὅσον ὅμως μεγαλώνουν, ἡ διαφορὰ γίνεται πλέον καταφανής. Τὸ ἀγόρι, ἔξαφνα, μεγαλώνει γρηγορώτερον, ἡ φωνὴ του ἀλλάζει, ὁ μύσταξ φαίνεται, στενοχωρεῖται καὶ ἐντρέπεται ἔμπρὸς εἰς τοὺς ἄλλους, φαίνεται περιποιητικὸν πρὸς τὰς κυρίας καὶ προσπαθεῖ ν' ἀποκτήσῃ τὴν συμπάθειαν τῶν δεσποινίδων. Γι-

νετσι άνδρας και άποικτᾶ τᾶ χαρακτηριστικά του. Συχνά, πολὺ συχνά, εἶνε ἀτίθασον, δεικνύει θέλησιν, γίνεται πείσμον και ἐκτελεῖ τὴν γνώμην και τὰς ιδέας του, ὅπως τοῦ φανῆ και μὲ μίαν τοιαύτην ὑπεροφίαν και κῦρος και αὐτοπεποιθήσιν, πού ἀποσπᾶ τὸν γέλωτα τῶν μεγαλειτέρων του.

Τὸ ἀγόρι διανύει τότε τὴν κρίσιμον περιόδον του, και ἡ ἀνατροφή του θέλει μεγάλην προσοχὴν και φρόνησιν

Τὰ ἀγόρια. και λεπτάς περιποιήσεις ἐκ μέρους μας. Μέσα του γεννῶνται νέαι δυνάμεις και ὀρμαί, τῶν ὁποίων και ὁ ἴδιος ἴσως δὲν ἔχει ἀντίληψιν και τὰς ὁποίας και οἱ ἄλλοι δὲν καταλαμβάνουν. Τὰ παραπονοοῦν τ' ἀγόρια, τὰ πειράζουσι, τὰ περιπαίζουσι συχνά. Κ' ἐνῶ τὸ κακόμοιρο παιδί ἔχει ἀνάγκη ἀπὸ περιποιήσεις, ἀπὸ χάδια, ἀπὸ διαχύσεις, πρὸ τῆς ἐχθρικῆς διαγωγῆς τοῦ περιβάλλοντος, συχαίνεται τὸ σπῖτι, ἀφοῦ καμμὴν ἀπόλαυσιν δὲν εὐρίσκει ἐκεῖ και φεύγει και ζητεῖ ἄλλο συμπαθητικώτερον δι' αὐτὸ περιβάλλον.

Μοῦ εἶχε δοθῆ κάποτε ἀφορμὴ νὰ κάμω μίαν διάλεξιν, εἰς τὴν ὁποίαν παρευρέθησαν και πάμπολλαι κυρίαί και

Μία ἀδελφή. δεσποινίδες. Εἶχα ἐπιστήσῃ τὴν προσοχὴν των τότε εἰς τὸ ζήτημα αὐτὸ και τὰς παρεκάλεσα νὰ εἶνε περισσότερον φιλόστοργοι, περισσότερον τρυφεραί πρὸς τὰ παιδιὰ των και τοὺς ἀδελφούς των, ὅταν οὔτοι εἶνε ἀπὸ 12 ἕως 18 ἐτῶν, ὁπότε διαγύουσι τὴν κρίσιμον τῆς ἡλικίας των περίρδον και μεταβαίνουσι ἀπὸ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν πρὸς τὴν νεανικὴν.

Μετά τινος ἡμέρας, μέσα εἰς τὸ τράμ, μὲ ἐπλησίασε μία νέα και μοῦ εἶπε: «Ἐπιθυμῶ νὰ σᾶς εὐχαριστήσω, Κυρία, δι' ὅ,τι εἶχατε εἰπῆ προχθὲς ἐν σχέσει πρὸς τοὺς νέους. Ἐχω ἓνα ἀδελφὸν δέκα ἕξ ἐτῶν, πού τοῦ ἐφερόμεθα ὡς τότε, ὅπως μᾶς εἶχατε περιγράψῃ. Τὸν κοροϊδεύαμε γιὰ τὰ μουστάκια του, γιὰ τὴν φωνὴν του, τὴν ἀδεξιότητά του και ὅσον περισσότερον ἐθύμωνεν ἐκεῖνος, τόσοσ περισσότερον τὸν ἐπειράζαμεν. Τόσον μάλιστα τὸ εἶχαμε παραξυλώσῃ, πού δὲν ἤθελε και νὰ μᾶς βλέπῃ κἂν, εἰς τρόπον ὥστε τὸν εἶχαμε βαπτίσῃ «ἀγρίμι». Ὅταν ἤκουσα τὴν διάλεξίν σας, ἐνόη-

σα τὸ λάθος μας και ἀπεφάσισα ν' ἀλλάξω διαγωγὴν. Ἐνα πρωτὶ λοιπὸν τοῦ εἶπα γλυκὰ γλυκὰ: «Θέλεις, Νίκο, νὰ δέσω τὴ γραβάτα σου; Θὰ εὐχαριστιθῶ τόσοσ πολύ!» Ποτέ μου δὲν θὰ λησμονήσω τὸ βλέμμα, πού μοῦ ἔρριψε. Δὲν ἤμποροῦσε νὰ πιστεύσῃ ὅτι ἐγώ, ἡ ἀδελφὴ του, θὰ ἤθελα νὰ κάμω κἂτι γι' αὐτόν. Ὅταν ἐνόησε ὅτι δὲν τοῦ ἔλεγα ψεύματα, μὲ δάκρυα στὰ μάτια ἐδέχθη και ἀπὸ τότε δὲν ξεύρει πῶς νὰ μὲ περιποιηθῆ. Ἐκλαυσα σχεδὸν σκεπτομένη, ὅτι ἓνα τόσοσ μικρὸν πρᾶγμα τὸν ἔκαμεν εὐγνώμονα γιὰ μένα. Τὸν παρεκάλεσα πολλάκις νὰ πᾶμε περίπατο μαζί και τὸ ἐδέχθη μὲ χαρὰ, κἂτι δὲ τιποτένια χειροτεχνήματα, πού ἔκαμα γιὰ τὸ δωμάτιόν του, δὲν ἤλιπυα ποτέ ὅτι θὰ τᾶραζε τόσοσ. Αὐτός, πού δὲν τὸν ἔβλεπε ποτέ ἡ κάμαρά του, κάθεται τώρα κλειδωμένος μέσα, ἀντὶ νὰ πάγῃ μὲ τοὺς φίλους του. Τοὺς προσκαλεῖ μάλιστα συχνά τώρα και ἤκουσα μὴ μὲς ἓνα ἀπ' αὐτούς νὰ λέγῃ μ' ἓνα ἀναστεναγμόν. «Ἄχ, πόσο θᾶθελα κ' ἐγὼ νὰ ἔχω κάποιον νὰ μοῦ περιποιητῆται τὸ δωμάτιόν μου». Ὡ! σᾶς εὐχαριστῶ πολύ, κυρία, ἐξηκολούθησεν ἡ νέα, και ἂν ἡ διάλεξις σας, δὲν εἶχεν ἄλλον σκοπὸν παρὰ νὰ διορθώσῃ μόνον τὴν ἰδικὴν μου διαγωγὴν, βεβαιωθῆτε ὅτι ἐπέτυχε».

Τὸ ἐπεισόδιον αὐτὸ τὸ ἐνθυμοῦμαι πάντοτε, δσάκις βλέπω μητέρας και ἀδελφὰς νὰ περιπαίζουσι τοὺς νέους στὴν ἡλικίαν ἀκριβῶς, πού ὑπὸ τὸ βάρος ἐσωτερικῶν ὀρμῶν και ἐξωτερικῶν σαγηνειῶν, ἔχουσι ἀνάγκη θωπειῶν διὰ νὰ μὴ παραστρατήσουσι.

Ἄλλὰ και τὰ κορίτσια διανύουσι τὴν κρίσιμον περιόδον των εἰς τὴν ἡλικίαν αὐτὴν, μὲ μόνην τὴν διαφορὰν, ὅτι τὸ

Τὰ κορίτσια. περιβάλλον ἀντιλαμβάνεται ἀμέσως τὸ πρᾶγμα και ἔχει τὴν ὑπομονὴν νὰ ὑποφέρῃ τὰ παράξενά των.

Κατὰ τὴν ἐποχὴν αὐτὴν γίνονται τὰ κορίτσια νευρικά, ἐρεθίζονται εὐκολα, θυμώνουσι, κλαίουσι μὲ τὸ τίποτε, ἔχουσι πονοκέφαλο, τοὺς πονεῖ ἡ μέση, αἰσθάνονται μίαν κόπωσιν ἀκατανίκητον και κἂτι νέα αἰσθήματα ἄγνωστα και σκέψεις πρωτοφανεῖς γεμίζουσι τὴν καρδιά των και τὸν νοῦν των. Ρίγη εὐάρεστα διαπεροῦσι τὸ σῶμα των και τοὺς ἀρέσει ὑπερβολικὰ ἡ ἀνάγνωσις μυθιστορημάτων και περιπετειῶν ἐρωτικῶν. Εἶνε ἡ ἐποχὴ ἀκριβῶς, κατὰ τὴν ὁποίαν

ένα κορίτσι, αν αφεθῆ χωρίς επίβλεψιν, κάμνει πράξεις, πού τὸ κάμουν νὰ κοκκινίζη μέχρι τέλους τῆς ζωῆς του.

Ἐκτὸς τούτων καὶ μερικαὶ φυσικαὶ μεταβολαὶ ἐπέρχονται στὸ σῶμα. Τὸ κορίτσι μεγαλώνει ἐπαισθητῶς, γεμίζει τὸ πρόσωπόν του, αὐξάνει τὸ στήθος καὶ τὸ σῶμα ἐν γένει ἀποκτᾷ μίαν αἴγλην, τὴν αἴγλην τῆς ὠραιότητος καὶ καλλονῆς, ἐνῶ συγχρόνως καὶ μερικὰ ὄργανα ἐσωτερικῶς ἀρχίζουν νὰ λειτουργοῦν. Μὲ δύο λέξεις πύει τοῦ νὰ εἶνε πιά παιδί καὶ γίνεται γυνή.

Ἐνθυμοῦμαι ἔτι ἄλλοτε, ἐθύμωνα ὅταν ἤκουα νὰ λέγουν ὅτι ἡ γυνὴ ἦτο κατωτέρα ἀπὸ τὸν ἄνδρα. Τώρα ἤλλαξα γνώμην. Δὲν θυμῶνω πλέον, διότι, πρὸ τῶν μεγάλων μεταβολῶν πού ἐπιφέρει ἡ ἀφύπνις τοῦ φύλου εἰς ὅλον τὸν ὀργανισμόν τῆς γυναικός, εἶνε ἀδύνατον νὰ μὴν ἐπηρεάζη καὶ τὸν νοῦν. Τοῦτο βεβαίως δὲν σημαίνει ὅτι ὁ νοῦς τοῦ ἑνὸς φύλου εἶνε ἀνώτερος ἢ τελειότερος ἀπὸ τοῦ ἄλλου. Ὅχι. Σημαίνει ἀπλούστατα ὅτι ὁ νοῦς τοῦ ἑνὸς διαφέρει ἀπὸ τὸν νοῦν τοῦ ἄλλου, εἰς τρόπον ὥστε ὁ ἀνὴρ καὶ ἡ γυνὴ νὰ βλέπουν τὰ πράγματα ἀπὸ ἄλλην ἔποψιν ὁ καθείς. Εἶνε δηλ. οἱ δύο ὀφθαλμοὶ τῆς ἀνθρωπότητος, οἱ ὁποῖοι χρειάζονται καὶ οἱ δύο διὰ νὰ ἡμπορῆ αὕτη νὰ βλέπη καθαρὰ καὶ νὰ λύη κάθε ζήτημα ἀφορῶν αὐτήν.

Θεωρῶ περιττὸν νὰ περιγράψω ἐνταῦθα τὰ ὅπως ἰδιαίτερα χαρακτηριστικὰ κάθε φύλου καθὼς καὶ τὴν λειτουργίαν των, μολονὶ θὰ ἦτι πρακτικὸν καὶ ὠφέλιμον, ἐγκαίρως τὰ κορίτσια μας νὰ μανθάνουν τὴν λειτουργίαν μερικῶν ἰδιαιτέρων ὀργάνων τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος. Αὐτὰ ἡμπορεῖτε νὰ τὰ μάθετε ἀπὸ τὴν πρώτην τυχούσαν φυσιολογίαν, δὲν θεωρῶ ὅμως ἄσκοπον νὰ ἐπιμείνω εἰς τὸ ὅτι ἀντί, σύμφωνα μὲ τὴν σεμνότηφορ ἀνατροφῆν μας, νὰ θεωρῶμεν τὰ χαρακτηριστικὰ τῶν φύλων ὄργανα ὡς κατὰ κάττι κακόν, ὡς κατὰ κάττι διὰ τὸ ὅποιον πρέπει νὰ ὀμιλῶμεν κρυφά, ὅτι πρέπει τούναντίον νὰ διαβλέπωμεν εἰς αὐτὰ ἕνα μεγάλο δῶρον τοῦ Θεοῦ, ἕνα ἀπὸ τὰ ὑλικά μέσα πού διαθέτει, διὰ νὰ μᾶς χαρίζη μέρος τῆς δυνάμεώς του.

XIV

Ἡ Νεότης

Κάθε πρᾶγμα, τὸ ὅποιον ζῆ, ἀδιάφορον ἂν πρόκειται διὰ φύτον, διὰ ψάρι, διὰ ζῶον ἢ διὰ τὸν ἄνθρωπον, ἐξέρχεται ἀπὸ ὠόν. Μερικὰ λαμβάνουν ζωὴν, εἴτε ἐγκαταλελειμένα, ὅπου τύχη ἀπὸ τοὺς γονεῖς των ἢ ἐπωαζόμενα. Ἄλλα ὅμως εἶνε τόσο μικρά, ὥστε μόνον μὲ μικροσκοπίον γίνονται ὄρατά. Ταῦτα παραμένουν μέσα εἰς τὸ σῶμα τῆς μητρός, ἐντὸς ἰδιαιτέρων ὠοθηκῶν, μέχρις ὅτου γεννηθοῦν αἱ κατάλληλαι διὰ τὴν ζωογέννησιν των συνθήκαι. Αὐτὸ συμβαίνει καὶ διὰ τὸν ἄνθρωπον.

Αἱ πρὸς ζωογέννησιν τοῦ ὠαρίου συνθήκαι ἀσχέτως πρὸς ἄλλας ἐξωτερικάς, τότε μόνον εἶνε δυνατὸν νὰ γεννηθοῦν, ὅταν ἡ μήτηρ φθάσῃ εἰς ἕνα ὠρισμένον σημεῖον τῆς ἡλικίας καὶ τῆς ἀναπτύξεως τῶν ἐπὶ τούτῳ ἐσωτερικῶν ὀργάνων τῆς. Μᾶς φαίνεται παράξενον, ὅτι εἰς πολλὰ μέρη τὰ κορίτσια πανδρεύονται εἰς ἡλικίαν 13—14 ἐτῶν καὶ ὅμως αὐτὴ εἶνε ἡ ἡλικία κατὰ τὴν ὁποίαν μὴ νέα γίνεται γυνὴ καὶ ἐπομένως δύναται νὰ γίνῃ καὶ μήτηρ. Τὸ δύναται ὅμως δὲν σημαίνει ὅτι πρέπει καὶ νὰ γίνῃ. Θὰ ὀμοιάσῃ μὲ τὰ μπουμπουκία, μὲ τοὺς κοντζέδες ἐκείνους, τοὺς ὁποῖους μὲ τεχνητὰ μέσα, ἀναγκάζουν πρὸ τῆς ὥρας των ν' ἀνοίξουν, ἐνῶ θὰ ἦτο προτιμώτερον νὰ κοποῦν, μόνον ἀφ' οὗ ἀναπτυχθοῦν ὀλοτελῶς.

Σήμερον ὅτι μία κόρη ἔπαυσε πλέον νὰ εἶνε παιδί, εἶνε αἱ γνωσταὶ αἱμορραγίαι, αἱ ἐπερχόμεναι κατὰ τὸ 13ον ἢ 14ον ἔτος τῆς ἡλικίας, περιοδικῶς. Θὰ ἡμποροῦσα βέβαια, νὰ παρέλθω τὸ σημεῖον αὐτό, ἔπως καὶ τόσα ἄλλα, δὲν ἐννοῶ ὅμως διατὶ νὰ μὴν εἰδωπαιῶνται ἐγκαίρως τὰ κορίτσια μας δι' ἕνα φυσικὸν νόμον, ἡ ἄγνια τοῦ ὁποῖου τὰναγκάζει πολλάκις νὰ κάμουν πράγματα ἐπιβλαβῆ εἰς τὴν υγείαν των. Ἐγνώρισα πολλὰ κορίτσια, τὰ ὅποια κατὰ τὴν πρώτην ἐμφάνισιν τῶν περιόδων των, μὴ γνωρίζοντα περὶ τίνας πρόκειται

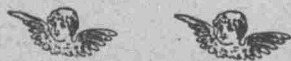
καὶ φοβούμενα ν' ἀναφέρουν εἰς κανένα τίποτε, ἐπλύνοντο μὲ κρύα νερά, πράγμα, ποῦ ἤμποροῦσε νὰ ἐπιφέρει σοβαρὰς ἀσθενείας καὶ ἴσως καὶ τὸν θάνατον. Τί θὰ χάσωμεν τοῦναντίον, ἂν διαφωτίσωμεν ἐγκαίρως τὰ παιδιὰ μας; Τίποτε. Ἄπ' ἐναντίας θὰ κερδίσωμεν τοῦτο: Ὅτι θὰ προφυλάξωμεν τὴν ὑγίαν των.

Τὰ μὴ καταλλήλως διὰ τὸ ζήτημα αὐτὸ διαφωτισθέντα κορίτσια, τὸ θεωροῦν πολλάκις ὡς ἐμπόδιον διὰ τὴν εὐτυχίαν των. Εἶνε ἀληθές, ὅτι παραδράπτει τὰ σχέδιά των καὶ τὰ παιδικὰ των παίγνια, ἀλλ' ὅμως διανοίγει ἐνώπιόν των ἄλλο στάδιον δράσεως, τὸ ὁποῖον, μέχρις ὅτου φθάσουν εἰς τὴν κατάλληλον διὰ τὴν μητρότητα ἐποχὴν, θὰ ἦτο καλὸν καὶ ὀφείλουν νὰ μελετήσουν, διὰ νὰ μὴ εὗρεθῶν κατόπιν ἀνέτοιμα πρὸ τῶν ὑποχρεώσεων τοῦ οἰκογενειακοῦ βίου καὶ τῆς κοινωνικῆς βιοπάλης.

Ἐτυχε νὰ γνωρίσω μίαν νέαν, ἣ ὁποία εἴκοσι δύο ἐτῶν ἤδη, κατόπιν τῆς ἰατρικῆς μου ἐξετάσεως εἶχε πεισθῆ, ὅτι ἕνεκα ἐσωτερικῆς ὀργανικῆς ἀνωμαλίας, ποτέ της δὲν θὰ ἤμποροῦσε

Ἡ οἰκογένεια.

νὰ γίνῃ μήτηρ. Ἐνα πικρὸ παράπονον εἶχε ζωγραφηθῆ στο πρόσωπόν της κ' ἐφώνηξε! «Ὅστε λοιπὸν ποτέ μου δὲν θὰ ἔχω οἰκογένειαν ἐγώ!» Ὡ! εἶχε δίκαιον. Ἡ οἰκογένεια, αὐτὸ ἀκριβῶς εἶνε τὸ μέγα καὶ εὐγενές ἐκεῖνο στάδιον, διὰ τὸ ὁποῖον ἔχει προορισθῆ ἡ γυνή. Ἡ δημιουργία οἰκογενείας. Ἐκεῖ ὀφείλει νὰ τείνῃ ὅλην τὴν προσοχὴν της μίᾳ κόρῃ, ἀλλὰ μὲ τρόπον λογικόν, μὲ τρόπον ἡρεμον, μὲ τρόπον σώφρονα καὶ μ' ὅλον τὸν ἀπαιτούμενον διὰ τὸ φύλον της σεβασμόν. Τὸ ἐπαναλαμβάνω. Κακῶς ἐσυνειθίσαμεν νὰ θεωρῶμεν τὸ φύλον ὡς τι κακόν. Ἄπ' ἐναντίας πρέπει νὰ τὸ θεωρῶμεν ὡς δῶρον τοῦ Θεοῦ, διὰ τὸ ὁποῖον, ὄχι ἐπιπολαίως καὶ μ' ἐλαφρὰν καρδίαν ὀφείλομεν νὰ ὀμιλῶμεν, χωρὶς ἐν τούτοις ὅλην μας τὴν προσοχὴν νὰ τὴν ἔχωμεν ἐκεῖ προσηλωμένην πάντοτε.



XV

ΚΑΚΑΙ ΣΥΝΕΠΕΙΑΙ ΤΟΥ ΒΙΟΥ ΤΩΝ ΠΟΛΕΩΝ

Κάθε φοράν, ποῦ, περιοδικῶς, ἡ φύσις μᾶς ὑπενθυμίζει, ἡμᾶς τὰς γυναῖκας, τὸν προορισμόν μας, ὅσαι

Ἡμεῖς καὶ οἱ ἄγριοι. ζῶμεν εἰς τὰς πόλεις καὶ καταλεγώμεθα μεταξὺ τῶν πολιτισμένων ἀνθρώπων,

αἰσθανόμεθα μίαν κόπωσιν, εἴμεθα ἡμιαπόμαχοι ἀσθενεῖς. Ἡ ἰατρὸς Mary Jacobi ὑποστηρίζει, ὅτι τοῦναντίον, τότε πρέπει νὰ εἴμεθα ζωηρότεροι, εὐθυμότεροι καὶ μὲ περισσοτέραν δραστηριότητα. Δὲν ἔχει ἄδικον, διότι παρατηρήσεις γενόμεναι ἐπὶ ἀγρίων γυναικῶν, τὰς ὁποίας ἀκόμη ὁ πολιτισμός μας δὲν ἔχει ὑποβάλλῃ εἰς τὸν ζυγὸν καὶ τὰς συνθήκας του, τὸ ἀποδεικνύουν. Αἱ ἄγριοι γυναῖκες, ζῶσαι βίον φυσικόν, καμμίαν δὲν αἰσθάνονται κατὰ περιόδους κόπωσιν, κανένα πόνον, ὅπως ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον συμβαίνει παρ' ἡμῖν. Εἰς αὐτὸ πταίου καὶ ὁ τρόπος τῆς ἐνδυμασίας μας, καὶ ὁ τρόπος τῆς διατροφῆς μας, καὶ αἱ ἀτομικαὶ καὶ κοινωνικαὶ συνθήκαι, ὑπὸ τὰς ὁποίας ζῶμεν, διότι βεβαίως δὲν ἤμποροῦμεν ν' ἀποδώσωμεν εἰς τὸν καλὸν καὶ δίκαιον Θεόν, τὸ ἔτι ὑποφέρομεν ἐξ αἰτίας τοῦ φύλου μας. Αὐτὸ θὰ ἦτο ἄδικον.

Εἶνε δύσκολον νὰ καθορίσωμεν κατὰ πόσον ὁ βίος μας ἀπέχει τοῦ φυσικοῦ, ἰδοὺ ὅμως τί λέγει ὁ καθη-

Τι λέγει ὁ Ἐμερσον. γητῆς Ἐμερσον, γυναικολόγος: «Μόλις μίᾳ κόρῃ φθάσῃ εἰς τὸ στάδιον τῆς νεό-

τητος καὶ ἀρχίσῃ αὕτη νὰ ἐκδηλώνεται περιοδικῶς, ἀρχίζει καὶ ἡ κόρῃ νὰ ζῆ βίον τεχνητόν, ποῦ ἀντιτίθεται ὀλοτελῶς εἰς τὴν κανονικὴν τῆς ἀνάπτυξιν. Γίνεται γυνή πρὶν τὴν ὥρα της, διότι ζῆ μαζὺ μὲ τὰς μεγαλειτέρας της, τῶν ὁποίων ἀντιγράφει τὴν δίαίταν, τὴν ἐνδυμασίαν, τὰς συνηθείας, τὰς σκέψεις. Τὴν καθιστοῦν γυναῖκα τελείαν, ὅσον ἀφορᾷ τὸ ἐξωτερικόν, χωρὶς νὰ φροντίσουν νὰ μάθουν, ἂν ὁ ὀργανισμός της ὠρίμασε καὶ ἐκεῖνος. Μόλις μίᾳ κόρῃ γίνῃ 13—14 ἐτῶν, ἀμέσως τῆς φοροῦν κορσὲ καὶ τῆς ἀλλάζουν

τὸ κόψιμον τῶν ἐνδυμάτων. Τῆς μακραίνουν τὰ φουστάνια καὶ φορτώνουν τὴν μέσῃν της μὲ ἓνα ὑπερβολικὸν βᾶρος ἐσωτερικῶν ἐνδυμάτων. Τὸ κορίτσι δὲν δικαιούται πλέον νὰ τρέξῃ, δὲν δικαιούται νὰ πηδήξῃ, δὲν ἔχει τὸ δικαίωμα νὰ κάμῃ ὅ,τι τοῦ κατέβῃ. Τὰ παιγνίδια δὲν ἀρμόζουν εἰς μίαν δεσποινίδα, ἀδιάφορον ἂν ὁ κορσὸς τῆς καταστρέφει ὅλα τὰ ἐσωτερικά της ὄργανα, ἀδιάφορον ἂν τῆς ἐξασθενεῖ τοὺς κοιλιακοὺς μῦς, ἀδιάφορον ἂν παραλύει τὴν συνοχὴν τῶν ὀργάνων, ἀδιάφορον ἂν πιέζῃ τοὺς πνεύμονας καὶ τὴν καρδίαν, ἀδιάφορον ἂν προετοιμάζῃ δρόμον μέγαν καὶ εὐρύχωρον δι' ἀσθενείας. Ἡμεῖς προτιμοῦμεν νὰ ἐξοδεύσωμεν πολλὰ εἰς ἰατροὺς καὶ φάρμακα, ἢ κόρη μας ὅμως πρέπει νὰ βάλῃ τὸν κορσὸν, πρέπει νὰ γίνῃ δεσποινίς».

Ὁ Ἐμμερσον εἶπε γνωστὸς εἰς τὴν Ἀμερικὴν, εἶπε προσωπικότης μὲ κῦρος καὶ ἐπιβολὴν καὶ ἀφ' οὗτου εἶπε τὰ χρυσὰ του αὐτὰ λόγια, ἀπὸ τότε

Καὶ ἡμεῖς;

χρονολογεῖται ἡ τροπὴ, πού ἔλαβεν ἡ ἀνατροφή τῶν κοριτσιῶν εἰς τὴν πατρίδα του ἐπὶ τὸ φυσικώτερον. Ἡμεῖς ἐδῶ τί κάμνομεν; Σὺν πίθηκοι ἀντιγράφομεν αἰωνίως ὅλα τὰ ἀννόητα τῶν ἄλλων, ποτέ μας δὲν φροντίζομεν γιὰ τὴν ἀνατροφήν μας καὶ θεωροῦμεν ἐντροπήν, διότι θὰ προσβάλῃ τὰ σεμνότυφά μας ἤθη, νὰ ἐπιτρέψωμεν τὰς θυγατέρας καὶ τὰς ἀδελφάς μας νὰ παρακολουθήσουν ὀλίγην γυμναστικὴν, νὰ ζήσουν βίον ὀλίγον φυσικώτερον.



XVI

ΑΙΤΙΑ ΤΩΝ ΠΟΝΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΟΠΩΣΕΩΝ

Λυποῦμαι, ὅτι ἐπανερχομένη καὶ πάλιν εἰς θέμα, διὰ τὸ ὅποιον δὲν ἐπιτρέπομεν νὰ γίνεταί φανερὰ λόγος,

Πρῶτον αἷτιον.

θ' ἀναγκασθῶ νὰ προσκρούσω εἰς τὰ σεμνότυφά μας ἤθη, ἀλλ' ἐπὶ τέλους δὲν δικαιούμαι, χάριν τῶν κοριτσιῶν μας, νὰ παραβλέψω μερικά μας ἤθη σαθρά;

Ὅπως ἐλέγομεν καὶ εἰς προηγούμενον κεφάλαιον, ὅταν ἡ φύσις περιοδικῶς μᾶς ὑπενθυμίζει ὅτι εἰσήλθομεν εἰς τὸ στάδιον τῆς νεότητος, ἀντί, ὡς εἶνε φυσικώτερον, νὰ αἰσθανώμεθα περισσοτέραν ζωηρότητα καὶ εὐεξίαν εἰς τὸ σῶμα μας, ἡμεῖς τοῦναντίον αἰσθανώμεθα κόπωσην καὶ πολὺ συχνὰ πόνους. Ἡ κόπωση δικαιολογεῖται μέχρι τινός. Αἱ ζωϊκαὶ δυνάμεις τῆς κόρης, προκειμένου νὰ δαπανηθοῦν εἰς μίαν νέαν λειτουργίαν τῶν ἐσωτερικῶν ὀργάνων τῆς, ἐξαντλοῦνται ταχύτερον καὶ τὸ σῶμα τῆς ἔχει ἀνάγκη ἀναπαύσεως, τὴν ὁποίαν καὶ πρέπει νὰ τῆς παράσχωμεν, διότι ἄλλως εἶνε δυνατὸν νὰ ἐπέλθουν σοβαρώταται περιπλοκαί. Οἱ πόνοι ὅμως; Αὐτοὶ δὲν δικαιολογοῦνται διόλου καὶ κυρία αἰτία τῆς προελεύσεώς των εἶνε τὸ ὅτι τὰ κορίτσια μας μὴ γνωρίζοντα περὶ τίνος πρόκειται, ὅχι μόνον δὲν λαμβάνουν τὰς ἀπαιτούμενας προφυλάξεις, ἀλλὰ συχνάκις κάμουν πράγματα, ὅπως ἀντίθετα πρὸς τὴν ὑγείαν. Κατὰ τὴν περιόδον των τὰ κορίτσια πρέπει νὰ προφυλάσσωνται ἀπὸ κρυολογήματα, ἀπὸ κούρασιν καὶ ἀπὸ σκέψεις προκαλούσας ἐρεθισμὸν καὶ διέγερσιν τοῦ νευρικοῦ συστήματος, πρὸ παντὸς δὲ πρέπει ἐγκαίρως νὰ προειδοποιῶνται διὰ τὴν νέαν λειτουργίαν τῶν ἐσωτερικῶν ὀργάνων των, εἰς τρόπον ὥστε νὰ μὴ καταλαμβάνονται ὅπως διόλου ἐν ἀγνοίᾳ καὶ ἀνέτοιμα.

Πολλάκις θὰ σᾶς συνέβῃ ν' ἀδημονήσετε μὲ τοὺς γονεῖς σας,

διότι σᾶς ἀπαγορεύουν νὰ διαβάσετε μυ-

Μυθιστορήματα.

θιστορήματα, χωρὶς ἐν τούτοις νὰ σᾶς

λέγουν καὶ τὸν λόγον διὰ τὸν ὅποιον

σᾶς ἐπιβάλλουν τοῦτο. Ἴσως μάλιστα καὶ νὰ ἐπεθυμήσατε νὰ διαβάσετε περισσότερα, ἔνεκα τῆς ἀπαγορεύσεώς των, διότι εἶνε φυσικὸν κάθε πρᾶγμα, πού μᾶς ἀπαγορεύεταί, νὰ γίνεταί περισσότερον ἐπιθυμητόν.

Σεῖς, ἀγαπητὰ κορίτσια, δὲν εἰσθε εἰς θέσιν νὰ ἐννοήσετε τὸ κακὸν, τὸ ὅποιον σᾶς κάμει ἢ ἀνάγνωσις μυθιστορημάτων καὶ νομίζετε ἴσως, ὅτι ἡ μαμά σας σᾶς τὰπαγορεύει, διότι ἐπέρασε πλέον τὴν ἡλικίαν κατὰ τὴν ὁποίαν εὐχαριστεῖται κανεὶς μὲ φανταστικούς ἥρωας. Καὶ ὅμως ἀπατᾶσθε. Ἡ μαμά σας ξεύρει, καὶ ἂν δὲν

ξεύρει φαντάζεται τὸ κακὸν εἰς τὸ ὁποῖον ἤμπορεῖ νὰ σᾶς ὁδηγήσουν αἱ ἐρωτικαὶ σκηναὶ καὶ περιπέτεια τῶν μυθιστορημάτων καὶ διὰ τοῦτο ἐπιμένει τόσον. Θὰ ἠθέλατε ἔξαφνα, σεῖς, ἂν ἦσθε εἰς τὴν θέσιν τῆς, νὰ βλέπετε τὴν θυγατέρα σας χλωμὴν, μὲ μάτια βαθουλωμένα, χωρὶς ἀντίληψιν, χωρὶς εὐφυΐαν, νευρασθενικὴν, ὑστερικὴν; Θὰ ἐπεθυμούσατε, ἀντὶ κόκκινα μάγουλα καὶ τὴν χαρὰ στὸ πρόσωπο τῆς κόρης σας, νὰ τὴν ἰδῆτε ἔξαφνα νὰ γίνεται ὠχρὰ καὶ μελαγχολικὴ καὶ νευρικὴ; Θὰ ἠθέλατε νὰ τὴν ἰδῆτε νὰ γίνῃ γυνή, πρὶν ἀκόμη φθάσῃ εἰς τὴν κατάλληλον ἡλικίαν;

Τὸ μυθιστόρημα, ἤμπορεῖτε καὶ μόναι σας νὰ ἐννοήσετε, ἔτι

διαστρέφει τὴν ἀντίληψιν ποὺ πρέπει νὰ

Διαστροφή

καὶ ἐκβιασμός.

ἔχωμεν διὰ τὸν κόσμον. Ποσάκις ἄρα γε,

ὑστερα ἀπὸ τὴν ἀνάγνωσιν μυθιστορη-

ματος δὲν ἐρεμβάσατε φαντασιώδη καὶ

ἀπραγματοποίητα πράγματα καὶ δὲν ἐζήσατε, μὲ τὸν νοῦν σας, μερικὰς ὥρας, ἴσως καὶ ἡμέρας, μίαν ζωὴν ἀνύπαρκτον; Ποσάκις ἄρα γε δὲν ἐφαντάσθητε τὸν ἑαυτὸν σας εἰς τὴν θέσιν τῆς τάδε ἢ τῆς δεῖνα ἡρωίδος;

Ἐκτὸς τούτου, τὸ μυθιστόρημα μὲ τὰς ἐρωτικὰς σκηνάς του καὶ τὰ ρωμαντικά του ἐπεισόδια, προκαλεῖ μίαν διέγερσιν τοῦ νευρικοῦ συστήματος, ἢ ὁποῖα ἂν καὶ ἔχει εὐχάριστον καὶ ἡδονικὸν ἀντίκτυπον ἐπὶ τῶν χαρακτηριστικῶν τῆς κόρης ὀργάνων, δὲν παύει μολαταῦτα νὰ εἶνε βλαβερὰ διὰ τὴν υἰγιάν τῆς. Τὴν κάμει νὰ γίνῃ γυνή, πρὶν ἀκόμη φθάσῃ ὁ κατάλληλος πρὸς τοῦτο καιρὸς. Ἐκδιάζει δηλ. τὴν ἀνάπτυξιν τῆς κόρης καὶ κάθε ἐκδιασμός δὲν ἤμπορεῖ παρὰ νὰ εἶνε βλαβερός.

Θὰ εἶχα νὰ προσθέσω καὶ ἄλλας συνεπειὰς ἀκόμη, θεωρῶ

ὅμως ἀρκετὰ ὅσα σᾶς εἶπον καὶ θὰ σᾶς

Ἐνα παράδειγμα.

ἀναφέρω μόνον ἓνα μικρὸν παράδειγμα.

Μοῦ ἔτυχε ποτὲ νὰ ἐπιστήσω τὴν προσοχὴν μίας κόρης, ἢ ὁποῖα κατεβρόχθιζε κυριολεκτικῶς τοιούτου εἶδους βιβλία. Τῆς ἔδωσα νὰ καταλάβῃ, ὅτι ἐξεβίαζε τὴν φύσιν καὶ ἐπετάχυνε τὸ ἔργον τῆς καὶ ὅτι κατὰ πᾶσαν πιθανότητα μ'

αὐτὸν τὸν τρόπον θὰ εἰσῆρχετο πολὺ ἔνωρὶς εἰς τὸ στάδιον τῆς νεότητος, ἐνῶ ἀκόμη θὰ ἔπρεπε νὰ μένῃ παιδί. Τὰ λόγια μου τῆς ἔκαμαν ἐντύπωσιν. Ἦλθεν εἰς συναίσθησιν τοῦ ἑαυτοῦ τῆς, ἀφῆκε κατὰ μέρος τὰ μυθιστορήματα καὶ εὔρε διὰ τὸν ἑαυτὸν τῆς ἀσχολίας υἰγιεινὰς. Αἱ ζωϊκαὶ τῆς δυνάμεις, αἱ ὁποῖαι μὲ τὴν ἀνάγνωσιν τῶν μυθιστορημάτων ἔδαπανῶντο σχεδὸν ἀποκλειστικῶς διὰ τὴν ἐπιτάχυνσιν τῆς λειτουργίας τῶν γεννητικῶν ὀργάνων, ἠλλαξαν δρομολόγιον καὶ τῆς ἔδωσαν τὴν ζωὴν καὶ τὴν ζωηρότητα ποὺ τῆς ἔλλειπε. Ἡ υἰεὶα τῆς ἐπανῆλθε, τὸ χρῶμα τῆς ἐπίσης καὶ ὅταν, ὑστερα ἀπὸ δύο ἔτη, ἤρχισαν αἱ περίοδοι, κανεὶς πόνος, καμμία κόπωσις δὲν παρουσιάσθη. Ἐκτὸς τούτου καὶ ἡ στραβὴ ἀντίληψις ποὺ εἶχεν ἀρχίσῃ νὰ σχηματίζῃ διὰ τὸν κόσμον καὶ τὰς συνθήκας τοῦ βίου, μετεβλήθη καὶ αὐτὴ καὶ ὅταν μετὰ ἕξ ἔτη, εἰς ἡλικίαν εἴκοσι ἐτῶν πλέον, ὑπανδρεύθη, ἐγνώριζε τὴν πραγματικὴν ὄψιν τοῦ κόσμου καὶ ὄχι, ὅπως θὰ τὴν ἠθέλεν ἢ φαντασία τῶν μυθιστοριογράφων.

Πολὺ φοβοῦμαι, ὅτι μερικαὶ ἀπὸ τὰς ἀναγνώστριάς μου θὰ

θυμώσουν μαζί μου, διότι θὰ θίξω καὶ

Ἄλλα αἷτια.

πάλιν ἓνα ζήτημα, ἀπὸ τὸ ὁποῖον νομίζου-

ζουν αὐταὶ ὅτι ἐξαρτᾶται ἡ εὐμορφία των.

Θὰ μοῦ ἐπιτρέψουν ὅμως νὰ μὴ λάβω καθόλου ὑπ' ὄψιν τὸν θυμὸν των καὶ νὰ ἐξακολουθήσω. Πρόκειται καὶ πάλιν διὰ τὰ στενὰ ἐνδύματα.

Ἐνθυμεῖσθε ὅτι ἐλέγαμεν, ὅτι τὰ σφικτὰ καὶ στενὰ ἐνδύματα γίνονται αἷτια νὰ μεταβληθῇ ἡ θέσις τῶν ἐσωτερικῶν μας ὀργάνων καὶ ἐπομένως καὶ τῶν διακριτικῶν τοῦ φύλου μας. Πῶς λοιπὸν θέλετε νὰ λειτουργήσῃ καλῶς μία μηχανὴ ἢ ἓνα ὄργανον τοῦ ὁποῖου ἔχει μεταβληθῇ ἡ φυσικὴ θέσις; Ἡ λειτουργία του θὰ εἶνε πλημμελὴς καὶ δὲν ἤμπορεῖ παρὰ νὰ φέρῃ πόνον. Τί προτιμᾶτε τώρα, τὰ σφικτὰ ἐνδύματα ἢ πόνους;

Καὶ ὄχι μόνον τὰ στενὰ ἐνδύματα, ἀλλὰ καὶ κάθε ἄλλη αἷτια ποὺ ἐπιφέρει μεταβολὴν εἰς τὴν θέσιν τῶν ἐσωτερικῶν ὀργάνων, ἐπιφέρει καὶ τοὺς περιοδικούς πόνους καὶ κοπώσεις. Αἱ κακαὶ

στάσεις μας, τὸ ἄσχημο κάθισμα, ἢ δυσκοιλιότης καὶ τόσα ἄλλα εἶνε ἀπὸ τὰ αἷτια αὐτά.



XVII

ΤΟ ΚΑΚΟΝ ΤΗΣ ΜΟΝΩΣΕΩΣ

Ὅταν τὰ παραγωγὰ ὄργανα τῆς κόρης ἀρχίσουν τὴν λειτουργίαν των, προκαλοῦν, φυσικά, τὴν προσοχήν της καὶ πρέπει αὕτη νὰ καταβάλλῃ μεγάλης προσπάθειας, διὰ νὰ κατορθώσῃ ν' ἀπασχολήσῃ τὸν νοῦν της μὲ ἄλλας σκέψεις.

Χρόνια παιδικά.

Ὅπως εἶπαμεν ἤδη, τὰ μυθιστορήματα εἶνε πολὺ βλαβερά. Αἱ περιγραφαὶ παθῶν καὶ ἴσως καὶ ἀνηθίκων ἐρώτων προκαλοῦν διέγερσιν τῶν ἰδιαιτέρων τῆς μητρότητος ὀργάνων, διέγερσιν, ἢ ὅποια καὶ ἐπιταχύνει καὶ διαστρέφει τὴν κανονικὴν καὶ φυσικὴν των λειτουργίαν. Τὰ κορίτσια, συχνά, εἰσέρχονται ταχύτερα παρὰ ὅσον ἔπρεπε εἰς τὸ στάδιον τῆς νεότητος, διότι τὰ μυθιστορήματα ἀφ' ἐνός, αἱ κοινωνικαὶ συνθήκαι ἀφ' ἑτέρου καὶ ὅσα φίλοι τοὺς διηγοῦνται ἴσως διὰ τοὺς ἐρωτάς των, ἐπιταχύνουν τὴν ὀριμότητα τῶν μητρικῶν ὀργάνων. Ἐπιμένω, βλέπετε, πολὺ εἰς τὸ σημεῖον αὐτό, διότι νὰ εἴσθε βέβαιαι, ὅτι τὰ παιδικὰ χρόνια εἶνε τὰ καλλίτερα τῆς ζωῆς καὶ ἅπαξ παρελθόντα, δὲν ἐπανέρχονται πλέον. Θὰ τὰ ἐνθυμηθῆτε πολλάκις καὶ θὰ αἰσθάνεσθε ρίγη συγκινήσεως εἰς τὴν ἀνάμνησίν των, ρίγη, ποὺ θὰ προκαλοῦν ἕνα βαθὺν ἀναστεναγμὸν ἀπὸ τὸ στήθος σας.

Κάθε διέγερσις τῶν ὀργάνων τῆς μητρότητος προκαλεῖ μίαν αἰσθησιν ἡδονικὴν, χάριν τῆς ὁποίας πολλὰ κορίτσια δυστυχῶς προκαλοῦν τὴν διέγερσιν αὐτὴν, εἴτε μὲ τὴν σκέψιν, εἴτε καὶ μὲ ἄλλα μέσα. Τὸ κακὸν αὐτό, τὸ τόσον χυδαῖον καὶ ἀξέστον,

ὅσον καὶ βλαβερόν, ὀνομάζεται κατάχρησις ἑαυτοῦ ἢ κακὸν τῆς μονώσεως.

Δὲν θὰ σᾶς ἔκαμα διὰ τὴν καταστρεπτικὴν αὐτὴν κακὴν ἕξιν περισσότερο λόγον, ἂν δὲν εἶχα ὑπ' ὄψιν, ὅτι ἀποτείνομαι πρὸς κορίτσια μὲ ἀντίληψιν τοῦ καθήκοντός των καὶ τὰ ὅποια ἀντιλαμβάνόμενα σαφῶς τὸ τί ἔχουν νὰ κάμουν μέσα εἰς τὴν κοινωνίαν καὶ ὡς κόραι καὶ ὡς μητέρες κατόπιν, εἶνε εἰς θέσιν νὰ ἐννοήσουν ποῖα ἐφόδια πρέπει νὰ φέρουν διὰ νὰ καταστήσουν καὶ τὸν σύζυγον των εὐτυχῆ καὶ τὸν οἰκογενειακὸν των βίον ἀνέφελον καὶ ἐκ παραλλήλου νὰ γίνουν πηγὴ καλλιτέρων βιωτικῶν συνθηκῶν διὰ τοὺς ἀπογόνους των.

Τὴν καταστρεπτικὴν αὐτὴν τοῦ κακοῦ τῆς μονώσεως ἕξιν τὴν ἔχουν ἀποκτήσῃ πολλὰ κορίτσια, χωρὶς σαφῶς νὰ ἐννοοῦν τὸ κακόν, ποὺ προξενοῦν εἰς τὸν ἑαυτὸν των, ἂν καὶ κατὰ βάθος ξεύρουν ὅτι κάμουν ἄσχημα ἐπιδιδόμεναι εἰς τοιαῦτα πράγματα. Ἄλλαι πάλιν ναὶ μὲν, διὰ νὰ προκαλέσουν τὴν διέγερσιν, δὲν θέτουν εἰς ἐνέργειαν μέσα μηχανικά, ἐπιφέρουν ὅμως αὐτὴν διὰ τῆς σκέψεως καὶ νομίζουν ὅτι τοῦτο δὲν εἶνε κακόν. Οἰκτρὰ ἀπατῶνται. Τὸ κακὸν εἶνε πάντοτε κακόν, ὅπως καὶ ἂν γίνεται.

Ἴσως νὰ μὴν ἔχετε καταλάβῃ ἀκόμη καλὰ καλὰ, πῶς, πρᾶγμα εὐχάριστον εἰς τὰς αἰσθήσεις, ἔχει κακὰ ἀποτελέσματα. Θὰ σᾶς ἐξηγήσω τὸ πρᾶγμα, διότι ἐκτὸς ἀπὸ τὸ ὅτι καταστρέφει τὴν εὐφυΐαν καὶ τὴν μνήμην, καταστρέφει ἐπίσης καὶ τὴν καλλονὴν, μᾶς κάμνει νευρικός, γεμίζει τὸ πρόσωπον μὲ ἐξανθήματα, σβύνει καὶ ἐξασθενεῖ τὸ βλέμμα, μᾶς ἀφαιρεῖ τὰς δυνάμεις καὶ τὸ χεῖριστον, ὀδηγεῖ πολλάκις πρὸς τὴν τρέλλα. Ὅταν μία κόρη καταληφθῇ ἅπαξ ἀπὸ τὸ πάθος αὐτό εἶνε πολὺ δύσκολον ν' ἀπαλλαγῇ κατόπιν. Καὶ ὄχι μόνον διαρκεῖ ἐπὶ πολλὰ ἔτη, ἀλλὰ γίνεται καὶ κληρονομικόν.

Μία κόρη καλῶς ἀνατραφεῖσα καὶ μὲ σαφῆ ἀντίληψιν τῶν καθήκοντων της ποτέ της δὲν θὰ πέσῃ εἰς τὸν βόρβορον τοῦ πάθους αὐτοῦ, ἂν ὄχι ἀπὸ ἄλλο, τοῦλάχιστον ὅμως ἀπὸ σεβασμὸν πρὸς

τὸν ἑαυτὸν της. Ὑποθέσωμεν ὅμως, ὅτι μία κόρη, εἴτε ἀπὸ ἀγνοίαν, εἴτε ἔνεκα ἄλλων λόγων ἀπέκτησε τὸ ἔλσεινὸν αὐτὸ πάθος. Τί πρέπει νὰ γίνῃ; Πρέπει ἢ κόρη αὕτη νὰ καταδικασθῇ εἰς ἓνα παντοτεινὸ μαρτύριον; Δὲν ὑπάρχει ἄρα γε ἐλπίς νὰ σωθῇ; Ὑπάρχει καὶ ἢ κόρη σώζεται, ἀρκεῖ νὰ θελήσῃ. Καὶ ἂν, ἀγαπητὰ κορίτσια, ὑπάρχη κατὰ τύχην μεταξὺ σας καμμία, ποὺ εἶχε τὴν ἀννοησίαν νὰ παύσῃ νὰ σέβεται τὸν ἑαυτὸν της, εἶμαι βεβαία ὅτι τώρα, μὲ τὴν συναίσθησιν καὶ τοῦ καθήκοντός της καὶ τοῦ κακοῦ, ποὺ κάμνει εἰς τὸν ἑαυτὸν της, θὰ θελήσῃ ν' ἀκολουθήσῃ τὰς συμβουλὰς μου. Δι' αὐτὴν καὶ μόνον δι' αὐτὴν ἐξακολουθῶ. Ἄλλως θὰ ἔπαυα, διότι τὸ θέμα αὐτὸ μοῦ προξενεῖ κακόν. Φρικιῶ πρὸ τῆς ιδέας, ὅτι καμμία κόρη δὲν θὰ ἀπέχτα τὸ κατηραμένον αὐτὸ πάθος, ἂν ἐφροντίζαμεν ἐγκαίρως νὰ τὴν διαφωτίσωμεν. Ἡμεῖς ἀγρὸν ἀγοράζομεν καὶ ἢ μόνη μας φροντίς εἶνε μήπως ἐμπρὸς εἰς τὰ κορίτσια μας λεχθοῦν φράσεις ποὺ θὰ προσέβαλλον τὴν σεμνοτυφίαν των, ἀδιάφορον ἂν τὰς ἀναγκάζωμεν νὰ ζοῦν μέσα εἰς ἓνα περιβάλλον, τὸ ὁποῖον κάθε ἄλλο παρὰ τὸν σκοπὸν μας βοηθεῖ. Ἐθελουφλοῦμεν, ἀρκεῖ ἢ φράσεις νὰ μὴ λεχθῇ. Ὡ τῆς ἀσχημίας μας!

Πρέπει νὰ γνωρίζετε, ὅτι κάθε ζωϊκὴ ἐνέργεια τοῦ ἀνθρώπου

συνοδεύεται καὶ ἀπὸ μίαν εὐχάριστον

Τί συμβαίνει;

αἴσθησιν. Εὐχαριστούμεθα, ὅταν τρώγο-

μεν, τὸ ἴδιον ὅταν περιπατοῦμεν, ὅταν

ὀσφραϊνόμεθα μυρωδικά, ὅταν βλέπωμεν ὠραῖα πράγματα, ὅταν

ἐγγίζωμεν μερικὰ ἄλλα. Ἄλλὰ καὶ φανταζόμεναι ὅτι τρώγο-

μεν καὶ τῆς ὀρέξεώς μας, ὅτι ὀσφραϊνόμεθα ἓνα ρόδον καὶ οὕτω

καθεξῆς, δυνάμεθα νὰ αἰσθανθῶμεν τὸ ἴδιον εὐχάριστον αἴσθημα

καὶ ἴσως μάλιστα, μὲ διαφόρους φανταστικούς συνδυασμοὺς, νὰ αἰ-

σθανθῶμεν καὶ καὶ περισσότερον.

Τὸ ἴδιον ἀπαράλλακτα συμβαίνει καὶ μὲ τὸν φυσικὸν μας ὀρ-

γανισμόν. Προικισμένος οὗτος μὲ μίαν νευρικὴν εὐπάθειαν, προ-

καλεῖ αἴσθησιν ἡδονικὴν καὶ εὐχάριστον, μόλις διεγερθῇ, ἢ δὲ

διέγερσις, ὅχι μόνον μὲ μέσα μηχανικὰ προκαλεῖται, ἀλλὰ καὶ μὲ τὴν φαντασίαν.

Ἄκαθαρσία εἰς τὸ ἔνδυμα τοῦ μικροῦ παιδιοῦ, ἢ δυσκοιλιότης καὶ ἐνίοτε ἄλλα αἰτία, φέρουν τοπικὸν ἐρεθισμόν, τὸν ὁποῖον τὸ παιδί προσπαθοῦν νὰ καταπραῦνη μὲ τὰς χεῖρας, προκαλεῖ τὸ εὐάρεστον αἴσθημα καὶ ἔτσι σιγὰ σιγὰ ἢ ἔξις ἀποκτᾶται, τὸ πάθος δημιουργεῖται. Πολλάκις καὶ μὲ τὴν μίμησιν μεταδίδεται τὸ πάθος ἀπὸ ἓνα παιδί εἰς ἄλλο, χωρὶς καμμία ἀπὸ τὰς ρηθείσας αἰτίας νὰ ὑπάρχη, οὔτε ἄλλη σχετικὴ.

Ἄλλὰ καὶ ἄλλοι κίνδυνοι ἀναμένουν τὴν κόρην, ὅταν εἰσέλθῃ εἰς τὸ στάδιον τῆς νεότητος. Ἡ λειτουργία τῶν ἰδιαιτέρων ὀργάνων, τὰ ὁποῖα τότε ἀρχίζουσιν νὰ λειτουργοῦν, ἀποκαλύπτουσιν εἰς τὴν κόρην τὴν παρουσίαν των, ποὺ ἕως τότε ἦτο ἀγνωστος, ἂν δὲ δὲν προειδοποιηθῇ ἐγκαίρως ἢ κόρη, εὐκολὰ ἀποκτᾶ τὴν κακὴν αὐτὴν ἔξιν τοῦ κακοῦ τῆς μονώσεως, χωρὶς καὶ οὐδὲ πόρρωθεν νὰ φαντάζεται τίνας κακοῦ γίνεται πρόξενος.

Ἡ ἡδονὴ τοῦ φύλου, αὐτὴ καθ' ἑαυτήν, δὲν εἶνε τί κακόν. Ὅχι.

Μᾶς χαρίζεται ἀπὸ τὸν Θεὸν καὶ εἶνε

Ὅχι χυδαιότης.

ἔν ἀπὸ τὰ ὑλικά μέσα, ποῦ διαθέτει Οὗτος

διὰ νὰ μᾶς χαρίσῃ μίαν ἀπὸ τὰς ἰδιότητάς

Του: τὴν δημιουργίαν. Ὅχι δὲν εἶνε τι κακόν, ὑπὸ τὸν ὄρον

ὅμως νὰ μὴ τὴν ἐκχυδαίζωμεν, νὰ μὴ τὴν ρίπτωμεν μέσα εἰς τὴν

λάσπην, νὰ μὴ τὴν κυλίωμεν εἰς τὸν βόρβορον. Δὲν εἶνε τι κακόν,

ἀρκεῖ μὲ τὸ κακὸν τῆς μονώσεως νὰ μὴ τῆς καταστρέφωμεν τὴν

ἰδανικότητα καὶ τὴν θείαν τῆς ἰδιότητα, εἴτε μηχανικῶς εἴτε καὶ

μὲ χυδαίας σκέψεις, ἀσυμβιδάστους μὲ τὸν πρὸς ἑαυτὰς σεβα-

σμόν. Ἡ ἡδονὴ τοῦ φύλου δὲν ἐπιτρέπεται παρὰ μόνον εἰς τὸν

γάμον, τὸν ὁποῖον ὁ Θεὸς ἔχει εὐλογήσῃ. Κάθε ἐλευθεριότης

ἐκτὸς αὐτοῦ, κάθε κόρη, ποὺ σέβεται τὸν ἑαυτὸν της, καταλαμ-

βάνει ὅτι δὲν ἐπιτρέπεται. Τὸ συμφέρον μας αὐτὸ ὑπαγορεύει.

Ἄλλὰ καὶ ἢ μὲ τὴν σκέψιν ἐλευθεριότης ἐπίσης δὲν ἐπιτρέπε-

ται. Μήπως τὸ ἀποτέλεσμα δὲν εἶνε τὸ ἴδιον; Τί, ἂν τὰ μέσα δια-

φέρουν; Ἐσχάτως ἔλαβα ἓνα γράμμα ἀπὸ μίαν νέαν, ἢ ὁποῖα μὲ

διεβεδαίωνεν ότι ποτέ, μὰ ποτέ δὲν ἐπέτρεπεν εἰς τὸν ἑαυτὸν τῆς τοιούτου εἴδους ἐλευθεριότητος, «ἀλλά, προσέθετε, δὲν πειράζει βέβαια, ἂν ρεμβάσω ὅτι μὲ φιλεῖ κάποιος γνωστός μου, δὲν εἶν' ἔτσι;» Καὶ ἔμως ἡ ἰδέα αὐτὴ ἀκριβῶς, ὅτι ἐλευθεριάζουσαι μὲ τὸν νοῦν, δὲν κάμνομεν τίποτε κακὸν μᾶς κάμει ν' ἀπατώμεθα καὶ νὰ ὑπερπηδῶμεν τὸ τεῖχος τῆς ἀγνότητος καὶ τῆς αἰδοῦς καὶ τοῦ πρὸς ἑαυτὰς σεβασμοῦ. Κόραι, αἱ ὁποῖαι μὲ φρίκην θὰ ὑπισθοχώρουν πρὸ τῆς ἰδέας μηχανικῆς διεγέρσεως τοῦ φύλου, τολμοῦν μὲ ὄλην τὴν ἀπάθειαν καὶ ἀθωότητά των νὰ φαντάζονται ἐρωτικὰς σκηνὰς μὲ πρόσωπα πραγματικὰ ἢ ὄχι καὶ νὰ προκαλοῦν χυδαίαν ἡδονήν, χωρὶς νὰ σκέπτονται ὅτι καὶ μ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἐλευθεριάζουν.

Διατί νὰ γινώμεθα τόσοι κακαὶ καὶ ἀγνώμονες πρὸς τὸν

Ἰψιστον, ὥστε τὸ ὑλικὸν μέσον ποῦ

Δημιουργία.

μᾶς ἐχάρισε διὰ νὰ ἐξακολουθήσωμεν τὸ

ἔργον του, ἡμεῖς τόσοι χυδαίως καὶ θα-

ναύσως νὰ τὸ μεταχειριζώμεθα διὰ σκοποῦς τόσοι ἀναξίους Ἐκείνου; Δικαιούμεθα, νομίζετε, νὰ σπαταλῶμεν τὴν δημιουργὸν μᾶς δύναμιν;

Δύναμις δημιουργός; Καὶ τί λοιπόν; Εἰς αὐτὸ καὶ μόνον περιορίζεται αὕτη; Μήπως δὲν δημιουργοῦμεν, ὅταν μιὰ ἰδέα νέα ἐξέρχεται τοῦ νοῦ μας; Μήπως ἡ ράπτρια δὲν δημιουργεῖ τὴν μόδα; Μήπως ὁ καλλιτέχνης δὲν δημιουργεῖ τὸν πίνακα, τὸ ἄγαλμα, τὴν σύνθεσίν του; Ὡ! βέβαια. Δημιουργοῦμεν, ἀλλὰ καὶ ὅταν ἡ νεότης μας ἐκδηλωθῇ, ὅταν δηλ. ὅπως εἶπαμεν ἤδη, ἡ Φύσις μᾶς φανερώσῃ ὅτι ἡμποροῦμεν νὰ γίνωμεν μητέρες, δὲν ἀποκτοῦμεν μίαν νέαν δημιουργὸν δύναμιν, τὴν ὑψίστην ὄλων; Δὲν εἶνε ἐξόχως ὠραῖον, τὸ νὰ ξεύρωμεν ὅτι ἡ αἴσθησις αὐτὴ, τὴν ὁποῖαν μὲ τόσοι ἐνίοτε χυδαῖα μέσα προκαλοῦμεν, εἶνε προωρισμένη δι' ἓνα ἄλλον ὑψηλότερον καὶ ἰδανικώτερον σκοπὸν. Δὲν εἶνε τιμὴ μας, ὅτι ἡμᾶς προώρισεν ὁ Θεὸς νὰ ἐξακολουθήσωμεν τὸ ἔργον του;

Καὶ τώρα, ἀγαπητὴ μου κόρη, σὺ, ποῦ εἶτε ἀπὸ κακὴν ἀντί-

ληψιν εἶτε καὶ ἀθελά σου ἔπεσες κάτω

Θεραπεία.

ἀπὸ τὴν τυραννίαν τοῦ βρωμεροῦ πά-

θους καὶ θέλεις ἤδη ν' ἀπαλλαγῆς ἀπὸ

αὐτό, ἐπανέρχομαι εἰς σέ. Ἄν τὴν ἡδονὴν τοῦ φύλου τὴν ἀντιληφθῆς, ὅπως τὴν περιέγραψα καὶ ὄχι ὅπως εἶχες συνειθίσῃ, θὰ εἶνε περιττὸν νὰ σοῦ περιγράψω τὸ κακὸν, ποῦ κάμεις στὸν ἑκυτὸν σου γιὰ νὰ θεραπευθῆς. Θὰ εἶνε περιττὸν νὰ σοῦ εἰπῶ, ὅτι μὲ τὸ πάθος σου χάνεις καὶ δύναμιν καὶ καλλονὴν καὶ ὅτι ἐξασθενεῖς τὸ λογικὸν σου. Θὰ ἦτο τὸ ἴδιον, ἂν σοῦ ἔλεγα ὅτι ἂν κλέψῃς, θὰ φυλακισθῆς, ἐνῶ σὺ δὲν κλέπτεις, διότι ξεύρεις ὅτι ἡ κλοπὴ εἶνε κακόν. Σὺ μόνη σου παρατηρεῖς ἤδη, ὅτι τὸ βλέμμα σου ἔχασε τὴν λάμψιν του, ὅτι τὸ χρῶμα σου ἐξηφανίσθη, ὅτι τὸ σῶμα σου γεμίζει ἐξανθήματα. Καταλαμβάνεις μόνη σου ὅτι ἔγινες νευρική, ὅτι τὸ παραμικρὸν σὲ πειράζει, ὅτι τὰ χέρια σου τώρα εἶνε διαρκῶς ὑγρά καὶ κρύα, ὅτι σοῦ πονεῖ ἡ μέση, ὅτι ἡ ἀναπνοή σου κόπτεται διὰ μιᾶς, ὅτι σοῦ λείπει ἡ μνήμη καὶ ὅτι ἀδυνατεῖς νὰ συγκεντρώσῃς δύο σκέψεις συνεχεῖς.

Τὶ πρέπει νὰ κάμῃς ἄρα γε διὰ ν' ἀπαλλαγῆς ἀπὸ τὸ κακὸν ποῦ σ' ἐκυρίευσεν; Τὸ ἐρώτημα εἶνε σοβαρὸν, διότι κανένα πάθος δὲν εἶνε τόσοι τρομερὸν, ὅσον τὸ κακὸν τῆς μονώσεως καὶ ἂν ἐκτὸς τῆς προσπαθείας πρὸς ἀποφυγὴν του δὲν ὑπῆρχεν ἄλλο φάρμακον ἀπαλλαγῆς, τὸ κακὸν θὰ ἦτο ἀθεράπευτον. Ποῖον λοιπὸν εἶνε τὸ φάρμακον; Θὰ σοῦ τὸ εἶπω.

Καὶ πρῶτον πρέπει ν' ἀλλάξῃς τὸν τρόπον τοῦ σκέπτεσθαι διὰ τὸ φύλον σου. Πρέπει νὰ τὸ θεωρῆς ὡς ἱερόν, ὡς

Τὸ φάρμακον. ἅγιον, προωρισμένον διὰ τὴν ὑψίστην λειτουργίαν τοῦ ὄλου ὀργανισμοῦ, τὴν δημιουργίαν. Πρέπει νὰ

μάθῃς, ὅτι ἡ ἡδονὴ τοῦ φύλου, ὀδηγούμενη ἀπὸ τὸ λογικὸν καὶ ἀπὸ τὸν πρὸς τὸν ἑαυτὸν σου σεβασμὸν, εἶνε πηγὴ δύναμews μεγάλῃς, προωρισμένης νὰ κατακτῆσῃ τὸν κόσμον ὄλον. Ἀπάλλαξον κατόπιν τὸ πνεῦμα σου ἀπὸ κάθε εἴδους ἀνήθικον καὶ βλαβερὰν εἰκόνα καὶ προσπάθησε νὰ μὴ σκέπτεσαι, παρὰ πράγματα ὠραῖα

καὶ σύμφωνα μὲ τὴν τακτικὴν καὶ ἠθικὴν ἀνάπτυξίν σου. Προσπάθησον, ὅσον τὸ δυνατόν, τὰ ὄργανά σου νὰ μὴν παθαίνουν μεταλλαγὰς τῶν φυσικῶν των θέσεων καὶ τέλος πρέπει νὰ μεταβάλλης δίκαιταν. Πρὸ παντὸς ὅμως παῦσε τοῦ νὰ σκέπτεσαι ὅτι εἶσαι γυνή. Τὸ θυμὸς τοῦ πάθους τῆς μονώσεως, ἀπὸ τὴν κακὴν ἔξιν, ἔχει μιὰ προδιάθεσιν διὰ τὴν διέγερσιν τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Μὲ κάθε τρόπον ἢ προδιάθεσις αὕτη πρέπει νὰ καταπολεμηθῇ καὶ ὁ ἐγκέφαλος ν' ἀπαλλαγῇ ἅπαξ διὰ παντὸς ἀπὸ τὴν ἐνασχόλησιν αὐτὴν.



XVIII

ΕΣΤΕ ΚΑΛΑΙ ΠΡΟΣ ΕΑΥΤΑΣ

Ἐτυχε νὰ παρευρεθῶ προχθὲς εἰς τὸν ἀποχαιρέτισμὸν δύο ἀνδρῶν. Ὁ γερωντότερος σφίγγων τὴν χεῖρα τοῦ νεωτέρου τοῦ εἶπε :

Χαρὰ καὶ χαρὰ.

«Χαῖρε παιδί μου. Ἐσο καλὸς πρὸς ἑαυ-

τόν», αὐτὸς δὲ μὲ πρόσωπον ἀστράπτον ἀπὸ χαρὰν τοῦ ἀπήντησε : «ὦ! Ἐννοια σας καὶ δὲν τὸ λησμονῶ!». Παρατηροῦσα τὸ ἀκτινοβολοῦν ἐκεῖνο πρόσωπον τοῦ νέου, ποῦ ἐξέφραζε τόσο καλὰ τὴν εὐζωΐαν, ἂν πράγματι θὰ ἦτο «καλὸς πρὸς ἑαυτὸν» ἢ ἂν δὲν ἐξηγοῦσε τὸν λόγον τοῦτον ὡς μίαν ἐνθάρρυνσιν τοῦ γέροντος εἰς τὸ νὰ γευθῇ κάθε εἶδους σωματικὴν ἀπόλαυσιν.

Τὸ νὰ ξεύρη κανεὶς νὰ εἶνε πραγματικῶς καλὸς πρὸς ἑαυτὸν εἶνε κατὰ μέγα, ποῦ χρειάζεται καὶ σοβαρότητα πολλὴν καὶ ἐν μέρει καὶ ὀλίγον ἰδανικόν. Ἐστὲ καλαὶ πρὸς τὸ ἀληθινὸν ἐγὼ σας μὲ τὴν ἀληθὴ καὶ πραγματικὴν ἐκείνην καλωσύνην, ποῦ ἀπὸ τὴν ἀρχὴν προμαντεύει τὸ τέλος, ποῦ μὲ τὸ πρῶτον βλέμμα ἀποκαλύπτει τοὺς κινδύνους μερικῶν μορφῶν τῆς ἀπολαύσεως καὶ ποῦ ἔχει τὸ προνόμιον νὰ κυριαρχῇ τῶν αἰσθήσεων καὶ ὄχι νὰ γίνεται σκλάδα των.

— Ἐν τούτοις, θὰ μοῦ πῆτε, δὲν θάχετε βέβαια τὴν ἀξίωσιν, τὰ κορίτσια νὰ διάγουν τόσον σοβαρά, ὅσον καὶ μιὰ κυρία περασμένης ἡλικίας! Δὲν πρέπει νὰ διασκεδάζωμεν;

— Βέβαια καὶ θὰ διασκεδάζετε, βέβαια κ' ἔχετε ἀνάγκην ἀπὸ χαρὰ, ἀλλὰ ὑπάρχει χαρὴ καὶ χαρὰ καὶ ὅ,τι ἀπαιτῶ ἀπὸ σᾶς εἶνε ν' ἀντιλαμβάνεσθε καὶ ν' ἀπολαύετε τὴν ἀληθινὴν χαρὰν.

Ἐτυχε νὰ ἰδῶ ἕνα ἀγροῖκον, ποῦ χάριν διασκεδάσεως, ἔσυρε τὸ κάθισμα ἐνὸς ἄλλου, ποῦ ἠτοιμάζετο νὰ καθήσῃ, ἢ χυδαία δὲ αὕτη ἀστειότης ἡμυροῦσε νὰ ἔχῃ, φυσικά, πολὺ ἄσχημα ἀποτελέσματα.

Σκληραὶδιασκεδάσεις.

Ἐγνώρισα νέους, ποῦ ἐνόμιζαν ὅτι διεσκέδαζον, ὅταν, ὕστερα ἀπὸ ἀκολασίαν, ἐπέστρεφον μεθυσμένοι. Ἡ ἀκολασία δὲν εἶνε χαρὰ, εἶνε τοῦναντίον μιὰ σκληρὰ εἰρωνία, μιὰ τραγωδία, ποῦ καταστρέφει τὴν οἰκογένειαν καὶ ποῦ ὁδηγεῖ συχνὰ στὸ ἔγκλημα καὶ πολλάκις εἰς τὸν θάνατον.

Συνήντησα κορίτσια, ποῦ ἐκάπνιζαν μέσα εἰς τὸ δωμάτιόν των χάριν διασκεδάσεως. Δὲν ἦτο διασκεδάσις αὐτό. Ἦτο ἀπώλεια τῆς ἀξιοπρεπείας των, ἦτο παιγνίδι μὲ τὸ δηλητήριον. Δὲν ἔπρεπε νὰ κοκκινίζουσιν ἀπὸ αἰσχος, ἀντὶ νὰ εὐρίσκουν εὐχαρίστησιν σ' αὐτό;

Τέλος ἐγνώρισα νέους καὶ νέας, ποῦ χάριν διασκεδάσεως, ἐρωτοτροποῦσαν μεταξύ των. Μία μάλιστα ἀπὸ αὐτάς, προσπαθοῦσε ν' ἀγαπηθῇ ἀπὸ τοὺς νέους, μόνον καὶ μόνον διὰ νὰ ἔχῃ κατόπιν τὴν εὐχαρίστησιν νὰ τοὺς διώξῃ, ἂν θὰ τοὺς ἐδαρύνετο. Αὐτό τ' ἐνώμαζε διασκεδάσιν ἐκείνη. Ἦτο σκληρότης. Εἶνε τὸ ἴδιον ποῦ ἔκαμαν οἱ ἀρχαῖοι, ὅταν, χάριν διασκεδάσεως, ἔρριπτον τοὺς δούλους των δορὰν εἰς τὰ γρια θηρία. Ἡ κόρη ποῦ παίζει μὲ τὴν καρδιά τῶν νέων, κάμνει τὸ ἴδιον ποῦ κάμει καὶ ἡ γάτα, ὅταν παίζει μέσα στὰ νύχια τῆς τὸν πονικόν. Πληγώνει τὴν καρδιά τοῦ νέου καὶ ἔπειτα, ἔτσι πληγωμένον καὶ μὲ αἰμάσσουσαν καρδιά ἀπὸ τὸν πόνον, τὸν ἀφίνει γιὰ νὰ διαλέξῃ ἄλλο θυμὸς. Εἶνε διασκεδάσις αὐτό;

Υπάρχει και άλλη τάξι νέων, είτε ἀνδρῶν, είτε και γυναικῶν, πού ἐπιτρέπουν μὲν μερικὰς οἰκειότητας μεταξὺ των, μερικὰς ἐλευθεριότητας, ἀλλ' οὔτε οἱ μὲν, οὔτε οἱ δὲ παίρνουν τὸ πρᾶγμα στὰ σοβαρά. Γνωρίζουν, ὅτι ἅμα αἱ οἰκειότητες παύσουν, τὸ πρᾶγμα θὰ ξεχασθῆ. Τί κακὸν ἄλλως τε, λέγουν, ὑπάρχει σὲ μερικὰ ὄχι συχνὰ φιλιά; Δὲν ἦτο παρὰ μιὰ ἀθῶα διασκέδασις. Ἔτσι σκέπτονται και συχνὰ οὔτε και τὴν ὑπόληψιν των χάνουν. Ὑπανδρεύονται τιμιώτατα και γίνονται μητέρες ἀξιόσεβαστοι. Ἐρωτήσατέ τας ὅμως. Θὰ ἐπιθυμοῦσαν και τὰ κορίτσια των νὰ φερθοῦν μὲ τὸν ἴδιον τρόπον;

Εἶχα γνωρίση μιὰν πολὺ ὡραϊαν κόρην, πού, ἀκριβῶς, ἐπέτρεπε τοιούτου εἶδους οἰκειότητας στοὺς νέους, διότι, καθὼς ἔλεγε, ἦτο εἰς θέσιν νὰ κρίνη πότε θὰ ἐσταματοῦσε τὸ πρᾶγμα. Τὴν ἐπανεῖδον και ὅταν, ὑπανδρευθεῖσα, εἶχεν ἀποκτήση και ἡ ἴδια κόρην και τὴν ἤκουσα νὰ λέγη ὅτι αἰσχύνεται, ὅταν ἀναλογίζεται τὰς ἐλευθεριότητας πού εἶχεν ἐπιτρέψη εἰς τοὺς νέους. Ἔτρεμε ἡ καρδιά της διὰ τὴν κόρην της, μήπως κ' ἐκείνη κάμη τὸ ἴδιον. Ὅ,τι ἐνόμιζε διασκέδασιν, ὅταν ἦτο κόρη, κατήντησε τὸ αἶσχος τοῦ γήρατός της. Καὶ δὲν εἶχεν ἄδικον.

Πραγματικὴ χαρὰ εἶνε ἐκείνη, πού ὅλος ὁ κόσμος, χωρὶς καμμίαν ἐξαίρεσιν, νομίζει τοιαύτην. Χαρὰ και διασκέδασις ἀληθινὴ εἶνε ἐκείνη, πού δὲν θὰ αἰσθανόμεθα τύψεις εἰς τὴν ἀνάμνησιν της. Εἶνε ἐκείνη, διὰ τὴν ὁποίαν δὲν θὰ ἐφοβούμεθα μήπως και τὰ παιδιὰ μας τὴν ἐπαναλάβουν. Ἄν εἰς καμμίαν ἀπὸ τὰς πεστάσεις αὐτὰς δὲν ὑπόκειται, δὲν εἶνε ἀληθινή.

Μοῦ ἀρέσει νὰ βλέπω τὰ κορίτσια ὅλο χαρὰ και εὐτυχίαν. Μοῦ ἀρέσει ν' ἀκούω τὰ χαρωπά των γέλοια και νὰ παρατηρῶ τὰ τρελλὰ τρεξίματά των. Δὲν μοῦ ἀρέσει ὅμως διόλου, νὰ τὰ βλέπω νὰ γελοῦν μὲ τὰ θάσανα τῶν ἄλλων και πρὸ παντός τρέμω, ὅταν τὰ βλέπω νὰ παίζουν μὲ τὴν φωτιά ἐνὸς πάθους φυσικοῦ.

Ὅχι ὀλίγαι κόραι, ἀπὸ ἐκείνας πού, σήμερον, ἔχουν παραστρα-

τήση, εἰς τὰς ἀρχάς, δὲν εἶχον σκοπὸν νὰ πάρουν κακὸν δρόμον. Ἀπλούστατα ἤθελαν νὰ διασκεδάσουν. Ἐγκαίρως δὲν εἶχον ἀντιληφθῆ, ὅτι αἱ ἐλευθεριότητες και αἱ περιποιήσεις μὲ τὰς ὁποίας τὰς περιέβαλλον οἱ ἄνδρες, δὲν ἦσαν ἄλλο, παρὰ ἓνα μέσον νὰ κολακεύσουν τὸν ἀνδρικὸν ἐγωισμόν των. Ἄν τὸ ἀντελαμβάνοντο, θὰ ἠσθάνοντο τὴν ταπείνωσιν και θὰ ἐσώζοντο. Νομίζω, ὅτι τὰ κορίτσια μας ἐγκαίρως πρέπει νὰ μανθάνουν διατὶ οἱ ἄνδρες προβαίνουν ἐνίοτε εἰς τόσον ἀναρμόστους οἰκειότητας.

Τὸ κάμουν ἀπλούστατα γιὰ νὰ περάσουν τὸν καιρὸν των κατ' ἀρχάς και ὅταν ἡ κόρη δεχθῆ τὰς οἰκειότητάς των, χάνουν τὸν σεβασμὸν των πρὸς αὐτὴν και τότε, ὦ! τότε ὁ σκοπὸς ἀλλάζει.

Μεταξὺ των.

Ἴσως, ἀγαπηταί μου κόραι, νομίζετε ὅτι αἱ οἰκειότητες μένουν μεταξὺ σας και ὅτι δὲν διαδίδονται ἄλλοῦ. Ἦθελα νὰ σᾶς ἔδλεπα τί μοῦτρα θὰ ἐκάματε, ἂν, ὅπως ἔτυχε σ' ἐμέ, ἤκούατε τί λέγουν οἱ ἄνδρες μεταξὺ των, γιὰ τὰ κορίτσια, πού ἐπιτρέπουν αὐτὰς τὰς ἀναρμόστους οἰκειότητας. Μιλοῦν χωρὶς κανένα σεβασμὸν. Εἶμαι βεβαία, ὅτι ἂν ἤκούατε τὰς φράσεις, πού μεταχειρίζονται, τὸ ἐρύθημα θὰ ἔβαφε βαθιὰ τὸ πρόσωπόν σας.

«Μὰ, θὰ μοῦ πῆτε, μιὰ κόρη περιωρισμένη, ὅπως τὴν θέλετε, πῶς θὰ ἔκαμεν ἐντύπωσιν; Πῶς θὰ ὑπανδρεύετο; Δὲν θὰ ἐπέσυρε διόλου τὴν προσοχὴν». Εἰς τὴν ἐρώτησιν αὐτὴν, πού

πραγματικῶς μοῦ εἶχε κάμη μιὰ κόρη, θὰ εἶχα ν' ἀπαντήσω μὲ ἓνα τρόπον ὀλίγον βάρβαρον, προτιμῶ ὅμως, διὰ νὰ μὴ προσκρούσω, νὰ μεταχειρισθῶ ἄλλον τρόπον.

Νομίζετε λοιπὸν πραγματικῶς, ὅτι μιὰ κόρη ὅπως τὴν φαντάζομαι, δὲν θὰ ἔκαμεν ἐντύπωσιν; ὦ! πόσον ἀπατᾶσθε! Ἐχω ἀκούση ἓνα νέον νὰ μοῦ λέγη, ὅτι ἕως τότε δὲν εἶχεν εὖρη καμμίαν, πού νὰ ἦτο ἀξία σεβασμοῦ, καμμίαν, πού εἶτε μὲ τὴν διαγωγὴν, εἶτε μὲ τὰ λόγια, εἶτε μὲ τὴν σεμνὴν ἐνδυμασίαν της, νὰ ἐπέσυρε τὸν σεβασμὸν και τὴν ἐκτίμησιν του. Ἡμεῖς, μὲ τὴν στραβὴν ιδέαν ὅτι θὰ μείνωμεν ἄγαμοι, μὲ κάθε μέσον προσπαθοῦμεν νὰ ἐπισύ-

ρωμεν τὴν προσοχὴν τοῦ ἀνδρός, ἀδιάφορον ἂν ἐν τῷ μεταξὺ χάνομεν ἓνα μέρος τῆς ὑπολήψεώς μας, ἀδιάφορον ἂν προκαλοῦμεν κρίσεις, ὄχι καὶ τόσο κολακευτικὰς δι' ἡμᾶς.

Καὶ τί; Νομίζετε ὅτι μόνον μὲ τὰς ἐλευθεριότητας ποῦ προαφέρω, χάνομεν τὴν ὑπόληψίν μας; Μιᾶς κόρης καὶ ἡ ἐνδυμασία καὶ τὸ βλέμμα καὶ τὸ κτένισμα καὶ ἡ χειρονομία ἀκόμη, ἡμποροῦν νὰ προκαλέσουν δυσμενῆ δι' αὐτὴν σχόλια. Πρέπει μιὰ κόρη νὰ γνωρίζῃ, ὅτι ὅσον δὲν δίδει ἀφορμὴν δι' ἐλευθεριότητας εἰς ἓνα νέον μὲ ὑγιεῖς ἀρχάς, τόσο ἀποσπᾶ καὶ τὴν ἐκτίμησιν καὶ τὸν σεβασμὸν του. Εἶνε πολλοὶ οἱ νέοι, ποῦ θὰ ἐπιθυμοῦσαν νὰ μὴ χάνουν τὸν πρὸς μίαν νέαν ὀφειλόμενον σεβασμὸν. Ἐκτὸς ἀπὸ αὐτὰ καὶ ἀπὸ ἄλλης ἀκόμη ἀπόψεως, μιὰ κόρη ὀφείλει νὰ εἶνε σεμνή. Μία προκλητικὴ ἐνδυμασία, μιὰ χειρονομία, ἓν βλέμμα, μιὰ λέξις ἡμποροῦν νὰ ἔχουν τόσα ἐπακόλουθα γιὰ ἓνα νέον, ποῦ οὔτε κἂν τὰ φανταζόμεθα. Τί θὰ συμβῆ δι' ἓνα νέον, ποῦ θ' ἀναγκασθῆ κατόπιν νὰ ἔλθῃ εἰς συνάφειαν μὲ γυναῖκα τῆς τελευταίας κοινωνικῆς βαθμίδος καὶ ὑποστάθμης; Θὰ χάσῃ ὁ νέος τὴν ἀγνότητά του ἢ ὄχι; Θὰ εἴμεθα ἡμεῖς αἱ αἰτίαι τῆς ἀπωλείας του ἢ ὄχι;

Ἡ γυνὴ πρέπει νὰ εἶνε ὁ φύλαξ καὶ ὄχι ἡ ἀπώλεια τοῦ ἀνδρός. Ὅπως ἐκεῖνος τὴν προστατεύει καὶ αὐτὴ ἡμπορεῖ νὰ κάμῃ τὸ ἴδιον. Κάποιος σοφὸς εἶπεν, ὅτι ἡ γυνὴ εἶνε ὁ ἠθικὸς προστάτης τοῦ ἀνδρός καὶ ὅτι οὗτος εἶνε ὁ φυσικὸς προστάτης τῆς. Αὐτὸ μόνον κατὰ τὸ ἥμισυ εἶνε ἀληθές. Καὶ ὁ ἀνὴρ ἡμπορεῖ νὰ προστατεύσῃ ἠθικῶς τὴν γυναῖκα καὶ ἡ γυνὴ νὰ προστατεύσῃ φυσικῶς τὸν ἀνδρα, ἀρκεῖ, γνωρίζουσα τὸ κράτος τῆς, νὰ καταστήσῃ αὐτὸν ἀνίκανον ἐνώπιόν τῆς νὰ σκεφθῆ πράγματα ἄσεμνα καὶ ἀνήθικα.



XIX

ΦΙΛΙΑ ΑΝΔΡΟΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΟΣ

Θὰ ἐπιθυμεῖτε ἴσως, ἀγαπηταί μου κόραι, νὰ μάθετε, ἂν πιστεύω εἰς τὴν ὑπαρξίν σχέσεως μεσαζούσης μεταξὺ φιλίας καὶ ἔρωτος, σχέσεως, ποῦ νὰ εἶνε ἰσχυροτέρα ἀπὸ τὴν μὲν καὶ ὀλιγώτερον στοργικὴ ἀπὸ τὸν δέ. Θὰ μ' ἐρωτήσετε λοιπόν: Ἔνας νέος καὶ μιὰ νέα ἡμποροῦν νὰ εἶνε πιστοὶ καὶ ἀληθινοὶ φίλοι;

Καὶ πρῶτον ἐξετάσωμεν μαζὺ τί εἶνε ἡ φιλία. Ὀνομάζω φίλον, ἐκεῖνον, ποῦ ἔχει πίστιν εἰς ἐμέ, ποῦ περιμένει πολλὰ ἀπὸ ἐμέ, ποῦ μὲ βοηθεῖ νὰ κάμω καλὴν χρῆσιν ἐκείνου, ποῦ κατέχω καὶ ἐκείνου, ποῦ εἶμαι, ποῦ ἀναγνωρίζει τὰ πλεονεκτήματα καὶ μοῦ ὑποδεικνύει τὰ σφάλματά μου, καὶ ὁ ὁποῖος τέλος βασίζεται εἰς τὸν λόγον μου. Τὸν ὀρισμὸν αὐτὸν τὸν παραδέχεσθε καὶ παρατηρεῖτε, ὅτι πολὺ καλὰ ἡμπορεῖ νὰ ἐφαρμοσθῆ μεταξὺ νέου καὶ νέας. Εἶμαι τῆς γνώμης σας κ' ἐγώ, πρὶν ὅμως συζητήσωμεν τὸ σημεῖον αὐτό, θὰ ἤθελα νὰ βεβαιωθῶμεν διὰ μερικὰ πράγματα.

Νομίζω, ὅτι οἱ ἀληθεῖς τῆς κόρης φίλοι εἶνε οἱ γονεῖς τῆς καὶ ὅτι ἡ καλλιτέρα ἔμπιστός τῆς εἶνε ἡ μητέρα τῆς. Εἰς τὴν μητέρα τῆς μιὰ κόρη ἡμπορεῖ νὰ ὁμιλήσῃ ἐλεύθερα δι' ὅλα τὰ ζητήματα, ὅπως τὸ κάμνει καὶ διὰ τὰς ἐργασίας τοῦ σπιτιοῦ. Αὐτὸ τοῦλάχιστον εἶνε φυσικὸν καὶ φρόνιμον νὰ γίνεται, διότι, μὲ μίαν φίλην ἔξω τῆς οἰκογενείας, ὅλα μας τὰ μυστικὰ ἡμποροῦν νὰ προδοθῶν. Ἄμα ἡ μὲ μίαν ξένην φίλια μας, δι' ἓνα ἢ δι' ἄλλον λόγον, διακοπῆ, ὁ πρῶτος τῆς ἀντίκτυπος θὰ εἶνε, ὅλα μας τὰ μυστικὰ νὰ τὰ μάθῃ ὅλος ὁ κόσμος. Τὸ καταλαμβάνετε πολὺ καλὰ αὐτὸ καὶ ἴσως νὰ ἔχετε καὶ πείραν τοῦ πράγματος.

Δὲν εἶνε βέβαια τίμιον νὰ προδίδωμεν τὰ μυστικὰ τῶν ἄλλων, ἔστω καὶ ἂν ἀκόμη διακείμεθα ὄχι φιλικῶς πρὸς αὐτούς, δὲν δυνά-

μεθα όμως ν' απαιτήσωμεν από όλους, να έχουν τόσοσν υψηλήν ιδέαν διά τήν τιμήν. Όταν λοιπόν μιὰ κόρη αίσθάνεται τήν ανάγκην νὰ ἐκμυστηρευθῆ κα̑τι, ὡς ἔμπιστον ἄς ἐκλέξῃ τήν μητέρα της. Ὅχι μόνον δὲν ἔχει φόβον νὰ προδοθῆ, ἀλλὰ καὶ θ' ἀκούσῃ συμβουλὰς, ποὺ θὰ εἶνε ὄλαι πρὸς τὸ συμφέρον της καὶ ποὺ θὰ ἤμπορῆ ἀφόδως ν' ἀκολουθήσῃ.

— Μὰ ὄλαι αἱ μητέρες δὲν εἶνε συμπαθητικαί, θὰ μοῦ ἀπαντήσετε καὶ ἐνίοτε εἶνε τόσοσν αὐστηραί, ποὺ μὲ τήν πρώτην ἐκμυστήρευσίν μας χαλοῦν τὸν κόσμον καὶ μᾶς ἐπιπλήττουν.

Αἱ λοιπόν, αὐτὸ ἄς σᾶς γίνῃ μάθημα διὰ νὰ γίνετε σεις μητέρες τόσοσν καλαὶ καὶ συμπαθητικαί, ὥστε νὰ καταστῆτε ἔμπιστος καὶ σύμβουλος πραγματικὸς τῆς κόρης σας, διότι, πιστεύω νὰ σᾶς ἐκακοφαίνοτο, ἂν ἡ κόρη σας ἐδιάλεξεν ἄλλην ἔμπιστον ἐκτὸς ἀπὸ σᾶς.

Ἡμεῖς αἱ μητέρες ἔχομεν καθήκον, ἀναγνωρίζουσαι τὴν ἀτομικότητα τῶν θυγατέρων μας, νὰ κερδίζωμεν μᾶλλον, παρὰ νὰ ἀπαιτῶμεν τὴν φιλίαν των. Πρέπει, χωρὶς νὰ ἐπιβάλλωμεν ποτὲ τὴν ἐπιτακτικὴν μας θέλησιν, νὰ ὀδηγῶμεν τὴν κόρην μας νὰ κάμῃ ὅ,τι πρέπει, χωρὶς ἐν τούτοις νὰ χάνῃ τὴν ἀτομικότητα καὶ αὐτενέργειάν της. Τὴν μεταξὺ μητρὸς καὶ κόρης φιλίαν τὴν φαντάζομαι ὡς κα̑τι βαθὺ καὶ ἀληθές, κα̑τι σοδαρώτερον ἀπὸ τὰ συχνὰ φιλιὰ καὶ χὰδια καὶ καλοπιάσματα. Θὰ ἐπιθυμοῦσα ὀλιγωτέρας ἐκδηλώσεις ἐξωτερικὰς καὶ περισσοτέραν ἀληθινὴν στοργὴν καὶ ἀγάπην. Ἐχω τὴν πεποίθησιν ὅτι, ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον, αἱ ἐξωτερικαὶ ἐκδηλώσεις ἀντικαθιστοῦν καὶ πνίγουν τὴν ἀληθῆ στοργὴν. Εἰς τί θὰ ὠφελήσῃ καὶ τὴν μητέρα καὶ τὴν κόρην τὸ τυπικὸ φιλί, πρῶτ' καὶ βράδυ, ἂν καμμιά φιλιὰ καὶ στοργὴ καὶ ἔμπιστοσύνη τῆς μιᾶς πρὸς τὴν ἄλλην δὲν τὰς συνδέει; Ἡ κόρη, ἀπὸ ἄγνοϊαν, ἤμπορεῖ νὰ ὑποπέσῃ εἰς σφάλματα δεινά, ἢ δὲ μητέρα ἄγνοοῦσα ταῦτα, νὰ μὴν ἤμπορέσῃ νὰ τὰ ἐμποδίσῃ. Θὰ προτιμοῦσα ἢ κόρη μοῦ νὰ μὴ μὲ φιλῆ, παρὰ μιὰ φορὰ τὴν ἐβδομάδα, ἀρκεῖ τὸ φιλι ἐκεῖνο νὰ εἶνε ἐκδήλωσις πραγματικῆς ἀγάπης καὶ ὄχι τυπικόν. Ποτὲ δὲν πρέπει ν' ἀπαιτῶμεν τὰς θωπείας τῶν παιδιῶν μας.

Πρέπει νὰ τὰφίνωμεν ἐλεύθερα νὰ μᾶς θωπεύουν, ὅταν αἰσθάνθωσιν τὴν πρὸς τοῦτο ἀνάγκην.

Καὶ τώρα, ἀγαπηταί μου κόραι, ἔχω ἓνα παράπονο μεγάλο νὰ ἐκφράσω κατὰ τῆς κοινωνίας μας

Μητέρες κακοῦργοῦσαι. καὶ τῶν συνθηκῶν, τὰς ὁποίας μᾶς ἐπιβάλλει. Ἡ κοινωνία μας ἐκφυλισμένη

ὅπως εἶνε, σᾶς θεωρεῖ σὰν κα̑τι κοῦκλες, σὰν κα̑τι νευρόσπαστα, τὰ ὁποία ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερο καιρὸν προσπαθεῖ νὰ κρατήσῃ μέσα εἰς τὴν ἄγνοϊαν τῶν πληγῶν της καὶ τοῦτο ὄχι πρὸς καλὸν σας, νὰ εἰσθε βέβαιαι. Ἄν ἡ μητέρα σας, ὅπως ἔχει καθήκον, ἐγκαίρως ἐφρόντιζε νὰ σᾶς μύσῃ εἰς ἕλα, ὅσα τώρα προσπαθεῖ νὰ σᾶς κρατήσῃ μυστικά, πολλὰ τῆς κοινωνίας σφάλματα θὰ διωρθοῦντο, πολλὰι πληγαὶ της θὰ ἐπουλώνοτο. Δὲ ἐγνοῶ, βέβαια, καμμιά μητέρα νὰ κατηγορήσῃ. Ἔτσι τὴν ἔχουν ἀναθρέψῃ καὶ ἔτσι ἀνατρέφει καὶ ἐκείνη τὰ παιδιὰ της, ἀλλ' ὅμως, νομίζω, ὅτι εἶνε καιρὸς πλέον ἢ σεμνοτυφία μας νὰ παύσῃ. Εἶνε καιρὸς εἰς τὸν αἰῶνα ποὺ ζῶμεν, νὰ μάθωμεν, ὅτι ἡ ἄγνοια δὲν εἶνε ἀθωότης. Ἡ ἄγνοια εἶνε ἀμάρτημα καὶ προκειμένου τὰ παιδιὰ μας νὰ μάθουν ἀπ' ἄλλοῦ, ὅσα ἡμεῖς δὲν θέλομεν νὰ τοὺς διδάξωμεν καὶ νὰ βλαθοῦν ἀπὸ αὐτὰ, νομίζω ὅτι εἶνε λογικώτερον, ὅτι εἶνε ὠφελιμώτερον γι' αὐτὰ, νὰ προειδοποιῶνται ἀπὸ τὰς μητέρας των ἐγκαίρως καὶ νὰ σώζονται. Ἡ ἀλήθεια, ὅταν λέγεται ὅπως πρέπει, ποτὲ δὲν βλάπτει.

Δὲν ἐγνοῶ βέβαια, καὶ τὸ καταλαμβάνετε πολὺ καλὰ αὐτό, τὰς μητέρας ἐκείνας, ποὺ ὑπὸ τὸ πρόσχημα τοῦ συμφέροντος τῆς κόρης των δηλητηριάζουν τὴν ψυχὴν της. Ὅχι, ποτὲ δὲν ὀνομάζω μὲ τὸ ἅγιον τῆς μητρὸς ὄνομα τὴν γυναῖκα ἐκείνην, ποὺ δίδει στὸ παιδί της μαθήματα τοῦ πῶς νὰ κατορθώσῃ τοῦτο νὰ σαγηνεύσῃ τὸν μέλλοντα σύζυγον. Ἡ γυνὴ αὐτὴ εἶνε κακοῦργος. Κακοῦργος διὰ τὸν ἑαυτὸν της, κακοῦργος διὰ τὴν κόρην της, κακοῦργος διὰ τὴν οἰκογένειάν της, κακοῦργος διὰ τὴν ἀνθρωπότητα. Ὁ σύζυγος δὲν ἐξευρίσκειται, οὔτε μὲ ντεκολτέ, οὔτε μ' ἐνδυμασίας προκλητικὰς, ποὺ ὅ,τι πρέπει νὰ κρυβῆ τ' ἀφίνουν νὰ μαντεύεται, οὔτε μὲ ἐρωτο-

τροπίας. Μητέρα, σὺ ποὺ ὀδηγεῖς αὐτὰ στὴν κόρη σου, σὺ ποὺ ὑπὸ τὸ πρόσχημα φιλίας καὶ ἀγάπης πρὸς αὐτήν, τὴν κάμεις νὰ ἐκπίπτῃ στὰ μάτια τοῦ κόσμου καὶ νὰ χάνῃ ἴσως καὶ τὴν ὑπόληψίν της, δὲν εἶσαι μήτηρ. Κακουργεῖς.

Ἵστερα ἀπὸ τὴν φιλίαν μητρὸς καὶ κόρης ἔρχεται ἡ φιλία μεταξὺ ἀδελφῶν. Θαυμάζομεν καὶ ἀποροῦμεν, ὅταν παρατηρήσωμεν, ὅτι ὑφίσταται

Ἀδελφικὴ φιλία.

πραγματικὴ σύμπνοια μεταξὺ δύο ἀδελφῶν.

Τὸ πρᾶγμα μᾶς φαίνεται ἀπίστευτον, πρωτοφανές, διότι ποτὲ μᾶς δὲν ἐσκέφθημεν, ὅτι οἱ δεσμοὶ τῶν μελῶν μιᾶς οἰκογενείας ἔπρεπε νὰ εἶνε οἱ ἰσχυρότεροι ἀπὸ ὅλους. Διατί νὰ μὴν ὑπάρχῃ μία γλυκιὰ φιλία μεταξὺ δύο ἀδελφῶν, τῶν ὁποίων καὶ ἡ ζωὴ καὶ τὰ συμφέροντα εἶνε κοινά; Διατί ὁ μεταξὺ ἀδελφοῦ καὶ ἀδελφῆς δεσμὸς νὰ μὴν εἶνε ἄλυτος;

Ἐνας νέος καὶ μία νέα, παιδιὰ τῶν ἰδίων γονέων, παιδιὰ, ποὺ ἀνετράφησαν μέσα εἰς τὴν ἰδίαν οἰκογένειαν, θὰ ἔπρεπε νὰ εἶνε οἱ στενωτέρω τοῦ κόσμου φίλοι. Μεταξὺ τῶν κάθε παρεξήγησις ἐκλείπει καὶ ἡ στοργὴ δὲν ἔχει τὸν κίνδυνον νὰ ὑποκύψῃ εἰς αἰσθηματικὴν ζηλοτυπίαν, ὅπως θὰ ἤμποροῦσε νὰ συμβῇ μεταξὺ δύο ἀδελφῶν.

Μία ἀδελφὴ δὲν πρέπει νὰ εἶνε διὰ τὸν ἀδελφόν της ἀπλῶς ἕνας βοηθὸς εἰς τὸ νὰ δένη αὐτὸς τὴν γραβάτα του, ἀλλὰ πρέπει νὰ εἶνε ἐκείνη, τῆς ὁποίας δὲν θὰ ἤθελε ν' ἀκούσῃ λόγον ψυχρόν. Τὸ ἴδιον καὶ ἕνας ἀδελφός, δὲν πρέπει νὰ εἶνε μόνον ὁ προμηθευτὴς τῆς ἀδελφῆς του καὶ κάτι προωρισμένον νὰ δέχεται τὰ πειράγματα καὶ περιπαίγματα της.

Ἐνας νέος μὲ ἐρωτοῦσε κάποτε, ἂν εἶνε δυνατὸν ἕνας νέος καὶ μία νέα ν' ἀγαπῶνται ὡς ἀδελφοί, χωρὶς πραγματικῶς νὰ εἶνε τοιοῦτοι. Τῷ ἀπήντησα, ὅτι αὐτὸ ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὸν τρόπον,

ποὺ φέρονται μεταξὺ τῶν ἀδελφῶν καὶ ἀδελφῆς. Ἐγνώρισα ἀδελφάς, ποὺ μὲ κάθε τρόπον ζητοῦσαν εὐκαιρίαν νὰ περιπαίξουν τοὺς ἀδελφούς των καὶ ἀδελφούς ποὺ ἔκαμαν τὸ ἴδιον διὰ τὰς ἀδελφάς

των. Τέτοιαν ἀδελφικὴν ἀγάπην, βεβχίως κανεὶς ξένος δὲν θὰ ἐδέχετο.

Τοιαύτη πλατωνικὴ ἀγάπη μεταξὺ νέων διαφόρου φύλου εἶνε πολὺ σπανία, ἀλλ' ὄχι καὶ ἀδύνατος. Εἶνε σπανία, ἐνῷ ἔπρεπε νὰ συναντᾶται καθημερινῶς. Καὶ ξεύρετε εἰς τοῦτο ποῖος πταίει; Ἡ πλημμελὴς ἀνατροφή μας, χωρὶς καμμίαν ἀμφιβολίαν. Τόσον κρατοῦμεν περιορισμένα τὰ κορίτσια μᾶς μακρὰν ἀπὸ κάθε μὲ ἄνδρα ἐπικοινωνίαν μήπως καὶ χάσουν τὰ χρηστὰ των ἡθῆ, ὥστε εἰς τὴν πρώτην των συνάντησιν γεννῶνται μέσα των αἰσθήματα, ποὺ ἀποκλείουν παντελῶς πλατωνικὴν καὶ ἀδελφικὴν ἀγάπην. Ὅταν ἡ κοινωνία μᾶς φθάσῃ εἰς τὸ ὕψος τῆς ἀποστολῆς της καὶ ἐννοήσῃ ὅτι αἱ σχέσεις ἀνδρὸς καὶ γυναικὸς δὲν εἶνε προωρισμένα μόνον διὰ τὴν ἡδονὴν τοῦ φύλου, τότε φιλία τέτοιου εἶδους θὰ εἶνε δυνατὴ. Ὁ κόσμος, τότε μόνον θὰ μᾶς παρουσιάσῃ εὐαρέστους ἐκπλήξεις, ὅταν ἄνδρες καὶ γυναῖκες, μὲ τὴν πεποίθησιν ὅτι εἶνε ὄντα εὐφυῆ καὶ θεῖα, παύσουν τοῦ νὰ σκέπτονται διαρκῶς τὰς ἡδονικὰς ἀπολαύσεις καὶ ὑψωθοῦν εἰς μίαν εὐγενῆ καὶ εὐκρινῆ φιλίαν μεταξὺ των.



XX

ΦΙΛΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ

Ἵποθέτετε, βέβαια, ὅτι δὲν θὰ ἔχω καμμίαν ἀντίρρησην διὰ τὴν μεταξὺ κοριτσιῶν φιλίαν, διότι νομίζετε

Φιλία νοσηρά.

ὅτι εἶνε πάντοτε εὐεργετικὴ καὶ ἀκίνδυνος.

Ἐγὼ δὲν εἶμαι τῆς γνώμης σας. Τὰ κορίτσια, εἰς μερικὰς περιόδους τῆς ζωῆς των, αἰσθάνονται ὑπερβολικὴν ἀφοσίωσιν καὶ ἀγάπην διὰ τὰς φίλας των. Περιπατοῦν ἀγκαλιασμένες καὶ ἐπὶ ὥρας ὀλοκλήρους κάθονται μὲ τὰ χέρια των σφικτοπιασμένα. Χαϊδεύονται καὶ φιλιούνται εἰς βαθμόν, ποὺ νὰ

προκαλούν την ἀηδίαν τῶν ἄλλων καὶ ὕστερα ἀπὸ μερικὰς ἐβδομά-
δας ἴσως, δὲν δμιλοῦνται πλέον καὶ τὰς θωπείας των τὰς χαρίζουν
εἰς ἄλλην φίλην. Φιλία αὐτοῦ τοῦ εἶδους εἶνε ὄχι μόνον ἀννόητοι,
ἀλλὰ καὶ ἐπικίνδυνοι. Μὲ τὴν ἀνούσιόν των αἰσθηματικότητα ἐκ-
νευρίζουν τὴν ψυχὴν καὶ ἤμποροῦν ἐνίοτε νὰ ἔχουν ἀποτελέσματα
ἀξιοθρήνητα, ὅταν καταλήγουν εἰς ἓνα εἶδος πάθους νοσηροῦ.

Ὅταν τὰ κορίτσια ἀγαπῶνται καθὼς ἀννόητοι ἐρωτευμένοι καὶ
εἶνε δυστυχῆ κυριολεκτικῶς ὅταν ἀποχωρίζονται, αὐτὸ σημαίνει
ὅτι ἔπαθεν ἡ υγεία των καὶ ὅτι ἔχουν ἀνάγκη συστηματικῆς थे-
ραπείας. Εἶνε μία ἔκφρασις τοῦ φυσικοῦ ἐνστίκτου καὶ ἔχει ἀνάγ-
κη ἀμέσου ἐπεμβάσεως.

Τὴν μεταξὺ τῶν κοριτσιῶν φιλίαν θὰ τὴν ἐπιθυμοῦσα ὀλιγω-
τερον αἰσθηματικὴν, ἀνδρικοτέραν. Δύο νέοι
Φιλία ἀνδρική. ἄνδρες ποὺ ἀγαπῶνται, δὲν χάνουν τὸν καιρὸν
των εἰς τὸ νὰ ἀγκαλιάζονται καὶ νὰ φιλοῦνται
καὶ νὰ κλαίουσιν ὅταν ἀποχωρίζονται. Ἔχουν ἐμπιστοσύνην ὁ ἓνας
πρὸς τὸν ἄλλον, δμιλοῦνται ἐλεύθερα καὶ ἡ σιωπηρὰ στοργὴ των
δὲν ἐκδηλοῦται παρὰ μὲ καμμιὰν ἐγκάρδιον χειραψίαν καὶ ἴσως,
πότε πότε, μὲ καμμιὰ φράσιν πολὺ ὀλίγον αἰσθηματικὴν, τοῦ
εἶδους τοῦ «γέρο μου».

Θαυμάζω τὰς φιλίας αὐτοῦ τοῦ εἶδους. Ἔχουν πολλὴν βαρύ-
τητα καὶ εἶνε πολὺ ὀλίγον κουραστικά. Τὴν ἐννοῶ πολὺ καλὰ
τὴν ἀφοσίωσιν καὶ τὴν ἐμπιστοσύνην, χωρὶς ὅμως νὰ εἶν' ἀνάγκη
νὰ τὴν φαντάζωμι ἐκδηλουμένην κάθε λεπτόν. Ἔχω μίαν φίλην,
τὴν ὁποίαν ὀλόκληρον ἔτος κάμω ἐνίοτε νὰ ἰδῶ, ἔχω ὅμως ἐμπι-
στοσύνην εἰς τὴν φιλίαν της καὶ τρέφω τὴν πεποίθησιν, ὅτι ὅποτε-
δήποτε καὶ ἂν ζητήσω τὴν βοήθειάν της, θὰ μοῦ τὴν δώσῃ μὲ εὐ-
χαρίστησιν. Δὲν ἔχομεν ἀνάγκη ἀπὸ λόγους, ἀπὸ θωπείας. Οὔτε
μάλιστα καὶ νὰ βλεπώμεθα συχνὰ εἶνε ἀνάγκη διὰ νὰ ἀγαπώμεθα.
Ἔχομεν τόσας ἀσχολίας βιωτικὰς ἢ κάθε μία, ὥστε οὔτε καιρὸν
δὲν ἔχομεν, καὶ ἂν ἀκόμη τὸ ἠθέλαμεν, νὰ φλυαρήσωμεν. Αὐτὸ
ὅμως μήπως σημαίνει ὅτι δὲν ἀγαπώμεθα;

Τὸ θέλητρον τῆς ἀνδρικῆς φιλίας συνίσταται εἰς τὸ ὅτι δὲν
εἶνε ἀπαιτητικὴ. Εἶχα μίαν φίλην εἰς τὸ
Φιλία ἀπαιτητικὴ. σχολεῖον, ἢ ὁποία ἐνόμιζεν ὅτι, ἐπειδὴ
ἦτο φίλη μου, ἔπρεπε νὰ τῆς ἐκμυστη-
ρεύομαι ὅ,τι μὲ ἀφεώρα. Προσεβάλλετο, ἂν ἐλάμβανα κανένα
γράμμα χωρὶς νὰ τῆς τὸ πῶ ἢ ἐπήγαινα κάπου, χωρὶς νὰ τὴν
προειδοποιήσω. Ἡ φιλία της ἦτο φορτικὴ, διότι ἐζητοῦσε πολλὰ
καὶ ἐξ ἄλλου ἦτο ἄρα γε πραγματικὴ καὶ ἀληθὴς φιλία, ἢ μᾶλλον
ἓνας ἐγωϊσμός; Πολλοὶ εἶνε, ποὺ ἐνῶ νομίζουν ὅτι ἀγαποῦν πρα-
γματικῶς τὴν φίλην των, δὲν κάμουν ἄλλο, παρὰ νὰ ἀγαποῦν τὸ
ἐγὼ των καὶ τίποτε περισσότερον.

Τὸ νὰ ζητῆς ν' ἀγαπηθῆς σημαίνει ὅτι ζητεῖς ἓνα προστάτην,
ἓνα στήριγμα ποὺ νὰ σὲ βοηθῆ καὶ νὰ σοῦ ἐκπληροῖ τοὺς πόθους.
Τὸ νὰ ἀγαπήσῃς ὅμως εἶνε εὐγενέστερον, διότι ἀπαιτεῖ θυσίας. Ὁ Θεὸς
ἀπὸ ἀγάπην πρὸς τὸν ἄνθρωπον ἔκαμε τὴν θυσίαν νὰ στείλῃ τὸν
υἱὸν του καὶ ὁ Χριστὸς ἀπὸ ἀγάπην πάλιν ἐθυσιάσθη. Τοῦτο ὅμως
δὲν σημαίνει, ὅτι πρέπει νὰ θυσιάσωμεν ἀπὸ ἀγάπην τὸν χρόνον ποὺ
ἀπαιτεῖ ἢ εὐτυχία μας, τὴν δύναμιν, ποὺ θὰ ἐχρησιμοποιοῦσαμεν
εἰς εὐγενέστερον σκοπὸν. Τὸ ν' ἀγαπᾷ κανεὶς δὲν σημαίνει ὅτι
πρέπει, παραβλέπων τὰς υγιεῖς ἀρχάς, νὰ θυσιάζῃ καὶ τὴν ἀγνό-
τητά του. Ὅχι. Ἡ χάριν τῆς φιλίας, ἢ χάριν τῆς ἀγάπης ἀλη-
θινῆ θυσία εἶνε ἐκείνη ποὺ ὠφελεῖ, μαζὺ μὲ τὸν λαμβάνοντα καὶ
τὸν δίδοντα, ἐκείνη ποὺ ἐξευγευνίζει, ποὺ ἐξυψοῖ, ποὺ ἐνθαρρύνει
καὶ ποὺ ποτέ της δὲν ἀφίνει τύψεις ἢ λύπην ἢ μετάνοιαν. Ἡ
ἀληθινὴ ἀγάπη καμμιὰ φορὰ εἶνε ἐκείνη, ποὺ ἀρνεῖται νὰ θυ-
σιάσῃ ὅ,τι θὰ βλάβῃ τὸν ζητοῦντα, ἔστω καὶ ἂν ἀκόμη ἢ βλάβη
δὲν φαίνεται ἀπὸ τὴν ἀρχήν.



ΝΕΥΡΑΣΘΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Πολλά κορίτσια, τὰ ὁποῖα ἔχουν πάρη διαζύγιον μὲ τὴν ὑγιεινὴν καὶ μὲ τὴν λογικὴν, χωρὶς νὰ θελήσω νὰ ἐξετάσω τὸ ὅτι αἱ συνθήκαι καὶ οἱ βιωτικοὶ ὅροι, ὑπὸ τοὺς ὁποίους ἀναγκάζομεν τὸν ἑαυτόν μας νὰ ζήσῃ, εἶνε ἀνθυγιεινοί, ἔκτος τοῦ ὅτι ὑπαφέρουν ἀπὸ συχνοὺς κεφαλοπόνους καὶ ἔχουν συχνὰ παραμορφωμένην τὴν σπονδυλικὴν στήλην, τοὺς ὤμους, τὸ βᾶδισμα καὶ ἐν γένει πάσχουν σωματικῶς ἀπὸ συνήθεις ἀσθενείας, ἡμποροῦν πολὺ καλὰ νὰ ὑποπέσουν καὶ εἰς μίαν ἄλλην φοβεράν δι' ἔλους ἀσθένειαν : τὴν νευρασθένειαν.

Εἰς μερικὰ μέρη τοὺς τρελλοὺς τοὺς ὀνομάζουσι νευρικοὺς καὶ φαντασθῆτε μὲ τὴ μάτια θὰ μᾶς ἔδλεπαν ἄνθρωποι τῶν μερῶν αὐτῶν, ἂν, ἐρχόμενοι εἰς τὰς πόλεις, ὅπου ἡ νευρασθένεια εἶνε νόσος τοῦ συρμοῦ, ἔδλεπον δεξιᾶ καὶ ἀριστερᾶ νευρικοὺς καὶ μόνον νευρικοὺς. Δὲν ἡμπορεῖτε νὰ φαντασθῆτε, ἢ μᾶλλον τὸ ξεύρετε πολὺ καλὰ, πόσον γελοῖαι γίνονται αἱ γυναῖκες ἐκεῖναι, αἱ ὁποῖαι μὲ τὸ παραμικρὸν ὑποπίπτουν εἰς νευρικὰς κρίσεις. Δὲν θέλω βέβαια νὰ τὰς ἀδικήσω, ἂν πραγματικῶς ὑποφέρουν. Ἐάν ὅμως, ὅπως γίνεται συνηθέστερον, δὲν ὑποφέρουν, ἀλλ' ὑποκρίνονται τὴν νευρικὴν, κάθε μιὰ δι' ἓνα ἰδιαίτερον σκοπὸν; Καὶ μεταξὺ μας τοῦλάχιστον ἄς τ' ὁμολογήσωμεν, μόλις δέκα ἐπὶ τῶν χιλίων πραγματικῶς ὑποφέρουν. Αὐταὶ βέβαια εἶνε ἀξιολύπητα ὄντα, διὰ τὰ ὁποῖα ὁ κόσμος κανένα δὲν ἔχει χάρμα. Κάτω ἀπὸ τὸν φακὸν τῆς νευρασθενείας ὅλα γίνονται ὑποπτα, ὅλα παράξενα, ὅλα μισητὰ σχεδόν.

Ἡμεῖς πῶς θ' ἀποφύγωμεν τὴν νευρασθένειαν; Δὲν εἶνε μὲν πρᾶγμα εὐκόλον αὐτό, κατορθοῦται ὅμως. Ὀλίγη καθημερινὴ καὶ τακτικὴ γυμναστικὴ ἀφ' ἑνός, καὶ ἀφ' ἑτέρου προσπάθεια νὰ ἔχωμεν τὸν νοῦν μας διαρκῶς ἀπασχολημένον μὲ πράγματα, πού χω-

ρίζ νὰ καταπονοῦν οὔτε τὸ σῶμα, οὔτε τὸν νοῦν, ἀφίνουσι μίαν εὐχάριστον ἐντύπωσιν, εἶνε τὰ προχειρότερα καὶ ἀσφαλέστερα μέσα. Ἔχετε πάντοτε ὑπ' ὄψιν, ὅτι ἡ νευρικότης κάμνει συχνά, ἂν ὄχι πάντοτε, τὰς γυναῖκας ὑστερικός.

Δὲν θεωρῶ ἄσκοπον νὰ σᾶς παραθέσω ἐδῶ μερικὰς γυμναστικὰς ἀσκήσεις, μὲ τὰς ὁποῖας θὰ ἡμπορούσατε νὰ καταπολεμήσατε μερικὰς παραμορφώσεις τοῦ σώματος, χωρὶς, ἐννοεῖται, νὰ λησμονῆτε, ὅτι ἡ ἀρίστη διὰ μίαν κόρην γυμναστικὴ εἶνε αἱ ἀσχολίαι τοῦ σπιτιοῦ, ἀρκεῖ νὰ γίνωνται μὲ εὐχαρίστησιν.

Αἱ ἀσκήσεις αὗται πρέπει νὰ γίνωνται κατ' ἀρχὰς μὲν ὀλίγον, πέντε φορὰς ἢ κάθε μία ἀρκεῖ, ἔπειτα δέ, ἐφ' ὅσον αἱ δυνάμεις σᾶς ἀυξάνουσι, περισσότερον, πάντοτε δέ, ὅταν γυμνάζεσθε, πρέπει νὰ φορῆτε ἐνδύματα εὐρύχωρα καὶ ποτὲ σᾶς νὰ μὴ παρατείνετε τὴν γυμναστικὴν μέχρι κοπώσεως.

Οἱ ὤμοι.— Ἐάν ὁ δεξιὸς ὤμος σᾶς εἶνε χαμηλότερος, διὰ νὰ τὸν διορθώσατε :

1ον. Θέσατε τὰς χεῖρας εἰς τὴν μέσην καὶ κλίνατε τὸ σῶμα πρὸς τὰριστερά. Ἐάν ὁ ἀριστερός, κλίνατε πρὸς τὰ δεξιὰ.

2ον. Ὑψώσατε τὰς χεῖρας ἐπάνω ἀπὸ τὴν κεφαλὴν καὶ κλίνατε τὸ σῶμα, προσπαθήσατε νὰ ψαύσατε τὸ ἔδαφος χωρὶς νὰ κάμψετε τὸ γόνυ.

Ἐάν οἱ ὤμοι σᾶς εἶνε ὑψωμένοι : Μὴ σταυρώνετε τὰς χεῖρας ἐπὶ τοῦ στήθους καὶ ἔχετε ὑπ' ὄψιν, ὅτι κάθε κίνησις, πού τείνει νὰ σταυρώσῃ τὰς χεῖρας ἐπὶ τῆς ράχης εἶνε ὠφέλιμος.

Αἱ ἀσκήσεις αἱ προωρισμέναι νὰ ἐνδυναμώσουσι τὸν κορμὸν ἐπαναφέρουσι καὶ τοὺς ὑψωμένους ὤμους εἰς τὴν ἀρχικὴν των θέσιν.

Ἡ ράχη.— Διὰ νὰ ἐνδυναμώσατε τοὺς ραχικοὺς μῦς :

1ον. Θέσατε ἐμπρὸς σὰ πόδια σᾶς δύο ἐλαφρὰ βάρη. Ἄνοιξατε τὰ πόδια εἴκοσι ἐκατοστόμετρα καὶ ἀναπνεύσατε τρεῖς φορὰς. Σκύψατε ἀργὰ ἀργὰ μὲ τεταμένους τοὺς βραχίονας καὶ σηκώσατε τὰ βάρη, εἰς τρόπον ὥστε αἱ βραχίονες νὰ ἔλθουσι παραλλήλως μὲ τὸ σῶμα. Σκύψατε καὶ ἐπαναθέσατε τὰ βάρη.

2ον. Μὲ τὰς χεῖρας ἐπὶ τοῦ αὐχένου σκύψατε, εἰς τρόπον ὥστε ἡ κεφαλὴ νὰ ἔλθῃ εἰς τὴν ἰδίαν γραμμὴν μὲ τὴν μέσην. Μείνατε ἔτσι μερικὰ δευτερόλεπτα καὶ σηκωθῆτε.

3ον. Θέσατε τὴν δεξιὰν χεῖρα ἐπὶ τῆς κεφαλῆς εἰς τρόπον ὥστε νὰ ἐγγίσετε τὸ ἀριστερόν οὖς καὶ περιπατήσατε μὲ τὴν κεφαλὴν ὑψηλά. Ἐπαναλάβετε τὸ ἴδιον μὲ τὴν ἀριστεράν χεῖρα ἐπὶ τῆς κεφαλῆς.

4ον. Τρέξατε, ἐνῶ πατῆτε στὰ δάκτυλα μόνον τῶν ποδῶν.

Τὸ στήθος.— Διὰ νὰ ἐνδυναμώσετε τὸ στήθος:

1ον. Ὑψώσατε καὶ καταβιδάσατε τοὺς βραχίονας πρὸς ἕλας τὰς διευθύνσεις, χωρὶς νὰ κάμψετε τοὺς ἀγκῶνας.

2ον. Ἐξαπλωθῆτε. Ὑψώσατε τοὺς βραχίονας καὶ καταβιδάσατέ τους μέχρι τοῦ ἐδάφους εἰς τρόπον ὥστε νὰ σχηματίσουν σταυρὸν μὲ τὸ σῶμα σας. Ἀναπνεύσατε βαθιὰ πολλάκις καὶ ὑψώσατε πάλιν τοὺς βραχίονας.

3ον. Μὲ τὴν κεφαλὴν ὑψηλά ὑψώσατε ἀπὸ τὰ πλάγια τοὺς βραχίονας, ὅσον τὸ δυνατόν ὑψηλότερα. Εἰσπνεύσατε βαθιὰ καὶ κρατοῦσαι τὴν ἀναπνοήν, καταβιδάσατε διὰ μιᾶς τοὺς βραχίονας. Ἐκπνεύσατε.

Ἡ κοιλία.— Διὰ νὰ ἐνδυναμωθοῦν οἱ κοιλιακοὶ μῦς:

1ον. Μὲ τὴν κεφαλὴν ὑψηλά ἀναπνεύσατε ἀργὰ καὶ βαθιὰ. Ὑψώσατε τὸ δεξιὸν γόνα εἰς τρόπον ὥστε τὸ πόδι νὰ φθάσῃ εἰς 30 ἑκατοστόμετρα ἀπὸ τὸ ἔδαφος. Πηδῆξατε ἑλαφρὰ μὲ τὸ ἀριστερὸ πόδι καὶ εὐθύς ὑψώσατέ το, ὅπως καὶ τὸ δεξι, ἐνῶ καταβιδάζετε τοῦτο καὶ οὕτω καθεξῆς.

2ον. Σταυρώσατε τὰς χεῖρας εἰς τὴν ράχην, κρατήσατε τὴν κεφαλὴν ὑψηλά, ἀναπνεύσατε βαθιὰ καὶ χωρὶς νὰ κάμψετε τὸ γόνα ὑψώσατε τὸν ἀριστερὸν πόδα ὅσον περισσότερο ἠμπορεῖτε. Κρατήσατέ τὸν ἐκεῖ μερικὰ δευτερόλεπτα. Καταβιδάσατε τὸν ἀριστερὸν καὶ ὑψώσατε τὸν δεξιόν.

3ον. Ἐξαπλωθῆτε καὶ χωρὶς νὰ ὑψώσετε τὰ πόδια, καθήσατε καὶ ἔπειτα, πάλιν χωρὶς νὰ κινηθοῦν τὰ πόδια, ἔξαπλωθῆτε ἀργὰ ἀργά.

4ον. Ἐξαπλωθῆτε καὶ ὑψώσατε τὰς χεῖρας ὑπὲρ τὴν κεφαλὴν μέχρις ὅτου ἐγγίσουν τὸ ἔδαφος. Κλείσατε τὰς χεῖρας. Ἀναπνεύσατε καὶ κρατήσατε τὸν ἀέρα. Ὑψώσατε τοὺς βραχίονας ὑπὲρ τὴν κεφαλὴν, ὑψώνουσαι συγχρόνως καὶ ταύτην. Καταβιδάσατε τοὺς βραχίονας εἰς τὴν προηγουμένην θέσιν, ἐνῶ συγχρόνως καταβιδάζετε καὶ τὴν κεφαλὴν.

Ἐσωτερικὰ ὄργανα.— Διὰ νὰ εὐκολύνετε τὴν ἐπαναφορὰν τῶν εἰς τὴν φυσικὴν τῶν θέσιν.

1ον. Ἐξαπλωθῆτε ἐπὶ σκληροῦ ἐδάφους καὶ κάμψατε τὰ γόνατα. Κυρτώσατε τὸν κορμὸν στηριζόμεναι μόνον εἰς τὴν κεφαλὴν καὶ τοὺς πόδας. Μείνατε εἰς τὴν θέσιν αὐτὴν ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερο χωρὶς κόπωσιν. Ἀναπαυθῆτε καὶ ἐπαναλάβετε ἐπὶ εἰκοσι καὶ τριᾶντα λεπτά, κατὰ τὰς δυνάμεις σας.

2ον. Ἐξαπλωθῆτε μὲ τὴν κοιλίαν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ κυρτώσατε τὸ σῶμα στηριζόμεναι μόνον ἐπὶ τῶν ποδῶν καὶ τῶν ἀγκῶνων.

3ον. Μὲ τὰ πόδια μόνον μέσα εἰς τὴν κλίνην, χαμηλώσατε τὸ σῶμα καὶ ἀκουμβήσατε τὴν κεφαλὴν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Μείνατε ἐκεῖ, ὅσον ἠμπορέσετε καὶ ἔπειτα καταβιδάσατε καὶ τὸ ἐπίλοιπον σῶμα καὶ ἔξαπλωθῆτε πρὸς ἀνάπαυσιν.



XXII

ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΙ ΚΑΙ ΠΑΙΓΝΙΑ

Ὅχι μόνον εἰς τὴν γυμναστικὴν, ἀλλὰ καὶ κατὰ τὰς ψυχαγωγίας μας, ἀκόμη δὲ κατ' αὐτὸν τὸν περίπατον τὰ **Εὐρύχωρα**. ἐνδύματά μας πρέπει νὰ εἶνε εὐρύχωρα, πλὴν δὲ περισσότερο καὶ εἰς τὰ παίγνια μας. Παίγνια; Μάλιστα παίγνια. Τί λοιπόν, ἀγαπηταί μου κόραι, νομίζετε, ὅτι ἐπειδὴ σᾶς ἐφόρεσαν ἕνα κορσὲ καὶ μακρὰ φουστάνια, ἐπειδὴ σᾶς ἔκαμαν δεσποινίδας, ὅτι δὲν σᾶς ἐπιτρέπεται νὰ παίξετε; Μὰ μὲ τὰ

παίγνια ἀκριδῶς θὰ τονώσετε λιγάκι τὸν ὀργανισμόν σας καὶ θὰ ζωογονήσετε τὸ αἷμα σας, πού ἀσφυκτιᾷ κάτω ἀπὸ τὸ ὑπερβολικὸ σφίξιμο τῶν στενῶν σας ἐνδυμάτων.

Ἐγώ, πάντοτε μὲ τὴν εἰλικρινῆ πρόθεσιν νὰ σᾶς φανῶ ὠφέλιμος, θὰ σᾶς περιγράψω τὸ ὄφελός ἢ τὴν βλάβην, πού ἤμποροῦμεν νὰ πορισθῶμεν ἀπὸ μερικὰς ψυχαγωγίας ἢ παίγνια καὶ μάλιστα καὶ ἀπὸ μερικά, πού ἂν καὶ δὲν εἶνε τόσο συνειθισμένα παρ' ἡμῖν, ἀλλοῦ εὐρίσκονται εἰς τὴν ἡμερησίαν διάταξιν. Καὶ πρῶτον.

1ον. **Ὁ περίπατος.** Ὁ περίπατος καὶ ἐν γένει τὸ βᾶδισμα, διὰ νὰ εἶνε ὠφέλιμος, πρέπει, τὸ ἐπαναλαμβάνω, νὰ γίνεται μὲ εὐρύχωρα ἐνδύματα. Οἱ μῦς πρέπει νὰ ἔχουν ὄλην τὴν ἐλευθερίαν τῶν κινήσεων των. Τὸ νὰ θαδίζῃ κανεὶς ἀργὰ ἀργὰ μέσα σὲ σκονισμένο δρόμο ἢ καὶ ἀκάθαρτον ἀέρα ἢ μὲ βάρη εἰς τὸ ἓνα ἢ τὸ ἄλλο χέρι, βιβλία π. χ. δὲν εἶνε ὠφέλιμον. Τὸ βᾶδισμα πρέπει νὰ εἶνε ὀλίγον γοργόν καὶ ὁ περίπατος, σύντομος κατ' ἀρχάς, πρέπει νὰ μηκύνεται ἀναλόγως τῶν ἀυξανοῦσῶν δυνάμεών μας, ποτὲ ὅμως μέχρι κοπώσεως. Ἀργὸν βᾶδισμα, οὔτε τὴν ἀναπνοὴν βοηθεῖ, οὔτε τὸ στήθος ἀυξάνει, οὔτε τοὺς μῦς ἐνδυναμώνει.

2ον. **Τὸ τρέξιμο.** Ἡ ἀσκήσις αὐτὴ εἶνε πολὺ ὠφέλιμος, ὅταν γίνεται μὲ κατάλληλα ἐνδύματα. Τὰ μακρὰ φουστάνια ἐμποδίζουν τὴν κίνησιν. Τὸ τρέξιμο ὠφελεῖ τοὺς πνεύμονας, διότι ὑποβοηθεῖ τὴν θατιὰ ἀναπνοή, ὑπὸ τὸν ὅρον ὅμως νὰ γίνεται ἐν μέτρῳ καὶ νὰ μὴ μᾶς κουράζῃ, διότι τότε βλάπτει καὶ τὴν καρδίαν καὶ τοὺς πνεύμονας. Τὸ κυνηγητὸ εἶνε πολὺ ὠφέλιμον, διότι μᾶς ἐπιτρέπει ἐν τῷ μεταξύ ν' ἀναπαυώμεθα.

3ον. **Ἡ ἵππασία.** Ἡμεῖς μὲν ἐδῶ δὲν ἔχομεν συνηθείην τὴν ψυχαγωγίαν αὐτὴν, ἢ ὁποῖα ὠφελεῖ μὲν τοὺς γεροὺς ὀργανισμούς, βλάπτει ὅμως ἄλλους καὶ δὴ ἐκείνους, πού ἔχουν τοὺς μῦς τῆς ῥάχης ἀδυνάτους. Ἡ ἵππασία τὰς γυναῖκας τὰς βλάπτει καὶ ἀπὸ ἄλλην ἔποψιν. Μὲ τὸ συνειθισμένο εἰς τὰ πλάγια κάθισμα, ἀναπτύσσει τοὺς μῦς μόνον ἀπὸ τὴν μίαν πλευρὰν, πρᾶγμα βλαβερὸν καὶ διὰ τοῦτο οἱ ἰατροὶ συμβουλεύουν νὰ ἱππεύῃ ἢ γυνὴ πότε δεξιᾷ καὶ πότε ἀριστερᾷ καὶ τοῦτο χάριν τῆς ἰσορροπίας τῆς ἀνα-

πτύξεως τῶν μυῶνων. Τότε ὅμως δὲν βλέπω τὸν λόγον, διατὶ τὰ κορίτσια νὰ μὴν ἱππεύουν ὅπως καὶ οἱ ἄνδρες. Σᾶς βεβαιῶ, ὅτι δὲν παρουσιάζουν διόλου ἀσχημον θέαμα καὶ ὕσας εἶδα νὰ ἱππεύουν μ' αὐτὸν τὸν τρόπον, εἶχον ἀφάνταστον χάριν.

4ον. **Τὸ πατινάξ.** Νεωστὶ εἰσαχθὲν εἰς τὰ ἔθνη μας τῶν μεγαλοπόλεων. Θαυμασία ἀσκήσις, διότι ὄλους τοὺς μῦς, ὄλου τοῦ σώματος τοὺς ἀναπτύσσει, προτιμώτερον ὅμως καμμιά νέα νὰ μὴν ἐπιδοθῇ εἰς αὐτό, διότι κατήντησεν ἓνα μέσον ἀνηθικότητος καὶ ἐκφυλισμοῦ.

5ον. **Ἡ κωπηλασία.** Εἶνε ἀσκήσις πού ἀναπτύσσει τοὺς ὤμους καὶ τὰς ὀμοπλάτας. Διὰ νὰ ἔχῃ ὠφέλιμα ἀποτελέσματα, πρέπει νὰ συνδυάζεται μὲ ἄλλας ἀσκήσεις, πού ἀναπτύσσουν τοὺς μῦς τοῦ στήθους καὶ τῆς ῥάχης.

6ον. **Τὸ κολύμβημα.** Εἶνε ὄχι μόνον ὑγιεινὴ ἀσκήσις καὶ ὠραία ψυχαγωγία, ἀλλὰ μὲ αὐτὸ σώζομεν πολλάκις καὶ τὴν ζωὴν μας καὶ ἄλλων τὴν ζωὴν. Κανένας δὲν ὑπάρχει λόγος ν' ἀπαγορεύωμεν τὸ κολύμβημα εἰς τὰ κορίτσια μας. Μόνον μετὰ τὸ φαγητὸν πρέπει νὰ τὸ ἀποφεύγουν.

7ον. **Τὸ σχοινάκι.** Διὰ τὸ παίγνιον αὐτὸ ὑπάρχουν προλήψεις. Βλάπτει λέγουσιν. Εἶν' ἀληθές ὅτι βλάπτει, ἀλλὰ μόνον ὅταν παρατείνεται μέχρι κοπώσεως. Κατὰ τὰ ἄλλα εἶνε ἓνα ἀπὸ τὰ παίγνια ἐκείνα, πού ἀναπτύσσουν ὄλους τοὺς μῦς, ὄλου τοῦ σώματος, ἀρκεῖ νὰ παίζετχι μὲ εὐρύχωρα ἐνδύματα καὶ δὴ εἰς τὸ ὑπαιθρον καὶ τὸν καθαρὸν ἀέρα.

8ον. **Ὁ χορός.** Αὐτὸς καθ' ἑαυτὸν εἶνε μιὰ ἀσκήσις εὐχάριστος καὶ ὑγιεινή. Αὐξάνει τὴν χάριν τοῦ σώματος, ἀναπτύσσει τοὺς μῦς, βοηθεῖ τὴν ἀναπνοὴν καὶ μᾶς εὐχαριστεῖ μὲ τὸν ρυθμὸν του. Θὰ ἤμποροῦσε κανεὶς νὰ τὸν συστήσῃ, ἅμα ὅμως λάβῃ ὑπ' ὄψιν τὴν ἀκατάλληλον ὥραν κατὰ τὴν ὁποῖαν γίνεται, τὴν πνιγηρὰν καὶ ἀκάθαρτον ἀτμόσφαιραν τῶν αἰθουσῶν, τὰ ἄτακτα γεύματα, τὰ ἀκαλαίσθητα ντεκολτέ ἐνδύματα, τὸν κίνδυνον ἀπὸ κρυολόγημα καὶ τέλος τὰς ἀνηθίκους καὶ σκανδαλιστικὰς στάσεις πού λαμβάνομεν μὲ τοὺς εὐρωπαϊκοὺς χοροὺς, ἀποφεύγει νὰ συστήσῃ ἀσκήσιν καὶ ψυ-

χαγωγίαν, πού παρουσιάζει τόσα ἔκτροπα καὶ τόσοι κινδύνους.

Ἄν πρόκειται ὅμως μιὰ νέα νὰ χορεύσῃ τὴν ἡμέραν, εἰς τὸ ὑπαιθρον, μ' ἐνδυμασίαν σεμνήν καὶ εὐρύχωρον, μὲ φίλους οἰκογενειακοὺς καὶ χοροὺς ὄχι στροβιλιστούς, ἀλλὰ χοροὺς μὲ σχήματα, ὅπως οἱ κατρίλιες, τότε μάλιστα, ἡμπορεῖ νὰ χορεύσῃ ὅσον θέλει. Αὐτὸ ὅμως ὑποθέτω δὲν συμφέρει εἰς πολλὰς νέας. Θὰ θυμώσουν τώρα μὰζύ μου, ἀλλὰ μοῦ εἶνε ἀδιάφορον.

9ον. **Τὰ χαρτιά.** Οὔτε ψυχαγωγία εἶνε, οὔτε ἀσκησις, οὔτε τίποτε. Εἶνε ἀπλούστατα μιὰ συνθήκη τοῦ ψευδοπολιτισμοῦ τῆς κοινωνίας μας, πού δὲν κάμνει ἄλλο, παρὰ νὰ καταστρέφῃ τὴν χάριν μας, νὰ παραμορφώσῃ τὸ σῶμα μας μὲ τὰς ἀνθυγιεινάς στάσεις πού λαμβάνομεν καὶ νὰ διαστρέφῃ τὸν χαρακτήρα μας. Δὲν τὰ συνιστῶ διόλου καὶ τὰ κορίτσια δὲν θὰ παίξουν ποτέ τῶν χαρτιῶν, ἂν σέβωνται τὸν ἑαυτὸν των. Τότε μόνον τοὺς ἐπιτρέπεται, ὅταν μ' αὐτὰ πρόκειται νὰ διασκεδάσουν κανένα ἀσθενῆ ἢ γέροντα.

10ον. **Τὸ θέατρον.** Εἶνε φυσικὸν νὰ εὐχαριστούμεθα βλέπουσαι παριστανωμένας ἐπὶ τῆς σκηναῖς ζωντανὰς φάσεις καὶ σκηναῖς τοῦ ἀνθρωπίνου βίου καὶ διὰ τοῦτο ὑπάρχουν πολλοὶ ἐλπίζοντες, ὅτι τὸ θέατρον θὰ γίνῃ μιὰν ἡμέραν τὸ Σχολεῖον τῆς Ἀνθρωπότητος. Σκηναὶ τοῦ βίου, διδασκόμεναι ἠθικῶς, διδάσκουν, εἶνε ἀληθῆς καὶ αὐτὸς εἶνε ὁ κύριος τοῦ θεάτρου σκοπός, ἀλλὰ τὸ ὅτι αὐτὸ ἡμπορεῖ νὰ γίνῃ μιὰν ἡμέραν δὲν σημαίνει καὶ ὅτι ἔγινεν ἤδη. Τὸ σημερινὸν θέατρον δὲν κάμνει ἄλλο, παρὰ νὰ παριστῇ πράξεις, τὰς ὁποίας καταδικάζομεν εἰς τὸν καθημερινὸν βίον καὶ ἀπὸ σχολεῖον ἠθικῆς κατήντησε σχολεῖον ἀνηθικότητος. Τὸ ὅτι οἱ μεγαλείτεροι ἠθοπιοὶ ἀπαγορεύουν στὰ παιδιὰ των νὰ γίνων καὶ ἐκεῖνα ἠθοπιοί, αὐτὸ μόνον καταδικάζει τὸ θέατρον. Τὸ καλλίτερον γιὰ τὰ κορίτσια εἶνε ν' ἀπέχουν ἀπὸ ἐλαφρὰ ἔργα ὅπου τὸ κακόν, μὲ τοὺς σπινθηρισμοὺς καὶ τὴν γοητείαν τῶν κοσμημάτων καὶ τοῦ περιβάλλοντος, γίνεταί σαγηνευτικώτερον καὶ νὰ διατηροῦν τὴν ἀγνότητά των.



Dr Mrs Mary Wood-Allen

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΥΡΟΥΝ

ΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΜΑΣ

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟΝ

ΕΡΩΣ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΣ ΓΑΜΟΣ

XXIII

Ἡ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΣ

Ἐνας ἑτοιμοθάνατος κάποτε, ἔκαμε μιὰν παράδοξον διαθήκην.

Μία διαθήκη. Δὲν εἶχεν οὔτε κτήματα, οὔτε χρήματα ν' ἀφήσῃ στὰ παιδιὰ του, παρατηρήσας ὅμως, ὅτι ἤδη εἶχον κληρονομίην πολλὰ ἀπὸ τὰ χαρακτηριστικά του, κατέγραψεν ὡς διαθήκην τὸ ἀποτέλεσμα τῶν παρατηρήσεών του. Ἐγραψε λοιπόν:

«Εἰς τὸν υἱόν μου Μιχαὴλ κληροδοτῶ τὸν χονδροειδῆ μου σκελετὸν καὶ τὸ ἄνοστον καὶ ἀκανόνιστόν μου βᾶδισμα, πού ἀπέκτησα ἀπὸ ἀμέλειαν. Ἐπίσης καὶ τὴν προδιάθεσίν μου εἰς τὴν φθίσιν.

»Εἰς τὴν θυγατέρα μου Μαρίαν κληροδοτῶ τὸ ὠχρὸν χρῶμα τοῦ προσώπου μου, τὸν ἀσθενῆ μου στόμαχον, ἀποτέλεσμα τῶν

καταχρήσεών μου. Ἐπίσης τὴν μελαγχολίαν μου καὶ τὴν τάσιν μου νὰ βλέπω τὸν κόσμον, μόνον ἀπὸ τὴν κακὴν του ὄψιν.

»Εἰς τὸν υἱὸν μου Χριστὸν κληροδοτῶ τὴν συμπάθειάν μου πρὸς τὰ ποτὰ καὶ τὸν θυμῶδη χαρακτήρα μου.

»Εἰς τὴν θυγατέρα μου τέλος Εὐανθίαν κληροδοτῶ τὴν χυδαίω-τητα τῶν σκέψεών μου, τὴν ἐπιθυμίαν μου νὰ μὴ μοῦ ἀντιλέγουν ποτὲ καὶ τὴν προδιάθεσίν μου εἰς τὴν αὐτοκτονίαν».

Ἡ ἱστορία δὲν λέγει, ἀν οἱ κληρονόμοι ἔμειναν εὐχαριστημένοι, τὸ βέβαιον ὅμως εἶνε, ὅτι πολὺ πρὶν ἀποθάνῃ ὁ πατὴρ των εἶχον λάβῃ κατοχὴν τῶν κληροδοτημάτων.

Τοιαῦται διαθῆκαι καθημερινῶς καὶ διαρκῶς ἐκτελοῦνται, ἀν καὶ δὲν ἐκτίθενται ἐπάνω εἰς χαρτί. Ἔρχεται ὅμως ἡμέρα ποὺ οἱ κληρονόμοι γίνονται «ἐπιγραφαί, ἀλλ' ἔμψυχοι, ποὺ ὁ κόσμος ὅλος βλέπει». Ἄλλ' εὐτυχῶς ὅτι ἐκ παραλλήλου, καὶ ἄλλου εἴδους διαθῆκαι παρασκευάζονται, διαθῆκαι κληροδοτοῦσαι εἰς τοὺς ἀπογόνους ζωὴν γεμάτην σφρίγος καὶ δύμαμιν καὶ υγείαν καὶ εὐτυχίαν.

Τότε λοιπὸν θὰ ἦτο λογικὸν ἐκ μέρους μας νὰ μελετήσωμεν εἰς τὴν νεότητά μας τὸν νόμον ποὺ ἐπιβάλλει

Νόμος αἰώνιος. τὴν ἀπὸ γενεᾶς εἰς γενεάν μεταβίβασιν τῶν χαρακτηριστικῶν καὶ ιδιοτήτων μας, διὰ νὰ εἶνε ἡ διαθήκη μας ἀπὸ τὰς δευτέρας. Ὁ νόμος οὗτος εἶνε ἡ κληρονομικότης.

Τόσον ἔχομεν συνειθίσῃ τὸν νόμον αὐτόν, ὥστε καμμίαν πλέον δὲν μᾶς κάμει ἐντύπωσιν. Ξεύρομεν ὅτι ἡ γάτα μας μόνον γατάκια ἡμπυρεῖ νὰ γεννήσῃ καὶ κανεὶς βέβαια γεωργός, σπείρων σίτον, δὲν περιμένει νὰ θερίσῃ κριθήν. Ἐπίσης τὸν Κινέζον, ἀπὸ τὰ χαρακτηριστικὰ τοῦ προσώπου του τὸν ἀναγνωρίζομεν καὶ ἀν ἀκόμη εἶνε ἐνδεδυμένος εὐρωπαϊκά, ἀλλὰ καὶ μέσα μας συνετα-τίσθησαν αἱ ἐννοιαὶ τῆς πρακτικότητος μὲ τὸν Ἄγγλον, τῆς εὐ-γενείας μὲ τὸν Γάλλον καὶ τῆς ζωηρότητος μὲ τὸν Ἑλληνα, διότι ξεύρομεν ὅτι ἡ πρακτικότης, ἡ εὐγένεια καὶ ἡ ζωηρότης εἶνε χα-ρακτηριστικὰ τῶν Ἑθνῶν, ποὺ προανέφερα.

Καὶ ὅπως κληρονομοῦμεν τὰ χαρακτηριστικὰ τῆς φυλῆς μας καὶ τοῦ ἔθνους μας, κληρονομοῦμεν ἐπίσης καὶ χαρακτηριστικὰ οἰκογενειακά, χωρὶς ἐν τούτοις νὰ εἴμεθα τὸ προῖον μόνον τῶν πλεονεκτημάτων ἢ μειονεκτημάτων τῶν προγόνων μας. Ἐκ παραλλήλου μὲ αὐτὰ ἔχομεν κάθε ἄνθρωπος καὶ κατὶ ιδιαίτερον, ὅπως διόλου ἰδικόν μας, ποὺ μᾶς κάμει νὰ διαφέρωμεν ἀπὸ τοὺς ἄλλους. Ἐπιμένω εἰς τοῦτο, διὰ νὰ μὴ νομισθῇ ὅτι ἡ κληρονομικότης εἶνε μία δύναμις ἀνωτέρα ἀπὸ ἡμᾶς, ὅτι εἶνε ἓνα εἶδος εἰμαρμένης, ὅτι εἶνε τὸ πεπρωμένον, πέραν τοῦ ὁποίου καμμίαν δὲν ἡμποροῦμεν νὰ ἐκτελέσωμεν κίνησιν. Δυνάμεθα πολὺ καλὰ νὰ μεταβάλωμεν ὅ,τι ἐκληρονομήσαμεν, ἀρκεῖ νὰ μεταχειρισθῶμεν καταλλήλως τὴν δύναμίν μας καὶ πρὸς τοῦτο, ἀγαπηταί μου κόραι, ἄς μελε-τήσωμεν μαζὺ τὸν νόμον.

Παρατηροῦσαι μὲ ποίαν σταθερότητα μεταδίδονται αἱ κακαὶ τάσεις, εὐρίσκομεν τὸν νόμον τοῦτον σκληρόν.

Ἀποτελέσματα. Καὶ ὅμως ὄχι. Δὲν εἶνε σκληρὸς ὁ νόμος, ἀφοῦ, ὅπως ὅλοι οἱ νόμοι τοῦ Θεοῦ, σκοπεύει τὸ καλὸν τῆς ἀνθρωπότητος. Καὶ πρῶτον μᾶς διδάσκει, ὅτι κάθε ἀδυναμία φυσικὴ τοῦ ἀνθρώπου εἶτε καὶ ἠθικὴ ἢ καὶ πνευματικὴ, τείνει ν' ἀδυνατίσῃ ἐπίσης καὶ τοὺς ἀπογόνους του. Αὐτὸς εἶνε ὁ λόγος, ἀγαπηταί μου κόραι, ποὺ σᾶς ἔλεγα ὅτι ἀπὸ σᾶς ἐξαρτᾶται ἡ εὐζωΐα τῶν μελλουσῶν γενεῶν. Πολλὰ κορίτσια νομίζουν ὅτι ἡ παραβίασις τῶν νόμων τῆς υγιεινῆς δὲν ἔχει καμμίαν σημασίαν. Ὅταν ἔμως σκεφθοῖν, ὅτι αἱ κόραι τῆς σήμερον εἶνε αἱ μητέρες τῆς αὔριον καὶ ὅτι ἡ δύναμις ἢ καὶ ἡ φυσικὴ ἀδυναμία των θὰ ἔχῃ τὸν ἀντίκτυπὸν τῆς ἐπὶ τῆς γενεᾶς ποὺ θὰ τὰς διαδεχθῇ, θὰ ἐννοή-σουν ὅτι ἡ υγεία των ἔχει μεγάλην σημασίαν διὰ τὸ Ἔθνος καὶ τὴν Ἀνθρωπότητα.

Τὴν κληρονομικότητα δὲν τὴν εὐρίσκομεν μόνον εἰς τὸν φυσικὸν μας ὀργανισμόν. Καὶ τὰ ἠθικά μας μειονεκτήματα μεταδίδον-ται. Ἐνας κακὸς χαρακτήρ βεβαίως μεταδίδεται καὶ εἰς τὴν ἄλλην γενεάν καὶ εἰς τὴν ἄλλην καὶ εἰς τὴν κατόπιν καὶ οὕτω καθεξῆς. Κάθε κακὴ διάθεσις τῶν γονέων γίνεται κληρονομία τῶν τέκνων,

τὸ δὲ ζήτημα αὐτὸ ἔχει μεγάλην σημασίαν. Στὸν ἑαυτὸν μας ἴσως νὰ ἐπιτρέπωμεν ἐλαττώματα, ἀλλὰ εἰς τὰ παιδιὰ μας;

Μεγάλην σημασίαν ἠμποροῦμεν νὰ μὴ δώσωμεν εἰς τὸν ἀνοίκειον τρόπον, μὲ τὸν ὁποῖον καμμιά φορὰ φερόμεθα πρὸς τοὺς γονεῖς μας, ἀλλ' ὅμως θὰ ἐδλέπαμεν, χωρὶς νὰ πληγωνώμεθα, νὰ μᾶς παρακούουν τὰ παιδιὰ μας; Βεβαίως ὄχι. Καὶ μὴ νομίζετε ὅτι μόνον τὰ μικρὰ ἐλαττώματα μεταδίδονται. Κάθε ἐλάττωμα, μικρὸν ἢ μέγα, ὄχι μόνον κληρονομεῖται, ἀλλ' ἐνίστε καὶ αὐξάνει. Ἐνα παράπτωμα ἐνὸς γονέως ἠμπορεῖ νὰ δημιουργήσῃ ἐγκλημα τοῦ υἱοῦ.

Πολλάκις συμβαίνει καὶ τὸ ἐξῆς: Τὰ ἐλαττώματα ἐνὸς ἀνδρὸς ἢ μιᾶς γυναικὸς δὲν τὰ εὐρίσκομεν εἰς τὰ παιδιὰ των καὶ τὰ εὐρίσκομεν εἰς τοὺς ἐγγόνους των. Ἐσχάτως ἔτυχε νὰ ἐπισκεφθῶ μίαν οἰκογένειαν, ὅπου μοῦ ἔκαμεν ἐντύπωσιν τὸ ὅτι καὶ οἱ γονεῖς καὶ τὰ παιδιὰ ἦσαν μελαχροinoί, ἐκτὸς ἐνός. Ἡ ἐξαιρέσις, ἓνα χαριτωμένο κοριτσάκι, εἶχε τὰ μαλλιά ξανθὰ καὶ ὅταν τὴν ἠρώτησα πῶς ἦτο ξανθὴ: «ὁμοιάζω τῆς γιὰγιᾶς μου» μοῦ ἀπήντησε καὶ ἐμειδίασε, δεικνύουσα μ' αὐτὸν τὸν τρόπον ὅτι τὸ ζήτημα πολλάκις ἤδη θὰ εἶχε συζητηθῆ εἰς τὴν οἰκογένειαν.

Αὐτὸς εἶνε ἐν γενικαῖς γραμμαῖς ὁ νόμος τῆς κληρονομικότητος. Φαίνεται τρομερὸς, ἀδικος καὶ σκληρὸς καὶ ὅμως δὲν εἶνε. Εἶνε ἓνας ἀπὸ τοὺς φάρους ἐκείνους, πού μᾶς ὁδηγοῦν τὸν δρόμον πού ἔχομεν ν' ἀκολουθήσωμεν καὶ διὰ τὸ καλὸν μας ἀλλὰ καὶ διὰ τὸ καλὸν τῆς ἀνθρωπότητος.



XXIV

Ο Ἐρως

Τί εἶνε ὁ ἔρως; Κατέχει τὸν νοῦν καὶ νέων καὶ γερόντων, κατὰ τὰ άτομα ὅμως ἀλλάζει καὶ σημασίαν. Διὰ τὸν ἓνα Ἐγωϊστικῆ. εἶνε τὸ εὐχάριστον ἐκεῖνο αἰσθημα, πού τοῦ προξενεῖ ἢ ἀνάμνησις ἢ ἡ παρουσία ἐνὸς ὀρισμένου προσώπου. Διὰ τὸν ἄλλον εἶνε ἡ εὐκαιρία νὰ θυσιάσῃ τὴν ἰδικήν του εὐτυχίαν πρὸς ἐξασφάλισιν τῆς εὐτυχίας κάποιου.

Ὅ,τι εἰς τὸν κόσμον ὀνομάζομεν ἔρωτα, εἶνε κυρίως μιὰ ἐγωϊστικὴ ἀγάπη. Ὁ ἀνδρας, ἀγαπῶν τὴν γυναῖκα, δὲν κάμνει ἄλλο, παρὰ μέσον ἐκείνης ν' ἀγαπᾷ τὸν ἑαυτὸν του καὶ νὰ ἐκαινοποιῇ τὰς ὀρέξεις του. Τὴν ἀγαπᾷ, διότι ἡ ταιαύτη ἢ ταιαύτη εὐμορφία τῆς τοῦ ἐκαινοποιεῖ, κατὰ τὴν ἀντίληψίν του, τὴν καλαισθησίαν. Τὴν ἀγαπᾷ, διότι ἡ παρουσία τῆς τοῦ προξενεῖ εὐχάριστα ρίγη καὶ αἰσθήματα. Τὴν ἀγαπᾷ, διότι συμπληρῶνει τὴν εὐτυχίαν του. Καὶ ἡ γυνὴ τὸ ἴδιον. Ἀγαπᾷ τὸν ἀνδρα, διότι τὴν προστατεύει, διότι τῆς ἐξασφαλίζει τὴν συντήρησιν, διότι καὶ αὐτὴ αἰσθάνεται εὐχάριστα ρίγη καὶ αἰσθήματα μὲ τὴν παρουσίαν του. Ἀλλὰ τί ἄλλο εἶνε τοῦτο, παρὰ ἓνας μεγάλος ἐγωϊσμός;

Καμμιά φορὰ ἐν τούτοις ἓνας ἀνδρας ἀγαπᾷ τόσον τρυφερά, τόσον στοργικὰ μίαν γυναῖκα, ὥστε τὰ μέσα πού Ἀληθινῆ. διαθέτει δὲν τοῦ ἀρκοῦν διὰ νὰ τῆς ἀποδείξῃ τὴν ἀγάπην τοῦ. Μὲ χαρὰν στερεῖται τὴν συντροφιά τῆς, ἀν τοῦτο ἀπαιτεῖ ἢ εὐτυχία τῆς. Ἐργάζεται ἡμέραν καὶ νύκτα ἀδιάκοπα, ἀν τοῦτο χρειασθῆ διὰ τὴν εὐζωΐαν τῆς. Παραμελεῖ τὸν ἑαυτὸν του πρὸς χάριν τῆς καὶ ὁ μόνος του σκοπὸς εἶνε πῶς νὰ ἐκαινοποιήσῃ τὰς ἐπιθυμίας τῆς. Δίδει τὸ πᾶν καὶ δὲν ζητεῖ τίποτε. Τὸ ἴδιον καὶ μίαν γυναῖκα. Ἡμπορεῖ ν' ἀγαπήσῃ ἓναν ἀνδρα μὲ τέτοιον τρόπον, ὥστε σκοπὸς τοῦ βίου τῆς νὰ εἶνε ν' ἀνακαλύπτῃ ὅ,τι θὰ ἠμποροῦσε νὰ τοῦ προσφέρῃ καὶ ὄχι νὰ τοῦ ζη-

τήση. Ἡ ἀληθὴς ἀγάπη δίδει, ἀφοσιούται. Εἶνε ἀλτρουϊσμός. Ἡ ἐγωϊστικὴ ἀγάπη μόνον νὰ λάβῃ προσπαθεῖ.

«Ὁλος ὁ κόσμος ἀγαπᾷ ἐκείνον πὺ ἀγαπᾷ ἀληθινά» εἶπεν ὁ Ἐμερσον καὶ ἡμεῖς ἠμποροῦμεν νὰ εἴπωμεν, ὅτι ἐκεῖνος πὺ ἀγαπᾷ ἀληθινά, ἀγαπᾷ τὸν κόσμον ὅλον.

Ἐνας ποιητὴς ἔλεγεν ὅτι ἡ φύσις τοῦ ἐφαίνετο ὠραιότερα καὶ ὅτι πὺ ἀγαπητὴ τοῦ ἦτο ἡ ἀνθρωπότης, ἀφ' οὔτου ἀληθινὰ εἶχεν ἀγαπήσῃ μίαν εὐγενικὴ καρδιά. Διότι ἡ κόρη πὺ ἀγαποῦσε τοῦ εἶχε προσφέρῃ τὴν καρδιά της, ἠσθάνετο τὴν ἀνάγκην νὰ δείξῃ ἀφροσύωσιν κ' ἀγάπην εἰς ὅ,τι συναντοῦσε. Εἶχε γίνῃ στοργικώτερος πρὸς τὰ μικρὰ παιδιὰ καὶ εὐσπλαγχνίζετο κάθε ἐπαίτην. Ἐξωτερίκευε τὴν ἀγάπην του καὶ ἀληθινῇ πραγματικῶς ἀγάπη εἶνε ἐκείνη, πὺ προξενεῖ καλὸν εἰς ὅλους. Ἡ ἀφροσύωσις, πὺ μᾶς ἐμπνέει ἕνα πρόσωπον ἄξιον ν' ἀγαπηθῇ, ἂν εἶνε ἀληθὴς, μᾶς κάμει ν' ἀγαπήσωμεν τὸν κόσμον ὅλον.

Πολλάκις μ' ἔχουν ἐρωτήσῃ, ἂν πιστεύω εἰς τὸν κεραυνοβόλον ἔρωτα, εἰς ἐκεῖνον δηλ. πὺ γεννᾶται μὲ ἕνα βλέμμα. Ἡ ἀληθὴς ἀγάπη πῶς εἶνε δυνατόν νὰ γεννηθῇ εἰς ἕνα δευτερόλεπτον; Θαυμασμός βαθύς διὰ τὴν καλλονὴν ἑνὸς προσώπου, ἐκτίμησις διὰ τὰ ἠθικὰ προσόντα του, μιὰ ἔλξις μαγνητικὴ μπορῶ νὰ φαντασθῶ ὅτι γεννᾶται διὰ μιᾶς, αὐτὸ ὅμως δὲν εἶν' ἀγάπη. Μόνον ἔάν ἐκτιμηθοῦν πραγματικῶς καὶ ἀμοιβαίως δύο πρόσωπα, ἠμποροῦν ν' ἀγαπηθοῦν ἀληθινά, διότι ἡ ἀγάπη δὲν εἶνε ἀερόστατον μὲ τὸ ὅποιον δύο νέοι ἠμποροῦν νὰ ἀναδοῦν στὰ σύννεφα, ἔξω ἀπὸ τὴν καθημερινὴν ζωὴν. Ὅσοι, μὲ τὴν ιδέαν ὅτι εἶνε δυνατόν αὐτό, ἀφήσουν τὸν ἑαυτὸν τὸν νὰ παρασυρθῇ, πολὺ γρήγορα θ' ἀνακαλύψουν ὅτι ὁ κόσμος ὁ ἰδανικὸς πὺ ἐδημιούργησαν στὰ σύννεφα δὲν ὁμοιάζει διόλου τὴν πραγματικὴν ζωὴν.

Ὁ ἔρωσ ὁμοιάζει μᾶλλον μὲ ἕνα οἰκοδόμημα, τοῦ ὁποίου τὰ θεμέλια εἶνε βαθιὰ καὶ στερεά. Πῶς δύο νέοι θ' ἀγαπηθοῦν, ἔάν δὲν γνωρισθοῦν; Ἡ γνωριμία πρῶτον, ἔπειτα ἡ φιλία καὶ ἂν τὸ αἰσθημα αὐτὸ αὐξήσῃ, γίνετα ἔρωσ. Ἄλλ' ἔμως τίνοι τρόπων καὶ

πὺ μιὰ νέα κ' ἕνας νέος θὰ μάθουν νὰ ἐκτιμήσῃ ὁ εἰς τὸν ἄλλον; Συναντῶνται ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ ὑπὸ συνθήκας ὄχι φυσικὰς καὶ μέσα εἰς τὸν κύκλον ὅπου βλέπονται, τὰ πάντα γίνονται κατὰ συνθήκην, ὅλα εἶνε ψευδῆ καὶ τὰ ἐνδύματα καὶ ἡ συνομιλία. Δὲν ἔχουν βέβαια τὴν πρόθεσιν ν' ἀπατηθοῦν σιωπηρῶς, ἐκεῖ ὅμως δὲν εἶνε δυνατόν νὰ γνωρισθοῦν καὶ νὰ ἐκτιμηθοῦν.

Ἐκεῖ, μέσα εἰς τὴν συναναστροφὴν, πολὺ σπανίως θὰ τοὺς δοθῇ ἀφορμὴ νὰ ταραχθοῦν ἢ νὰ θυμώσουν. Τίποτε δὲν θὰ ἀποδείξῃ ἂν εἶνε τίμιοι, ἀγνοί, μὲ θέλησιν, καρτερικοί, ἐργατικοί. Τίποτε δὲν θ' ἀποκαλύψῃ τὰς ιδέας πὺ ἔχουν διὰ μερικὰ ζητήματα καθὼς ὁ γάμος καὶ ἡ οἰκογένεια καὶ διὰ τοῦτο, πολὺ συήθως, μετὰ τὸν γάμον ἀνακαλύπτονται μειονεκτήματα, πὺ ἂν ἐγίνοντο γνωστὰ ἐγκαίρως, ἀφεύκτως θὰ ἐμπόδιζαν αὐτόν.

Πταίουν οἱ νέοι μας σ' αὐτό; Πταίετε σεῖς, ἀγαπηταί μου κόραι;

Ὅχι. Οὔτε οἱ μὲν, οὔτε οἱ δέ. Πταίει ὀλόκληρος ἡ κοινωνία. Πταίει, διότι μᾶς ἀναγκάζει νὰ ζῶμεν ὑπὸ τόσον ἀφυσίκοις ὄρους. Ἀπὸ

Ποῖος πταίει;

μικρὰ παιδιὰ μᾶς κάμει νὰ σκεπτῶμεθα αἰσθηματικὰ καὶ μόνον αἰσθηματικὰ διὰ τοὺς ἄνδρας, ἐνῶ κάθε ἄλλο ἔπρεπε νὰ μᾶς διδάσκῃ παρὰ αὐτό.

Δὲν θέλουν οἱ γονεῖς οἱ ἴδιοι ν' ἀποκαλύψουν εἰς τὴν κόρην τὸν ὅ,τι ἀφορᾷ τὰ ἰδιαίτερά της ὄργανα, τῆς ἐπιτρέπουν ὅμως ἢ μᾶλλον προσποιοῦνται ὅτι δὲν βλέπουν, ὅταν ἐρωτοτροπῇ. Καὶ μὲ τὴν ἄγνοιαν μέσα εἰς τὴν ὁποίαν εἶνε βυθισμένη ἢ μὲ τὴν στραβὴν ἀντίληψιν πὺ μόνη της θὰ σχηματίσῃ δι' ὅ,τι δὲν τῆς ἔχουν μάθῃ, ἡ κόρη πολὺ συχνὰ ἐκλαμβάνει ὡς ἔρωτα πραγματικὸν τὴν εὐχαρίστησιν τῆς ἐρωτοτροπίας ἢ τὸ ρίγος πὺ αἰσθάνετα ἅμα ἐγγίση τὸ χέρι ἑνὸς νέου καὶ ἐπειδὴ δὲν ξεύρει οὔτε τι ἔχει νὰ κάμῃ ὡς σύζυγος, οὔτε τι ἀπαιτεῖ ὁ γάμος, νομίζει ὅτι τοῦτο ἀρκεῖ διὰ τὴν εὐτυχίαν της. Τυφλώττει ἡ κόρη ἄκουσα, τυφλώττουν οἱ γονεῖς ἐν γνώσει τὸν πολὺ συχνὰ καὶ τὸ κακὸν δημιουργεῖται. Βυθίζονται εἰς ἕνα παντοτεινὸ μαρτύριον μίᾳ κόρῃ κ' ἕνας νέος, πὺ ἴσως θὰ ἦσαν ἄξιοι κολλιτέρας τύχης.

SISMANOGLIO MEGARO

“Οχι, μυριάκις όχι. Ἡ ἐρωτοτροπία δὲν εἶν’ ἀληθινὴ ἀγάπη. Μὴ ἀπατώμεθα. Ἀλλὰ λοιπὸν τι εἶνε ἔρωτος; Ποιὰ εἶν’ ἡ φύσις του; Αἱ ἰδιότητές του; Καὶ πῶς θὰ διακρίνωμεν τὸν ἀληθῆ

Ἔρωτος συζυγικός.

ἀπὸ τὸν ἐγωιστικόν. Ὑπάρχουν τόσον πολλῶν εἰδῶν ἔρωτες, ὥστε εἶνε λυπηρόν, ποὺ δὲν ἔχομεν ἰδιαιτέραν λέξιν δι’ ἕκαστον. Ἡ μήτηρ ἀγαπᾷ τὸ παιδί της, ὁ ἀδελφὸς τὴν ἀδελφήν, τὸ τέκνον τὴν μητέρα, ἡ ἀδελφὴ τὸν ἀδελφόν, ὁ φίλος τὸν φίλον καὶ οὕτω καθέξῃς. Ἀλλ’ ὅμως πόσον διάφορα ἀγαπᾷ ὁ καθείς! Ἄλλη εἶνε ἡ μητρικὴ στοργὴ μὲ τὴν ἀπέραντόν της ἀφοσίωσιν, ἄλλη ἡ παιδικὴ ἀγάπη μὲ τὰς ἀτελευτήτους ἀπαιτήσεις καὶ ἄλλη ἡ ἀδελφικὴ μὲ τὴ γλυκιά της τρυφερότητα. Καὶ ὑπεράνω ὅλων καὶ μὲ στοιχεῖα ποὺ καμμιά ἀγάπη δὲν ἔχει, ἴσταται ὁ συζυγικός ἔρωτος, δεσπόζων καὶ κυρίαρχος. Ἐνέχει καὶ ἀφοσίωσιν καὶ τρυφερότητα καὶ ἀπαιτήσεις καὶ θυσίας, ἀλλ’ ὡς ἐκ περισσοῦ περικλείει καὶ τὸ φυσικὸν πάθος.

Ἡ κυρίαρχος αὕτη δύναμις εἶνε ἡ ζωϊκὴ δημιουργὸς δύναμις, ποὺ τείνει νὰ φθάσῃ τὸν σκοπὸν της, εἶνε ἡ ἐκδήλωσις τῆς φύσεως τοῦ ἀνθρώπου. Θεῖα πραγματικῶς, ἀφοῦ ὁ Θεὸς τὴν ἐχάρισεν εἰς τὴν ἀνθρωπότητα, ἡμπορεῖ νὰ ἐκφυλισθῇ καὶ νὰ ἐξυπηρετήσῃ χυδαία ἐνστικτα. Ἄν καὶ διάφορος ἀπὸ τὸν ἔρωτα, συχνὰ συγχέεται μὲ αὐτὸν καὶ τότε, ὅ,τι ὁ ἀνθρώπος, εἴτε ἀνὴρ εἶνε εἴτε γυνή, αἰσθάνεται ἀπὸ φυσικὸν ἐνστικτον τὸ ὀνομάζει ἔρωτα, ἐνῶ πραγματικὸς τοιοῦτος, μόνον εἰς μίαν ἀμοιβαίαν ἐκτίμησιν ἡμπορεῖ νὰ βασισθῇ. Ποσάκις δὲν εὐρίσκομεν ὅτι ἐκεῖνο ποὺ ἐνομίζαμεν ἔρωτα, δὲν ἦτο, ἀλλοίμονον! παρὰ μιὰ χίμαιρα, μιὰ αὐταπάτη!

Ἡ καθαυτὴ ἀγάπη δὲν θασίζεταί, οὔτε τροφοδοτεῖται μόνον ἀπὸ τὴν εὐμορφίαν καὶ ἀπὸ αἰσθήσεις καὶ ρίγη ἡδονικὰ. Μαζὺ μ’ αὐτὰ ἀπαιτεῖ καὶ ἠθικὴν ἐκτίμησιν καὶ ἐπικοινωνίαν πνευματικὴν. Καὶ ἐν ἀκόμῃ ἀπὸ τὰ χαρακτηριστικὰ αὐτὰ ἂν λείπει, ὁ ἔρωτος ἐκεῖνος κάθε ἄλλο εἶνε παρὰ ἀληθινός.

Ὁ καθαυτὸ ἀληθῆς ἔρωτος διὰ νὰ γεννηθῇ καὶ ζήσῃ, πρέπει οἱ νέοι καὶ αἱ νέαι νὰ γνωρισθοῦν χωρὶς ν’ ἀρχίσουν μεταξὺ τῶν αἰσθηματικότητος.

Τὸ συμφέρον μας.

Ἄν ἡμπορούσαμεν νὰ ἀπαλλάξωμεν τὸ πνεῦμα τῶν παιδιῶν μας ἀπὸ κάθε ρωμαντικὴν ἰδέαν καὶ τὰ φρίναμεν νὰ ζήσουν μίαν κοινὴν ζωὴν βασιζομένην εἰς τὴν φιλίαν, τότε θὰ ἐγνωρίζοντο καλλίτερα καὶ ἀμοιβαίως θὰ ἐξετίμουν ὁ εἰς τὸν ἄλλον.

Αὐτό, ἀγαπηταί μου κόραι, σεῖς καὶ μόνον σεῖς ἡμπορεῖτε νὰ τὸ κατορθώσετε καὶ ἔχετε συμφέρον νὰ τὸ κάμετε ἄλλως τε. Μὴ δέχεσθε ἰδιαιτέρας συνομιλίας καὶ οὔτε βλέμματα σαγηνευτικά. Μὴ ἐπιτρέπετε καμμίαν οἰκειότητα, καμμίαν θωπείαν, κανένα σφίξιμο τῶν δακτύλων. Μὴ μειδιάτε πονηρὰ καὶ λαμβάνετε στάσεις ποὺ προκαλοῦν τὸν θαυμασμόν καὶ ἐξυπνοῦν τὸ φυσικὸν ἐνστικτον. Ἀπαγορεύσατε τὴν κολακείαν, μὴ δέχεσθε νὰ σᾶς νομίζουσιν νευρόσπαστα ἢ κοῦκλες, ἀλλ’ ἀπαιτήσατε νὰ σᾶς θεωροῦν γυναίκα σοβαράς, ποὺ ἀντιλαμβάνονται κάθε πρᾶγμα λογικόν. Λάβετε ἐνδιαφέρον διὰ τὸν κόσμον, τὴν πολιτικὴν, τὴν τέχνην, τὴν φιλολογίαν. Ἔστέ εὐλικρινεῖς, φρόνιμοι, μὲ πνεῦμα, ἀλλ’ ὄχι αἰσθηματικά.

Ὅταν σᾶς ἐπισκεφθῇ κανεὶς, μὴ τὸν ἀφήσετε νὰ ὑποθέσῃ ὅτι θὰ ἡμπορούσατε νὰ τὸν δεχθῆτε ἰδιαιτέρως, μακρὰν ἀπὸ τοὺς γονεῖς σας καὶ τὴν οἰκογένειάν σας. Ἐκεῖ ἄλλως τε, ἐνώπιον τῶν ἄλλων, θὰ τὸν κρίνετε καλλίτερα, διότι θὰ παρατηρήσετε πῶς ὁμιλεῖ, τί σκέπτεται διὰ τὸ μέλλον του, πῶς φέρεται πρὸς τὸν πατέρα σας καὶ θὰ ἐμβαθύνετε εἰς τὸν χαρακτήρα του, τὸν ὅποιον εἰς μίαν ἰδιαιτέραν συνδιάλεξιν μαζὺ σας, πολὺ ὠραία ἡμπορεῖ νὰ κρύψῃ κάτω ἀπὸ τὸ μουρμούρισμα τῶν γλυκῶν φλυαριῶν.

Ἀλλὰ πρὸς τὸν νέον αὐτὸν ἔχομεν καὶ μερικὰ καθήκοντα.

Ὅπως μιὰ κόρη θέλει νὰ τὸν γνωρίσῃ διὰ νὰ τὸν ἐκτιμήσῃ, θέλει τὸ ἴδιον καὶ ἐκεῖνος. Ὅταν

Τὸ καθήκον μας.

λοιπὸν ἔρχεται μὴν ὑποκρίνεσθε. Νὰ τὸν ἀφίσετε νὰ γνωρίσῃ πῶς φέρεσθε στὸ σπῆτι, πῶς ἐκτελεῖτε τὰ καθήκοντά σας, τὰς ἐργασίας τοῦ σπιτιοῦ, ἂν καὶ κατὰ πόσον βοηθεῖτε τὴν μητέρα σας καὶ περιποιεῖσθε τὸν πατέρα καὶ τοὺς ἀδελφούς

σας. Δεν έχετε να φοβηθῆτε τίποτε ἂν ἔχετε καλῶς ἀνατραφῆ. Ἐστὲ μιὰ κόρη εὐγενῆς, γενναία καὶ ἀπορρίψατε κάθε αἰσθηματικὴτητα. Θὰ σχηματίσετε μ' αὐτὸν τὸν τρόπον φίλους καὶ νὰ ἦσθε βεβαία, ὅτι θὰ εὐρεθῆ κάποιος πού θὰ σᾶς ἐκτιμῆσῃ περισσότερο ἀπὸ τοὺς ἄλλους, πού θὰ σᾶς θαυμάσῃ καὶ πού θὰ σᾶς ἀγαπήσῃ ἔφ' ὅσον σᾶς γνωρίζει καλλίτερα. Ἀλλὰ καὶ σεῖς θὰ ἔχετε γνωρίσῃ ἐν τῷ μεταξύ τὸν χαρακτήρα του, τὴν ἰδιοσυγκρασίαν του, τὴν κοινωνικὴν του θέσιν, τὴν οἰκογένειάν του καὶ ἀπὸ τὴν ἀλληλογνωριμίαν αὐτὴν θὰ λάμψῃ μιὰ συμπάθεια καὶ ἕνας σεβασμὸς, πού θὰ σᾶς πείσῃ, ὅτι ὁ νέος ἐκεῖνος εἶνε ἄξιος νὰ δεχθῆ τὴν καρδίαν καὶ τὴν εὐτυχίαν, πού θὰ τοῦ προσφέρετε.

Ἐτσι λοιπὸν μετὰ τὴν γνωριμίαν ἐπῆλθεν ἡ ἐκτίμησις, ὁ σεβασμὸς καὶ σιγὰ σιγὰ ὁ ἔρωσ πού ἐγνωρίσατε καὶ οἱ δύο χωρὶς νὰ γίνετε «ἐρωμένιοι», χωρὶς καμμίαν αἰσθηματικὴτητα. Καὶ ὅμως τίποτε ἀκόμη δὲν ἐλέχθη μεταξύ σας. Τὰ βλέμματά σας μόνον ἐξάγουν ἐγκάρδιον συνεννόησιν. Δειλὴ ὡς κόρη, ἀναμένετε ἐκεῖνος νὰ προβῆ. Σᾶς τὸ ὁμολογεῖ ἐκεῖνος τότε καὶ ἀνδρικὰ καὶ τίμια κερδίζει τὴν εὐτυχίαν του καὶ ἀσφαλίζει τὴν ἰδικήν σας.

ὦ! κόραι μου ἀγαπηταί, τίποτε τὸ ἀστεῖον δὲν χωρεῖ στὸν ἔρωτα. Τὰ πάντα εἶνε σοδάρὰ καὶ ἡμεῖς πού εἶδαμεν νὰ γεννηθῆ καὶ αὐξήθῃ ὁ ἔρωσ σας αὐτός, ἐννοοῦμεν ὅτι ἀρχίζει πιά γιὰ σᾶς τὸ μέγα δρᾶμα τῆς ζωῆς. Δὲν γελῶμεν, οὔτε ἀστελευόμεθα μὲ τὸν ἔρωτά σας, ἀλλὰ μὲ δακρυσμένα μάτια παρακαλοῦμεν τὸν Θεὸν νὰ σᾶς κάμῃ εὐτυχεῖς, ἀφοῦ σᾶς ἔθεσε τὸν ἔρωτα μὲς' στὴν καρδιά.



Ο ΓΑΜΟΣ ΚΑΙ Η ΕΥΘΥΝΑΙ ΤΟΥ

Καὶ τώρα, ἀγαπηταί μου κόραι, ὑποθέσωμεν ὅτι ἀρχίζετε νὰ αἰσθάνεσθε ἕνα ἰδιαίτερον ἐνδιαφέρον δι' ἕνα νέον πού ξεχωρίζετε ἀπὸ τοὺς ἄλλους. Τὸν σκέπτεσθε διαρκῶς, εἰσθε εὐτυχῆς ὅταν τὸν βλέπετε, τὸ βλέμμα του σᾶς φαίνεται ἐκφραστικόν, ἡ χειραψία του σᾶς συγκινεῖ καὶ ἀνακαλύπτετε ὅτι ἐπεράσατε ἀπὸ τὴν φιλίαν εἰς τὸν ἔρωτα.

Ἀπορία. Πρὶν ὅμως κάμετε τὴν ἀνακάλυψιν αὐτὴν, ἄς ὁμιλήσωμεν ὀλίγον. Ἄς ἐξετάσωμεν τὰ πράγματα μαζί, διὰ νὰ ἴδωμεν ἂν εἶνε φρόνιμον νὰ ὑπερπηδήσωμεν τὰ σύνορα τῆς φιλίας ἢ ἂν δὲν θὰ ἦτο προτιμώτερον νὰ μείνετε μόνον ἀπλοὶ φίλοι.

Ποῖος εἶνε αὐτός ὁ νέος; Μοῦ λέτε τὸνομά του; αὐτὸ ὅμως δὲν σημαίνει τίποτε. Ποῖος εἶνε; Τί ἀξίζει; Ποῖα εἶνε τὰ φυσικά του, ἡ ἰκανότης του, αἱ ἕξεις του, ἡ ἰδιοσυγκρασία του; Ποῖοι εἶνε οἱ γονεῖς του; Τί ἀξίαν ἔχουν; Δὲν ἔρωτῶ διὰ τὴν παρουσίαν των, ἀλλὰ διὰ τὴν ἠθικὴν των ἀξίαν. Ποῖοι ἀσθένεια ἢ ποῖα ἐλαττώματα ὁ υἱὸς των θὰ μετέδιδεν εἰς τὰ παιδιὰ του, οἷα ἰδικὰ σας, ἂν θὰ ἐγένετο σύζυγός σας; Τὰ οἰκογενειακὰ προσόντα του εἶνε τιαυτὰ, ὅποια θὰ ἐπεθυμούσατε γιὰ τὰ παιδιὰ σας;

Δὲν εἶνε διόλου ἄτοπον νὰ θέσετε τὰ ἐρωτήματα αὐτὰ, οὔτε νὰ ἐρευνησθε καταλλήλως διὰ νὰ ἡμπορέσετε ν' ἀπαντήσετε.

Ἡ κόρη πού πανδρεύεται, νυμφεύεται τὴν οἰκογένειαν τοῦ συζύγου της. Γίνεται μέλος της καὶ θὰ ζήσῃ περισσότερο ἀφ' ὅσον φαντάζεται τὸν βίον της, ἀφοῦ τὰ ἰδιά της τέκνα θὰ κληρονομήσουν τὴν ἰδιοσυγκρασίαν καὶ τὰς ἰδιότητας ἐκείνης.

Ἡ οἰκογένεια λοιπὸν αὐτὴ εἶνε σύμφωνος μὲ τὸ ἰδανικόν σας; Εἶνε ὁ τύπος τῆς οἰκογενείας μὲ τὴν ὁποίαν θὰ ἐπεθυμεῖτε νὰ συνδέσετε τὸν βίον σας; Ἐννοεῖτε πολὺ καλὰ ὅτι ἔχει μεγάλην σημασίαν τὸ ἂν ἀγαπᾶτε τὴν μητέρα τοῦ συζύγου σας ἢ ἂν θαυμάζετε τὰς ἀδελφάς του ἢ ὄχι. Ἐπίσης δὲν εἶνε ἀδιάφορον τὸ ἂν καὶ

κατὰ πόσον σέβασθε τὸν πατέρα του καὶ ἂν ἀκόμη πρόκειται νὰ ζήσετε μακρὰν του καὶ μόνον κατὰ μεγάλα διαστήματα νὰ τὸν βλέπετε. Καὶ ἂν ἀκόμη πρόκειται διόλου νὰ μὴ γνωρίσετε τοὺς γονεῖς τοῦ συζύγου σας προσωπικῶς, πρέπει νὰ εἶνε τοιοῦτοι, ὥστε νὰ προκαλοῦν τὸν σεβασμὸν καὶ τὴν ἀγάπην σας καὶ τοῦτο διότι θὰ εἶνε πρόγονοι τῶν παιδιῶν σας. Τί θὰ ἐλέγατε, ἂν εἰς τὰ τέκνα σας ἀνεκαλύπτατε τὰ χειρότερα των χαρακτηρηστικά; Ἡ μητρικὴ καρδιά σας δὲν θὰ ἐσπαράσσετο, πού τὰ ἐκάματε νὰ κληρονομήσουν ἕξεις κακὰς ἢ ἴσως καὶ ἐγκληματικὰς;

Μ' αὐτὸν τὸν τρόπον ὁ γάμος γίνεται κάτι πολὺ σοβαρὸν, δὲν εἶν' ἔτσι, ἀγαπηταί μου κόραι; Εἶνε λυπηρὸν ὅτι **Νέα ζωή.** πολλὰ κόραι νομίζουσαι γάμον τὸ λευκὸν φόρεμα καὶ τὴν παράταξιν, τὸν τύπον δηλ. ἀντὶ τοῦ πράγματος, εἰσέρχονται εἰς μίαν νέαν ζωὴν, χωρὶς νὰ ξεύρουν οὔτε τί καθήκοντα, οὔτε τί εὐθύνην ἀναλαμβάνουν. Τῆς πείρας τὰ μαθήματα εἶνε τόσο σκληρὰ ἐνίοτε! Πόσαι νεαραὶ μητέρες δὲν χάνουν τὸ πρῶτο των παιδί, διότι ἀγνοοῦν πῶς πρέπει νὰ τὸ περιποιηθοῦν! Πόσων γονέων ἡ καρδιά δὲν σπαράσσει, διότι τὰ παιδιά των παρεστράτησαν, κατεστράφησαν ἴσως, διότι δὲν ἠμπόρεσαν νὰ τὰ αναθρέψουν καὶ νὰ κερδίσουν τὴν ἐμπιστοσύνην των καὶ νὰ τὰ ὀδηγήσουν πρὸς τὴν εὐθύτητα καὶ τὴν δικαιοσύνην!

Ἡμεῖς τὰς θυγατέρας μας δὲν τὰς προετοιμάζομεν διὰ τὸ μέγα καὶ εὐγενὲς των στάδιον, τὸ τῆς μητρότητος. Φροντίζομεν νὰ τοὺς μάθωμεν κεντήματα, πιάνο, κουζίνα καὶ γαλλικὰ καὶ ὑποθέτομεν ἴσως, ὅτι μὲ καμμίαν μαγικὴν δύναμιν, μέσα εἰς μίαν ἡμέραν, θὰ ἀποκτήσουν ὅλα τὰ προσόντα πού ἀπαιτοῦνται διὰ νὰ αναθρέψουν καὶ μορφώσουν τὰ παιδιά των. Καὶ ὅμως ὑπεθέτω ὅτι κανεὶς δὲν θὰ τὰς ἐμέμφετο ἂν δὲν γνωρίζουν πιάνο καὶ κέντημα καὶ γαλλικὰ καὶ τὴν κατασκευὴν ἐνὸς γλυκίσματος.

Χαράξατε αὐτὸ καλὰ στὸ νοῦν σας, ἀγαπηταί μου κόραι. Εὐθύνην δὲν ἔχει μὴτέρα μόνον ὅταν ἀνατρέφει καὶ μορφώνει τὸ τέκνον της. Ἡ εὐθύνη της, ὡς μητρός, ἀρχίζει ἀπὸ τὴν παιδικὴν ἀκόμη ἡλικίαν της. Μορφώνουσα μὴτέρα τὸν χαρακτήρα

της, μορφώνει συγχρόνως καὶ τὸν χαρακτήρα τῶν παιδιῶν πού μίαν ἡμέραν θ' ἀποκτήσῃ. Ὄταν περιποιεῖται τὴν υγείαν της, ἀποθηκεύει τὴν υγείαν τῶν παιδιῶν της καὶ ὅταν δὲν σπαταλᾷ τὸν νοῦν της εἰς ἀηδῆ μυθιστορήματα, προικίζει τὰ παιδιά της μὲ νοῦν ὀξὺν καὶ ἀντίληψιν μεγάλην. Ἄν συκρατῆ μὴτέρα τὰς ὁρμὰς της προετοιμάζει τέκνα μὲ ἰσχυρὰν τὴν θέλησιν.

Αὐταὶ εἶνε αἱ εὐθύνη καὶ βέβαια δὲν εἶνε μικρὰ ἢ εὐθύνη τοῦ νὰ ἐκλέγῃ συγχρόνως μὲ τὸν σύζυγον καὶ τὸ ἥμισυ τῶν προγόνων τῶν παιδιῶν της. Ἄν δὲ συναισθάνεται καὶ τὸ καθήκον της καὶ τὴν εὐθύνην της μὴτέρα, ποτὲ δὲν θὰ προσφέρῃ τὴν καρδιά της εἰς ἄνθρωπον, τοῦ ὁποῦ ἀγνοεῖ τὴν οἰκογένειαν ἢ ἔχει διδόμενα νὰ πιστεύσῃ ὅτι κανὲν καλὸν δὲν προσιωπίζει διὰ τοὺς ἀπογόνους της.



XXVI

ΤΑ ΠΟΤΑ Ο ΚΑΠΝΟΣ ΚΑΙ Η ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΣ

Θὰ σᾶς φανῆ παράξενο, ἀγαπημένα μου κορίτσια, ὅτι θὰ σᾶς κάμω λόγον καὶ διὰ κάτι, τὸ ὅποιον **Νευρικὴ ἐξασθένεισι.** εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς δὲν φαίνεται νὰ σχετίζεται μὲ σᾶς. Καὶ ὅμως ἐκτὸς τοῦ ὅτι σχετίζεται ὅσον ἴσως δὲν φαντάζεσθε, δὲν εἶνε σκόπιμον ἄρα γε νὰ γνωρίζετε ἐν ἐκτάσει τὰ κακὰ ἀποτελέσματα πού ἔχουν μερικαὶ μάστιγες τῆς ἀνθρωπότητος;

Ὁ πολιτισμένος βίος πού διάγομεν μᾶς ἔχει κληροδοτήσῃ μερικὰς ἕξεις καὶ μερικὰς καταχρήσεις καταστρεπτικὰς καὶ διὰ τὴν ἀτομικὴν, ἀλλὰ καὶ διὰ τὴν κοινωνικὴν υγείαν. Τὸ σφίξιμο τῆς μέσης π. χ. εἶνε μὴ κακὴ συνήθεια, πού, ὅπως εἶδαμεν, καταστρέφει τὰ ἐσωτερικὰ ὄργανα καὶ θὰ ἦτο μὴδὲν ἂν τὸ κακὸν περιωρίζετο ἐδῶ. Ὅπως καὶ τόσα ἄλλα καὶ τοῦτο εἶνε κληρονομι-

κόν. Ἡ ζωτικότητα τῶν παιδιῶν μιᾶς μητρὸς μὲ παραμορφωμένα τὰ ὄργανα ὀλιγοστεύει, τὸ νευρικὸν τῶν σύστημα ἐξασθενεῖ, δὲν θᾶχουν ὅσον ἔπρεπε ἀντοχὴν καὶ ἡ φυσικὴ ἢ διανοητικὴ ἀδυναμία ἢμπορεῖ νὰ ἐκδηλωθῇ ὑπὸ μορφὴν πολλῶν ἀσθενειῶν. Τὸ ἴδιον καὶ μὲ τὸν ἀλκοολισμόν. Εἶνε γνωστὸν ὅτι φέρει ἀδυναμίαν τῶν νεύρων, ἀλλ' ἀγνοοῦν οἱ περισσότεροὶ ὅτι καὶ ἡ νευρικὴ ἀδυναμία φέρει καὶ ἐκείνη τὴν προδιάθεσιν διὰ τὴν μέθην μὲ οἰνόπνευμα ἢ ἄλλα δηλητήρια καὶ ὅπως λέγει ὁ Dr Crothers «ὁ ὑστερισμός, ἡ νευρασθένεια, αἱ ἐπιληψίαι, ὁ ἀπότομος λιμὸς, ἡ εὐπιστία, εἶνε σημεῖα ἐξασθενίσεως τῶν νεύρων». Ὁ ἴδιος προσθέτει ὅτι συχνὰ ὁ ἀσθενὴς τὰ νεῦρα ζητεῖ μὲ τὸ οἰνόπνευμα ἢ ἄλλα δηλητήρια νὰ τονώσῃ τὸν ὀργανισμόν του. Ἐξησθενημένα τὰ νεῦρα ζητοῦν τονωτικὸν καὶ ἡ θέλησις, ἀδύνατος, δὲν δύναται νὰ ἀντιστῇ εἰς τὴν χρῆσιν τῶν.

Ἄν ὅμως ἡ ἐξασθένεισις τῶν νεύρων προέρχεται καὶ ἀπὸ μερικὰς κακὰς ἐξεις, ἀπὸ τὰ ἐνδύματα καὶ ἀπὸ τὸ εἶδος τῆς ζωῆς ποῦ διάγει ἡ μήτηρ, δὲν πρέπει, ἀγαπηταί μου κόραι, νὰ εἰδοποιηθῆτε ἐγκαίρως διὰ νὰ λάβετε τὰ μέτρα σας; Δὲν πρέπει ἐπίσης νὰ γνωρίζετε τὰ ὀλέθρια τοῦ ἀλκοολισμοῦ ἀποτελέσματα καὶ διὰ τοὺς ἀλκοολικοὺς, ἀλλὰ καὶ διὰ τοὺς ἀπογόνους τῶν;

Ἰδοῦ πῶς ἐκφράζεται ὁ Dr Michaels: «Ὅτι ὁ ἀλκοολισμὸς γίνεται κληρονομικός, δυστυχῶς, δὲν ἔχει ἐννοηθῆ ὅπως πρέπει καὶ ἀπὸ τοὺς ἰατροὺς ἀκόμη. Τὸν θεωροῦν ὡς ἕνα κακὸν προσερχόμενον ἀπὸ τὸ ἄτομον, ὡς μίαν ἐξιν ἀποκλειστικῶς ἰδικὴν του, ὡς μίαν ἐκδήλωσιν ἀσυναίσθητου πλάνης. Καὶ εἶνε μὲν ἀληθὲς αὐτὸ εἰς μερικὰς περιπτώσεις, ἀλλ' ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον μιᾶ μελέτη θαυτέρα ἀποκαλύπτει ἀσφαλῶς προγονικὰς ἀμαρτίας. Ἀποδεικνύει ὅτι μιᾶ νευρικὴ ἐξασθένεισις κληρονομουμένη, προδιαθέτει τὸ ἄτομον ὄχι μόνον εἰς τὸν ἀλκοολισμόν, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν ἐπιληψίαν, εἰς τὴν βλακείαν, εἰς τὴν παραφροσύνην, εἰς τὴν αὐτοκτονίαν. Ἄμχ δηλ. κανεὶς κληρονομήσῃ ἀπὸ τοὺς γονεῖς ἢ παρῶνους τοῦ ἕνα νευρικὸν σύστημα ἐξησθενημένον, εἶνε πολὺ εὐκολον

ἔπειτα νὰ γίνῃ ἀλκοολικός ἢ νὰ πάθῃ ὄλα τὰ ὡς ἄνω κακά. Μὲ ἄλλας λέξεις, καὶ ἂν ἀκόμη τὸ ποτὸν δὲν θὰ ἔκαμε τόσον κακὸν εἰς ἕνα γερὸν ὀργανισμόν, ἀφεύκτως θὰ ἔκαμε μέθυσον μὲ λοφίον ἕνα ἄτομον μὲ ὀργανισμόν ἐξησθενησμένον».

Σεῖς, κόραι μου ἀγαπηταί, πολλοὺς ἀπὸ τοὺς νέους ἢμπορεῖτε νὰ σώσετε ἀπὸ τὸ ποτόν. Ἄρκει νὰ ξεύρετε ἂποτελέσματα. πῶς νὰ φερθῆτε. Πρὸς τοῦτο ὅμως δὲν πρέπει νὰ ξεύρετε τὸν ἀληθῆ χαρακτῆρα τοῦ ποτοῦ καὶ τὰ καταστρεπτικὰ τοῦ ἀποτελέσματα; Θὰ σὰς ἀναφέρω ἐδῶ μερικά.

Οἱ μέθυσοι καὶ οἱ ἀνισόρροποι, ἔχει παρατηρηθῆ ὅτι πληθύνονται εἰς τὰ πολιτισμένα μέρη καὶ ὑπάρχουν λόγοι νὰ πιστεύωμεν ὅτι τὸ κακὸν ὀφείλεται εἰς τὸν ἀλκοολισμόν.

Ὁ ἰατρὸς T. D. Crothers, ποῦ ὄλην τὴν ζωὴν του τὴν ἔχει ἀφιερῶσιν εἰς τὴν μελέτην τοῦ ἀλκοολισμοῦ, παρατηρεῖ ὅτι τὸ κακὸν, ἡ μᾶστιξ αὐτῆ τῆς κοινωνίας, ἀπὸ τὸ 1870—1890 ἔχει αὐξηθῆ κατὰ ἑκατὸν τοὺς ἑκατὸν καὶ ὅτι εἰς πλείστας ὅσας περιπτώσεις ἡ αὐξησις ὀφείλεται ὄχι τόσον εἰς τὰ ἀλκοολικὰ ἄτομα αὐτὰ καθ' ἑαυτὰ, ὅσον εἰς τὴν προδιάθεσιν, ποῦ εἶχον κληρονομήσῃ ἀπὸ τὸν πατέρα ἢ τὴν μητέρα τῶν, διότι εἶνε βέβαιον, ὅτι καὶ γυναῖκες πολλαί, ἀνήκουσαι μάλιστα καὶ εἰς τὸν καλὸν κόσμον, κάμουν μεγάλην χρῆσιν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν.

Πρὸ τίνος καιροῦ ἔτυχε νὰ παρευρεθῶ εἰς μίαν συναναστροφὴν. Μὲ μεγάλην μου ἐκπληξιν παρατήρησα, ὅτι μία κυρία εἶχεν ἀρνηθῆ νὰ πάρῃ γλύκισμα καὶ παγωτόν, μὲ μεγάλην ὅμως εὐχαρίστησιν κατρεκύλισε πέντε κονιάκ, ἐνῶ συγχρόνως ἤστεῖζετο διὰ τὴν ἀγάπην τῆς πρὸς τὸ ποτόν αὐτό. Δὲν εἶχε συναίσθησιν τοῦ κακοῦ ποῦ ἔκαμεν εἰς τὸν ἑαυτὸν τῆς, τὸ κατακόκκινόν τῆς ἦμωσ χρῶμα, τὸ ἀλαμπὲς βλέμμα τῆς καὶ οἱ θορυβῶδεις τῆς τρόποι, ἐμαρτυροῦσαν αὐτό.

Πολλοὶ νομίζουσιν ὅτι μερικὰ ποτά, ἢμπύρα π.χ. δὲν βλάπτουν. Ἀπατῶνται, διότι ὄλα τὰ ποτὰ βλάπτουν ἀναλόγως τοῦ οἰνοπνεύ-

ματος, τὸ ὁποῖον περιέχουν. Μόνον μία τελεία ἀπὸ ποτὰ ἀποχὴ μᾶς προφυλάσσει ἀπὸ τὰ καταστρεπτικά των ἀποτελέσματα.

Μερικαὶ περιπτώσεις ἀλκοολισμοῦ ὀφείλονται εἰς μερικὰ φάρμακα τὰ ὁποῖα λαμβάνουν αἱ γυναῖκες καὶ τὰ ὁποῖα ὑπὸ τύπον ἀθῶων ρευστῶν, περιέχουν 6—47% οἰνόπνευμα καὶ καταστρέφουν τὴν ζωτικότητα τοῦ ὀργανισμοῦ. Ποτέ σας κανὲν φάρμακον νὰ μὴ λαμβάνετε χωρὶς τὴν ἰδιαιτέραν τοῦ ἱατροῦ σας ἄδειαν.

Αἱ συνέπειαι τοῦ ἀλκοολισμοῦ τῶν γονέων διὰ τὰ παιδιὰ εἶνε πασίγνωστοι πλέον καὶ ἰδοὺ τί λέγει ὁ Dr Michael: «Κάθε κληρονομικὴ ἀσθένεια τοῦ παιδιοῦ εἶνε περισσότερο ἐπικίνδυνος, ἢν προέρχεται ἀπὸ τὴν μητέρα. Ἴδοὺ διατὶ νυμφευόμενοι οἱ νέοι πρέπει νὰ φροντίζουν οἱ γονεῖς τῆς συζύγου των νὰ εἶνε ὑγιεῖς καθ' ὅλα. Ὁ νέος ποὺ νυμφεύεται τὴν κόρην ἐνὸς πότου, δὲν διακινδυνεύει μόνον τὴν ἀτομικὴν του εὐτυχίαν, ἀλλὰ προετοιμάζει καὶ διὰ τὰ τέκνα του μίαν ζωὴν ἐκφυλισμένην, γεμάτην ἀσθενείας καὶ θλίψεις.

» Ἀλλὰ καὶ μία νέα, προσθέτει, ἐπ' οὐδενὶ λόγῳ πρέπει νὰ ὑπανδρεύεται μὲ ἄνδρα ὁ ὁποῖος πίνει, διότι ἀφοῦ τὸ πάθος του θὰ ἦτο κληρονομικόν, πρὸς τί νὰ κοπιᾷ εἰς μάτην νὰ τὸν διορθώσῃ; Ἡ ἰδέα τῶν γυναικῶν, ὅτι ὁ ἀλκοολισμὸς εἶνε πάθος ἀτομικὸν καὶ ὄχι κληρονομικόν, πολὺ γρήγορα θὰ ἐχάανετο, ὕστερα ἀπὸ ματαίως προσπάθειας. Καὶ εἶνε μὲν ἀληθές, ὅτι πολλαὶ γυναῖκες κατῴρθωσαν νὰ φέρουν εἰς θεογονσίαν πολλοὺς ἀλκοολικοὺς, ἀλλ' ὅμως εἶνε ἄρα γε δίκαιον, διὰ νὰ σώσῃ κανεὶς ἕνα μέλος τῆς κοινωνίας, νὰ ἐκθέτῃ εἰς τὸν κίνδυνον τοῦ ἐκφυλισμοῦ τὰ παιδιὰ ποὺ θὰ γεννηθοῦν κατόπιν; Ἴσως νὰ δικαιούται ν' ἀπαρνηθῇ τὸν ἑαυτὸν τῆς μία κόρη διὰ νὰ σώσῃ ἕνα ἄλλον, ἀλλὰ δὲν ἔχει κανὲν δικαίωμα νὰ προκαταδικᾷ καὶ τὰ παιδιὰ τῆς. Ἐπομένως ποτέ τῆς δὲν πρέπει νὰ δεχθῇ ὡς σύζυγον ἕνα πότην».

Ἐνας πότης, ἔστω καὶ μὴ κάμων κατάχρησιν τοῦ ποτοῦ, ποτέ του δὲν εἶνε δυνατὸν νὰ κληροδοτήσῃ στὰ παιδιὰ του δύναμιν καὶ ὑγείαν. Ἐνας π.χ. γνωστός μου, ὑπερηφανεύετο ὅτι ἐπὶ 50 χρόνια τῆς ζωῆς του ἔπινε καθημερινῶς, χωρὶς νὰ τὸν πειράξῃ, καθὼς ἔλεγε,

δὲν ἐδλεπενδῶμος ὅτι ἀπὸ τὰ δέκα του παιδιὰ τὰ πέντε εἶχον ἀποθάνῃ μικρὰ, τὸ ἓν ἦτο βλάξ, τὸ ἄλλο τρελλὸν καὶ τὰ τρία ἄλλα ὕστερικά.

Δὲν εἶνε ὅμως μόνον τὰ οἰνοπνευματώδη ποτὰ, ποὺ ἔχουν τόσον δυσάρεστα καὶ βλαβερά ἀποτελέσματα.

Ἄλλα δηλητήρια.

Καὶ ἡ μορφίνη, ἡ κοκαΐνη, τὸ ὄπιον καὶ ἄλλα καθὼς καὶ ὁ καπνὸς ἔχουν τὰ ἴδια, ἢν ὄχι καὶ χειρότερα ἀποτελέσματα. Διὰ τοὺς ἀλκοολικοὺς καὶ ἐν γένει διὰ τοὺς ἔχοντας τὴν μανίαν τῶν ναρκωτικῶν, ἰδοὺ τί λέγει ὁ Dr Robertson: «Ὅσον ἀξιότιμος καὶ ὅσον ὑψηλῆς κοινωνικῆς θέσεως καὶ ἢν εἶνε ἕνας μορφινομανῆς ἢ ἀλκοολικὸς, δὲν ὑπάρχει πλέον τρόπος νὰ πιστεύσῃ κανεὶς εἰς τὸν λόγον του. Γίνεται τέλειος σκλάβος τοῦ πάθους του καὶ διαρκῶς ψεύδεται προκειμένου μάλιστα διὰ τὴν μορφίνην ἢ τὸ ποτόν του».

Ἀλλὰ καὶ ὁ καφῆς, τὸ τσαΐ, τὸ κακάο, ἢ σοκολάτα, ὄχι μόνον δὲν τονώνουν τὰ νεῦρα, ὅπως νομίζομεν, ἀλλὰ τὸναντίον ἢ μεγάλῃ καὶ συχνῇ χρήσιν των ἐπιφέρει τὴν πτώχευσίν των.

Ἀλλὰ καὶ ὁ καπνός, μολονότι ἀπὸ τὴν ἐκτεταμένην χρήσιν του ἀπὸ ὅλας τὰς τάξεις τῆς κοινωνίας φαίνεται ὡς μὴ βλάπτων, δὲν ἔχει ἄλλοῖα ἀποτελέσματα. Ἴσως μάλιστα νὰ εἶνε καὶ χειρότερος, λαμβανομένου ὑπ' ὄψιν ὅτι οἱ νέοι, βλέποντες τόσα ἀξιοσέβαστα πρόσωπα νὰ κάμουν χρήσιν του, δὲν ἀντιλαμβάνονται τὸ κακόν. Ἐν τούτοις ἡ ἐπιστήμη ἀπέδειξε καὶ ἀποδεικνύει τὰ ἀνθυγιεινὰ τοῦ καπνοῦ ἀποτελέσματα.

Εἰς τὴν Ἀμερικὴν, ἔπου ἡ στρατιωτικὴ θητεία δὲν εἶνε ὑποχρεωτικὴ, ὁ ταγματάρχης Houston λέγει ὅτι ἀπὸ τοὺς προσερχομένους νὰ καταγραφοῦν εἰς τὸν στρατὸν τὸ ἐν πέμπτῳ ἀπορρίπτεται ἕνεκα καρδιακῶν νοσημάτων, τὰ ὁποῖα κατὰ 90% ὀφείλονται εἰς τὸν καπνόν.

Δυστυχῶς εἰς τὰς μεγαλουπόλεις κατήντησε τῆς μόδας καὶ αἱ γυναῖκες ἀκόμη νὰ καπνίζουν καὶ ὄχι μόνον τοῦτο, ἀλλὰ γενικῶς αἱ νέαι μας ἐνθαρρύνουν τὸ κακόν τοῦ καπνίσματος. Εἶχα γνωρίσῃ μίαν νέαν, ἢ ὁποῖα συνείθιζε νὰ λέγῃ ὅτι δὲν θὰ ἐνυμφεύετο ποτέ

άνδρα που δεν θα εκάπνιζε. «Ένας άνδρας που δεν καπνίζει, έλεγε, δεν είναι άνδρας». Όταν όμως ύστερα από μερικά χρόνια, τα δύο της παιδιά προσεδλήθησαν από παραλυσίαν εξ αιτίας του υπερβολικού καπνίσματος του πατρός των και ή ίδια έπαθεν επίσης, ως αναπνεύσασα ατμόσφαιραν γεμάτην νικοτίνην, κατεδίκαζε τότε το κάπνισμα, που εις τα νεανικά της χρόνια έθεώρει τόσον ανδρικόν!!



XXVII

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΝΗΘΙΚΟΤΗΤΟΣ

Μία άλλη πληγή, ή οποία εργάζεται ακατάπαυστα δια τον εκφυλισμόν και την καταστροφήν της **“Οχι διπλά σταθμά.** ανθρωπότητος είναι ή ανηθικότης. Πολλά κορίτσια, όλα σχεδόν, με την ιδέαν ότι οι νέοι πρέπει να διασκεδάσουν, τους επιτρέπουν κάθε είδους ακολασίαν, και το ποτέν ακόμη, αρκει ο μνηστήρ των ν' αλλάξει διαγωγήν και να γίνη φρόνιμος πρό του γάμου των. Νομίζουν ότι αυτό μόνον δικαιούνται λογικώς να ζητήσουν από τον άνδρα. Εις τον έαυτόν των δεν επιτρέπουν να χάσουν την αγνότητά των. Διατί λοιπόν να νομίζουν, ότι από τον άνδρα δεν δικαιούνται να ζητήσουν επίσης απόλυτον αγνότητα;

Το παρόν κεφάλαιον μου κάμει κόπον, άλλ' όμως είναι ανάγκη να γραφή διότι έχω την πεποίθησιν ότι όσα θα περιλάβη θα σώση πολλές νέας από μερικους κινδύνους τρομερούς. Ο νόμος του Θεού δεν είναι νόμος διπλοϋς, με το «δεν έχεις το δικαίωμα» δια την γυναίκα και «δύνασαι» δια τον άνδρα.

Η τιμωρία εκείνων που παραβαίνουν τον νόμον της ήθικης, είναι πολύ αυστηρά και ίσως και σκληρά τόσον δια τον παραβάτην, όσον και δια τους απογόνους των. **Τιμωρία.** Αί βρωμερότεροι ασθένειαι και κάθε είδους ήθικος εκφυλισμός αναμένουν τον ακόλαστον. Μία από τας ασθενείας

αυτάς, ή τρομερωτέρα είναι σχεδόν ανίατος, διότι ήμπορεί μεν να χαθή προσωρινά, αναφαίνεται όμως μετά τινα έτη, όλίγα ή πολλά, με όλας τας συνεπειάς και όλας τας μορφάς της. Και αν ακόμη δεν αναφανή εις τον πατέρα, αναφαίνεται εις τα τέκνα του. “Απαξ μόνον άμα μολυνθή ένας νέος και πέση υπό την μάστιγα της τιμωρίας, όχι μόνον ο ίδιος ήμπορεί να μη ίαθής ποτέ, αλλά μεταδίδει άργότερα το νόσημά του και εις την γυναίκα και τα τέκνα του.

Ο Dr Guernsey λέγει: «Δεν κάμνω υπερβολήν αν διακηρύξω ότι χιλιάδες άνθρωποι αποθνήσκουν κάθε χρόνο συνεπεία του δηλητηρίου της βρωμεράς ασθενείας, το όποιον εισχωρούν εις το αίμα προκαλει και συντηρεί κάθε είδους άλλην ασθένειαν. Ένίοτε μάλιστα προσβάλλει τα όστα, τα όποια τότε φθείρονται και δεν είναι διόλου ασύνηθες να συναντώμεν ανθρώπους με φαγωμένα τα δάκτυλα ή την μύτην. Από την έντύπωσιν που σας κάμει τοιοϋτον θέαμα και από την αηδίαν που προκαλει, έννοήσατε πόσον τρομερά είναι ή τιμωρία των ακόλάστων.

» Ένας νέος νυμφευόμενος, έστω και με ένα κόκκον του δηλητηρίου αυτοϋ εις το αίμα, ήμπορεί να είναι βέβαιος, ότι θα το μεταδώση εις τα παιδιά του. Χιλιάδες μωρά φονεύονται κατ' έτος από την ασθένειαν των πατέρων ή και αν ζήσουν θα είναι διαρκώς καχεκτικά. ‘Απλή μόνον συγχρότησις με ασθενή δύναται να μολύνη μίαν γυναίκα, τιμωρουμένην και εκείνην, διότι εξέλεξε σύζυγον, ο όποιος ήτο μολυσμένος».

Αν τα κορίτσια μας ένγνώριζαν αυτά τα πράγματα, βεβαίως όχι μόνον δεν θα ένυμφεύοντο συζύγους ακόλαστους, αλλά και θα τους απέφευγον ως φείδια φαρμακερά. Πολλοί νέοι κατέστρεψαν όλοκληρον τον βίον των, διότι επιτρέψασαι μερικας έλευθεριότητας εις νέους, έμολύνθησαν άμέσως.

Γνωρίζω μίαν νέαν ύψηλής κοινωνικής ταξεως, ή οποία είτε από τους σαγηνευτικούς τρόπους ένός νέου καλής οικογενείας είτε και από την ιδικήν της κουφόνοιαν ειχεν επιτρέψη μερικας οικειότητας εις αυτόν. Έμολύνθη από το μικρόδιον της ασθενείας

καὶ ὄχι μόνον τὸ πρόσωπόν της παρεμορφώθη, ἀλλ' ἔχασε καὶ τὸ φῶς της. Τώρα εἶνε τυφλή.

Μία ἄλλη, σαγγινευθεῖσα ἀπὸ τὸν πλοῦτον ἐνὸς νέου, ὁ ὁποῖος ἔμωσ ἦτο γνωστὸς ὡς ἀκόλαστος, τὸν ἐνουμφεύθη καὶ τώρα ὑποφέρει καὶ ἡ ἰδία ἀπὸ τὴν τρομερὰν καὶ ἀηδῆ ἀσθένειαν καὶ ὡς ἐκ περισσοῦ βλέπει καὶ καθημερινῶς νὰ τῆς ἀποθνήσκουν τὰ ἀνισόρροπα ἄλλως τε τέκνα της.

Τὰ δύο αὐτὰ παραδείγματα ἀρκοῦν καὶ δὲν μοῦ μένει ἄλλο νὰ τονίσω, παρὰ τὸ ὅτι αἱ μητέρες ἔχουν καθῆκον καὶ ἀπέναντι τῶν τέκνων των καὶ ἀπέναντι τῆς ἀνθρωπότητος, νὰ διαφωτίζουν τὰ κορίτσια των διὰ τὰ ζητήματα αὐτά. Εἶνε καθῆκον των ὑπερτατον, τὸ ὁποῖον δυστυχῶς τόσον ὀλίγον ἐκπληρῶνουν.



XXVIII

Τὸ Εὐαγγέλιον τῆς κληρονομικότητος

Πολλάκις ἤκουσα νὰ λέγουν, ὅτι ὁ Θεὸς ἔκαμε μεγάλην ἀδικίαν δημιουργήσας τὸν νόμον τῆς κληρονομικότητος, ποὺ πλήττει τὰ ἄθῳα τέκνα τῶν ἐνόχων γονέων. Ἐν τούτοις ὁ Θεὸς εἶνε μὲν δίκαιος εἶνε ὁμῶς καὶ φιλεύσπλαγχος καὶ ὅταν μελετῶμεν τοὺς νόμους του, βλέπομεν πάντοτε ὅτι ὅλοι ἔγιναν διὰ τὸ καλὸν τοῦ ἀνθρώπου. Ἄς ζητήσωμεν λοιπὸν διὰ νὰ εὕρωμεν τὸ καλόν, ποὺ μᾶς κάμει ὁ νόμος τῆς κληρονομικότητος.

Καὶ πρῶτον τὸ ὅτι εἴμεθα ἀνθρώπινα ὄντα καὶ ὄχι ζῶα, τὸ ὅτι δὲν εἴμεθα θηρία, τὸ ὅτι ἔχομεν νοῦν, τὸ ὅτι δικαιούμεθα νὰ κανονίσωμεν ὅπως θέλομεν τὰς πράξεις καὶ τὴν διαγωγὴν μας, ὅλ' αὐτὰ πηγάζουν ἀπὸ τὴν κληρονομικότητα. Ἄλλ' ἐπειδὴ ὁ νόμος εἶνε γενικὸς δι' ὅλους τοὺς ἀνθρώπους, τὸν ἐσυνειθίσαμεν τόσον, ὥστε ἡ ὄψις του αὐτὴ δὲν μᾶς κάμει καμμίαν ἐντύπωσιν.

Ὅταν ἓνα μωρὸ γεννηθῆ ἄρτιον καὶ ὑγιές, εὐρίσκομεν φυσικὸν τοῦτο καὶ δὲν σκεπτόμεθα διόλου τὴν κληρονομικότητα. Ἄν ὁμῶς ἔχη κανὲν ἐλάττωμα καὶ διαφέρει τῶν ἄλλων, κατηγοροῦμεν τότε τὸν νόμον, ποὺ ἐπιβάλλει στὰ τέκνα νὰ ὑφίστανται τὰς συνεπειὰς τῶν ἀμαρτημάτων τῶν γονέων. Τὸ ἴδιον συμβαίνει ὅταν καὶ νοητικῶς τὸ μωρὸ εἶνε ἄρτιον ἢ ὄχι. Μὲ δύο λέξεις. Ὅπως κληρονομοῦμεν τὰ ἐλαττώματα καὶ τὰς ἀσθενείας τῶν προγόνων, τὸ ἴδιον, κληρονομοῦμεν καὶ τὴν ὑγείαν καὶ τὰ προτερήματά των.

Ὅστε λοιπὸν ὁ νόμος ἔχει δύο ὄψεις, ἀπὸ τὰς ὁποίας ὁ κόσμος ἔχει συνειθίσῃ νὰ βλέπῃ μόνον τὴν κακὴν καὶ

Καλὴ ὄψις.

καὶ διὰ τοῦτο εὐρίσκει τὸν νόμον σκληρὸν καὶ ἄδικον. Ἡ καλὴ ὄψις τοῦ νόμου εἶνε τὸ εὐαγγέ-

λιον τῆς κληρονομικότητος.

Καὶ τὸ εὐαγγέλιον τῆς κληρονομικότητος δὲν εἶνε κατὰ τὸ ὁποῖον ἔχομεν ἀνακαλύψῃ ἡμεῖς. Ἐκ παραλλήλου μὲ τὴν κακὴν ὄψιν τοῦ νόμου, καὶ ἡ Παλαιὰ καὶ ἡ Νέα Διαθήκη, μᾶς ἀποκαλύπτουν καὶ τὴν καλὴν του ὄψιν καὶ μάλιστα εἰς πολὺ μεγαλειτέραν κλίμακα. Διδότι ἐνῶ τὰ ἀμαρτήματα τὴν γονέων παιδεύουν τὰ τέκνα μέχρι τρίτης καὶ τετάρτης γενεᾶς, τὰ χαρίσματά των αἱ καλαὶ των ιδιότητες ἐξακολουθοῦν μέχρι τῆς χιλιοστῆς. Ὅστε λοιπὸν ἐνῶ ἡ Δικαιοσύνη ἐξαντλεῖται εἰς τὴν τρίτην γενεάν, ἡ Εὐσπλαγχνία διαρκεῖ ἀπειράκις περισσότερον!

Καὶ ἂν ἀκόμη μὲ κανὲν προτέρημα δὲν εἴμεθα προικισμένοι, ἀλλὰ τοῦναντίον ἔχομεν μέσα μας ὅλας τὰς συνεπειὰς τῶν ἀμαρτημάτων τῶν γονέων μας εἰς βαθμὸν ποὺ νὰ λέγωμεν: «Δὲν ἔχομεν καμμίαν ἐλπίδα σωτηρίας οὔτε διὰ τὸν ἑαυτὸν μας, οὔτε γιὰ τὰ παιδιὰ μας» ἢ καλὴ ὄψις τοῦ νόμου τῆς κληρονομικότητος θὰ μᾶς βεβαιώσῃ, ὅτι ἡ κληρονομικότης δὲν εἶνε τὸ μοιραῖον, τὸ πεπωμένον. Ὅχι μόνον καμμίαν δὲν ἔχομεν ὑποχρέωσιν νὰ ὑποστῶμεν τὰς συνεπειὰς τῆς ἀπρονοησίας τῶν γονέων καὶ προγόνων μας, ἀλλὰ τοῦναντίον δυνάμεθα νὰ σπάσωμεν τὰ δεσμὰ μὲ τὰ ὁποῖα ἠθέλησαν νὰ μᾶς δεσμεύσουν. Εἶνε δύσκολον αὐτό, ἀλλ' εἶνε δυνατόν. Καὶ ἡ ἰδέα μόνον, ὅτι καλλιτερεύοντες τὸν

ἐαυτὸν μας θ' ἀφήσωμεν εἰς τὰ παιδιὰ μας κληρονομίαν καλλιτέραν ἐκείνης ποὺ μᾶς ἀφήκαν οἱ γονεῖς μας, θὰ μᾶς ἐνδυναμώσῃ εἰς τὸ ἔργον μας.

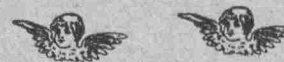
Δυνάμεθα ἀκολουθοῦντες, καὶ ἄνδρες καὶ γυναῖκες, τοὺς νόμους τῆς ὑγιεινῆς νὰ κατανικήσωμεν κάθε κληρονομικὴν **Τίνι τρόπῳ;** ἀδυναμίαν. Δὲν εἴμεθα διόλου ὑποχρεωμένοι ν' ἀποθάνωμεν ἀπὸ ἀποπληξίαν, διότι ἕνας ἀπὸ τοὺς προγόνους μας ἀπέθανεν ἀπὸ αὐτήν. Ζῶντες βίον ἀπλοῦν καὶ ἤρεμον καὶ ἀναπνέοντες ἄφθονον καὶ καθαρὸν ἀέρα, πολὺ καλὰ ἔμποροῦμεν νὰ κατανικήσωμεν κάθε κληρονομικὴν προδιάθεσιν διὰ τὴν φθίσιν.

Ἐμποροῦμεν νὰ ἔχωμεν γεννηθῆ με στόμαχον ἀδύνατον, ἀλλὰ με μίαν ὑγιᾶ καὶ θρεπτικὴν τροφήν, καὶ με τὴν ἀποφυγὴν κάθε ὑπερπληρώσεώς του, ἔμποροῦμεν πολὺ καλὰ νὰ τὸν καταστήσωμεν ἰσχυρὸν καὶ νὰ μὴ πάθωμεν δυσπεψίαν ποτέ.

Ἐπίσης τὸ ἴδιον δυνάμεθα νὰ κάμωμεν καὶ με τὴν πνευματικὴν μας ἀνάπτυξιν. Ἡ μελέτη ὑγιῶν ἀναγνωσμάτων θὰ μᾶς ἀναπτύξῃ τὸν νοῦν καὶ θὰ μᾶς κάμητὸ δίχως ἄλλο πνευματικῶς καλλιτέρους παρὰ ὅ,τι μᾶς ἠθέλησαν οἱ γονεῖς μας. Καὶ μολονότι ὑπάρχουν φιλόσοφοι ἀρνούμενοι τὸ γεγονός αὐτό, ὅμως τὰ πειράματα τοῦ καθηγητοῦ Elmer Cates, διὰ τὰ ὁποῖα σᾶς ὠμίλησα, μᾶς ἀπέδειξαν τὸ ἐναντίον.

Ὡστε λοιπόν, ἀγαπηταί μου κόραι, τὴν κακὴν ὄψιν τοῦ νόμου τῆς κληρονομικότητος πρέπει νὰ τὴν λαμβάνωμεν ὑπὸ σοβαρὰν ἔποψιν, διότι θὰ μᾶς κάμη προσεκτικὰ εἰς τὴν ιδιότητα ποὺ ἔχομεν νὰ μεταδίδωμεν τ' ἀποτελέσματα τῶν ἁμαρτιῶν μας εἰς τοὺς ἀπογόνους μας. Ἀλλὰ ἂν ἡ φαινομενικὴ τῆς σκληρότητος μᾶς ἀποθαρρύνῃ ὡς ἀτενίζωμεν μ' ἐλπίδα πρὸς τὸ εὐαγγέλιον τῆς κληρονομικότητος, δυνάμει τοῦ ὁποῖου καὶ τὰ πλεονεκτήματά μας καὶ τὰ προτερήματα δυνάμεθα νὰ κληροδοτήσωμεν εἰς τὰ παιδιὰ μας. Ἄς γινώμεθα πάντοτε καλλίτεροι ἀφ' ὅ,τι εἴμεθα καὶ ὅσον ἐνωρίτερον ἀρχίσωμεν τὴν καλλιτέρευσίν μας, τόσο τὸ καλλίτερον δι' ἡμᾶς.

Ἦκουσα πολλὰ πρόσωπα νὰ λέγουν ὅτι δὲν ἔμποροῦν νὰ διορθωθοῦν, διότι τὰ μειονεκτήματά των, εἴτε πνευματικὰ εἴτε ὑγιεινὰ ἦσαν κληρονομικά. Εἶνε ἀνόητον αὐτό. Ὁ ἄνθρωπος δὲν εἶνε σκλάβος ἀλυσσοδεμένος. Εἶνε ἐλεύθερος καὶ ἔμπορεῖ καὶ δικαιούται νὰ ἀνακτήσῃ τὴν ἐλευθερίαν του. Ἐὰν ὁ νόμος τῆς κληρονομικότητος μᾶς δεσμεύῃ, τὸ εὐαγγέλιον τῆς κληρονομικότητος σπᾶνει τὰ δεσμὰ καὶ μᾶς ἐλευθερώνει!



XXIX

ΠΡΟΣΩΝΤΑ ΤΟΥ ΣΥΖΥΓΟΥ

Ἐπανέλθωμεν λοιπὸν καὶ πάλιν εἰς τὴν ἐκλογὴν τοῦ συζύγου.

Ἐκλογή.

Εἶνε καλὸν νὰ θέτετε εἰς τὸν ἐαυτὸν σας μερικὰ ἐρωτήματα πρὶν ἢ λάβετε ἀπόφασιν διὰ τὸν νέον εἰς τὸν ὁποῖον νομίζετε ὅτι ἔχετε δώσῃ τὴν καρδιά σας. Ποῖοι εἶνε οἱ πρόγονοί του; Ποῖος εἶνε ὁ ἴδιος; Δὲν σᾶς ἐρωτῶ ἂν ἔχη περιουσίαν, ἀλλ' ἂν οἱ γονεῖς του εἶνε τίμιοι καὶ ἐργατικοί. Ἔχετε λόγους νὰ πιστεύσετε, ὅτι θὰ κατορθώσῃ νὰ κερδίσῃ τὸν ἄρτον τῆς οἰκογενείας του; Ὁ πατήρ του εἶνε χωρὶς μέσα, σπάταλος, ὀκνηρὸς; Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει θὰ εἶνε σπάνιον ὁ υἱὸς του νὰ εἶνε οἰκονόμος καὶ ἐργατικὸς.

Ἔχει ἀκριβῆ ἰδέαν τῆς ἀξίας τῆς ζωῆς καὶ τῆς προσωπικῆς του εὐθύνης; Ζητεῖ νὰ κερδίσῃ ἀκόπως χρήματα ἢ τοῦναντίον τὸ πράττει ἐργαζόμενος; Προτιμᾷ ἄρα γε νὰ ἐργασθῇ ἢ νὰ ζήσῃ με χρήματα τοῦ πενθεροῦ του;

Καὶ διὰ τὴν εὐθύνην του ἀπέναντι τῆς οἰκογενείας ποὺ θὰ σχηματίσῃ, τί ἰδέαν ἔχει; Πῶς θὰ θεωρῇ τὴν σύζυγόν του; Ὡς ἴσῃν, ὡς σύντροφον ἢ ὡς ἕνα παιγνιδάκι, ὡς ἕνα χαϊδεμμένο παιδί ἢ ὡς θαλαμηπόλον; Πόσῃν ἀξίαν θ' ἀποδίδῃ εἰς τὰς ἐργασίας τοῦ

σπιτιού; Και τὰ ἔξοδά του ποῦ θὰ κάμη διὰ τὴν σύζυγον θὰ τὰ θεωρῆ ὡς δῶρον ἢ ὡς δικαίαν ἀπαίτησίν της;

Ἡ σύζυγος εἶνε δι' αὐτὸν ἄτομον ποῦ ἔχει τὰ δικαιώματά της, τὴν ἀνεξαρτησίαν της, τὴν καρδιά της, κρίσιν ἀξίαν νὰ τὴν συμβουλευθῆ κανεῖς, γνώμην ποῦ ἠμπορεῖ κανεῖς νὰ λάβῃ ὑπ' ὄψιν ἢ τὴν νομίζει ὡς ἓνα συμπλήρωμα τοῦ ἐγὼ του δημιουργημένον διὰ νὰ συντελῆ εἰς τὴν εὐζωΐαν του καὶ ἔτοιμον νὰ ὑποκύψῃ εἰς κάθε θέλησίν του;

Ποῖα εἶνε τὰ ἐλαττώματά του; Τὸν θεωρεῖτε βέβαια ὄν ἔξοχον καὶ ὑπέρτερον, ἀλλ' ὅμως εἶνε ἄνθρωπος καὶ ἐπομένως ὄχι τέλειος. Ἄν τὰ ἐλαττώματα καὶ αἱ ἀνωμαλῖαι του εἶνε αἱ ἴδιαι μὲ ὅσας ἔχετε καὶ σεῖς, διπλασιάζετε τὰς πιθανότητας νὰ τὰς μεταδώσετε εἰς τὰ παιδιὰ σας. Ἄν καὶ οἱ δύο ἔχετε μίαν προδιάθεσιν διὰ τὴν φθίσιν, ἀφεύκτως τὰ παιδιὰ σας θὰ γίνουιν φθισικά. Ἄν καὶ οἱ δύο ἔχετε ρευματισμούς, διόλου ἀπίθανον τὰ παιδιὰ σας νὰ ἔχουιν τὸ ἴδιον πάθος.

Καὶ ἂν νομίζετε ὅτι ἔχει ἢ ἔχετε προδιάθεσιν διὰ τὸν ἀλκοολισμόν, τὴν παραφροσύνην, τὴν ἐπιληψίαν, πρέπει ἄρα γε νὰ διαπράξετε τὸ ἔγκλημα νὰ τὴν μεταδώσετε στὰ τέκνα σας;

Ἐκαμα κάποτε μίαν διάλεξιν διὰ τὴν κληρονομικότητα, ὅταν εἰς τὸ ἀκροατήριόν μου παρετήρησα ἓνα νέον καθήμενον πλησίον εἰς τὴν μνηστήν του. Καθὼς ἔμαθα κατόπιν, ἡ νέα ἐκεῖνη τρίς εἶχε κλεισθῆ εἰς φρενοκομεῖον καὶ ὅμως ὁ νέος ἐπέμενε νὰ τὴν νυμφευθῆ καὶ τὸ ἔκαμε. Αὐτὸ ἦτο τρέλλα ἐκ μέρους του.

Ἐγνώρισα ὅμως καὶ ἓνα ἄλλον νέον, ὁ ὁποῖος δὲν ἠθέλησε νὰ νυμφευθῆ ποτέ του, διότι εἰς τὴν οἰκογένειάν του εἶχον συμβῆ κρούσματα παραφροσύνης. Ἦτο θαυμάσιον ἐκ μέρους του αὐτό!

Θὰ θυμώσετε ἴσως πάλιν, ποῦ θὰ σᾶς κάμω λόγον διὰ τὰ τέκνα σας ποῦ δὲν ἐγεννήθησαν ἀκόμη καὶ ἴσως καὶ

Δὲν τὰ θέλουιν. θὰ εἶπητε, ὅπως ἤκουσα πολλὰς νὰ τὸ λέγουιν:

«ὦ! ἐγὼ δὲν θ' ἀποκτήσω παιδιὰ! Τί θὰ τὰ κάμω;» Δὲν σᾶς ἀδικῶ διόλου ποῦ σκέπτεσθε μ' αὐτὸν τὸν τρόπον. Σᾶς ἀνέθρεψαν μὲ τέτοιον τρόπον, ποῦ ποτέ σας πρὸ τοῦ γάμου

δὲν σκέπτεσθε, ὅτι θα γίνετε μίαν ἡμέραν μήτηρ. Καὶ ὅμως πολὺ ἔνωρίς πρέπει νὰ τὸ ἔχετε ὑπ' ὄψιν αὐτό, ἀγαπηταί μου κόραι, καὶ νὰ εἴσθε βέβαιαι, ὅτι μόνον μετὰ τὴν ἀπόκτησιν τέκνου ἓνα συζυγικὸν ζεῦγος εἶνε πραγματικῶς εὐτυχισμένο. ὦ! τί εὐτυχία διὰ τὴν μητέρα αἱ χίλια δυὸ περιποιήσεις τὰς ὁποίας ἐπιδαφιλεύει στὸ παιδί της, ἡ γλυκιά της τρυφερότης καὶ ἡ ὑπομονὴ ποῦ ἀπαιτεῖ ἢ ἀνατροφή καὶ μόρφωσίς του!

Ἡ νέα ποῦ νυμφεύεται χωρὶς νὰ σκέπεται νὰ γίνῃ μήτηρ, θυσιάζει ὅλα τὰ στοιχεῖα τῆς πνευματικῆς της ἀγωγῆς. Μοιραίως ὀδηγεῖται πρὸς τὸ ἔγκλημα, διότι εἶνε ἔγκλημα τὸ νὰ ἐμποδίσῃ κανεῖς μίαν ὑπαρξίν νὰ γεννηθῆ.

Θὰ θαυμάσω βέβαια καὶ θὰ ἐπαινέσω τοὺς συζύγους ἐκείνους, ποῦ μὲ τὴν βεβαιότητα ὅτι θὰ μεταδώσουιν κανένα νόσημα στὰ παιδιὰ των, ἀποφεύγουιν κάθε ἄλλην συνάφειαν ἐκτὸς τῆς πνευματικῆς. Κάθε ὅμως προσπάθεια, ποῦ τείνει νὰ ἐμποδίσῃ τὴν γέννησιν τέκνων... ἀλλ' ἄς παρέλθωμεν τὸ ζήτημα. Εἶνε τόσον σκολιὸν καὶ ἐπικίνδυνον!

Ἄλλὰ πῶς μία νέα θὰ ἠμπορέσῃ νὰ γνωρίσῃ τὰ ἰδέας, τὰς σκέψεις, τὰς ἀρχὰς καὶ τὰ σχέδια τοῦ μνηστήρος της; Ἀπλούστατα, ὀμιλοῦσα μὲ αὐτὸν περὶ ὅλων τῶν ζητημάτων. Θὰ εἰσχωρήσετε μ' αὐτὸν τὸν τρόπον εἰς ὅλα τὰ ἄδύτα τοῦ χαρακτήρος καὶ τῆς καρδιάς του καὶ θὰ μάθετε ἐπακριδῶς τί σκέπτεται διὰ σᾶς καὶ διὰ τὴν ἀξίαν τῶν ἐργασιῶν σας τοῦ σπιτιοῦ. Νομίζει ἄρα γε ὅτι σᾶς ἀνήκει δικαιωματικῶς ἕτι κάμνει γιὰ σᾶς ἢ ὅτι σᾶς τὸ χαρίζει ὡς δῶρον;

Γνωρίζω μίαν κυρίαν, ἡ ὁποία, δειλὴ ἤδη καὶ πρὸ τοῦ γάμου της, δὲν ἐτολμοῦσε νὰ ζητήσῃ χρήματα ἀπὸ τὸν σύζυγόν της. Τὰ ἐνδύματά της τὰ ἐφοροῦσε μέχρις ὅτου ἔλιωναν ἐπάνω της καὶ ἐζοῦσε χωρὶς χρήματα, ὅταν ἐτελείωναν τὰ ἰδία της. Τὸ πρᾶγμα διήρκεσε πέντε ἔτη κατὰ τὰ ἔποια ὁ σύζυγός της οὔτε ὑπωψιάσθη τίποτε, οὔτε παρετήρησε τὰ τετριμμένα της ἐνδύματα καὶ ὅταν ἐπὶ τέλους ἔλαβε τὸ θάρρος νὰ τοῦ ζητήσῃ χρήματα καὶ τοῦ ἔδειξε τὴν κατάστασιν τῶν ἐνδυμάτων της, ἐξεπλάγη ἐκεῖνος καὶ μὲ πι-

κρόν παράπονον τῆς εἶπε: «Μά, ἀγαπητὴ Μαρία, δὲν ἐννόησες λοιπόν, δὲν ἐννοεῖς λοιπόν, ὅτι ὅ,τι κερδίζω σοῦ ἀνήκει;»

Νομίζω λογικὸν ἐπίσης μία νέα νὰ γνωρίζῃ μερικὰς καθαρῶς προσωπικὰς ἔξει; τοῦ μέλλοντος συζύγου τῆς. Ἐὰν π. χ. ἀγαπᾷ τὸν καθαρὸν ἀέρα ἢ προτιμᾷ νὰ κοιμᾶται μὲ ἐρμητικῶς κλεισμένα παράθυρα. Αὐτὸ σᾶς φέρω ὡς παράδειγμα, διότι ἀνέγνωσα ἐσχάτως τὴν ἱστορίαν δύο συζύγων, οἱ ὁποῖοι εἶχον συζευχθῆ μὲ προξενιά, χωρὶς νὰ γνωρισθοῦν προηγουμένως διόλου. Ἐτυχεν ὁ σύζυγος νὰ εἶνε ἕνας ὑποχονδριακός, ὁ ὁποῖος ἔπαιρνε φάρμακα ἀπὸ πέντε ἰατροὺς συγχρόνως. Ἐμετροῦσε τὸν σφυγμὸν τοῦ κάθε δευτερόλεπτον καὶ ἐκύτταζε τὴν γλῶσσαν τοῦ εἰς τὸν καθρέπτην, ἀντὶ νὰ κυττάζῃ τὴν γυναῖκα τοῦ, ὅπως ἔκαμεν ὅταν ἦτο μνηστευμένος. Ἐφοβεῖτο τὸν ἀέρα καὶ ἔτρεμε μὲ τὴν ἰδέαν τοῦ κρύου. Ἡ σύζυγός τοῦ τὸν ἀντίον, ἀνατεθραμμένη καθὼς πρέπει, ἠγάπα τὸν καθαρὸν ἀέρα καὶ φαντασθῆτε τί ἱλαροτραγωδία ἐπαίζετο διαρκῶς μεταξύ των. Ἦνοιγεν ἡ σύζυγος τὸ παράθυρον, ἐφώναζε, ὁ σύζυγος καὶ τὸ ἔκλειε καὶ οὕτω καθεξῆς αἰωνίως.

Βεβαίως τὸ ἀνδρόγυνον αὐτὸ εἶνε δυστυχημένον καὶ ὅμως τί καλὰ ποὺ θὰ περνοῦσαν οἱ δύο σύζυγοι, ἂν

Τί πράττομεν ἡμεῖς; προηγουμένως ἐγνωρίζοντο καλλίτερα! Θὰ ὑποχώρει ἐκείνη ὀλίγον, θὰ ἐπροχώρει ἐκεῖνος καὶ συναντῶμενοι εἰς ἕνα σημεῖον θὰ ἐξακολουθοῦσαν τὸν δρόμον των εὐτυχεῖς μὲ ἕνα εὐδαίμονα καὶ ἀνέφελον συζυγικὸν βίον.

Ἄλλ' αὐτὸ δὲν εἶνε μοναδικὸν παράδειγμα. Γάμοι καθὼς αὐτὸν εἶνε συνήθεις καὶ πολὺ σπανίως θὰ συναντήσετε γάμον συναφθέντα κατόπιν ἐπισταμένης ἀμοιβαίας ἐξετάσεως τῶν προσόντων τῶν μελλονόμενων.

Ἦ! ἡ σημερινὴ ἀνατροφή μας εἶνε τοιαύτη, ὥστε ποτέ μας δὲν σκεπτόμεθα διὰ τοιαῦτα ψυλλοπηδήματα. Τὰ προσόντα του! Καὶ τί σχέσιν ἔχουν αὐτά; Νὰ πανδρευθῆ τὸ κορίτσι μας, νὰ τὸ ξεφορτωθῶμε (καὶ αὐτὸ μόνον στὸν ἑαυτὸν μας τὸ ὁμολογοῦμεν) καὶ ἔπειτα, γαῖα μιχθῆτω πυρὶ. Καὶ τὰ κορίτσια μας; Ἦ! αὐτά, μὲ τὴν

στραβὴν ἀντίληψιν ποὺ ἔχουν διὰ τὸν γάμον, τὸν ὁποῖον ἐκλαμβάνουν ὡς ἀστεῖον, νομίζουσιν ὅτι φθάνει νὰ τὰς μειδιάσῃ ἕνας νέος διὰ νὰ τὰς ἀγαπήσῃ. Τὸ κομποδένουν τὸ μειδίαμα ἐκεῖνο καὶ διόλου ἄπορον, εἰς τὸ δεύτερον μειδίαμα, νὰ προτείνουσιν εἰς τὸν νέον, ποὺ οὕτε τ' ὄνομά του ἴσως δὲν γνωρίζουσιν καλὰ καλὰ, νὰ παρουσιασθῆ εἰς τοὺς γονεῖς των. Ἀφίνω κατὰ μέρος, ἐννοεῖται, καὶ εὐρέθη μάρτυς τοιοῦτου γεγονότος, ὅτι πολλάκις σᾶς νεύουν καὶ ἀπὸ μακρὰν ἂν φορητὴ δακτύλιον, ἂν εἰσθε δηλ. μνηστευμένος, ἐλεύθερος ἢ νυμφευμένος, εἰς τρόπον ὥστε ἀναλόγως νὰ κανονίσουν τὴν πορείαν των.

Ἦ! ἡ κοινωνία μας! Πότε λοιπόν θὰ παύσῃ νὰ μᾶς ἐπιβάλλῃ τόσον ἀγνοήτους, ἀλλὰ καὶ ἐπικινδύνους συνθήκας;

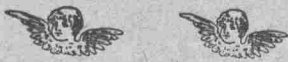
Ἄλλὰ δὲν πρέπει μόνον τὸ ἀτομικὸν μας συμφέρον νὰ προσέχωμεν. Ἐχομεν καὶ μερικὰς ὑποχρεώσεις ἀπέναντι τοῦ μνηστήρος μας, ὁ ὁποῖος, λαμβανόμενος ὑπ' ὄψιν ὅτι λίαν προσεχῶς θὰ γίνῃ

Ἐποχρεώσεις. σύζυγός μας, πρέπει ἐπίσης νὰ μᾶς γνωρίσῃ καλὰ. Μὴ ὑποκρινώμεθα λοιπόν ἐνώπιόν των. Ἄς μᾶς γνωρίσῃ ὁποῖαι πραγματικῶς εἴμεθα καὶ ἄς προσπαθῶμεν νὰ διορθώσωμεν κάθε ἐλάττωμά μας. Κάθε πρᾶγμα ποὺ δὲν θὰ ἠθέλαμεν ὁ μνηστὴρ νὰ παρατηρήσῃ, ὁ σύζυγος διόλου δὲν πρέπει νὰ τὸ ἴδῃ. Ἡ ἀκαταστασία ἐνὸς δωματίου π. χ. ἀφοῦ θὰ πειράξῃ τὸν μνηστὴρα, ποὺ μόνον ἄπαξ ἴσως θὰ τὴν ἴδῃ, τί θὰ κάμῃ τὸν σύζυγον;

Ἄλλὰ καὶ ἄλλην ὑποχρέωσιν ἔχομεν ἀπέναντι τοῦ μέλλοντος συζύγου μας. Ἐσχάτως εἶχα λάβῃ μίαν ἐπιστολὴν ἀπὸ μίαν νέαν, ἢ ὁποῖα μὲ ἐρωτοῦσεν, ἂν ἤμποροῦσαν δύο μνηστῆρες νὰ ὁμιλήσουν μεταξύ των ἐλεύθερα διὰ τὴν μέλλουσαν συζυγικὴν των συμβίωσιν. Ἀπήντησα ὅτι αὐτὸ ἐξαρτᾶται, μία δὲ νέα καλῶς ἀνατεθραμμένη καὶ ποὺ ἔχει συναίσθησιν τῆς σοδοκρότητος τοῦ γάμου, ἢμπορεῖ πολὺ καλὰ νὰ συσχεφθῆ μὲ τὸν νέον τῆς ἐκλογῆς τῆς διὰ τὸν συζυγικὸν των βίον.

Μοῦ φαίνεται ἄλλως τε, ὅτι περισσότερο ἐπικίνδυνον εἶνε τὸ νὰ περνοῦν τίς βραδιὰς των δύο νέοι μὲ φλυαρίας ἀγνοήτους

καὶ μωρὰς, παρὰ τὸ νὰ ὀμιλοῦν διὰ τὴν πραγματικότητα τοῦ γάμου των, πρᾶγμα τὸ ὁποῖον, μὲ τὴν σοβαρότητα καὶ τὰς γλυκεῖας ἐλπίδας του, θὰ τὰς ἀναβιδάσῃ εἰς ἓνα ἔδαφος ὑψηλότερον, εἰς ἓνα ἔδαφος ὅπου καμμίαν θέσιν δὲν ἔχουν αἱ χυδαῖαι σκέψεις καὶ τὰ χυδαῖα αἰσθήματα.



XXX

ἈΡΡΑΒΩΝΕΣ

Δάμπει ἓνας δακτύλιος τὴν σὲ δάκτυλόν σας, σύμβολον ἐπιβεσχήθητε νὰ γίνετε σύζυγος. Ἐμνηστεύθητε καὶ ἐρωτᾶτε, φυσικά, τὸν ἑαυτὸν σας, πῶς πρέπει νὰ φέρεσθε, ἐνὸς εἰσθε μνηστευμένη. Ἐκδηλώσεις. Τί προνόμια χαρίζετε εἰς τὸν μνηστῆρα σας; Ἄφοῦ ἔχετε ὑποσχεθῆ νὰ ἐνωθῆτε μαζύ του ἐφ' ἑξῆς ζωῆς, δὲν ἔχετε ἄρα γε τὸ δικαίωμα νὰ φέρεσθε οἰκειότερον μαζύ του, νὰ τοῦ παραχωρήσετε μερικὰς θωπείας, ποὺ ἀπηγορεύοντο προηγουμένως;

ὑποθέτω πάντοτε, ὅτι σεῖς δὲν εἰσθε ἀπὸ τὰ τρελλοκόριτσα ἐκεῖνα, ποὺ μνηστεύονται ἔτσι στὰ πεταχτὰ καὶ ποὺ θεωροῦν τὸν ἀρραβῶνα ὡς ἐσήμαντον πρᾶγμα ποὺ ἠμποροῦν νὰ διαλύσουν ὁπότεν καὶ ἀνθελήσουν. Δυστυχῶς πολλὰ κορίτσια μνηστεύονται διὰ νὰ ἔχουν περισσοτέραν ἐλευθερίαν. Τοιαῦται σκέψεις, καὶ ἀν ἀκόμη δὲν παραβιάζουν τὰς κοινωνικὰς συνθήκας, ἐξάπαντος παραβιάζουν τὰς ἠθικὰς. Δὲν εἶνε παράδοξον, ὅτι αἱ νέαι αὗται δὲν ἀντιλαμβάνονται τοὺς κινδύνους μιᾶς τριαύτης διαγωγῆς καὶ δὲν ἔχουν συναίσθησιν τοῦ κακοῦ ποὺ κάμουν εἰς τὸν μνηστῆρα των, τὸν ὁποῖον κρατοῦν διαρκῶς ὑπὸ μίαν διέγερσιν, ἀλλὰ καὶ τοῦ κινδύνου εἰς τὸν ὁποῖον ἐκθέτουσιν τὴν προσωπικὴν των ἀγνότητα;

Διὰ σὰς ὅμως, ἀγαπηταί μου κόραι, δὲν συμβαίνει τὸ ἴδιον. Σὰς ὁ δεσμός σας εἶνε σοβαρός, ὁ ἔρωσ σας ἀληθινὸς στηριζόμενος

εἰς μίαν βαθιὰ γνωριμίαν τοῦ μνηστῆρος σας. Σεῖς, μεταξὺ σας, ἔχετε ἓνα ἀμοιβαῖον σεβασμὸν καὶ πλήρη ἐμπιστοσύνην ὅς εἰς πρὸς τὸν ἄλλον. Δὲν δικαιούσθε ἐπομένως νὰ παραβλέψετε τὴν προηγουμένην ἐπιφυλακτικότητα καὶ μ' ἐμπιστοσύνην πρὸς τὸν μνηστῆρα σας νὰ τοῦ ἐκδηλώσετε τὴν ἀφοσίωσίν σας πρὸς αὐτόν;

Πολλάκις ἀκούομεν νὰ λέγεται, ὅτι δὲν πρέπει αἱ ἀρραβῶνες νὰ διαρκοῦν πολὺ, διότι μὲ τὴν ἔντασιν

Ποίησις καὶ προπύργιον. ποὺ καταβάλλουν οἱ μνηστῆρες νὰ κυριαρχοῦν τοῦ νευρικοῦ ἐρεθισμοῦ, βλάπτονται. Διὰ τὸ ζήτημα αὐτὸ ἰδοὺ τί λέγει ὁ πολὺς Dr G. W. Eaton: «Δυνάμεθα τόσον πολὺ ν' ἀναπτύξωμεν τὴν θέλησίν μας, ὥστε νὰ ἠμποροῦμεν νὰ εἰπώμεν εἰς τὰς αἰσθήσεις μας: "Ἐως ἐδῶ θὰ σταματήσῃ. Δὲν θὰ προχωρήσῃ περισσότερο καὶ θὰ μοῦ ἀφήσῃς ἄδολον καὶ ἀγνήν τὴν ζωὴν μου. Εἶνε περισσότερο δύσκολον αὐτό, ἀφ' ὅσον φαντάζεται κανεὶς, ἀλλ' ὅμως μεγάλη μάχη, μεγάλοι κόποι. Τί εἶδος ἀνθρωποὶ θὰ ἦμεθα, ἀν συστηματικῶς ἀπεφεύγομεν τοὺς κινδύνους τῆς ζωῆς, ἀντὶ μὲ μίαν ἰσχυρὰν θέλησιν νὰ τοὺς νικῶμεν καὶ νὰ τοὺς ὑπερπηδῶμεν;»

Οἱ ἀρραβῶνες, ἔχι ὅμως οἱ τῶν μεγαλοπόλεων, ἐκτὸς ὀλίγων ἐξαιρέσεων, εἶνε τὸ μέσον ἐκεῖνο, μὲ τὸ ὁποῖον διατηροῦμεν τὴν ἠθικὴν μας ἀγνότητα καὶ προετοιμάζομεν μίαν εὐτυχὴ καὶ ἀνεφελον συζυγικὴν συμβίωσιν. Τὸ πρᾶγμα ἦτο γνωστὸν καὶ ἀπὸ τοὺς ἀρχαίους ἐπίσης. Εἰς τὴν Γερμανίαν, καθὼς καὶ εἰς ἕλας ἀνεξαιρέτως τὰς ἐπικρατίας μας, διατηρεῖ ἀκόμη τὸν ἀρχικὸν του χαρακτήρα, τὸν τόσον ἠθικὸν, ὅσον καὶ ποιητικὸν. Μνηστεύεται ὁ νέος καὶ φεύγει μακρὰν τῆς μνηστῆς του διὰ νὰ ἐξασφαλίσῃ τὸ μέλλον του, εἴτε σπουδάζων εἴτε ἐκμανθάνων καμμίαν τέχνην, ἐνῶ συγχρόνως προαλείφεται καὶ διὰ μίαν ἀνδρικὴν ζωὴν. Ἐπανερχόμενος πρὸς τὴν μνηστῆν του ἔχει τὸν νοῦν πλουτισμένον καὶ ὠριμότεροι ἤδη οἱ δύο των, εἰν' ἐτοιμαὶ διὰ τὰ αὐστηρὰ καὶ ποικίλλα τοῦ γάμου καθήκοντα.

Ὁ ἀγνὸς ἔρωσ, θεμελιούμενος μὲ τὴν μνηστειαν ἠμπορεῖ πολὺ καλὰ νὰ διατηρηθῇ μέσα εἰς τὰ κύματα τῆς ζωῆς. Ἀναπτύσσει

τήν εργατικότητα, αποδιώκει την ανίαν, φωτίζει τον όριζοντα, και ζωοπυρεί, του άνδρος μὲν τὸ θάρρος και τήν εὐφυΐαν πού του χρειάζονται διὰ νὰ σχηματίσῃ μίαν κοινωνικήν θέσιν, τῆς δὲ γυναικὸς τήν ὑπερηφάνειαν νὰ γίνῃ καλλιτέρα διὰ νὰ καταστή ἀληθινὸς εὐντροφος και σύμβουλος τοῦ άνδρος, τὸν ὁποῖον ἐξέλεξε.

Κατὰ τήν τρικυμιώδη περίοδον τῆς νεότητος ἡ μνηστεία εἶνε τὸ μόνον προπύργιον τῆς ἀγνότητος, τόσον τῆς ψυχῆς, ὅσον και τοῦ σώματος. Οἱ νέοι ἐκείνοι πού ἔχουν τήν καρδιά γεμάτη ἀπὸ ἕνα ἀγνὸν και ἀληθῆ πρό τήν μνηστήν των ἔρωτα θὰ ἐφαντάζοντο ποτέ νὰ ἔλθουν εἰς συγχρωτισμὸν μὲ κοινωνικά ράκη και ἀποδράσματα, εἰς τὰ ὁποῖα, διὰ μίαν στιγμιαίαν εὐχαρίστησιν, θὰ ἐθυσίαζον τήν ἀγνότητα και τὸ κάλλος των; Ποτέ.

Δι' ὅσους νομίζουν ὅτι εἰς τὸν γάμον μόνον τὸ φύλον ἔχει σημασίαν, μακρὰ περίοδος μνηστείας εἶνε ἀνωφελής. Ἄν ὅμως σκεφθῆ κανεὶς ὅτι ὁ γάμος εἶνε κατὰ τὴν ὑψηλότερον και ὠφαιότερον και ὅτι ἐπίσης και κατ' αὐτὸν ἔχει καθήκον κανεὶς νὰ μετριάσῃ και χαλιναγωγῆ τὰς ὁρμὰς του, τότε βεβαίως θὰ καταλήξῃ εἰς τὸ συμπέρασμα, ὅτι ἡ μνηστεία δὲν εἶνε ἄλλο παρὰ μίαν βαθμιαία προετοιμασία διὰ μίαν στενωτέραν συνάφειαν, κατὰ τήν ὁποῖαν πολὺ περισσότερον θὰ ἐντείνωμεν τὰς δυνάμεις μας διὰ νὰ καταστήσωμεν τὰς ὁρμὰς μας, καθόσον τότε, μόνον ἡ θέλησίς μας θὰ μᾶς συγκρατεῖ.

Μὲ τοὺς ὅρους αὐτοὺς οἱ μνηστευμένοι θὰ ἐννοήσουν, ὅτι και χωρὶς ἄλλην στενωτέραν σχέσιν, παρὰ μόνον μὲ μίαν ἀπέραντον ἀφοσίωσιν και μίαν πνευματικὴν ἐπικοινωνίαν και ἀνεξάντλητον ἀληθινὴν ἀγάπην, ἡμποροῦν πολὺ καλὰ νὰ οἰκοδομήσουν τὸ οἰκοδόμημα τοῦ γάμου των και νὰ ζήσουν εὐτυχεὶς ὡς σύζυγοι.

Ἄφου, ἤδη, ἀγαπηταί μου κόραι, ἐκανονίσατε ἅπαξ μέσα εἰς τὸν νοῦν σας τήν πρὸς τὸν μνηστήρα σας διαγωγὴν, σκεφθῆτε τῶρα πῶς θὰ φερθῆτε και πρὸς τήν οἰκογένειάν σας, ἐνόσω εἰσθε μνηστευμένη. Εἶνε φυσικὸν νὰ μὴν αἰσθάνεσθε ὅτι ἀποχωρίζεσθε ἀπὸ τὸν οἰκογενειακὸν σας κύκλον,

ἐνῷ ἡ οἰκογένειά σας τὸ αἰσθάνεται και πολὺ μάλιστα. Τόσον ἀπορροφᾶσθε και σεῖς και ὁ μνηστήρ σας προσπαθεῦντες νὰ γνωρισθῆτε ὅσον τὸ δυνατόν καλλίτερον, ὥστε λησμονεῖτε ποῖαν μεταβολὴν φέρει ἡ μνηστεία σας στὴν οἰκογένειάν σας.

Ἐμπρὸς εἰς τοὺς ἄλλους δὲν ἡμπορεῖτε νὰ ὀμιλήσετε ἐλεύθερα και ὑποθέτετε ὅτι δὲν εἶνε ἀνάρμοστον πλέον νὰ ὀμιλήτε ἰδιαιτέρως μὲ τὸν μνηστήρα σας. Αὐτὸ εἶνε ἀληθὲς και βέβαια θὰ ἔχετε και τὰς στιγμὰς πού θὰ ἡμπορῆτε νὰ ὀμιλήτε οἱ δύο σας ἰδιαιτέρως. Αὐτὸ ὅμως δὲν ἐμποδίζει διόλου νὰ ἐκτελέσετε και τὸ πρὸς τήν οἰκογένειάν σας καθήκον.

Βεβαίως ἡ μητέρα σας δὲν συντελεῖ πλέον τόσον εἰς τήν εὐτυχίαν σας, σεῖς ὅμως τῇ ἀναγκαιοῖτε διὰ τήν ἰδικὴν της εὐτυχίαν. Σᾶς γεμίζει μὲ ἕνα σωρὸν χάδια, ἀλλὰ και ὑποφέρει, διότι ἀρχίζει νὰ αἰσθάνεται τὸν χωρισμὸν, ἀρχίζει νὰ αἰσθάνεται ὅτι τῆς φεύγετε. Προσέχετε λοιπὸν ὁ ἀποχωρισμὸς νὰ μὴν ἐπέλθῃ πρὸ τῆς ὥρας του.

Ἀλλὰ και οἱ γοεῖς σας θέλουν νὰ γνωρίσουν τὸν μνηστήρα σας, τὸ νέον αὐτὸ μέλος τῆς οἰκογενείας των και ὁ μνηστήρ σας ἐξ ἄλλου θέλει νὰ γνωρίσῃ τήν οἰκογένειάν σας. Δὲν θὰ ὀλιγοστεύσῃ ἡ ἀγάπη του, ἂν τοῦ δώσετε νὰ καταλάβῃ ὅτι ἀναγνωρίζετε και τὰ πρὸς τοὺς γοεῖς σας καθήκοντα και ὅτι δὲν μονοπωλεῖτε τὸν ἑαυτὸν σας δι' ἐκεῖνον μόνον. Οὔτε πάλιν διὰ τὸν ἑαυτὸν του μόνον δικαιούται νὰ σᾶς ἀπασχολῇ, οὔτε και νὰ σᾶς βγάξῃ ἀπὸ τὸν οἰκογενειακὸν σας κύκλον. Ὅφειλει τοῦναντίον νὰ γίνῃ ἐκεῖνος μέλος τῆς οἰκογενείας σας, ὅπως και σεῖς τῆς ἰδικῆς του.

Πρέπει νὰ ἐνθυμεῖσθε ὅτι και ἐκεῖνος εἶνε υἱὸς και ἀδελφὸς γυναικῶν πού τὸν ἠγάπησαν πολὺ πρὶν τὸν γνωρίσετε σεῖς και ὅτι τοὺς χρεωστᾶ ἀκόμη και ἀφοσίωσιν και φροντίδας. Ποτέ μὴν ἐπιτρέψετε τὸν ἑαυτὸν σας νὰ ζηλοτυπήσῃ τὰς ἀδελφὰς και τὴν μητέρα του. Τὸ ὅτι εἶνε υἱὸς και ἀδελφὸς μὲ στοργὴν πρὸς τὴν μητέρα και τὰς ἀδελφὰς του, εἶνε ἐγγύησις ὅτι θὰ εἶνε ἐπίσης και στοργικὸς σύζυγος.

Ἐπιτρέψατέ μου ἀκόμη δύο λέξεις νὰ προσθέσω εἰς τὸ κεφάλαιον αὐτό. Ποτὲ καὶ εἰς οὐδεμίαν περίπτωσιν μὴν Ζηλοτυπία. εἰσθε ζηλότυπος. Ἡ ζηλοτυπία εἶνε ἡ κρέμα τοῦ ἐγωϊσμοῦ, κανένα δὲ πάθος δὲν εἶνε τόσο καταστροφικὸν καὶ ἐπιβλαβὲς ὅσον αὐτή. Ἐάν ὁ μνηστήρ σας δὲν εἶνε ἄξιος τῆς ἐμπιστοσύνης σας, διαλύσατε φρόνιμα τὸν ἄρραβῶνα. Ἐάν ὅμως τοῦναντίον ἀξίζει νὰ τοῦ ἐμπιστευέσθε, πράξατέ το ἀνεπιφυλάκτως. Σκεφθῆτε ὅτι καὶ ἄλλα πρόσωπα ἔχει ν' ἀγαπήσῃ καὶ εἰς ἄλλα πράγματα ἐκτὸς ἀπὸ σᾶς ἔχει ν' ἀσχοληθῇ. Ἐάν τὸν κάμετε νὰ αἰσθανθῇ ὅτι δὲν θέλετε νὰ ὁμιλήσῃ ἢ νὰ σκεφθῇ καὶ ἄλλα πρόσωπα, θὰ ἐπαναστατήσῃ κατὰ τοῦ ζυγοῦ ποῦ θέλετε νὰ τοῦ ἐπιβάλετε.

Ἐάν τὸ πλησιάζετε μὲ δακρυσμέναι μάτια, οἷόντι δῆθεν σᾶς ἐλησμόνησε πρὸς στιγμήν, κάμετε ἀσχημα. Θὰ κάμετε καλλίτερα νὰ φανῆτε στὰ μάτια τοῦ καλλίτερα ἀπὸ κάθε ἄλλην. Προσπαθήσατε νὰ εἰσθε ἢ φρονιμωτέρα, εὐφρεστέρα, συμπαθητικωτέρα, περισσότερον ἀγαπῶσα ἀπὸ ὅλας, καὶ νὰ εἰσθε βεβαία ὅτι κάθε ἄλλην θὰ τὴν λησμονήσῃ. Ἐχετε τόσην ἐμπιστοσύνην πρὸς αὐτὸν ὥστε καὶ ἂν ἀκόμη θέλῃ, πάλιν νὰ μὴν ἠμπορῇ νὰ ἀπιστήσῃ. Δὲν παρετηρήσατε ἄρα γε ποτέ, ὅτι κατηγοροῦντες ἕνα πρόσωπον διὰ μίαν κακὴν πράξιν εἶνε τὸ μόνον μέσον νὰ τοῦ ὑποβάλωμεν τὴν ἰδέαν νὰ τὴν κάμῃ;

Ἐναμφιβόλως τῶρα σκέπτεσθε ὅτι αἱ συμβουλαὶ αὗται ἀρμόζουν ἐπίσης καὶ εἰς τοὺς νέους. Βέβαια, ἀλλὰ πρὸς τὸ παρὸν δὲν πρόκειται παρὰ γιὰ σᾶς, ἀγαπηταί μου κόραι. Δὲν θέλω νὰ σᾶς ἀφήσω ν' ἀγνοῆτε ὅλην τὴν ἐπιρροὴν ποῦ ἠμπορεῖτε νὰ ἐξασκήσετε ἐπὶ τοῦ μνηστήρος σας. Βοηθήσατέ τον ν' ἀνέλθῃ εἰς ἕνα ἰδανικόν, ἀπὸ τὸν ὁποῖον νὰ μὴ ἐκτρέπεται ποτὲ ὁ ἔρωσ του. Συνανεστράφητε μέχρι τοῦδε χωρὶς νὰ ἐκτραπήτε εἰς ἐλευθεριότητος ἀνοιχείους καὶ ἴσως νὰ νομίζετε ὅτι τῶρα ποῦ ἐγνωρίσθητε ἤδη καλά, ἠμπορεῖτε νὰ ἐπιτρέψετε μερικᾶς. Πλάνη. Ὅχι μόνον τῶρα, ἀλλὰ καὶ μετὰ τὸν γάμον σας δὲν πρέπει νὰ ἐξέλθετε ἀπὸ τὴν

σοβαρότητά σας, ποῦ ὄχι μόνον δὲν καταρρίπτει, ἀλλὰ καὶ τροφοδοτεῖ καὶ τὴν ἀξιοπρέπειαν καὶ τὸ ἀξιοσέβαστόν σας.

Διὰ τὸ ζήτημα αὐτὸ ὁμιλοῦσα εἰς ἕνα κύκλον γυναικῶν, ἐπέμενα εἰς τὸ ὅτι καμμιά γυναῖκα δὲν Ἡ οἰκογένεια κοινή. πρέπει νὰ ἐπιτρέπη καὶ εἰς τὸν σύζυγόν της ἀκόμη νὰ ἐξέρχεται ἀπὸ τὰ ὄρια τοῦ ὀφειλομένου πρὸς αὐτὴν σεβασμοῦ. Πρέπει νὰ τῆς ὁμιλῇ ὁ σύζυγος μὲ τὴν ἰδίαν ἐπιφυλακτικότητα εἰς τὰς ἐκφράσεις, ποῦ θὰ ὁμιλοῦσε καὶ πρὸς μίαν ξένην. Μ' εὐρήκαμι πολὺ αὐστηρὰν εἰς τὸ ζήτημα αὐτὸ καὶ μοῦ παρετήρησαν ὅτι οἱ ἄνδρες ἀρέσκονται εἰς τὰς ἐλευθέρως ἐκφράσεις. Ἀπήντησα ὅμως, καὶ ὑποθέτω ὅτι ἔχω δίκαιον, ὅτι ἡ οἰκογένεια δὲν ἀνήκει οὔτε μόνον εἰς τὸν σύζυγον οὔτε μόνον εἰς τὴν σύζυγον ὥστε νὰ κάμῃ ὁ καθεὶς ὅ,τι τοῦ καταβῇ καὶ νὰ φέρεται ὅπως τοῦ ἀρέσῃ. Ἡ οἰκογένεια ἀνήκει καὶ εἰς τοὺς δύο καὶ ἕκαστος ἐσόμενως δικαιούται νὰ ζητήσῃ ἀπὸ τὸν ἄλλον νὰ μὴ μολύνῃ τὴν ἠθικὴν της ἀτμόσφαιραν.

Ὅπως ἕνας ἄνδρας θαυμάζει μίαν νέαν ποῦ σέβεται τὸν ἑαυτοῦ καὶ ποῦ δὲν τοῦ ἐπιτρέπει ν' ἀνοίξῃ ἐνώπιόν της θέμα ἀνάρμοστον δι' αὐτὴν, τὸ ἴδιον θὰ σεβασθῇ καὶ τὴν σύζυγον, ποῦ δὲν θὰ τοῦ ἐπιτρέψῃ νὰ κατέλθῃ ἐνώπιόν της εἰς συνδιάλεξιν ἢ πράξεις ἀναρμόστους. Ἐάν αἱ σύζυγοι ἐγνώριζαν τὸν τρόπον νὰ τροφότησουν τὸν ἔρωτα, δὲν θὰ ἐχάνετο οὗτος ἀπὸ τὴν συζυγικὴν στέγην. Μὲ τὴν θυσίαν τῶν ἠθικῶν ἀρχῶν των, μὲ τὰς ἐπιπλήξεις, μὲ νευρικὰς κρίσεις καὶ δάκρυα δὲν τροφοδοτεῖται ὁ ἔρωσ, ἀλλὰ τοῦναντίον μὲ ἕνα ἀμοιβαῖον σεβασμόν.

Πρέπει, ἀγαπηταί μου κόραι, μαζὺ μὲ τὴν μεγαλοφροσύνην τοῦ νὰ συγχωρῆτε ἐνίοτε, νὰ ἔχετε καὶ τὴν δύναμιν νὰ μὴν ἐπιτρέπετε καμμίαν ἠθικὴν κατάπτωσιν, καμμίαν συνδιάλεξιν ἢ πράξιν ἀνῆθικον καὶ ἀκόλαστον.



XXXI

Θ Γ Α Μ Θ Σ

Τὰ περισσότερα κορίτσια νομίζουν, ὅτι γάμος κυρίως εἶνε τὸ νυμφικὸν φόρεμα, τὰ πολύτιμα δῶρα, οἱ προσκεκλημένοι, ἡ μουσική καὶ ἐν γένει **Ἀντίληψις σφα-**
λερὰ τοῦ γάμου. ὅλαι αἱ ἐξωτερικαὶ του ἐκδηλώσεις, προετοιμασία δὲ διὰ τὸν γάμον, τὸ ράψιμο πολυτελοῦς προικὸς καὶ τὸ διαρκὲς τρέξιμο εἰς τῆς ραπτρίας.

Πολὺ ὀλίγην ἢ καμμίαν σημασίαν δὲν ἀποδίδομεν εἰς τὸ ἂν τὸ νεαρὸν ζεῦγος εἶνε προετοιμασμένο διὰ τὰ καθήκοντα τοῦ συζυγικοῦ βίου καὶ ἂν ἔχει γνῶσιν ἐκείνου πού τοὺς περιμένει, φροντίζομεν ὅμως πολὺ διὰ τὰ ἐνδύματα, τὰ δῶρα καὶ τὴν ὑποδοχὴν. Ἐπομένως καὶ τὰ κορίτσια μας, μέσα εἰς ἓνα τοιοῦτον περιβάλλον, εἶνε φυσικὸν εἰς αὐτὰ μόνον νὰ περιορίζουν τὰς σκέψεις των καὶ εἰς οὐδὲν ἄλλο, ἀδιάφορον ἂν καταστρέφουν τὴν ὑγιάν καὶ τὴν ἀληθῆ των εὐτυχίαν. Ὁ μέλλον σύζυγος εὐρίσκει τὴν μνηστήν του τόσον ἀπησχολημένην ἀπὸ τὸ ράψιμο τῆς προικὸς, τὰς ἀγορὰς, τὰς συνομιλίας μὲ τὴν ράπτριάν της, ὥστε πολὺ ὀλίγας στιγμὰς ἔχει νὰ διαθέσῃ δι' αὐτὸν ἢ καὶ ἂν εὖρη καιρὸν νὰ τοῦ ὁμιλήσῃ, εἶνε ἀφηρημένη, διότι ὁ νοῦς της τρέχει πρὸς τὴν προίκα καὶ ὄχι πρὸς τὸ ἰδεῖν τοῦ γάμου. Ἐνίοτε μάλιστα παρακαλεῖται ὁ μέλλον σύζυγος ν' ἀραιώσῃ τὰς ἐπισκέψεις του καὶ τοῦ δίδεται μὲ τρόπον νὰ ἐννοήσῃ ὅτι ἐν μέρει εἶνε καὶ καθήκον του αὐτὸ καὶ ὁ δυστυχῆς νέος καταδικασμένος νὰ ζήσῃ ὀλόμονος τὰς τελευταίας ἡμέρας τοῦ ἀγάμου βίου του, δὲν ἔχει ἄδικον νὰ καταλήξῃ εἰς τὸ συμπέρασμα ὅτι ἢ προίκα καὶ ἢ τουαλέττα καταστρέφουν τὸ αἶσθημα. Τὸ δὲ χειρότερον, τὴν ἡμέραν τοῦ γάμου ἔχει ἐνώπιόν του ἓνα πλάσμα τόσον κουρασμένο, τόσον ἐκνευρισμένο ἀπὸ τὴν προετοιμασίαν τῆς προικὸς, πού ἢμπορεῖ, γιὰ κάμποσο καιρὸ τοῦλάχιστον, νὰ θεωρηθῆ ὡς ἀπόμαχον.

Γνωρίζω πολλὰς νέας, πού ἐξηντλημένοι ἀπὸ τὰς πολυμήνους προετοιμασίας τοῦ γάμου, ὡς ἐφόδιον **Ὁρθὴ ἀντίληψις.** εἰς τὸ νέο σπιτί των ἔφεραν τὴν ἀσθένειαν καὶ τὴν νευρικότητα, ἀντὶ τῆς υγείας, τῆς χαρᾶς καὶ ζωτικότητος, τὴν ὁποίαν θὰ ἐδικαιοῦτο ν' ἀπαιτήσῃ ὁ σύζυγος.

Ἐγνώρισα ὅμως καὶ μίαν ἄλλην νέαν, λογικὴν αὐτήν, ἢ ὁποία ἔλεγε: «Δὲν ἔχω σκοπὸν νὰ εἶμαι ἄρρωστη καὶ νευρικὴ καὶ μὲ χαρακτηριστὴρα ἀπότομον, ὅταν θ' ἀρχίσω τὴν νέαν μου ζωὴν». Ἐκράτησε τὸν λόγον της. Εἶχεν ἐτοιμάσῃ τὴν προίκα της πολλὰς ἐβδομάδας πρὸ τοῦ γάμου, εἰς τρόπον ὥστε αἱ ἀγοραὶ καὶ αἱ ἐπισκέψεις τῆς ραπτρίας εἶχον πρὸ πολλοῦ παύσῃ καὶ δὲν τῆς ἀφαιροῦσαν τὴν χάριν νὰ ὁμιλήσῃ ἢ ἐξέλθῃ εἰς περίπατον μὲ τὸν μνηστήρα της. «Τὰς εὐτυχεῖς αὐτὰς στιγμὰς δὲν τὰς εὐρίσκομεν πλέον, ἔλεγε». Ἡ προίκα της ἦτο ἀπλῆ καθὼς καὶ τὸ ἐνδυμα τοῦ γάμου, ἢ ἴδια ὅμως, ὑγιῆς καὶ ὄχι ἐκνευρισμένη, εἶχε ζωγραφισμένο στὸ πρόσωπόν της τὴν δροσιά καὶ τὴν χάριν ἀνθους τοῦ Μαΐου.

Ἀλλὰ καὶ ἀπὸ ἄλλην ἔποψιν ὑπῆρξε λογικὴ ἢ νέα αὐτή. Μόνον αἱ στεναὶ της φίλαι προσεκλήθησαν εἰς τὸν γάμον, μὲ τὰς ἐξῆς λέξεις:

«Ἐπιθυμῶ νὰ καταλάβετε καλὰ, ὅτι σᾶς μόνον προσκαλῶ καὶ ἐπιθυμῶ νὰ ἰδῶ εἰς τὸν γάμον μου καὶ ὄχι τὰ δῶρα σας. Ἄν ἐν τούτοις ἢ πρὸς ἐμὲ ἀγάπη σας σᾶς κάμει νὰ μοῦ φέρετε κανὲν ἐνθύμιον, θὰ τὸ δεχθῶ μὲν, ἀλλὰ θὰ εὐχαριστηθῶ ὑπερβολικὰ ἂν θὰ εἶνε κανένα ἐργόχειρον κατασκευασμένο ἀπὸ τὰ χέρια σας, καὶ τέλος πάντων, πού νὰ μοῦ ἐνθυμίζει σᾶς τὰς ἰδίας καὶ ὄχι τὸν χρυσοχόον ἢ τὸν υλοπώλην, πού τὸ κατεσκεύασαν. Καὶ πάλιν ὅμως, ἐρχόμενοι εἰς τὸν γάμον μου, ἂν δὲν μοῦ φέρετε παρὰ τὴν ἀγάπην σας καὶ τὰς εὐχὰς σας πού ἔχω λόγους νὰ νομίζω εὐλικρινεῖς, θὰ θεωρήσω ὅτι μοῦ προσφέρετε τὸν μεγαλειότερόν σας θησαυρόν καὶ τὸ καλλίτερόν σας δῶρον».

Καὶ πράγματι ὁ γάμος της ἐγένετο ἀπλοῦς καὶ ἀθόρυβος ὅπως εἶπα. Μία γλυκεῖα εὐτυχία, ἓνα χαμόγελο εὐλικρινοῦς χαρᾶς ἦτο

ζωγραφισμένο στα πρόσωπα όλων και έκ παραλλήλου και τὰ δῶρα δὲν ἦσαν πράγματα προωρισμένα νὰ κλειστοῦν εἰς τὸ ἐρμάριον, ἀλλὰ χειροτεχνήματα και ἄνθη, ποὺ μαρτυροῦσαν μίαν ἀληθινὴν φιλίαν και ἐκτίμησιν και μίαν ἄδολον και εὐλικρινῆ ἀγάπην.

Ἄλλὰ και ἀπὸ ἄλλην ἐποψιν ὑπῆρξε λογικὴ ἢ περὶ ἧς ὁ λόγος νῆα. Δὲν ἠθέλησε μὲ κανένα τρόπον ν'

Ταξείδιον τοῦ γάμου. ἀκούση νὰ γίνεται λόγος διὰ γαμήλιον ταξείδιον. «Δὲν ἔχω διόλου ὄρεξιν, ἔλεγε, νὰ ἐπισύρω τὴν προσοχὴν και τὰς κρίσεις τοῦ κόσμου. Προτιμῶ νὰ περάσω κανένα μῆνα εἰς μίαν ἐξοχὴν ἢ σὲ καμμίαν ἀκροθαλασιά, ὅπου, μακρὰν ἀπὸ βλέμματα και ἐπικρίσεις, νὰ ζήσω μίαν ζωὴν εὐχάριστον, μίαν ζωὴν ἀξέχαστη, γαρνιρισμένη μὲ ὅλην τὴν πραγματικὴν εὐτυχίαν ποὺ χαρίζει ἢ φύσις και ὄχι ὁ κόσμος».

Και δὲν εἶχεν ἄδικον. Διότι ἐκτὸς ἀπὸ τὴν εὐτυχίαν τῶν ἀληθμονήτων ἡμερῶν ποὺ ἐπέρασαν μὲ τὸν σύζυγόν της, τοῖς ἐδόθη εὐκαιρία νὰ μελετήσουν τὰ βάθη τῆς καρδιάς ὁ εἰς τοῦ ἄλλου, νὰ γνωρισθοῦν ἀκόμη καλλίτερα, ν' ἀγαπηθοῦν ἀκόμη περισσότερον.

Ποτέ μου δὲν ἤμπορῶ νὰ ἴδω κανένα πλούσιον και πομπώδη γάμον, χωρὶς νὰ ἐνθυμηθῶ τὸ εὐτυχισμένο αὐτὸ ζεῦγος και κατ' ἀντίθεσιν και δύο νέους, ποὺ ἠνώθησαν μέσα εἰς μίαν πρωτοφανῆ πολυτέλειαν. Ἄνεχώρησαν διὰ τὸ ταξείδιον τοῦ γάμου των ὑπὸ τὰ βλέμματα ἑκατοντάδος ξένων περιέργων, ἐνῶ αἱ ἐφημερίδες περιέγραφον τὴν τουαλέττα τῆς νύφης ὑπὸ τὸν τίτλον «Τὸ εὐτυχισμένο ζεῦγος»..... Δὲν ἐπέρασαν δύο ἔτη και ἡ κόρη ἐπέστρεψε στὸ σπιτι τῶν γονέων της μὲ τὴν υγείαν της ἐρειπωμένην και ραγισμένην τὴν καρδιά.

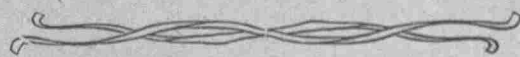
Εἶνε ὅ,τι ὠραῖον ὅταν παρευρισκώμεθα ἢ ἀκούομεν νὰ γίνεται λόγος διὰ χρυσοῦς γάμους, πανηγυρισμὸν δη-

Χρυσοῖ γάμοι. λαδὴ πενήντα ἐτῶν συζυγικοῦ βίου εὐτυχοῦς.

Ὅταν ἕμως ἡ ζωὴ εὐρίσκεται ἀκόμη ὑπὸ τὴν κυριαρχίαν τοῦ ἀγνώστου, ὅταν οἱ νεόνυμφοι ἀγνοοῦν ἴσως τί τοὺς περιμένει και ἐκλαμβάνουν τὴν παροδικὴν των μέθην ὡς ἐγγύησιν εὐτυχοῦς βίου, νομίζω φρονιμώτερον και λογικώτερον με-

γαλειτέρα ν' ἀποδίδεται σημασία εἰς τὸν γάμον, εἰς τρόπον ὥστε νὰ εἶνε εἰς θέσιν νὰ κατανοοῦν οἱ νέοι και αἱ νέαι μὰς τὰ ἀληθῆ καθήκοντά των και πρὸς ἀλλήλους και πρὸς τὴν οἰκογένειάν των και πρὸς τὴν ἀνθρωπότητα. Εἶνε τόσον λεπτά, τόσον πολλά, ποὺ μόνον μία ἀληθῶς καλὴ και ὑγιῆς ἀνατροφή, ἀπηλλαγμένη ἀπὸ κάθε πρόληψιν, κάθε σεμνοτυφίαν, κάθε ὑποκρισίαν, κάθε ψεῦδος, ἢμπορεῖ νὰ μᾶς διδάξῃ.

Και τὴν ἀνατροφήν αὐτὴν τὴν ὑγιᾶ και σώφρονα, ἀγαπημένα μου κορίτσια, εἰσθε προωρισμένα σεῖς, ἡ Νέα Γενεά, νὰ ἀξαπλώσετε στὸν Κόσμον.



ΔΗΛΩΣΙΣ

Αἱ πολυπληθεῖς ἐκδηλώσεις ἐνθέρμου ὑποστηρίξεως τοῦ παρόντος ἔργου, τὰς ὁποίας ἐξακολουθοῦμεν νὰ λαμβάνωμεν ἀπὸ τοὺς γνωστοὺς και ἀγνωστοὺς φίλους μας, ἐνισχύουν τὴν πεποίθησίν μας, ὅτι ἔφθασε πλέον ὁ καιρὸς νὰ παρέχεται εἰς τὸ δημόσιον πνευματικὴ τροφὴ ὑγιῆς και ὠφέλιμος και ὅτι τοῦτο ἀηδιάζει πλέον τὰ ἀνόητα μυθιστορήματα. Εὐχαριστοῦντες ὅλους και ἰδιαίτερος ὄσους μὲ ἐνθερμα γράμματα, μᾶς ἐνθαρρύνουν και συγχαίρουν εὐρισκόμεθα εἰς τὴν εὐχάριστον θέσιν νὰ δηλώσωμεν, ὅτι συνεχίζοντες τὸ πρόγραμμά μας ἠρξίσαμεν ἤδη τὴν ἐκτύπωσιν τοῦ «Τί πρέπει νὰ ξεύρουν οἱ νέοι», τοῦ βιβλίου δηλ. ἐκείνου, τὸ ὁποῖον μὲ τὰ σοφά του παραγγέλματα εἶνε προωρισμένον νὰ καταστήσῃ τοὺς νέους τοιοῦτους, οἷους θὰ τοὺς ἠθῆλε μία κοινωνία, ὄχι τοῦ ψεύδους και τῆς ἀλληλαπάτης, ἀλλὰ κοινωνία εὐγενῆς και μὲ ὑψηλὰ ἰδανικά.

ΟΙ ΕΚΔΟΤΑΙ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	Σελ. 4
I. Τί ἀξίαν ἔχετε;	» 5
II. Περιποιήσεις διὰ τὸ σῶμα	» 9
III. Ἡ τροφή	» 12
IV. Ὁ ὕπνος	» 16
V. Ἡ ἀναπνοή	» 20
VI. Τί ἐμποδίζει τὴν καλὴν ἀναπνοήν	» 23
VII. Ἐνδύματα πολὺ σφικτά	» 26
VIII. Ἡ γυμναστική	» 30
IX. Καθαριότης καὶ εὐμορφία	» 32
X. Δύναμις δημιουργός	» 37
XI. Ἀνάπτυξις τοῦ νοῦ	» 40
XII. Δὲν εἴσθε μόνον σῶμα κτλ.	» 44
XIII. Εἰδικὴ φυσιολογία	» 47
XIV. Ἡ νεότης	» 51
XV. Κακαὶ συνέπειαι τοῦ βίου τῶν πόλεων	» 53
XVI. Αἷτια τῶν πόνων καὶ τῶν κοπώσεων	» 54
XVII. Τὸ κακὸν τῆς μονώσεως	» 58
XVIII. Ἐστὲ καλαὶ πρὸς ἑαυτάς	» 64
XIX. Φιλία ἀνδρὸς καὶ γυναικὸς	» 69
XX. Φιλία μεταξὺ κοριτσιῶν	» 73
XXI. Νευρασθένεια καὶ γυμναστική	» 76
XXII. Ψυχαγωγίαι καὶ παίγνια	» 79
XXIII. Ἡ κληρονομικότης	» 83
XXIV. Ὁ ἔρωσ	» 87
XXV. Ὁ γάμος καὶ αἱ εὐθύναι του	» 93
XXVI. Τὰ ποτά, ὁ καπνὸς καὶ ἡ κληρονομικότης	» 95
XXVII. Ἀποτελέσματα τῆς ἀνηθικότητος	» 100
XXVIII. Τὸ εὐαγγέλιον τῆς κληρονομικότητος	» 102
XXIX. Προσόντα τοῦ συζύγου	» 105
XXX. Ἀρραβῶνες	» 110
XXXI. Γάμος	» 116



ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΩΝ

Ἄδᾶ παζάο

Εὐγενεῖ φροντίδι κ. Γ. Ἀποστολίδου φαρμακοποιοῦ. Μαργαρίτα Ἰωάννου, Ζωή Χ' Ἡλία, Σοφία Πεχλιθανίδου, Σταύρος Χρηστίδης, Κων. Ἀλιττώπ, Ἰωάν. Σταυρίδης, Ι. Κηλήτσος, Δ. Σκουταρόπουλος, Α. Βυτινίδης, Ν. Π. Γαβριηλίδης, Ι. Βυζάντιος, Δ. Α. Βυζάντιος, Γ. Ἀποστολίδης.

Ἄμεισός

Εὐγενεῖ φροντίδι κ. Ἄρσ. Γαρουφαλίδου. Αἰ Δ-ες Σοφία Ἀχυρωνίδου, Ἀθηνᾶ Μαδενδζόγλου, Μαρίκα Γαρουφαλίδου, Φιλοξενία Χαριτοπούλου.

Ἄρτάκη

Εὐγενεῖ φροντίδι τῆς ἐλλογίμου Δ-ος Οὐρανίας Κωνσταντινίδου. Αἰ Κ-αι Ἀναστασία Μηγᾶ, Εὐαγγελία Λογοθετίδου. Αἰ Δ-ες Μαρία Κοτρώνη, Εὐαγγελία Κιουρκτσῆ, Μαρία Κελέκη, Μαλαμάκη Ἀδάμογλου, Ἀναστασία Κελέκη, Ζωή Λιοτέρη, Ἐλένη Δούκα, Μαρία Μηταφίδου, Ζαφειρία Δανιήλ, Φεβρωνία Βόλκου, Στυλιανή Βούτεντη, Χρυσυγή Βοσνιάδου, Σμαρὴ Μακαρόνα, Θελεξινόη Κουντζέρη, Χριστίνα Παπούλη, Πολυξένη Δημητριάδου.

Εὐγενεῖ φροντίδι κ. Ἄλ. Ψαθέρη. Σμαράγδα Ψαθέρη, Ἀνδρομάχη Καζακέρη, Στυλιανή Στρογγυλοῦ, Εὐγενία Θεολόγου, Ὀλυμπία Ἐλπιζιώτου, Ζαφειρία Εὐφημίου, Ἐλένη Θωμᾶ, Κρυσταλλία Γρηγορέλια, Βασιλικὴ Προύσαλη, Φινετὼ Εὐστρατίου, Αἰκατερίνη Λαζαράκη, Μαρία Ἀντωνίου, Μαριάνθη Καργοπούλου, Φωτεινὴ Τερνιμπασάνη, Μαρία Τσεσμετζῆ, Ἀγαθονίκη Κουνούπη, Ἐλένη Κουτέλη, Μαρία Ἰορδάνου.

Βάλια

Εὐγενεῖ φροντίδι Δ-ος Ἀλκμήνης Βαβούδη. Μαρίκα Παυλίδου, Ἄννα Μέντζου, Λεμονία Βαρτακτζόγλου, Ἀνατολή Πολυ-

ζώη, Ἀθηνᾶ Λαζάρου, Εὐθαλίη Βούρου, Δόρα Παλαιού, Φώτω Μάρκου, Ἀθανασία Ψαράκη, Εὐρ. Τσαλαβούτα.

Φιλικῆ φροντίδι κ. Τερπάνδρου Βαργιαμιτζόγλου. Θεοδώρα Βουζούκη, Ἀλκμήνη Βαδούδη, Ἀναστασία Σωτηριάδου, Ἑλπινίκη Τσακηρίδου, Ἄννα Κοσμίδου, Μαρία Σταυρινού, Ἀδρονίκη Βαφειάδου, Ἀγλαΐα Ἀσπιώτου, Παρθένα Βασιλειάδου, Κωνσταντινὰ Ἀναστασιάδου, Ὀλγα Μαρένου, Χαρίκλεια Ναθαναήλ, Ζαχαρῶ Σάββα, Ἀναστασία Ἀγγελίδου, Χαρίκλεια Βαρούκα, Ἑλπινίκη Ἀθανασίου, Βιργινία Σάββα, Στυλιανὸς Κωνσταντίνου, Ἰωακείμ Πράπας, Σωκράτης Ἰωαννίδης, Σταῦρος Ψαραδέλλης, Βασίλειος Ξενάκης, Γεώργ. Δουκάκης 2, Δ. Βακίρτζιδέλλης, Ἀχ. Εὐστρατιάδης.

Γκιουμουλτζένια

Εὐγενεῖ φροντίδι κ. Β. Ἀγγελίδου. Οὐρανία Ματσοπούλου, Εὐπραξία Ἀγγελίδου, Ἀναστασία Μπάσμπια, Ἄννα Μίσιου, Αἰμυλία Κουταδέλλη, Γεώργιος Στάλιος, Ἀχ. Δάντσιου, Κ. Μαργαριτόπουλος, Δ. Νικολαΐδης.

Δαρδανέλλια

Εὐγενεῖ φροντίδι κ. Ἰ. Χ' Ἀνδρέου, χαρτοπώλου. Ἀσπασία Καυκαλίδου, Κλειὼ Χρηστίδου, Ἀδρονίκη Παπακωνσταντίνου, Πηνελόπη Βλάχου, Μαρία Ἐξάρχου. Ἑλένη Καλιονδζή, Τερψιθέα Γιασεμίδου.

Δεδε ἀγάτες

Εὐγενεῖ φροντίδι κ. Ἄν. Βόγια, χαρτοπώλου: Στέλλα Νικολαΐδου, Σμαράγδα Στυλιανού, Φιλοθέα Χατζοπούλου, Ἀρτεμις Βόγια, Ἀλ. Ἀθανασίου, Ἀθ. Δημητριάδης, Βίκτωρ Κουταβέλης, Ἰωσήφ Λαμπουσιάδης, Ἀθ. Λάμπρου, Χρῖστος Παλενίδης, Ἀντώνιος Βόγιας.

Δράμα

Εὐγενεῖ φροντίδι τοῦ ἱατροῦ κ. Ν. Δασούκη. Σοφία Πέλη, Δέσποινα Τσιουμάνη, Ἐρατὼ Κωνσταντίνου, Ἰωάννα Χαρίτωνος, Πανδώρα Σαφαρίκα, Ἑλένη Πηχιών, Πέπα Τσαλίκη, Ὀλγα Ζαχαροπλάστου, Εὐριδίκη Μόσχου, Βασιλική Ἀντωνίου, Μαργιωρί-

τσα Χρονίδου, Χρυσάνθη Τσοχατζή, Δέσποινα Καυχιοπούλου, Εὐφροσύνη Κωνσταντίνου, Ἀλκμήνη Παπαδημητρίου, Ἀρετὴ Φέσσα, Ἄννα Βενδενίστα, Αἰμυλία Κεμάλ, Εὐτέρπη Δασούκη, Μαρία Κωνσταντινίδου, Εὐπραξία Κωνσταντινίδου, Εὐαγγελὴ Ζωγράφου, Μαρίκα Φιλιππίδου, Γαλάτεια Γρηγοριάδου, Γιανουλα Ρώσιου.

Ζεντζή-Δερὲ

Εὐγενεῖ φροντίδι τῆς Δ-ὸς Χαρικλείας Τσολακίδου. Χαρίκλεια Τσολακίδου, Μαρίκα Κορωνιάδου, Ἑλένη Σολτζοπούλου, Αἰκ. Τζωανοπούλου, Ὀλγα Τριανταφυλλίδου, Τερψιθέα Ὁρλογοᾶ, Εὐφροσύνη Δουρμούσογλου, Ἄν. Ἀθανασόπουλος, Ι. Θεοδωρίδης.

Ζόγκουλδακ

Φιλικῆ φροντίδι κ. Γ. Βλάτκοβιτς. Ἑλένη Δημητράκη, Ἑλένη Ἀμβουλοῦ, Λαμπρινὴ Φωσκόλου, Τριάνταφυλλιά Κατσογλου, Ἀφροδίτη Ἰατροπούλου. Ἀναστασία Β. Ἑλενη Φωσκόλου, Μαγδαληνὴ Θωμαΐδου, Μαρ. Χ' Ἀντωνίου, Ἀθανασία Καρναζοπούλου, Κυριακίτσα Πλαγιαρινού, Ἄννα Πάρλα.

Ἡράκλεια (Μαρμαρᾶ)

Εὐγενεῖ φροντίδι κ. Ζαφ. Εὐδοξιάδου. Ζ. Εὐδοξιάδης, Η. Μιχαηλίδης, Σ. Νικολαΐδης, Παπᾶ Ἀλέξανδρος Σαρίδης, Σάββας Ἀργυρόπουλος, Σ. Σαραντιάδης, Βασ. Ἰωαννίδης.

Ἰόνιον

Εὐγενεῖ φροντίδι τῆς ἔλλογίμου Δ-ὸς Βηθλεὲμ Κυριακοῦ. Καλλιόπη Ἀλεκτορίδου, Ἀρετὴ Κωνσταντελάκη ἱατροῦ, Ἑλένη Μηνᾶ, Χριστίνα Παπαθεοδώρου, Μαρία Πολάτογλου, Ἑλένη Εὐαγγελοπούλου, Ἑλένη Χρήστογλου, Εὐτυχία Βαγιακοῦ, Φωτεινὴ Λουκίδου.

Φιλικῆ φροντίδι τοῦ ἔλλογίμου κ. Γ. Σεργάδη. Μαρία Βαφειάδου, Μαρία Κόντη, Ὀλγα Ὀγνιένοβιτς, Ἑλλη Βαφειδου, Μαρία Ζαχαρῶφ, Μαρίκα Χιστάκη, Ἀλεξάνδρα Ἀλεξάνδρου, Αἰκατερίνη Χρυσοβέργη, Ἄννα Μιττώφ.

Φιλικῆ φροντίδι τοῦ ἔλλογίμου κ. Ι. Χ' Ἰεσσαί. Ι Χ' Ἰεσσαί, Χρῖστος Βαγιαννίδης, Ἄντ. Σκαλλόγλου.

Ἰωάννενα

Εὐγενεῖ φροντίδι τοῦ κ. **Κ. Θ. Φρίγκα**. Καλλιόπη Σαλαμάζ-
κα, Κωνσταντία Μπαμπασίκα, Ἀγλαΐα Καζαντζή, Ἀγλαΐα Μπα-
μπανάτσα, Κ. Θ. Φρίγκας, Ἀν. Μπάζας, Κ. Παπαζίκας, Α. Βέ-
κτης, Ἀθ. Βακάλης, Σ. Ζαχαρτζής, Μιχ. Ζουρνᾶς, Δημ. Καραμά-
νας, Δ. Μισίρης, Εὐστ. Ἀρβανιτογιάννης, Χρ. Δεθίκας, Ἀθαν.
Λεμ....., Χαρίλαος Καππᾶς, Πέτρος Παλούκας, Μ. Κιούρης, Παν.
Καππᾶς, Ἰωάνν. Μηλιώνης, Γ. Καππᾶς.

Καβάλλα

Ὁ κ. Θ. Τζιώρκας.

Καλλιόπολις

Εὐγενεῖ φροντίδι κ. **Β. Βουτσάκη**, φαρμακοποιοῦ. Γ. Α. Με-
γαρεὺς ἰατρός, Κ. Κώστας, Κ. Μαρίνος, Γ. Καρασμάνης, Κλ.
Τσαγκάσης, Δημ. Χασάπης, Β. Βουτσάκης.

Εὐγενεῖ φροντίδι κ. **Ἀνδρέου Κούμα**. Σουλτάνα Ι. Ἀλευρᾶ,
Αἰκ. Παντερμαλῆ, Πολυξένη Καμαριανοῦ, Ἑλένη Διαλεκτοῦ,
Νικολέτα Πλαγιαρινοῦ, Σουλτάνα Τρικούπη, Εὐριδ. Μεγαρέως,
Κατίνα Ὀνουφριάδου, Νίκος Ἀνθούλης, Ἄνδρ. Κούμας.

Κίος

Φιλικῆ φροντίδι κ. **Κ. Σαρηβαλάση**. Εὐγενεῖα Σπήλιου,
Κορηλία Δανιήλ, Κ. Καραμανλῆς, Κ. Σαρηβαλάσης, Χ. Π. Πα-
κᾶς, Δ. Τζάφος, Α. Δανιήλ, Ι. Σπινάρης, Μ. Βορίδης, Τ. Σαρηβα-
λάσης, Ἀν. Καραδίνος, Δ. Κηλήτζογλους, Γ. Κυριακόπουλος.

Κοζλοῦ

Φιλικῆ φροντίδι κ. **Θ. Κυρίου**. Λουκᾶς Γεωργιάδης, Νικόλ.
Παρασκευᾶς, Γ. Εὐφραιμίδης, Σταῦρος Νικολαΐδης, Εὐθ. Προδρό-
μου, Κ. Δεγερμεντζόγλου, Γ. Χ' Ἀναστασίου, Θ. Πόποβιτς, Γ.
Αὐγερινοῦ, Γεώρ. Γεωργιάδης, Ἀχ. Ἡλιάδης, Θ. Κυρίου.

Φιλικῆ φροντίδι κ. **Λουκᾶ Γεωργιάδου**. Κ. Θεοδώρου, Νικ.
Καρουστινός, Σάββας Σταύρου, Θ. Οὐλίτσεβιτς, Α. Καλλογιαννίδης,
Γ. Εὐστρατιάδης, Χρ. Οὐλίτσεβιτς, Μωϋσῆς Βροχόπουλος, Γ. Μωϋ-
σόγλου, Ἀπ. Τσαρκάτογλου, Ἑλ. Ράδισιτς.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΙΣ

Ἄγ. Στέφανος

Εὐγενεῖ φροντίδι τῆς ἐλλογίμου Δ-ος Ἀφροδίτης Κεντζόγλου.
Μαρία Σύγκεβιτς, Ζωή Διαμυνοπούλου, Ἀντιγόνη Βλαστάου,
Βιργινία Δράσου, Μαρία Χασαπίδου, Ἑλλη Κωνσταντινίδου, Ὀλ-
γα Τσάμη, Ἀφροδίτη Κεντζόγλου.

Βουγιούκδερε

Εὐγενεῖ φροντίδι τῆς ἐλλογίμου Δ-ος Αἰκ. Σταματιάδου. Ἐ-
ρατώ Τατῆ, Ἑλένη Τσαροπούλου, Κατίνα Σταματιάδου 2.

Θεραπεῖα

Εὐγενεῖ φροντίδι τῆς ἐλλογίμου Δ-ος Φιλομήλας Τελαμῶνος.
Φιλομήλα Παντέλου, Φιλομήλα Τελαμῶνος.

Παντείχιον

Εὐγενεῖ φροντίδι τῆς ἐλλογίμου Δ-ος Κορηλίας Σαλίμπα.
Σοφία Ράβδα, Μαρίκα Πάρη, Ἴφιγένεια Ἰωαννίδου, Νίνα Χρυσο-
πούλου, Ἡδονή Ραπτοπούλου, Κορηλία Σαλίμπα, Ἱεροδιάκονος
Δωρόθεος.

Πέραν

Εὐγενεῖ φροντίδι τῆς ἐλλογίμου Δ-ος Μόσχας Στεφάνου. Μ.
Στεφάνου, Μ. Ἰγγλέση.

Εὐγενεῖ φροντίδι τῆς ἐλλογίμου Δ-ος Ἀλεξάνδρας Παπαδο-
πούλου. Δέσποινα Σιδερίδου, Ἀλεξάνδρα Παπαδοπούλου, Ἀριά-
δην Νικολαΐδου, Ναθαλία Ἀρσλάνογλου, Ἀθηνᾶ Κουστσόγλου,
Θεοπούλα Κωνσταντινίδου, Σοφία Νεστορίδου, Ἑλένη Παναγίδου,
Λευκούλα Κατελίδου, Κλεονίκη Κεδικίδου, Γ. Παναγίδης, Ἐμ.
Παναγίδης, Χαρ. Θεοδωρίδης, Π. Κατόγλους.

Εὐγενεῖ φροντίδι τῆς Δ-ος Ἀνδρονίκης Γεωργιάδου. Εὐλαμ-
πία Ἀναστασιάδου 2, Ἀδρονίκη Γεωργιάδου, Μαρία Ρουμάνη,
Εὐθαλία Κιολεμένουγλου, Πηνελόπη Ὀμουρλόγλου, Πολυξένη Για-
δικιάρογλου, Γ. Μανωλάκος, Παναγ. Καφαλίδης, Ἀργύριος Κο-
τάκης, Κ. Ἀδούλης, Π. Καραλίδης, Κ. Χρεοντίδης.

Εὐγενεῖ φροντίδι κ. **Νίκου Καστρινοῦ**. Νίκος Καστρινός.

Εὐγενεῖ φρονίδι Δ-ος **Εὐφημίας Μαραγκοῦ**. Μαριάνθη Βράμπα, Εὐφημία Μαραγκοῦ.

Εὐγενεῖ φρονίδι κ. **Κ. Πολυζωΐδου**. Κ. Παλυζωΐδης, Ἐμμ. Φιλιππίδης, Ἀναστ. Εὐτυχίδης, Ν. Βαγιανός.

Φινάριον

Εὐγενεῖ φρονίδι τῆς Δ-ος **Δόμνας Ἐμμανουηλίδου** καὶ τοῦ κ. **Ἰωάννου Ἐμμανουηλίδου**. Ἀδαμαντία Κύρωφ, Θ. Δ. Τσακαλίδου, Μαρία Παπαδοπούλου, Ἑλ. Κυριακίδου, Μαγδαληνή Σιμιτσή, Χ. Χάρμης, Γ. Βασιλειάδης, Ἡλίας Μαντέας, Ἄλ. Ἡλιάδης, Στέργιος Δάλλας, Γ. Καραπάνος, Κ. Ἀλατζίδης, Χρ. Κασσόπουλος, Φ. Σωτηριάδης, Μ. Ἐμμανουηλίδης, Ι. Ἐμμανουηλίδης.

Λῆμνος

Εὐγενεῖ φρονίδι τοῦ κ. **Κ. Παντελῆ**. Ἡ κ. Μαριάνθη Καλδῆ. Αἱ Δ-ες Εὐτέρπη Ἀγάβη, Ἄννα Αὐγεροπούλου, Πολυξένη Μανωλάκογλου, Ἑλένη Σουγιοτζή, Βενετία Παπαδοπούλου, Εὐφημία Τραταροῦ, Ἑλένη Κατακουζηνοῦ, Ἀγγελικὴ Καραπαναγιώτου Ἀλεξάνδρα Κακιάδου, Μαριάνθη Κρόνοβιτς, Ρόζα Παλαιολόγου, Ἡλιοφωτισθὴ Λεοντίδου, Ἐριφίλη Λασκαρίδου, Μαρία Λασκαρίδου. Οἱ κ. Κ. Κοντονίκας, Γ. Φραγκάκης, Κ. Φραγκούλης, Δ. Κεσιμλῆς.

Λουλέ-Βουργάζ

Εὐγενεῖ φρονίδι τοῦ κ. **Α. Γ. Λεοντίου**, ἱατροῦ. Χρυσὴ Βεζιρτζόγλου, Καιραστὴ Γεωργίου, Σμαράγδα Σάββογλου, Ἀρχαντοῦ Σάββογλου, Καλλιόπη Ἰγνατιάδου, Ἀμαλία Κουμβακάλη, Α. Γ. Λεόντιος.

Μερσίνα

Εὐγενεῖ φρονίδι τοῦ κ. **Α. Ἀβερκιάδου**. Δ. Σάτης, Ἄβρ. Ἀλτζιτζογλου, Α. Ἀβερκιάδης.

Μετυλήνη

Εὐγενεῖ φρονίδι τῆς Δ-ος **Κοραλίας Καμπαδέλλη**. Ἡλέκτρα Στεφανέλλη, Μαριάνθη Ἐμμανουήλ, Εὐτέρπη Λογοθέτου, Ἀδαμαντία Πολυζώνη, Ἰουλία Καμπαδέλλη, Κοραλλία Καμπαδέλλη, Δ. Μωραΐτης, Γ. Σπέντσας, Ἀπ. Ἡλιάδης, φαρμακοποιός.

Μεγαλίτσα

Εὐγενεῖ φρονίδι τῆς ἐλλογίμου Δ-ὸς **Ζωῆς Μουταφίδου**. Ἀπόστολος Δανιηλίδης, Εὐθύμιος Ὠραιόπουλος, Παν. Μπάνης, Στ. Κραλίδης, Δ. Ἀλεξανδράτος, Λ. Ἰωαννίδης, Π. Γεωργιάδης, Φίλιππος Κωνσταντουλάκης, Νικόλ. Ἀντωνιάδης.

Μουδανιά

Εὐγενεῖ φρονίδι τῆς Δ-ος **Αἰμυλίας Παπαθανασίου**. Κῶσιω Μιχαηλίδου, Ἄντα Βοτίκ., Μαρία Μοσχογιαννίδου, Καλλιόπη Καλεμκερή, Εὐφημία Κακούρη, Μ. Καραγιαννίδου, Αἰμυλία Παπαθανασίου.

Μυριόφυτον

Εὐγενεῖ φρονίδι ἐλλογίμου Δ-ος **Ζαχ. Ἀνδρεάδη**. Hélène Giacomo, Μαριάνθη Βαφέως, Ἄννα Ἐμμανουήλ, Ἄννα Νικολάου, Ζαχαρῶ Ἀνδρεάδου, Ἀργύριος Ἀργυριάδης.

Ξάνθη

Εὐγενεῖ φρονίδι τῶν κκ. **Ἀδελφῶν Βατοῦ**, βιβλιοπωλῶν. Σπύρος Οἰκονομίδης, Π. Μελαϊμίδης, Κ. Γαβληλίδης, Τ. Νικολαΐδης, Β. Μουσιάδης, Χ. Χριστοδουλίδης, Ἀθ. Βαγιώ, . . . Καθαρόπουλος, Τ. Κανάτας, Ν. Ἀδαμίδης.

Ὄδησός

Ὁ κ. Π. Ζερβάκης Περάκης σὺμκτα 10.

Οἰνότη

Εὐγενεῖ φρονίδι τοῦ κ. **Στ. Γαβριηλίδου**. Ἰφιγένεια Ξανθοπούλου, Χρυσάνθης Σαμουρκάση, Δέσποινα Καπατινίδου, Σοφία Μιμίδου, Εὐδοκία Ἐλευθεριάδου, Κατίνα Πάμπου, Εὐλαλία Ἀποστολίδου, Ε. Γαβριηλίδου.

Εὐγενεῖ φρονίδι τῶν κ. **Γ. καὶ Α. Ἐλευθεριάδου**. Εἰρήνη Γελεκλίδου, Κυριακὴ Τοροσιάδου, Ι. Τσικριτση, Σ. Μαφίλου.

Ὄρτάκιοῦ

Ὁ ἐλλόγιμος κ. Ἰορδ. Παπαδόπουλος.

Οὐζοῦν Κιοπρού

Φιλικὴ φρονίδι τοῦ ἐλλογίμου κ. **Κλ. Παπα**. Χαρίκλεια Κιρματζίδου, Ἀντιγόνη Φουντούκογλου, Μαριάνθη Χαραλάμπους,

Εὐδοκία Στραυρίδου, Ἰουλία Μαυρίδου, Δωροθέα Χαραλάμπους,
Ἄγαθονίκη Μανούσογλου, Ζηνοβία Γεωργιάδου. Χυτὼ Χιτζή,
Ἄννα Θεοδορίδου, Εὐφημία Τζελέπογλου, Χρυσή Ἀραμπατζιό-
γλου, Μαρία Εὐθυμιάδου, Ἀναστασία Γεωργιάδου, Φανούλα Ἀθη-
νοδώρου, Εὐαγγελία Καραγεώργη, Ἑλένη Μιχαηλίδου, Κλεάν-
θης Παπᾶ.

Πέριμος

Εὐγενεῖ φροντίδι κ. **Γ. Καπάμαλη**. Παναγιώτης Μεταξᾶς, Γ.
Καπλάνης, Μιλτιάδης Σαρβάνης, Α. Τσιλόπουλος, Γ. Καπαμαλῆς,
Ἱερεὺς Νικόλαος, Νικόλαος Κούζος, Δ. Μαλκότσης.

Προῦσα

Εὐγενεῖ φροντίδι κ. **Π. Εὐγενείδου**. Κατίνα Κωνσταντινί-
δου, Δόμνη Ἀποστολίδου, Ἄννα Κιθιρτζίκη, Ἑρμιόνη Σταυρίδου,
Βικτωρία Κανταρτζίδου, Θεοδ. Πολεμίου, Ὀλγα Χ' Ἰωάννου,
Κλεονίκη Ρεπανίδου, Φίλιππος Νικολαΐδης.

Συγή

Εὐγενεῖ φροντίδι κ. **Εὐστρ. Μαμμέλη**. Εὐθύμιος Ἀναχωρ-
λῆς, Ἄν. Δανιηλίδης, Εὐστρ. Μαμμέλης.

Στρατόνη

Εὐγενεῖ φροντίδι κ. **Ἄλ. Ἀνανιάδου**. Ἄλέξ. Ἀνανιάδης 2,
Χρ. Χριστοφορίδης, Ἄλ. Παλαμίδης, Δημ. Δελιγδανάκης, Ἀθ.
Βουλώνης, Ἰωάν. Κολωνιάρης, Ἄν. Χριστοδοῦλου, Μ. Δρούγκας,
Β. Κωνσταντινίδης, Ἄγ. Ζέρβας, Νικόλ. Παντελῆς, Σωτ. Σταμ-
πολῆς.

Σουφλί

Εὐγενεῖ φροντίδι κ. **Ν. Ἀντωνίτση**. Ἑλένη Μπρίκα, Ἀπο-
στολία Λιανοπούλου, Χρυσή Ἀντώνογλου, Κόριννα Χουρμουζιά-
δου, Ἀναστασία Μπρίκα.

Τούλτσα (Ρουμανία)

Ὁ κ. Φ. Τσακίρης.

Τσαρίτσαινα

Φιλική φροντίδι κ. **Δημ. Χατζηκακίδου**. Ἀσπασία Καλδριμί-
δου, Μαρίκα Θεμελή, Μαριάνθη Χατζηκακίδου, Στέφ. Καλδριμί-

Διὰ τοὺς μὴ συνδρομητὰς

ΤΙΜΑΤΑΙ Γρ. 8

©
SISMANOGILIO
MEGAKO

ὑπὸ ἐκτύπωσιν

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΞΕΥΡΟΥΝ
ΟΙ ΝΕΟΙ

τοῦ ἀμερικανοῦ ἐπίσης Sylvanus Stall. Μοναδικὸν ἐφόδιον
κάθε νέου, ὁ ὁποῖος θέλει νὰ βλέπῃ τὴν ζωὴν ἀλλοιῶτα παρὰ
ὅπως τὴν βλέπουν συνήθως.