

ΠΟΣΑΚΙΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΠΡΕΠΕΙ  
ΝΑ ΤΡΩΓῃ Ὁ ΑΝΘΡΩΠΟΣ.

Τὰ ζῶα ζοῦν διὰ νὰ τρώγουν, ὁ ἄνθρωπος ὅμως πρέπει νὰ τρώγῃ διὰ νὰ ζῇ· τούτου ἕνεκεν καὶ ὥρας προσδιορισμένας πᾶσαν ἡμέραν ἔχει πρὸς τὸ τρώγειν. Αἱ ὥραι αὗται εἶναι διάφοροι εἰς τὰ διάφορα ἔθνη· ἀλλὰ καὶ μεταξὺ τῶν ἀνθρώπων ἐκάστης κοινωνίας ὁπάρχει διαφορὰ τῶν ὥρῶν τούτων ἀναλόγως τῆς κρᾶσεως, τοῦ ἐπαγγέλματος, κλπ.

Ἐπὶ Ὀμήρου ὁπῆρχον κατὰ τὴν γνώμην πολλῶν τέσσαρες ἐποχαὶ καθ' ἐκάστην τοῦ τρώγειν. Τὸ ἄριστον, ὁ δεῖπνος, τὸ ἐσπέρισμα, καὶ ὁ δόρπος.

Τὸ ἄριστον ἐγένετο τὸ πρῶν, τὸ ὁποῖον μετὰ ταῦτα ὠνομάσθη Ἀκρατισμός· διότι συνίστατο ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἐξ ἄρτου ἐμβαπτομένου ἐντὸς οἴνου· ἄλλοι δὲ ἔτρωγον ἄρτον μὲ ἐλαίας, μέλι κτλ. Τὸν ἀκρατισμὸν τοῦτον ὠνόμαζον καὶ διανηστισμὸν, δηλ. τὸ ἡμέτερον πρόγευμα.

Ὁ δεῖπνος ἐγένετο τὴν Μεσημβρίαν, ὅστις μετὰ ταῦτα ὠνομάσθη ἄριστον ἢ Δόρπηστος, (Γεῦμα).

Τὸ ἐσπέρισμα, ἐκαλεῖτο καὶ καὶ Δειλινόν· (Ὁδ. ρ'. 599).

Ὁ Δόρπος ἐκαλεῖτο καὶ ἐπιδορπὶς, καὶ μετ' ἔπειτα δεῖπνος.

Τὰ τέσσαρα ταῦτα φαγητὰ παρὰ τοῖς μεταγενεστέροις καὶ μέχρι τοῦδε φέρουσι τὰ ἐξῆς ὀνόματα, Πρόγευμα, Γεῦμα, ἢ Ἄριστον, Δειλινόν, καὶ Δεῖπνος. Ἀλλὰ ταῦτα καὶ τὸ παλαι, ὡς καὶ ἤδη, δὲν ἔπραττον ὅλοι.

Ἐπὶ Ὀμήρου ἐν καιρῷ πολέμου κατὰ δύο μόνον ἐποχὰς τῆς ἡμέρας ἔτρωγον. Τὸν τότε Δεῖπνον καλοῦμενον, ὅστις ἐγένετο πρὸ τῆς μάχης, καὶ τὸν Δόρπον, γινόμενον μετὰ τὴν μάχην.

Ἐπὶ δὲ τῆς ἀκμαζούσης Ἑλλάδος συνήθως ἔτρωγον δις μόνον τῆς ἡμέρας τὸ Γεῦμα, καὶ τὸν δεῖπνον· Τὸ γεῦμα ἔκαμνον πλήρες καὶ ἐν τέλος, διὸ καὶ τὸ ὠνόμαζον Ἄριστον· τὸ δὲ ἐσπέρας ἔτρωγον ὀλίγον. Παρὰ τοῖς Ῥωμαίοις ὅμως ὑπῆρχε τὸ ἀντίστροφον· τὸ θαφιλώτερον φαγητὸν ἐγένετο τὸ ἐσπέρας· ὡς ὕγεινόν δὲ ἔθεωρεῖτο καὶ τότε τὸ νὰ μὴ τρώγῃ τις κατακόρως δις τῆς ἡμέρας, ὡς τοῦτο καὶ ὁ Κικέρων λέγει· «δὲν εἶναι ἀγαπητὸν δις τῆς ἡμέρας νὰ χορταίνῃ τις.»

Ἀνεξαρτήτως πάσης ἕξεως κατὰ διάφορα ἔθνη ὑπὸ φυσιολογικὴν ἐποψὴν ἐξεταζόμενα τὰ τῆς ἐποχῆς τοῦ φαγητοῦ, πρέπει νὰ γίνηται τοῦτο ἀναλόγως τῶν ἐκτεθέντων ὡς πρὸς τὸ ἐπάγγελμα, τὴν ηλικίαν, κλπ. Οἱ μὲν ἐργατικοὶ νὰ τρώγῃσι τρις τῆς ἡμέρας, τὸ πρόγευμα, τὸ γεῦμα, καὶ τὸ ἐσπέρας. Τὸ πρόγευμα νὰ ᾖ μέτριον, τὸ γεῦμα περισσότερον, καὶ τὸ ἐσπέρας, ὁ δεῖπνος πλήρης.

Οἱ διάγοντες βίον ἡσυχώτερον, καὶ καθεστηκότα, καὶ μάλιστα οἱ νοερῶς ἐργαζόμενοι ἀρκεῖ δις μόνον νὰ τρώγουν, τὸ γεῦμα καὶ τὸ ἐσπέρας· τὸ πρῶν νὰ πίνουν καφὲν, ὅστις διεγείρει τὰς πνευματικὰς δυνάμεις· τὸ δὲ γεῦμα νὰ τρώγουν θαφιλώτερον, ὅπερ καὶ οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες ἔπραττον· τὸ δ' ἐσπέρας, ὁ δεῖπνος νὰ ᾖ ἀπλούστερος, καὶ ἐξ ὀλιγωτέρων φαγητῶν ἵνα ἡ χώνευσις γίνηται τακτικώτερα, καὶ ὁ ὕπνος ἐλαφρότερος. Ἄλλοι ὅμως, ἐν οἷς ὁ Ἱπποκράτης καὶ ὁ Γαληνός, θέλουν τὸ ἀφθονώτερον φαγητὸν νὰ γίνεσθαι τὸ ἐσπέρας. Τινὲς δὲ θέλουν νὰ γίνεσθαι τετράκις τῆς ἡμέρας· φυσιολογικῶς δὲ κρίνων τις εὐρίσκει, ὅτι ἐπειδὴ κατὰ μέσον ὕρον ἡ χώνευσις γίνεται εἰς διάστημα ἐξ ὥρῶν, ἀρμοδιώτερον εἶναι καὶ τὸ φαγητὸν κατὰ ἐξ ὥρας νὰ γίνηται καὶ τὸ μὲν πρῶν νὰ εἶναι ὀλίγον ἢ μόνον ποτόν τι· διότι τὸ πρῶν ὁ στόμαχος ἕνεκα τοῦ ὕπνου τῆς νυκτὸς εἶναι χαλαρωμένος, καὶ δὲν δύναται νὰ ὑποφέρῃ πολὺ· οὕτω οἱ νοερῶς ἐργαζόμενοι, ἐὰν φάγουν τὸ πρῶν, αἰσθάνονται κακουχίαν τινα καὶ σύγχυσιν εἰς τὰς νοεράς δυνάμεις. Τὴν μεσημβρίαν τὸ ἄριστον, καὶ τὸ ἐσπέρας, ὁ δεῖπνος.

**Ἀστεῖα.** Εἰς τὸν μαυροπίνακα αἰθούσης τινὸς ἐνὸς τῶν Πανεπιστημίων τῆς Ἀμερικῆς, εἰς τὴν ὅποian συνελθὼς νὰ παραδίδῃ ὁ καθηγητὴς τῆς ἱστορίας, μαθητῆς τις ἔγραψε διὰ κιμωλίας μὲ μεγάλα γράμματα «Ὁ καθηγητὴς μας εἶναι ὁ νῦν.»

Ὁ καθηγητὴς εἰσελθὼν εἰς τὴν αἴθουσαν καὶ ἰδὼν τὴν ἐπὶ τοῦ μαυροπίνακος γραφὴν, ἔλαβε τὴν κιμωλίαν καὶ χωρὶς νὰ παραχθῇ, οὐδὲ νὰ εἰπῇ λόγον, μετέβαλε τὴν κατάληξιν τῆς τελευταίας λέξεως εἰς ἡλίαν· καὶ ἐκάθισε πρὸς ἀποστόμωσιν καὶ ἐντροπὴν τοῦ γράψαντος!

## Ο ΑΤΤΙΛΑΣ.

Οἱ μικροὶ ἀναγνώσται ἔχουν ἐνώπιόν των τὴν εἰκόνα ἐνὸς τῶν διασημοτάτων, ἀλλὰ καὶ σκληροτάτων δορικτητόρων τοῦ κόσμου— τοῦ Ἀττίλα, ὅστις ἐκάλεε ἑαυτὸν τὴν μάσιγα τοῦ Θεοῦ. Ὁ Ἀττίλας ἦτο Οὐννος τὴν καταγωγὴν, οἱ δὲ Οὐννοι ἦσαν φυλὴ Μογγολικὴ, ἐπέδραμον δὲ τὸ Ῥωμαϊκὸν Κράτος κατὰ τὰς ἀρχὰς τοῦ 5ου μ. Χ. αἰῶνος, ὑπὸ τὴν ἀρχηγίαν τοῦ Βδέλα, ἀδελφοῦ τοῦ Ἀττίλα· τούτου δὲ φονευθέντος, διεδέχθη αὐτὸν ὁ Ἀττίλας· ἔχων δὲ ὑπὸ τὰς διαταγὰς αὐτοῦ 700,000 βαρβάρων ἐλεηλάτησε τὰς ἀνατολικὰς ἐπαρχίας τοῦ Βυζαντινοῦ Κράτους, κατέστησε φόρου ὑποτελεῖς τὴν Γερμανίαν καὶ ὑπεχρέωσε τοὺς αὐτοκράτορας τῆς τε Ἀνατολῆς καὶ Δύσεως νὰ τῷ πληρῶνῃσι φόρον.

‘Ο Ἀττίλας ἱστορεῖται ὡς τέρας τῆς φύσεως· τὸ πρόσωπόν του ἦτο ὅμοιον μὲ τὸ τῶν σημερινῶν Καλμουκῶν, χονδροειδὲς καὶ ἄγριον, ἡ κεφαλὴ ὀγκώδης, ἡ μορφή ἡλιοκαῆς, ἡ ρίς σιμὴ, τὸ σῶμα βραχὺ καὶ τετράγωνον καὶ τὸ βλέμμα θηριῶδες καὶ ἄγριον.

Εἶχε ξίφος, ὅπερ ἐκήρυττεν, ὅτι ἐδόθη εἰς αὐτὸν παρά τινος ποιμένος, ὅστις τὸ εὔρε τεθαμμένον ἐν

τῇ γῇ καὶ ἦτο τὸ ξίφος τοῦ Θεοῦ Ἄρεος, παρέχον εἰς αὐτὸν τὸ δικαίωμα τοῦ νὰ ἄρχῃ ἐφ’ ὅλης τῆς γῆς!

Ἦτο ὅμως ἀπλοῦς τὰ ἥθη, οὔτε τὴν ἀπλὴν ἐνδυμασίαν τοῦ ἔθνους του ἤλλαξεν, οὔτε τὴν ἀπλὴν τροφήν· ἀλλ’ ἐφόλαττεν ἀμφοτέρω καὶ ὅταν ἀκόμη παρηκολουεῖτο ὑπὸ μεγιστάνων λαμπρῶς ἐνδεδυμένων καὶ παρέθετε δι’ ἄλλους πλουσιοπάροχον τράπεζαν· κατόκει δὲ εἰς οἰκίαν φυλίνην, καὶ εἰς τὴν τράπεζάν του μετεχειρίζετο μόνον ξύλινα σκεύη, ἐτρέφετο δὲ μὲ μόνον κρέας, ἀφίνων τὸν ἄρτον εἰς τοὺς γεωργούς!

Ἀφοῦ ἠρήμωσε τὴν Μακεδονίαν καὶ ἐβδομήκοντα ἄλλας πόλεις ἐφθασε μέχρι τῶν πυλῶν τῆς Κωνσταντινουπόλεως, νικήσας δὲ τὸν Αὐτοκράτορα Θεοδοσίον τὸν Β’ τὸν ἠνάγκασε νὰ κλείσῃ μετ’ αὐτοῦ εἰρήνην μὲ ὑποταγὴν καὶ ὄωρα. Ἐπειτα ἐπέδραμε τὴν Γαλλίαν καὶ ἐφθασε μέχρι τῶν πυλῶν τῆς Ἀδρηάτιδος· ἀλ-

τὴν ἐπομένην ἄνοιξιν ὁ Ἀττίλας εἰσέβαλεν εἰς τὴν Ἰταλίαν ὑπερβάς τὰς Ἀλπεις κατὰ τὸ παράδειγμα τοῦ Καρχηδονίου στρατηγοῦ Ἀννίβα καὶ καθυπέταξε διαφόρους πόλεις αὐτῆς, λαφυραγωγῶν, ἐρημῶνων καὶ καίων πᾶν τὸ προστοχόν, κατασφάζων δὲ ἀνηλεῶς ἄνδρας, γυναῖκας, γέροντας καὶ παῖδια. Ἡ ἐπιδρομὴ καὶ ἡ θηριωδία τοῦ Ἀττίλα ἠνάγκασε τοὺς

κατοίκους τῆς Λομβαρδίας νὰ κατασκευάσουν παραπήγματα ἐπὶ τῶν ἀθαῶν ὑδάτων τοῦ ἀπέναντι κόλπου, θέσαντες οὕτω τὰ θεμέλια τῆς μετέπειτα ἐνδόξου καὶ ἰσχυρᾶς πόλεως τῆς Βενετίας.

Τελευταῖον διὰ τῶν προσπαθειῶν τοῦ Ἀετίου ὁ Ἀττίλας συγκατετέθη νὰ κλείσῃ εἰρήνην ἐπὶ τῷ ὄρφι νὰ ἐγκαταλείψῃ τὴν Ἰταλίαν, ἀλλὰ νὰ τῷ δοθῇ ὡς σύζυγος ἡ ἀδελφὴ τοῦ αὐτοκράτορος Ὀνωρία.

Τῆς συνθήκης ταύτης ὑπογραφείσης, ὁ Ἀττίλας ἐπανέκαμψεν εἰς τὰ κατὰ τὸν Δούναβιν κτήματά του, ἀναμένων τὴν Ὀνωρίαν· ἀλλ’ ἐν τῷ μεταξὺ ἐρασθεὶς ὥραιās τινὸς αἰχμαλώτου, Ἰλδικῆς καλουμένης, ἔλαβεν αὐτήν· ἀλλὰ τὴν ἐπιούσαν τῶν μετ’ αὐτῆς γάμων τοῦ εὐρέθη νεκρὸς βουτηγμένος ἐν τῷ αἵματί τε.

Τοιοῦτον τέλος ἔσχεν τὸ φόβητρον τοῦτο τῆς Εὐρώπης τὸ 483 μ. Χ. κατὰ τὸ 15ον ἔτος τῆς βασιλείας του, καὶ τὸ μὲν ἀπέραντον αὐτοῦ



‘Ο Ἀττίλας.

λὰ διωχθεὶς ἐντεῦθεν ἐπορεύθη εἰς τὰς πεδιάδας τοῦ Σαλῶν, ὅπου συνάψας μάχην μὲ τὸν στρατάρχην Ἀετίον ἐνίκηθῃ καὶ ἠναγκάσθη νὰ ἀναδιοργανώσῃ τὸν στρατὸν του. Ἡ μάχη αὕτη ἐγένετο τὸ 451 μ. Χ. καὶ κατ’ αὐτὴν ἱστορεῖται ὅτι ἔπεσαν περὶ τὰς 150,000 ἄνδρες ἐξ ἀμφοτέρων τῶν μερῶν!

Κράτος διελύθη, ἡ δὲ φυλὴ αὐτοῦ ἀποκατεστάθη ἐν Εὐρώπῃ, καὶ ἐξ αὐτῆς κατάγεται τὸ γενναῖον ἔθνος τῶν Οὐγγρων.

— Ἡ πονηρία εἶναι ποιότης τοῦ νοῦς, καὶ ἐλάττωμα τοῦ χαρακτήρος.