

ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΙΤΩΝΤΑΙ
ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΤΩΝ ΓΡΑΜΜΑΤΩΝ



ΥΝΤΑΓΗ ἐξ αὐθεντικῶν παγῶν πρὸς χρῆσιν παντός διανοητικῶς ἐργαζομένου, ἀκόμη καὶ αὐτῶν τῶν λογίων νέων.

Εἰς τὰς ὀκτὼ τὸ πρωῒ. *Εγερσις.

Εἰς τὰς ὀκτώμισιν. Λουτρά. *Ὅχι ὁμως διὰ ψυχροῦ ὕδατος μόνον, ὅπερ βλάπτει τοὺς νευροπαθεῖς, τοὺς ἀρθριτικούς καὶ τοὺς πάσχοντας ἐκ ρευματισμῶν. Τὸ ὕδωρ διὰ τοῦ ὁποίου λούονται τὰ μέρη τοῦ στομάχου πρέπει νὰ εἶνε χλιαρὸν καὶ πῶς ἢ δὲ καταιώνησις τοῦ ψυχροῦ ὕδατος νὰ μὴ διαρκῇ πολὺν χρόνον, καὶ νὰ γίνεται ἐν εἶδει ἐλαφρᾶς βροχῆς. Οὕτω τὸ ὕδωρ ἀποφέρει ἐξαιρετα ἀποτελέσματα.

Εἰς τὰς ἐννέα. Τὸ ἄριστον. Δύο αὐγὰ εἰ δυνατόν ὥρα, ἢ μόλις βρασμένα· ὡς γνωστόν, ὁ κρόκος περιέχει πολὺ φώσφορον, καταλληλότατον διὰ τοὺς διανοητικῶς ἐργαζομένους. Μισὸ φλυτζάνι καφὲ με ὀλίγην ζάχαρι· τὸ πολὺ πολὺ ἐν σιγάρων. (Ἀλλὰ καλλίτερα νὰ λείπη τὸ σιγάρων.)

Εἰς τὰς ἐννεήμισιν. Ἐργασία ἕως τὰς δώδεκα. Εἶνε αἱ καταλληλότεραι ὥραι διὰ πνευματικὴν ἐνασχόλησιν· τὸ πνεῦμα τηρεῖ ὅλην του τὴν διαύγειαν. Τρεῖς ὥραι κανονικῆς ἐργασίας, ὅχι περισσότεραι, ἀρχοῦν πρὸς τελε-

σφόρησιν τῆς ἐπιπονωτέρας ἐπιχειρήσεως. Ὁ Ζολᾶ ὁ ὁποῖος κατ' ἔτος παράγει καὶ ἓνα τόμον 500 σελίδων, δὲν ἐργάζεται περισσότερον.

Εἰς τὰς δωδεκάμισιν. Φαγὶ ἀπὸ φωσφορώδεις οὐσίας, ὅσον τὸ δυνατόν. Αὐγά, μυχλά, ψάρια. Καὶ μὴ πίνετε ἐνῶ τρώγετε. Ἄν σᾶς πειράζη ὁ καφές, πέρνητε μετὰ τὸ τέλος τοῦ γεύματος ἓνα ποτῆρι βορδῶ ἢ ἄλλου τινὸς τονικοῦ οἴνου.

Μετὰ τὸ φαγητὸν τελεία ἀνάπαυσις. Ξαπλώνεσθε ἀκίνητος εἰς ἓνα καναπέν. Προσέχετε μόνον νὰ μὴ ἐνοχλῇτε, νὰ μὴ πιέζετε τὸ στομάχι. Μένετε μισὴν ὥραν εἰς τὴν στάσιν αὐτήν. ἂν θέλετε, διαβάσετε καὶ τι, κανὲν ἄρθρον, πολὺ ἐλαφρὸν ὅμως, καὶ ἀνώδυνον. προσέχετε μὴ διαβάσετε ἄρθρον τὸ ὁποῖον νὰ σᾶς κρίνῃ ἢ νὰ σᾶς ὑβρίζῃ.

Φέρετε πλατὺ παντελόνι καὶ τεράνταις.

Μετὰ τὸ πέρας τῆς μιστῆς ὥρας μπορεῖτε νὰ καπνίσετε, ἀλλ' ὅσον δύνασθε ὀλιγώτερον. τὸ τρίτον ἐνὸς καλοῦ σιγάρου π. χ.

Ἐπειτα περίπατος. Ἄν δὲν ἡμπορῇτε νὰ ἐκδράμετε εἰς ἐξοχὴν, τριγυρίζετε εἰς τοὺς δρόμους, παρατηρεῖτε τὸν κόσμον, καὶ συλλογίζεσθε τί θὰ γράψετε τὴν ἐπιοῦσαν.

Μάθημα ξιφασκίας. Καὶ τὸ βράδυ φροντίζετε ὅσον τὸ δυνατόν νὰ εἰσθε προσκεκλημένος εἰς γεῦμα. Πηγαίνετε εἰς τὸ θέατρον. Ὑπνος τὸ μεσονύκτιον. Ποτὲ μὴ διαβάσετε εἰς τὸ κρεβάτι.

Ἡ ἀνωτέρω συνταγὴ ὀφείλεται εἰς τὴν σοφίαν περιφανοῦς ἱατροῦ. Πιστῶς ἠκολούθησε τὴν δίαιταν ταύτην ὁ Βίκτωρ Οὐγκώ. Καὶ τίς οἶδεν ἂν δὲν ὀφείλῃ εἰς αὐτὴν τὴν μακροζωΐαν καὶ τὴν μεγαλοφυΐαν του.