

τίαν νὰ τρώγη ὡς Μίλων Κροτωνιάτης, καθ' ἃς ἡμέρας  
ιδίως παραπονεῖται ὅτι πνέει τὰ λοιθία. Καὶ ὅταν μιαν  
ἡμέραν εἰς ἓν γεῦμα μὲ κατέπληξε διὰ τῆς πολυφαγίας  
του, δὲν ἐκρατήθηκα πλέον καὶ τοῦ εἶπα :

— Καὶ ἐξακολουθεῖς, μωρὲ ἀγύρτη, νὰ λὲς ὅτι εἶσαι  
ἄρρωστος !

Ἐκεῖνος δέ, ἐπανευρὼν ἀμέσως τὸν θλιβερόν του τόνον  
καὶ τὴν ἀπέλπιδα τοῦ προσώπου ἔκφρασιν, μοῦ ἀπήντησε :

— Καῦμένε, δὲν ἐννοεῖς ; Ἐχω ταινίαν.

I. ΚΟΝΔΥΛΑΚΗΣ

---

## ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ

Ἡ ὑποχονδρία δὲν συνίσταται μόνον εἰς τὸ νὰ νομίζῃ τις ὅτι  
εἶνε προσβεβλημένος ἀπὸ χιμαιρικόν τι κακόν, ἀλλὰ ἀκόμα καὶ εἰς  
τὸ νὰ σπουδάζῃ μὲ λεπτολόγον φροντίδα τὰ δεινά, τὰ ὁποῖα πραγ-  
ματικῶς αἰσθάνεται.

Ὅ,τι διαστέλλει τὸν κοινὸν ἄνθρωπον τοῦ διακεκριμένου ἀν-  
θρώπου εἶνε ὅτι, διὰ νὰ εἶνε εὐτυχὴς ὁ μὲν πρῶτος πρέπει νὰ λη-  
σμονήσῃ ἑαυτὸν καὶ νὰ ἀποβάλῃ τὴν συνείδησιν τῆς ἀτομικότητος  
αὐτοῦ ὁ δὲ δεύτερος πρέπει νὰ συγκεντρωθῇ ἐν ἑαυτῷ καὶ νὰ λάβῃ  
κατοχὴν τῆς ἑαυτοῦ ὑπάρξεως.

---