

ὅτι ιδρῶσι νέαν Τουρκίαν. Ἐπραξαν οἱ δολοφόνοι ὅτι τοῖς ὑπη-  
γόρευσαν οἱ ιδρῶσαες τὸ Σύνταγμα ἐν Τουρκίᾳ.

Ὁ σεπτὸς Ἱεράρχης, ὅστις οὕτω ἀγρίως ἐδολοφονήθη, δὲν ἔ-  
πεσε μόνον θῦμα ὑπὲρ τῆς Πίστεως καὶ τῆς Πατρίδος, ἀλλὰ διὰ  
τοῦ θανάτου του ἐσυνέχισε τὸν αἱματηρὸν ἀγῶνα ὑπὲρ τῆς ἐλευθε-  
ρίας τῆς Μακεδονικῆς γῆρας τῶν τόσων γενναίων παλλημαρτῶν,  
τὰ ὁποῖα ἐπὶ τόσα ἤδη ἔτη ἐπότισαν μὲ τὸ αἷμά των τὸ ἔνδοξον ἔ-  
δαφος τοῦ Μεγάλου Ἀλεξάνδρου.

Τιμὴ καὶ Δοξα εἰς τοὺς ὑπὲρ Θρησκείας καὶ Πατρίδος πύπτοντας.

---

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥ.. ὙΠΝΟΥ

---

- Μὴ κοιμᾶσθε ποτὲ εἰς κλίνην προσηρμωσμενὴν εἰς τὴν τοίχον.
  - Ἐκτός τῆς ὑγρασας τοῦ τοίχου, τὰ ἐκ τῆς ἀναπνοῆς σας ἐπιδρασεῖ  
τοῦ ἀέρος στοιχεῖα, ἀποτελοῦσι τὴν βροσιν τοῦ ἀέρος, ὅν ἀναπνεῖτε.
  - Μὴ κοιμᾶσθε ποτὲ ὁμέσως μετὰ τὸ φαγητόν.
  - Ν' ἀφίνετε νὰ περνοῦν τρεῖς τεύλαχιστον ὥρας.
  - Νὰ κοιμᾶσθε συνήθως τὴν 10ην νυκτερινὴν ὥραν.
  - Μὴ κοιμᾶσθε ποτὲ μετὰ τὸ μεσονύκτιον.
  - Τὰ παιδιά νὰ κοιμῶνται 8 ἕως 10 ὥρας.
  - Αἱ γυναῖκες ἀπὸ 7 ἕως 8 ὥρας.
  - Οἱ ἀκμαίας ἡλικίας ἄνδρες ὄχι περισσότερο τῶν 7 ὥρῶν.
  - Οἱ γέροντες τέλος ὄχι περισσότερο ἀπὸ 6 ὥρας.
- Μόνον ὑπ' αὐτὰς τὰς συνθήκας ὁ ὕπνος εἶναι ὑγιεινός.

**1. Κ. Βουδούρης**



### **"Ἄν ἤθελες σὲ βγάξουμε καὶ Δῆμαρχο**

Ὅτε ὁ Βασιλεὺς Γεώργιος κατὰ τὸν Αὐγούστον τοῦ 1910 ἐπε-  
σκέψθη τὰς διαφόρους νήσους τοῦ Αἰγαίου πελάγους, μετέβη καὶ  
εἰς τὸ χωρίον Χροῦσα τῆς Σύρου. Μία γραῖα τότε πλησιάσασα τὸν  
Βασιλέα τοῦ διετύπωσε τὸ ἑξῆς παράπονον.

— Γιατί, πολυχρονεμένε Βασιλεῦ μόν, δὲν ἔρχεσαι συχνότερα  
νὰ μᾶς βλέπῃς; Ἄν ἤθελες ἤμπορούσαμε νὰ σὲ βγάλουμε καὶ  
Δῆμαρχο!