

ΑΘΗΝΑΙΣ

ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΜΕΤΑ ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΙΩΝ.

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ
ΠΡΟΠΑΗΡΩΤΕΑ

Ἐν Ἑλλάδι... Δρ. ν. 3.—
Ἐν τῇ ἄλλοδαπῇ » » 3,50

ΕΚΔΙΔΟΤΑΙ ΔΙΣ ΤΟΥ ΜΗΝΟΣ

ΕΚΑΣΤΟΝ ΦΥΛΛΟΝ
ΤΙΜΑΤΑΙ

Λεπτῶν..... 15
264—Γραφεῖον ὁδ. Ἑρμοῦ—264

Παρακαλοῦνται οἱ κκ. Συνδρομηταὶ τῆς «Ἀθηναίδος» καὶ τῶν «Ἑνῶν Περιοδικῶν» ν' ἀποστείλωσιν ἐγκαίρως τὰς συνδρομὰς των, ὅπως μὴ ἐπέλθῃ διακοπὴ τῆς ἀποστολῆς τῶν φύλλων.

Οἱ ἐν ταῖς Ἐπαρχίαις καὶ τῷ Ἐξωτερικῷ δύνανται ν' ἀποστείλωσιν αὐτὰς διὰ γραμματοσήμου ἑλληνικοῦ, ἀγγλικοῦ καὶ γαλλικοῦ.

Ἄμα τῇ παραλαβῇ τῆς συνδρομῆς, ἀποστέλλεται δωρεὰν τοῖς κ. Συνδρομηταῖς τῆς «Ἀθηναίδος» χρωματισμένη εἰκὼν.

Ἡ πραγματικὴ χριστιανικὴ ταπεινότης εἶναι χάρις τοῦ πνεύματος καὶ ἐπομένως ἔχει τὴν ἑδραν αὐτῆς ἐν τῇ καρδίᾳ. Ἐν τῇ Γραφῇ καλεῖται ὅτε μὲν ταπεινότης καρδίας ὅτε δὲ πτωχεῖα πνεύματος. Ἡ λέξις σημαίνει τὸ ἔχειν ταπεινὴν γνώμην ἢ ὑπόληψιν περὶ ἡμῶν αὐτῶν κατὰ σύγκρισιν πρὸς ἄλλους. Ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ δεικνύται διὰ τῆς ταπεινώσεως ἡμῶν αὐτῶν ἕνεκα τῆς βαθεῖας κακίας τῆς ἀνθρωπίνης φύσεως δι' ὅλοσχεροῦς ἐξαρτήσεως ἐκ τῆς εὐσπλαγχνίας τοῦ Θεοῦ ἐν τῷ Ἰησοῦ Χριστῷ. Δηλοῦται μεταξὺ τῶν ἀνθρώπων διὰ σεβασμοῦ καὶ ὑποταγῆς εἰς τοὺς ἀνωτέρους ἡμῶν, ἀγάπης καὶ φιλίας πρὸς τοὺς ὁμοίους ἡμῶν, καὶ συγκαταβάσεως πρὸς τοὺς κατωτέρους, συγχρόνως δὲ καὶ διὰ προθυμίας πρὸς συγχώρησιν τῶν προσβολῶν, καὶ δι' εὐλικρινείας καὶ μετριοτήτος πρὸς πάντας. Ἡ ταπεινότης δεικνύται οὐ μόνον διὰ προσεκτικῆς ἀποφυγῆς παντός ὅ,τι ἔχει τὴν ἐμφάνειαν υπερηφανείας καὶ ὑψηλοφροσύνης, ἀλλὰ καὶ διὰ σεμνῆς καὶ ἡπίας συμπεριφορᾶς διὰ δυσπιστίας περὶ τὴν δύναμιν καὶ ἱκανότητα ἡμῶν, δι' ὑπομονῆς εἰς τὰς δυσπραγίας, καὶ εὐχαριστήσεως ἐκ τῆς βιωτικῆς ἡμῶν θέσεως.

Ὁ μῦθος τοῦ Δαίδαλου καὶ Ἰκάρου παρέχει καλὸν

παράδειγμα τοῦ τοιοῦτου. Ὁ Δαίδαλος κατεσκεύασε πτέρυγας μετὰ πτίλων καὶ κηροῦ, καὶ ἐπιμελῶς προσήρμωσεν αὐτὰς ἐπὶ τοῦ σώματός του καὶ ἐπὶ τὸ τοῦ υἱοῦ αὐτοῦ Ἰκάρου. Ἐπέταξαν δὲ ἐν τῷ ἀέρι ἐκ Κρήτης· ἀλλ' ἡ θερμότης τοῦ ἡλίου ἀνέλυσε τὸν κηρὸν τῶν πτερύγων τοῦ Ἰκάρου, ὅστις ἐπὶ βῆμα νὰ ἀνέλθῃ ὑψηλὰ, καὶ ἔπεσε εἰς τὸ μέρος ἐκεῖνο τοῦ ὠκεανοῦ τὸ ὅποιον ἐξ αὐτοῦ ἐκλήθη Ἰκάριον πέλαγος. Ὁ πατὴρ, οὗ ἡ πτήσις ἦτο ταπεινότερα, διέφυγε τὸν κίνδυνον, καὶ ἔφθασεν ἀσφαλῆς εἰς Κύμην, ἔνθα ἔκτισε ναὸν εἰς τιμὴν τοῦ Ἀπόλλωνος.

Ὁ Ἅγιος Αὐγουστῖνος ἐρωτᾷ τοὺς «Ποῖον εἶναι τὸ πρῶτον ἐν τῇ θρησκείᾳ», ἀπήντησεν, «Ἡ Ταπεινώσις» «Τί δὲ τὸ δεύτερον;» «Ἡ Ταπεινώσις» καὶ τί τὸ τρίτον «Ἡ Ταπεινώσις.» Ὁ ἔχων ἕτερα χαρίσματα χωρὶς ταπεινώσεως, εἶναι ὡς ἐκεῖνος, ὅστις φέρει κιβώτιον περιέχον πολύτιμον κόνιν χωρὶς κάλυμμα, πνέοντος σφοδροῦ ἀνέμου.

ΔΙΑΤΗΡΗΣΙΣ ΤΗΣ ΟΡΑΣΕΩΣ

Ἡ διατήρησις τῆς ὁράσεως, ἐν πλείσταις περιπτώσεσι ἐξαρτᾶται καταπολὺ ἐκ τῆς ἐν γένει ὑγείας τοῦ σώματος. Ἐνθα οὐδεμία ὀργανικὴ ἀσθένεια ὑπάρχει ἢ διατήρησις καθαρὰς καὶ ἀκόπου ὁράσεως δύναται νὰ βοηθῇ δι' ὀλίγων ἀπλῶν κανόνων. Τὸ σπουδαιότερον εἶναι ὁ κανὼν τῆς διαίτης· πρὸ πάντων δὲ δέον νὰ γινώσκῃ τις τί ν' ἀποφεύγῃ. Ἐλαττωματικὴ κατάστασις τοῦ αἵματος γίνεται αἰσθητὴ καθ' ὅλον τὸ σύστημα ἀλλὰ συνηθέστερον δεικνύται δι' ἐρεθισμοῦ τῶν ὀφθαλμῶν. Τοῦτο πλειστακίς συμβαίνει εἰς τὰ μικρὰ παιδία, τὰ ὅποια πάσχουσιν ἐκ τῆς ἐπὶ τῆς τροφῆς ἀκηδεΐας τῶν ἐπιτηρούντων αὐτὰ, ἐξ οὗ βλάπτεται ὁ στόμαχος καὶ ὁ ὀργανισμὸς ἐξασθενεῖται.

Οἱ ὀφθαλμοὶ συνηθέστατα βλάπτονται δι' ὑπερβολικῆς ἐντάσεως τῆς ὁράσεως. Τοῦτο συμβαίνει διὰ τῆς ἐπὶ παραπολὺν χρόνον ἀτενίσεως ἐπὶ στιλπνῶν