



Τ Μ Η Μ Α Α΄.

Θεωρία

τῆ

ἀνθρώπου ἐν γένει.

ΚΕΦ. Α΄.

Αἰαῖσθησεις.

1. Ὁ ἄνθρωπος αἰσθάνεται, τῆς γινώσκει καρόντα πράγματα διὰ τῶν ἐξωτερικῶν αἰσθησεῶν. Διὰ τῆτο ἔχει τὸ ἀνθρώπινον σῶμα χωριστὰ ὄργανα τῆ αἰσθάνεσθαι, ἀπὸ τὰ ὅποια τὸ καθ' ἑν ἔχει ἰδίαν τινὰ δύναμιν τῆ αἰσθάνεσθαι, ἢ συντείνει εἰς ἰδίαν τινὰ αἰσθησιν, ὅθεν αἰσθητήρια καλεῖνται.

2. Πᾶς ὑγιῆς ἄνθρωπος ἔχει πέντε αἰσθησεις. Αὗται εἶναι ἡ ὄρασις, ἡ ἀκοή, ἡ ὄσφρησις, ἡ γεῦσις, ἡ ἀφή.

3. Τὰ ὀμμάτια εἶναι ὄργανον τῆς ὄρασεως *



τὰ ὠτία εἶναι ὄργανον τῆς ἀκοῆς· ἡ μύτη εἶναι ὄργανον τῆς ὀσφρήσεως· ἡ γλῶσσα μὲ τὸν ἕρανίσκον εἶναι ὄργανον τῆς γεύσεως· διὰ δὲ τὴν ἀφὴν δὲν ἔχομεν χωριστὸν ὄργανον, ἀλλ' αἰσθανόμεθα εἰς ὅλον τὸ σῶμα.

4. Τὸ ὄρα ἂν λοιπὸν θέλει νὰ εἰπῇ τὸ νὰ αἰσθάνηται τις μὲ τὰ ὀμμάτια· τὸ ἀκέειν θέλει νὰ εἰπῇ τὸ νὰ αἰσθάνηται τις μὲ τὰ ὠτία· τὸ ὀσφραίνεσθαι θέλει νὰ εἰπῇ τὸ νὰ αἰσθάνηται τις μὲ τὰ ἐσωτερικὰ νεῦρα τῆς μύτης· τὸ γεύεσθαι θέλει νὰ εἰπῇ τὸ νὰ αἰσθάνηται τις μὲ τὴν γλῶσσαν καὶ μὲ τὸν ἕρανίσκον· τὸ ἄπτεσθαι θέλει νὰ εἰπῇ τὸ νὰ αἰσθάνηται τις μὲ τὰ λοιπὰ νεῦρα τῆ ὅλη σῶματος.

5. Διὰ τῆς ὀράσεως γνωρίζομεν ἡμεῖς, εἰ ἢναι ἄρκετὸν φῶς, καὶ εἰ ἂν δὲν εἶναι βεβλαμμένα τὰ ὀμμάτιά μας ὡς ὄργανον τῆς ὀράσεως, τὸ χρῶμα, τὸ σχῆμα, καὶ τὸ μέγεθος ἐνὸς πράγματος. Δὲν πρέπει ὅμως νὰ ἦναι αὐτὸ πολλὰ μακρὰν ἀπὸ ἡμᾶς, ἐπειδὴ ἄλλῶς μᾶς φαίνεται μικρότερον, καὶ διὰ τῆτο συνεθίζομεν ἡμεῖς νὰ φέρωμεν ἕνα πρᾶγμα, εἰ ἢναι πολλὰ μικρὸν, πλησιέστερον εἰς τὰ ὀμμάτια, διὰ νὰ τὸ βλέπωμεν καλλίτερα· ἀλλ' ὅτε νὰ ἦναι πολλὰ συμμά, καὶ ἐν ταύτῳ πολλὰ μέγαλον, ἐπειδὴ ἄλλῶς δὲν ἐμπορεῖμεν νὰ τὰ βλέπωμεν ὅλον μὲ μίαν ὀμματίαν.

6. Διὰ τῆς ἀκοῆς διακρίνομεν ἡμεῖς τὲς ἤχους

ἀπ' ἀλλήλων, ἀλλ' ὅσον μακρύτερον ἀπέχει ὁ ἦχος ἀπὸ ἡμῶν, τόσον αἰθερύτερος γίνεται. Πρέπει λοιπὸν, εἰάν θελώμεν παρ. χάριν νὰ διακρίνωμεν τὰς φωνὰς ἐνὸς ἀνθρώπου, ὅστις ὁμιλεῖ, νὰ μὴν ἤμεθα πολλὰ μακρὰν ἀπὸ αὐτόν.

7. Διὰ τῆς ὀσφρήσεως, ἡ ὁποία ἀναβαίνει εἰς τὴν μύτην, γνωρίζομεν ἡμεῖς, ἂν ἓνα πρᾶγμα μυρίζῃ καλὰ ἢ κακὰ.

8. Διὰ τῆς γεύσεως γνωρίζομεν ἡμεῖς, ἂν ἓνα πρᾶγμα ἦναι γλυκὺ, ἢ ξυνὸν, ἢ ἀλμυρὸν, ἢ πικρὸν, ἢ τυφόν.

9. Διὰ τῆς ἀφῆς γνωρίζομεν ἡμεῖς, ἂν ἓνα πρᾶγμα ἦναι σκληρὸν ἢ ἀπαλόν, θερμὸν ἢ ψυχρὸν, ξηρὸν ἢ ὑγρὸν, βαρὺ ἢ ἐλαφρὸν, τραχὺ ἢ λείον, ὄξυ ἢ ἀμβλύ, στρογγύλον ἢ γωνιωδες, ὀμαλὸν ἢ ἀνώμαλον, ἴσον ἢ κυρτόν, λεπτόν ἢ χονδρὸν, ἀδρὸν ἢ μαλακόν.

10. Διὰ νὰ γνωρίζωμεν ἡμεῖς καλλίτερα ἓνα πρᾶγμα, μεταχειρίζομεθα πολλάκις περισσοτέρως ἀπὸ μίαν αἰσθησιν, παρ. χάριν εἰάν θελώμεν νὰ διακρίνωμεν τὸν οἶνον ἀπὸ τὸ ὕδωρ κ. τ. λ.

11. Πᾶς ἀνθρώπος ἔχει αἰτίαν νὰ χαίρῃται, ὅτι ἔχει ὀμμάτια, μετὰ τὰ ὁποῖα ἐμπορεῖ νὰ βλέπῃ. διότι εἰάν ἡμεῶν ἡμεῖς ὑπερημένοι τῆς ὀρασεως, τατέσι τυφλοῖ, ἐκινδυνεύομεν, εἰάν ἐκινῆμεθα μόνον ἀπὸ ἓνα τὸ πον εἰς ἄλλον, νὰ πίπτωμεν ἢ νὰ προσ-

κόπτωμεν, ἔ δὲν ἐδυναμέμεθα ν' ἀποφεύγωμεν πολλὰς κινδύνους, ἀπὸ τῶν ὁποίων μᾶς προφυλάττει ἡ ὄρασις, ἔτε νὰ κάμνωμεν πολλὰ ἄλλα πράγματα, τὰ ὁποῖα κάμνει ἕνας ὁπῆ βλέπει. Πρέπει λοιπὸν καθ' ἕνα ὅσον ἐμπορεῖ περισσότερον νὰ φροντίζῃ, διὰ νὰ μὴ τὴν ἀδυνατίσῃ ἢ ἔ ὅλως νὰ τὴν χάσῃ. Ὅσις δὲ ἔλαχε κατὰ δυσυχίαν νὰ ἦναι τυφλὸς, πρέπει νὰ μεταχειρίζηται περισσότερον τὰς ἄλλας τε δυνάμεις ἔ ἀξιότητας, διὰ νὰ κάμνῃ τὴν δυσυχίαν τε ἀνεκτότεραν εἰς τὸν ἑαυτὸν τε.

12. Ἐὰν ἡμεῶν ἡμεῖς ὑσερημένοι τῆς ἀκοῆς, τυτέσι κωφοὶ, ἔπρεπε νὰ ὑσερώμεθα τὴν προσφιλή συναναστροφὴν τῶν ἄλλων ἀνθρώπων, ἔ δὲν ἠθέλαμεν ἀπολαμβάνει τὴν θαυμασίαν ἡδονὴν τῆς μελωδίας ἔ τῆς μουσικῆς. Διὰ τῆτο πρέπει νὰ προσέχωμεν, διὰ νὰ μὴ βλάψωμεν ἔ ταύτην τὴν αἰσθησιν ἐξ ἀπροσεξίας μας.

13. Καὶ ἡ ὄσφρησις εἶναι κατὰ πολλὰ ὠφέλιμος εἰς ἡμᾶς: διότι ἡ μυρωδία τῶν εὐόσμων ἀνθῶν, τῶν βοτανῶν, τῶν χόρτων, κ. τ. λ. μᾶς προξενεὶ μεγάλην ἡδονὴν. Διὰ τῆς ὄσφρήσεως προφυλαττόμεθα ἡμεῖς πολλάκις ἐν καιρῷ ἀπὸ ἑναυ ἐπικείμενον κίνδυνον, ὁ ὁποῖος φοβερίζει τὸ σῶμά μας, ἔ μὲ τὸ νὰ ἦναι ἐπ' ἀκριβὲς ἐνωμένη μὲ τὴν γεῦσιν, ἔ ἀπὸ μίαν βλάβην τῆς ὑγείας μας, ἐπειδὴ πολλάκις μόνον διὰ τῆς ὄσφρήσεως ἐμποροῦμεν νὰ

γνωρίσωμεν, ἂν ἓνα πράγμα ἦναι ἀηδὲς ἢ βλαβερὸν εἰς ἡμᾶς.

14. Ἐὰν μᾶς ἔλειπεν ἡ γεῦσις, ὑπερέμετρον τῆς γλυκείας αἰσθήσεως, ἡ ὁποία εἶναι ἐνωμένη μετὴν ἀπόλαυσιν τῶν φαγητῶν, καὶ δὲν ἠμπορέσαμεν νὰ διακρίνωμεν τὰ ὠφέλιμα ἀπὸ τὰ βλαβερά φαγητά.

15. Ἐὰν δὲν εἶχαμεν ἡμεῖς ἀφῆν, ἐβλάπτοντο εὐκίλως τὰ σώματά μας, πρὸ τῆ νὰ τὸ καταλάβωμεν. Διὰ τῆτο εἰμεθρον εἰς ὄλον μας τὸ σῶμα τόσον αἰσθητικῶν, ὅτι παρρυθὲς αἰσθανόμεθα πᾶσαν δίξιν, καὶ πᾶσαν προσβολήν.

16. Ὅλιγοι λοιπὸν αἱ αἰσθήσεις μας συντείνουσιν ἢ εἰς τὴν χρεῖαν, ἢ εἰς τὴν τέρψιν. Πολλάκις μᾶς προξενῶν αὐταὶ βέβαια καὶ ἀηδῆ ἢ λυπηρὰ αἰσθήματα, τὰ ὁποῖα ἐνίοτε ἐμπορῶμεν νὰ τὰ ἀποφεύγωμεν, ἀλλὰ ταῖς περισσοτέραις φοραῖς δὲν ἐμπορῶμεν νὰ τὰ ἀποφεύγωμεν. Ὅμως διὰ τῆτο δὲν ἀγαπήσαμεν ἡμεῖς νὰ ἔχωμεν μίαν αἰσθησιν ὀλιγωτέραν.

17. Ἀπὸ ὅλας τὰς αἰσθήσεις μας ἡ ὄρασις καὶ ἡ ἀκοὴ εἶναι τιμιώτεραι: διότι διὰ τῆτων γνωρίζομεν ἡμεῖς τὰ περισσότερα πράγματα.

18. Τοιαύτας αἰσθήσεις, ὁποῖας ἔχομεν ἡμεῖς, ἔχουσι καὶ ὅλοι οἱ ἄλλοι ἄνθρωποι. Καὶ διὰ αὐτὸ ἔχομεν ἡμεῖς αἰτίαν νὰ χαιριόμεθα: διότι εἰάν δὲν ἔβλεπον οἱ ἄλλοι ἄνθρωποι, ἔπρεπε νὰ φυλαττώμεθα, διὰ νὰ μὴ μᾶς ἀμπώθωσι, καὶ εἰάν δὲν ἤκουον, δὲν ἠμπορῶ-

σαμεν νὰ συνομιλῶμεν ἕως ἀναμεταξύ μας· καὶ εἰὰν ἔλειπεν ἡ ὄρασις καὶ ἡ ἀκοή εἰς τῆς ἀνθρώπου, δὲν ἤθελαν γνωρίσει ἕως ἑνὸς τὸν ἄλλον.

19. Ἐὰν ἐξασκῶμεν ἡμεῖς τὰς αἰσθήσεις μας, τετέσι τὰς μεταχειριζόμεθα ἐπιμελῶς καὶ ὀρθῶς, δὲν μανθάνομεν μόνον περισσότερα πράγματα, ἀλλ' ἐπειδὴ αἱ αἰσθήσεις μας ὀλίγον κατ' ὀλίγον ὀξύνονται καὶ λεπτόνονται διὰ τῆς ἀσκήσεως, γνωρίζομεν καὶ καλλίτερα τὰ πράγματα· ὅθεν ἐμποροῦμεν εὐθὺς νὰ διακρίνωμεν τὰ ὠφέλιμα ἀπὸ τὰ βλαβερὰ πράγματα, τὸ ὅποσον εἶναι ὠφελιμώτατον εἰς ἡμᾶς· διότι ἄλλῶς εὐκολα ἠθέλαμεν ἐπιθυμήσει πράγματα, τὰ ὅποια εἶναι βλαβερὰ εἰς ἡμᾶς.

ΚΕΦ. Β΄.

Χρειαί τῆ ἀνθρώπου.

1. **Τ**ὸ σῶμά μας χρειάζεται ποτὲ μὲν κίνησιν, ποτὲ δὲ ἀνάπαυσιν.

2. Διὰ τῆς κινήσεως κυκλοφορεῖ καλλίτερα τὸ αἷμα, καὶ ἔτω συντηρεῖται ἡ ὑγεία, καὶ αὐξάνει ὁμῶς τὸ σῶμα εἰς τῆς νέου.

3. Ἀφ' ἧ κινηθῶμεν ἡμεῖς πολὺν καιρὸν καὶ δυνα-

τὰ, αἰσθανόμεθα μίαν ἀδυναμίαν εἰς τὰ μέλη, καὶ τὸ σῶμά μας ἔπειτα ζητεῖ ἀνάπαυσιν.

4. Εὐθὺς, ὅπου παραδοθῶμεν ἡμεῖς ὀλοτελῶς εἰς τὴν ἀνάπαυσιν, πίπτομεν εἰς Ἦπνον, εἰάν δὲν ἐγκρατευώμεθα μερικὸν καιρὸν θεληματικῶς ἀπὸ αὐτὸν, ἢ δὲν ἐμποδιζώμεθα ὑπ' ἄλλων τινῶν.

5. Εἰς τὸν ὕπνον ὑσερῶμεθα ἡμεῖς σχεδὸν ὀλοτελῶς τῆς χρήσεως τῶν ἐξωτερικῶν μας αἰσθήσεων.

6. Ο ὕπνος διαρκεῖ εἰς ἓναν ὑγιῆ ἄνθρωπον τόσον καιρὸν μόνον, ἕως ἢ νὰ ἀναπαυθῆ πάλιν, καὶ νὰ ἀναλάβῃ ἐκ νέου τὰς προτέρας δυνάμεις τῆ σωματός τε, ἔπειτα ἐξυπνεῖ πάλιν ἀφ' ἑαυτοῦ.

7. Εὐθὺς, ὅπου ἐξυπνεῖμεν, ἀρχίζομεν πάλιν νὰ μεταχειριζώμεθα ἐλευθέρως τὰς ἐξωτερικάς μας αἰσθήσεις. Ὅθεν λέγομεν περὶ ἐνὸς ἀνθρώπου, ὅτι γρηγορεῖ ἢ τοι εἶναι ἐξυπνος, εἰάν ἐμπορῆ νὰ μεταχειρίζηται τὰς ἐξωτερικάς τε αἰσθήσεις· ἐξ ἐναντίας δὲ λέγομεν περὶ αὐτοῦ, ὅτι κοιμᾶται, εἰάν ὑσερῆται τῆς χρήσεως τῶν ἐξωτερικῶν τε αἰσθήσεων.

8. Ἐξόχως τῆ ὕπνου καὶ τῆς κινήσεως χρειαζόμεθα ἡμεῖς εἰς τὴν διατήρησιν τῆς ζωῆς μας καὶ τροφήν ἡγυαν φαγὶ καὶ πιοτόν.

9. Εἰάν δὲν τρώγωμεν ἡμεῖς πολὺν καιρὸν, δοκιμάζομεν ἐν ἑαυτοῖς μίαν ἀγῆ καὶ δυσάρεστον αἰσθήσιν, τὴν ὁποῖαν ὀνομάζομεν Πείναν· καὶ εἰάν δὲν πίνωμεν πολὺν καιρὸν, μᾶς βασανίζει μία



ἀηδὴς ἢ δυσάρετος αἰσθησίς, τὴν ὁποίαν λέγομεν Δίψαν.

10. Τὰ συνηθέστερα φαγιτὰ, τὰ ὁποῖα τρώγομεν ἡμεῖς, εἶναι: ὁ ἄρτος ἦτοι τὸ ψωμί, καὶ ἄλλα ζυμαρικά, ὀπωρικά, λάχανα, ῥίζαι, κρέας τόσον ἀπὸ τὰ κτήνη, ὅσον καὶ ἀπὸ τὰ πτηνὰ, καὶ ὀψάρια.

11. Τὰ συνηθέστερα πιοτὰ, τὰ ὁποῖα μεταχειρίζομεθα ἡμεῖς, εἶναι: τὸ ὕδωρ ἢ τὸ νερὸν, τὸ ὑγιέσατον ποτὸν ἀπὸ ὄλα, ὁ οἶνος, ὁ ζῦθος κ. τ. λ.

12. Μερικὰ φαγιτὰ τρώγονται ὡμὰ, καθὼς αὐξάνην· ἄλλα δὲ ἐτοιμάζονται πρῶτον, τετέσι μαγειρεύονται, βράζονται, ψένονται, τηγανίζονται, σεχνόνονται, ξηραίνονται, καπνίζονται, ἀλατίζονται, καὶ ἔπειτα ἀρτύονται, διὰ νὰ ἦναι νόσιμα.

13. Ἀρτύματα εἶναι: τὸ ἄλας, τὸ ἀξιολογώτατον καὶ κοινότατον ἄρτυμα, τὰ κρομμύδια, τὸ σκόρδον, τὸ πράσον, τὸ κορίανδρον, τὸ πεπέρι, τὸ ζιγγίβερι, τὸ κιννάμωμον, τὸ μοχοκάρφι, τὸ μοχοκάρυδον, ἡ ζάχαρις, τὸ σινάπι, τὸ ἄνισον, ἡ κάππαρις, τὰ λεμόνια κ. τ. λ. Ρέυστὰ ἀρτύματα εἶναι: τὸ ὄξος καὶ τὸ ἔλαιον.

14. Τὰ φαγιτὰ καὶ πιοτὰ, τὰ ὁποῖα μεταχειρίζομεθα ἡμεῖς, διὰ νὰ παύσωμεν τὴν πεινᾶν μας, καὶ νὰ σθίσωμεν τὴν δίψαν μας, δὲν πρέπει νὰ ἦναι τόσον ἀκριβὰ καὶ νό-

σιμα, μόνον νὰ ἦναι ὑγιεινά, ὅσον δὲ ἀπλύστερα εἶναι τὰ φαγιτὰ, τόσον ὑγιεινότερα εἶναι.

15. Ἐὰν δὲν εἶχαμεν ἡμεῖς πολὺν καιρὸν τίποτε νὰ φάγωμεν, ἠθέλαμεν ἀποθάνει ἀπὸ τὴν πείναν· καὶ ἔάν δὲν εἶχαμεν πολὺν καιρὸν τίποτε νὰ πῖωμεν, ἠθέλαμεν σκάσει ἀπὸ τὴν δίψαν.

16. Χρειαζόμεθα δὲ ἡμεῖς καὶ φορέματα τόσον διὰ νὰ σκεπάζωμεν τὸ σῶμά μας, ὅσον καὶ διὰ νὰ τὸ προφυλάττωμεν ἀπὸ τὸ κρύος, καὶ νὰ συγκρατῶμεν ὁμῆ τὴν ζέσαν μὲ αὐτὰ, διὰ νὰ μὴ κρυώνωμεν, ὅμως δὲν πρέπει νὰ ἦναι αὐτὰ λαμπρὰ καὶ μεγαλοπρεπῆ.

17. Ἐξόχως τῶν φορεμάτων χρειαζόμεθα ἡμεῖς καὶ κατοικίαν, ἃς ἦναι ἕνας οἰκίσκος, ἢ μία καλύβα, διὰ νὰ μὴν ὑποκείμεθα εἰς τὴν ὀρμὴν τοῦ ἀέρος καὶ τῆς κακοκαιρίας.

18. Ἐὰν λοιπὸν ἔχωμεν ἡμεῖς ἄρτον καὶ ὕδωρ, φόρεμα καὶ κατοικίαν, ἃς ἦναι μία καλύβα μόνον, ἢ ἕνα σπήλαιον, ἔχομεν ὅλα, ὅσα εἶναι διὰ τὴν Χρείαν μας, ταῦτέσιν ἐκεῖνα τὰ πράγματα, χωρὶς τὰ ὅποια δὲν ἐμποροῦμεν ἡμεῖς νὰ ζῶμεν, καὶ ἔγω πρέπει νὰ ἀρκέμεθα εἰς αὐτὰ, καὶ νὰ μὴν εἰπῆ κανένας: Ἐγὼ δὲν ἔχω ἀρκετά.

19. Ἐκτὸς δὲ τῶν εἶναι καὶ ἄλλα πολλὰ πράγματα, χωρὶς τὰ ὅποια ἐμποροῦμεν ἡμεῖς βέβαια νὰ ζῶμεν, ὅμως δὲν ἀγαπήσαμεν νὰ τὰ ἰσερώμεθα,

ἐπειδὴ συντείνουσιν εἰς τὴν ἀνάπαυσιν, τῆτέσιν ἐπειδὴ ἐκεῖνος ὅπῃ τὰ ἔχει ζῆ εὐκολώτερον ἀπ' ἐκείνου ὅπῃ δὲ τὰ ἔχει.

20. Εἰς τὴν ἀνάπαυσιν συντείνουσι διάφορα ἐκλεκτὰ φαγιτὰ, ἀρμόδια φορέματα, πατρικὴ κατοικία μὲ τὰ χρειαζόμενα σκεύη, καὶ ἀπαλὸν εὐώμα.

21. Εἶναι δὲ καὶ ἄλλα πράγματα, τὰ ὅποια συντείνουσι μόνον εἰς τὴν Μεγαλοπρέπειαν, τῆτέσιν εἰς τὸ νὰ διακρίνηται ἕνας μὲ αὐτὰ ἀπὸ τῆς ὁμοίους τε. Ἐνταῦθα ἀνάγκησιν ἐκλεκτὰ ἐδέσματα, τὰ ὅποια φέρονται ἀπὸ μεμακρυσμένης τόπης, μεταξωτὰ ἐνδύματα, δακτυλίδια, χρυσᾶ σολίδια, κρυσσοὶ, μαργαριτάρια, πετράδια, χρυσᾶ καὶ ἀργυρᾶ σκεύη, ἐκεύχια, καὶ ἄλλα περισσότερα.

22. Ἡμεῖς πράττομεν λίαν μαρῶς, εἰάν κάμνωμεν ἐκεῖνα τὰ πράγματα, τὰ ὅποια δὲν συντείνουσιν εἰς τὴν διατήρησιν τῆς ζωῆς μας, τόσον ἀναγκαῖα εἰς ἡμᾶς, ὡσενὰ πισεύωμεν, πῶς δὲν ἐμπορῶμεν χωρὶς αὐτὰ νὰ ζῶμεν: διότι τῆτο εἶναι ὄχι μόνον αὐτὸ καθ' ἑαυτὸ βλαβερὸν εἰς ἡμᾶς, ἀλλὰ καὶ εἰς ἄκρον λυπηρὸν, εἰάν συμβῆ ποτὲ ἐξ ἀνάγκης νὰ ὑπερηθῶμεν αὐτὰ τὰ πράγματα.

Σωματικά δυνάμεις.

1. **Τ**ὸ ἀνθρώπινον σῶμα σύγκεται ἐκ πολλῶν μερῶν ἔ μελῶν, ἔ ἔχει προσφυῆ ὄργανα εἰς τὸ νὰ ἐνεργῇ. Εἶναι δὲ αὐτὸ ἔ τόσον εὐκαμπὲς ἤτοι λυγιστὸν, ὅτι δυνάμεθα νὰ κάμνωμεν πολλὰ πράγματα μὲ μεγάλην εὐκολίαν.

2. Διὰ τῆτο, ὅτε εἶναι τὸ σῶμά μας τόσον λυγιστὸν, ἐμπορῶμεν ἡμεῖς νὰ πλαγιάζωμεν, νὰ σηκωνώμεθα, νὰ κινώμεθα ἀπὸ ἕναν τόπον εἰς ἄλλον, νὰ σκύπτωμεν, νὰ ἀνορθώμεθα, νὰ ἀναβαίνωμεν ἔ νὰ καταβαίνωμεν, νὰ τρέχωμεν, νὰ πηδῶμεν, νὰ κρατῶμεν τίποτε, νὰ σηκόνωμεν, νὰ κβαλῶμεν βάρη ἔ νὰ σύρωμεν.

3. Τὰ ὄργανα, τὰ ὅποια μεταχειριζόμεθα ἡμεῖς εἰς ταύτας τὰς ἐργασίας, εἶναι περισσότερον ἢ κεφαλή, αἱ χεῖρες, ἔ οἱ πόδες: διότι χωρὶς αὐτὰ δὲν ἤμπορῆσαμεν νὰ κάμνωμεν ὅλα αὐτὰ τὰ πράγματα.

4. Τὰ παιδιά ἔ οἱ ἄρρώστοι ἐμπορῶν νὰ ἔχωσιν ὅλα αὐτὰ τὰ μέλη, ὅμως δὲν ἐμπορῶν πάλιν νὰ κινῶνται μὲ τοῦτον τρόπον, ἐπειδὴ τὴς λείπουσιν αἱ ἀναγκαῖαι δυνάμεις εἰς τῆτο.

5. Ἡμεῖς ἔχομεν αἰτίαν νὰ χαιρῶμεθα, ὅτι ἔχομεν περισσοτέρας δυνάμεις, ἐπειδὴ ἐμπορῶμεν προτῆτερα νὰ βοηθῶμεν ἑαυτοῖς.

6. Οἷς ἔχει περισσοτέρας δυνάμεις, τὸν ὀνομάζομεν ἰσχυρὸν ἢ δυνατὸν· ὅςις δὲ ἔχει ὀλιγωτέρας δυνάμεις, τὸν ὀνομάζομεν ἀσθενῆ ἢ ἀδύνατον.

7. Ἐὰν δὲν ἐξαρκῆν ποτὲ αἱ δυνάμεις μας, βιαζόμεθα νὰ καταφεύγωμεν εἰς τὴν βοήθειαν τῆ ἰσχυροτέρου. Ἀλλ' ἐπειδὴ τῆτο εἶναι πολλὰ δυσάρεστον, πολλάκις δὲ ἔ ἀδύνατον, πρέπει νὰ ζητήσωμεν εἰς ὅλας τὰς περιστάσεις, ὅπως τὸ καλέσῃ ἡ χρεία, νὰ βοηθώμεθα μόνοι μας.

8. Ὡς παιδιά δὲν ἐμπορῆμεν ἡμεῖς πάντοτε νὰ βοηθώμεθα μόνοι μας: διότι εἴμεθεν ἀσθενεῖς ἔ ἀδύνατοι, ταῦτέσιν ἐμπορῆμεν νὰ κάμνωμεν ὀλίγοντι ἢ ἔδεν, ἐπειδὴ μᾶς λείπουν αἱ δυνάμεις· με τὰ χρόνια ὅμως αὐξάνουν αἱ δυνάμεις τῆ σώματός μας. Καθὼς δηλαδὴ αὐξάνει τὸ σῶμά μας, ἔτως αὐξάνουν ἔ αἱ δυνάμεις τε.

9. Οἱ ἄνθρωποι, ἔ ἂν ἦναι ἴσοι ἀλλήλοις εἰς τὸ μέγεθος τῆ σώματος, ὅμως διὰ τῆτο δὲν εἶναι πάντοτε ἴσοι ἔ εἰς τὰς δυνάμεις ἦτοι εἰς τὴν ἰσχύν τῆ σώματος.

10. Ἡ διαφορὰ τῶν ἀνθρώπων κατὰ τὴν ἰσχύν τῆ σώματος δὲν προέρχεται πάντοτε ἀπὸ τὴν φύσιν τῆ σώματός των, ἀλλὰ πολλάκις εἶναι ἀπλῶς ἀποτέλεσμα τῆς συνεχῆς ἀσκήσεως.

11. Διὰ τῆς συνεχῆς ἀσκήσεως ἐμπορῆμεν ἡμεῖς

δύσκολα πράγματα νὰ τὰ κάμνωμεν εὐκόλα εἰς ἡμᾶς. Οὕτω μανθάνομεν ἡμεῖς παρ. χάριν διὰ τῆς ἀσκήσεως νὰ περιπατῶμεν πρῶτον ἀγάλα, ἔπειτα ὀγλίγωρα. Ἡμεῖς κεραζόμεθα βέβαια εἰς τὴν ἀρχὴν ὀγλίγωρα, ἀλλ' ὀλίγον κατ' ὀλίγον γίνεται εὐκολώτερον εἰς ἡμᾶς, εἰς τρόπον ὅτι ἐμπορῶμεν τέλος πάντων νὰ περιπατῶμεν περισσότερον καὶ μακρύτερον χωρὶς νὰ κεραζώμεθα. Οὕτως ἔχει καὶ με' ὅλας τὰς ἄλλας κινήσεις τῆ σωματός μας.

12. Διὰ τῆς ἀσκήσεως λοιπὸν ἐμπορῶμεν ἡμεῖς ν' αὐξάνωμεν τὰς δυνάμεις μας: διότι δι' αὐτῆς γινόμεθα ὀλίγον κατ' ὀλίγον ἐπιτηδειότεροι νὰ μεταχειριζώμεθα τὰ μέλη τῆ σωματός μας, καὶ νὰ τελειώνωμεν δυσκολώτερα πράγματα.

13. Εἶναι πολλὰ πράγματα, τὰ ὅποια εἶναι καὶ εἰς τὸν ἰσχυρότατον ἀδύνατα. Διὰ τῆτο ὁσάνεις ἐπιχειριζόμεθα ἡμεῖς τοιαῦτα πράγματα, δὲν εὐοδῶνται εἰς ἡμᾶς, καθὼς δὲν εὐοδῶνται εἰς τὸ παιδίον, ὅταν θέλῃ νὰ τρέχῃ, πρὸ τῆ μάθῃ νὰ περιπατῆ καλά.

14. Ἐπειδὴ ἡμεῖς πολλὰ πράγματα ἢ παντελῶς δὲν ἠθέλαμεν δυνηθῆ νὰ τὰ κάμνωμεν, ἢ με μεγάλην δυσκολίαν, διὰ τῆτο μεταχειριζόμεθα κάποια Ἐργαλεῖα.

15. Ἡμεῖς ἐμπορῶμεν βέβαια, εἴαν μᾶς λείπῃ ἢ ἀναγκαῖα ἐπιτηδειότης, ἢ εἴαν δὲν ἔχωμεν τὴν πρέ-



πυσαν προσοχὴν, εὐκόλα νὰ βλαφθῶμεν εἰς τὴν μεταχειρίσιν τῶν ἐργαλείων, ἀλλ' ἠθέλαμεν κάμνει πτόχασα, εἰάν διὰ τῆτο δὲν ἠθέλαμεν νὰ τὰ μεταχειριζώμεθα ποτὲ, ἐπειδὴ ἔτω ἠθέλαμεν μείνει βέβαια διὰ παντός ἀνεπιτήδευοι: διότι τῆτο ἠθελεν εἶδαι τὸ ἴδιον, ὡς νὰ μὴν ἠθελέτις νὰ ἐμβῆ προτῆτερα εἰς τὸ νερόν, ἕως νὰ μὴ μάθῃ νὰ κολυμβήσῃ.

16. Ἡμεῖς ἐμπορῶμεν λοιπὸν νὰ δάσιομεν εἰς τὰς δυνάμεις μας κάποιαν προδῆκην μὲ τὰ διάφορα ἐργαλεῖα, εἰάν ἐξεύρωμεν νὰ τὰ μεταχειριζώμεθα. Οὕτω μεταχειρίζεται λόγῳ χάριν ὁ κηπερὸς τὴν δίμελλαν, ὁ ξυλοκόπος τὸν πέλεκυν, ὁ κυνηγὸς τὸ τρυφέκιον, ὁ ἀλιεὺς τὸ δίκτυον, καὶ ἔτω καθεξῆς.

17. Πολλὰ Μηχαναὶ, ἢ τεχνικῶς συνηρησμένα ἐργαλεῖα μᾶς συντείνουσι πρὸς ἐλάφρωσιν ἢ εὐκολίαν. Παρ. χάριν τὸ ἄροτρον, τὸ ἀμάξιον, τὰ πλοῖα, οἱ μύλοι κ. τ. λ.

18. Εἰάν ζητῶμεν ἡμεῖς νὰ ἐξασκῶμεν ἢ ν' αὐξάνωμεν πολυτρόπως τὰς δυνάμεις μας, ἐμπορῶμεν ὄχι μόνον ν' ἀποκτήσωμεν περισσότερα ἀπὸ ὅσα χρειαζόμεθα, ἀλλ' εἴμεσθε καὶ βέβαιοι, ὅτι δὲν θέλομεν ἔχει ποτὲ ἀνηδίαν ἢ πλήξιν, ὅπου δὲν ἐξεύρωμεν τί νὰ κάμνωμεν. Ἡμεῖς χάνομεν τότε τὴν φυσικὴν μας εὐθυμίαν, καὶ γινόμεθα ὀκνηροὶ καὶ μελαγχολικοί.

19. Εἰάν θέλωμεν λοιπὸν νὰ ὀνομαζώμεθα φρό-

νιμοὶ ἄνθρωποι, δὲν πρέπει νὰ λησμονώμεν κανέναν
πράγμα, τὸ ὁποῖον ἐμπόρει νὰ συντείνῃ εἰς τὴν αὔ-
ξησιν τῶν δυνάμεων μας.

20. Ἡμεῖς χρειάζομεθα βέβαια εἰς τὴν διατήρη-
σιν τῶν δυνάμεων μας τροφήν καὶ ὕπνον. Ἀλλὰ πρέ-
πει νὰ φυλακτώμεθα, διὰ νὰ μὴν ὑπερβαίνομεν τὸ
μέτρον εἰς τὴν ἀπόλαυσιν τέτων τῶν πραγμάτων·
διότι ἀλλέως περισσότερον μᾶς βλάπτουσι, καὶ πίπτο-
μεν ἔπειτα εἰς ἀρρώστιαν, διὰ τῆς ὁποίας χάνομεν
τὰς δυνάμεις μας.

ΚΕΦ. Δ΄.

Ψυχικαὶ δυνάμεις.

1. Ἡμεῖς βλέπομεν μὲ τὰ ὀμμάτια, ἀκούομεν
μὲ τὰ ὠτία, μυριζόμεθα μὲ τὴν μύτην, γεύομεθα
μὲ τὴν γλῶσσαν καὶ μὲ τὸν ἕρηνίσκον, καὶ αἰσθάνο-
μεθα μὲ τὰ νεῦρα, τὰ ὁποῖα εἶναι εἰς ὅλον τὸ σῶμα.

2. Δὲν εἶναι τὸ ὀμμάτιον, τὸ ὁποῖον βλέπει, ὄχι
τὸ ὠτίον, τὸ ὁποῖον ἀκούει, ὄχι ἡ μύτη, ἡ ὁποία
μυρίζεται, ὄχι ἡ γλῶσσα καὶ ὁ ἕρηνίσκος, τὰ ὁποῖα
γεύονται, ὄχι τὰ νεῦρα, τὰ ὁποῖα αἰσθάνονται· διότι
εἰάν κλείσωμεν εὐθὺς τώρα τὰ ὀμμάτια, στερῶ-