

— Ἰδοῦ, ἐσχίσθη ἡδὴ ἡ πρώτη σελὶς τοῦ ροδόχρου βιβλίου τοῦ ταξειδίου! Οὕτω τὰ πάντα παρέρχονται... Ἀκόμη μία πόλις, ἔπειτα μία ἄλλη, ἀκολουθῶς ἄλλη... καὶ ἔπειτα... θὰ ἐπιστρέψω καὶ τὸ ταξίδιον θὰ εἶνε ὡς ὄνειρον καὶ θὰ μοῦ φαίνεται ὡς νὰ μὴ ἐκινήθην κἀν ἀπὸ τὸν οἶκόν μου... καὶ ἔπειτα;... ἄλλο ταξίδιον... καὶ ἐκ' νέου πόλεις, καὶ ἐκ νέου ἀποχαιρετισμοὶ μελαγχολικοί, καὶ ἐκ νέου προσφιλῆς τις ἀνάμνησις ὡς ἐν ὀνείρῳ... καὶ ἔπειτα; Ἀλλοίμονον, ἐὰν κατὰ τὸ ταξίδιον κυριευθῇτε ὑπὸ τοιούτων σκέψεων! Βλέπετε τὸν οὐρανὸν καὶ τὴν ἐξοχὴν, καὶ ἀπαγγέλλετε στίχους, καὶ ἡσυχάζετε.

Adios Barcelona, archivo de la cortesía!

[Ἐπεται συνέχεια].

Π. Α. ΒΑΛΒΗΣ

Ἡ ΔΥΣΑΝΑΓΝΩΣΤΟΣ ΥΠΟΓΡΑΦΗ

(Ἐκ τοῦ Γαλλικοῦ).

Περίπου πρὸ δεκαπενθημερίας, θελκτικὴν τινα μεταμεσημβρίαν, καθ' ἣν τὴν δροσερὰν πνοὴν τοῦ προσεγγίζοντος φθινοπώρου ἐθέρμαινον εἰσέτι αἱ χλιαραὶ, ἀλλ' ὥχραι ἀκτίνες τοῦ ἡλίου, εὐρισκόμεναι εἰς τὴν ἐξοχικὴν ἔπαυλιν τοῦ Βρινιάκ.

Περιμένοντες τὴν ὥραν ν' ἀποσύρωμεν τὰ δίκτυα ἀπὸ τοῦ βραχίονος τοῦ Μάρνου, ὅστις ῥεεῖ ἐν μέσῳ τῶν ἀγρῶν ὡς μέγιστον ἀργυρόχρουν ἑρπετόν, συνδιελεγόμεθα ὑπὸ φωτεινὴν καὶ πλήρη ἐκ τοῦ βαρέος μεθυστικοῦ ἀρώματος τῶν ἡλιοτροπίων σκιάδα.

Τί ἐξαίρετος ἄνθρωπος αὐτὸς ὁ Βρινιάκ! Ἀπόστρατος ἀξιωματικὸς τοῦ σώματος τῶν Ὀδηγῶν, μὲ εὐρέα καὶ μεγαλοπρεπῆ στέρνα, ἀνοικτοπρόσωπος, μὲ μακράν, μαλακὴν καὶ λεπτὴν γενειάδα, ἔγνω ν' ἀπολαύσῃ πάσας τὰς τέρψεις τῆς ζωῆς.

Εἰσελθὼν εἰς τὸν πρακτικὸν βίον, καθ' ὃν χρόνον ἡ αὐτοκρατορία ἦνθι ἐν ὅλῃ τῇ λαμπρότητι αὐτῆς, ἔδραζε τὴν χαρὰν ὅπου δῆποτε, ὀφείλω δὲ νὰ εἶπω, ὅτι τὴν ἀνακήρυξιν τῆς δημοκρατίας δὲν ἐθεώρησεν ἀρκούντα λόγον, ὅπως παραιτηθῇ τῶν ἡδονῶν τοῦ κόσμου, ἀλλὰ διεσκέδασεν ἐπὶ τῆς προεδρείας τοῦ κ. Θιέρσου, τοῦ Μὰκ-Μαὸν καὶ αὐτοῦ τοῦ κ. Γρεβύ. Μόλις δὲ πρὸ ἐπταετίας ἡ ποδαλγία τοῦ ἐθεώρησε καλὸν νὰ παρεμβῇ. Ὁ Βρινιάκ ἦγε τότε ἡλικίαν...

Διατὶ ὅμως νὰ ὁμολογήσω τὴν ἡλικίαν ἀξιολόγου ἀνθρώπου, τοῦ ὁποίου ἡ φιλία μοι εἶναι σχεδὸν ἀσφαλὴς καὶ ὁ μάγειρος ἀπαράμιλλος;

Τῷ συνεβούλευσαν τότε νὰ μεταβῇ εἰς τὰ λουτρά. Ἐκεῖ, πέραξ λουτήρος, ἐν ᾧ ἀνέβλυζε θερμὸν ρευστόν, ἀναδίδον ὁσμὴν σεσηπότην ὠν, ὁ Βρινιάκ συνήντησε νεαρὰν ἀγγλίδαν, ἰσχνὴν καὶ εὐθυτενὴ ὡς ἰνδικὸν κάλαμον. Ὁ φίλος μου ἦτο εἰσέτι ἀρκετὰ εὐεidlῆς καὶ εἶχε μεγάλην περιουσίαν, ἐνᾷ ἡ νέα εἶχεν ἐλαχίστην, οὕτω δέ, κατὰ τὸν ἐπιόντα χειμῶνα, ἡ ὥραία Ἀγγλίς ἐνυμφεῖτο τὸν ἀπόστρατον ἀξιωματικὸν τῶν Ὀδηγῶν.

Ἀπέκτησαν ἔν τέκνον καὶ εἶναι εὐτυχεῖς.

Μόνον ὁ Βρινιάκ ἐγήρασεν πολὺ καὶ ἐγένετο ὑπερμέτρως σοδαρός. Ἀλλὰ δι' ἐμὲ εἶναι ἀγαθὸς ἐταῖρος, διότι, ὅτε ἤμην νεώτατος, μοι ἔδωκεν ἀληθμονήτους πρακτικὰς συμβουλὰς, ὥστε, μολονότι αἱ νόμιμοι τέρψεις τοῦ ὕμναίου ἐσθεσαν σχεδὸν τὴν ζωηρότητα αὐτοῦ, αἰσθάνομαι ἑμαυτὸν εὐτυχῇ νὰ συναντῶμαι μετ' αὐτοῦ ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν. ἐπὶ μίαν ἢ δύο ὥρας.

Ἐνᾷ, συνδιελεγόμενοι, διηρχόμεθα πρὸ μικρᾶς αἰθούσης, παρετήρησα εἰς τινα αὐτῆς γωνίαν, καθήμενον σοδαρῶς ἐνώπιον τραπέζης, τὸν υἱὸν τοῦ ξενίζοντός με, ὀνομαζόμενον Γάστονα, εὐεidlῆς μελαγχροινὸν παιδίον, τὸ ὅποτον, ἀποθέσαν ἐπὶ τῆς τραπέζης τὴν γραφίδα του, παρηκολούθει διὰ τοῦ βλέμματος, τὸ ὅποτον μοι ἐφάνη μελαγχολικόν, τοὺς ἐλιγμούς τῶν ἱσταμένων εἰς τὸν κήπον χελιδόνων.

* *

Ἡ θεὰ τοῦ αἰχμαλώτου παιδὸς ἐν ἐκείνῃ τῇ αἰθούσῃ, τὴν ὁποίαν τὸ ἀπλετον φῶς τῆς περιβαλλομένης ὑπὸ τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων σκιάδος ἐδείκνυε σκοτεινότεραν εἰρκτῆς τοῦ δουκικοῦ τῆς Ἑνετίας μεγάρου, μὲ κατέθλιπεν, ὥστε δὲν ἐκρατήθην νὰ εἶπω πρὸς τὸν φίλον μου:

— Πῶς ἔχεις τὸ θάρρος νὰ ἐγκλείης τὸ ἀτυχὲς παιδίον μὲ τοιοῦτον καιρὸν;

Ὁ Βρινιάκ μοι ἀπεκρίθη:

— Ἀφοῦ, φίλτατέ μοι, μάθη νὰ γράφῃ, θὰ τον ἀφήσω ἡσυχον, διότι εἶναι μόλις πενταετῆς καὶ εὐφυέστατος, ἀλλ' ἐννοῶ, ὅτι πρέπει νὰ μάθῃ νὰ γράφῃ... νὰ γράφῃ καλῶς.

— Μήπως θέλεις τοῦτο, διότι σὺ γράφεις ὡς μικρὸν γατάκι;

— Ἴσως· πρέπει νὰ προσπαθῶμεν, ὅπως τὰ τέκνα μας ἀποφεύγῃ τὰ ἐλαττώματα ἡμῶν, τὰ ὅποια ὑπῆρξαν πρόσκομμα εἰς τὸν δρόμον μας... Ἐκτὸς τούτου...

— Καὶ μὲν Βρινιάκ, ἀφότου κατοικεῖς εἰς τὴν ἐξοχὴν, ἔγεινες πολὺ σοδαρὸς καὶ λεπτολόγος.

— Πιθανόν. Ὁ τοιοῦτος ἄνθρωπος ὅμως κυβερνᾷ καλῶς τὸ σκάφος τοῦ οἴκου του... Θέλεις νὰ μάθῃς πραγματικῶς διατὶ ἐπιμένω, ὅπως ὁ υἱός μου μάθῃ νὰ γράφῃ καλῶς; Εἶναι ἱστορία τῆς ἐποχῆς, κατὰ τὴν ὁποίαν δὲν θὰ μεωνόμαζες σοδαρὸν καὶ λεπτολόγον. Ἦτο τὸ ἔτος χίλια ὀκτακόσια ἐξήντα τρία... Τότε ἡ Βαδὴ ἦτο Βαδὴ καὶ τὸ Μοντεκάρλο τρώγλη ἀλιέων. Ὅλοι οἱ κομποὶ ἢ οἱ νομιζόμενοι τοιοῦτοι ἔτρεχον εἰς τὴν Βαδὴν, ἅμα ἤρχετο ὁ Ἰούλιος. Αἱ λέσχει ἡμῶν εἶχον ἐρημωθῇ, οὐδεὶς ἐσύχναζεν... ἐγὼ ὅμως εἶχον μείνει εἰς τοὺς Παρισίους... διότι...

— Ἐννοῶ κάλλιστα· ἡ αἰτία σου ἦτο ξανθὴ, μελαγχροινὴ ἢ ρούσα;

— Σιώπα, διότι ἡμπορεῖ νὰ σὲ ἀκούσῃ ὁ Γάστων... Ἐν βραχυλογίᾳ, εἰς τὸ μικρὸν πρῶτον πᾶτωμά μου δὲν ὑπέφερον πολὺ ἀπὸ ἀνίαν, ὅτε, πρῶταν τινά, λαμβάνω ἐπιστολήν. Ἡ ἐπιστολὴ ἐκείνη ἦτο αἰτήσεις χρημάτων... Ἡ φράσις αὐτῆς δὲν ἦτο ἐκ τῶν συνήθων, δὲν ἀφηγεῖτο οἰκονομικὰς ἀποτυχίας, οὐδ' ἐνεῖχεν ἐπικλήσεις τῶν φιλανθρώπων αἰσθημάτων, οὐδ' ὑποσχέσεις αἰωνίου εὐγνωμοσύνης, ἀλλ' ἦτο σαφὴς καὶ ἀκριβὴς, ἄνευ περιττολογίας. Ἰδοῦ περίπου τὸ περιεχόμενον τῆς ἐπιστολῆς: «Δὲν ἔχω πλεόν οὐδ' ὀβολόν· στείλέ μοι τριακόσια φράγκα ὅπως πληρώσω τὸν ξενοδόχον μου καὶ ἐπιστρέψω εἰς τὴν Γαλλίαν, ἢ πεντήκοντα λουδοβίκεια, ὅπως προσπαθῶσω ν' ἀνακτήσω τ' ἀπολεσθέντα...»

Ἡ ἐπιστολὴ—φρικωδὲς κακογεγραμμένη—προήρχετο ἐκ Βαδῆς, πλὴν ὑπῆρξεν ἀδύνατον ν' ἀναγνώσω τὴν ὑπογραφήν.

Προσπαθῶ, ἐξετάζων ἕκαστον γράμμα αὐτῆς καὶ ἀνερευνῶν τὴν μνήμην μου, νὰ ἀνεύρω τίς ὁ γράψας ἀλλ' ἀδύνατον ν' ἀνακαλύψω κἀν ἴχνος τοῦ δράστου τοῦ ἐγκλήματος τῆς ἐσχάτης ἐκείνης κακογραφίας. Εἰς τὴν Βαδὴν ὑπῆρχον τριακόσιοι φίλοι μου, ἐξ αὐτῶν δὲ τοῦλάχιστον οἱ διακόσιοι ἐννεήκοντα ἐννέα ἦσαν ἱκανοὶ νὰ κατορθώσωσι νὰ μείνωσιν ἄνευ ὀβολοῦ... Καὶ ὅμως ἔδει ν' ἀνακαλύψω τὸ δυστυχὲς ἐκεῖνο ὄνομα! Ἐπὶ δύο ἡμέ-

ρας εἰς τοῦτο μόνον κατέγινα, ἐπικαλούμενος τὰς ἀναμνήσεις μου καὶ ἐπιδεικνύων τὴν διαβολοῦπογραφὴν πρὸς ὅσους συνήτην. Φροντίς ματαία! Ἐκαστος ἐξέφερεν ἀντίθετον γνώμην.

• Δὲν δύνασαι νὰ φαντασθῇς εἰς ὁποῖαν ταραχὴν διέτelson. Τότε εἶχον διάφορα φρονήματα. Ἐφρόνουν, ὅτι τὸ ν' ἀρνηθῶ χρήματα πρὸς φίλον ἦτο ἀνανδρία!... Ὅταν ἦναι τις νέος, εἶναι ζῶν!... Ὅ,τι δὲ μ' ἐστενοχώρει περισσότερο ἦτο, ὅτι ἴσως ἡ ἀδιάκριτος ὑπογραφὴ ἀνῆκεν εἰς ἀληθῆ φίλον.

• Ἐτηλεγράφησα πρὸς δέκα δώδεκα οἰκείους, ἀλλ' οὐδεὶς αὐτῶν εἶχε γράψῃ τὴν ἐπιστολήν.

• Ἀποφασίζω λοιπὸν καὶ προσφεύγω πρὸς ἐμπειροτέχνους καλλιγράφους, ἀλλ' οὐδ' ἐξ αὐτῶν ἐφωτίσθη τὸ παράπαν. Οὗτος ἀνεγίνωσκεν ἀδιστακτικῶς Καζερινέ, δεχόμενος καὶ νὰ ὀρκισθῇ ἐπὶ δικαστηρίου περὶ τῆς ἀληθείας· ἐκεῖνος προὔκλει οἰονδήποτε νὰ τον διαψεύσῃ ὅτι ἡ ὑπογραφὴ δὲν ἔλεγε Σουτινέ, ἔτοιμος καὶ αὐτὸς νὰ ὑποστηρίξῃ τὴν γνώμην του ἐνόρκως· τρίτος διεβεβαίον ὅτι δὲν ἦτο ὄνομα, ἀλλ' ἡ λέξις χαίρετε.

• Ὄνόματα Καζερινέ καὶ Σουτινέ μοὶ ἦσαν ἀγνωστα...

• Ἐφυλλομέτρησα τοὺς καταλόγους τῶν Λεσχῶν, ἐξήτασα ὄνομα πρὸς ὄνομα τὸ βιβλίον μου τῶν διευθύνσεων... ἀλλὰ τίποτε, ἀπολύτως τίποτε... Φαντάζεσαι τὴν ἀνησυχίαν μου, εἶχον πυρετόν!

• Τὴν τρίτην ἡμέραν μοὶ ἤλθεν ἔμπνευσις ὡς πρὸς τὰς προηγουμένας ιδέας μου ἀπλουστάτη· ἔγραψα εἰς τὴν Βάδην καὶ ἐξήτησα τὸν κατάλογον πάντων τῶν Γάλλων, οἵτινες τότε κατόικουν εἰς τὸ ὑπὸ τοῦ ἀγνώστου ἐπιστολέως μου ὑποδεικνυόμενον ξενοδοχεῖον, σκοπῶν νὰ γράψω πρὸς πάντας τοὺς ἐξ αὐτῶν γνωστούς μοι, οὕτω δὲ ν' ἀπαλλαγῶ τῆς ἀδημονίας. Ἡ τοιαύτη πράξις μ' ἐπράυνεν, εἶχον δὲ πράγματι ἀνάγκην ἡσυχίας μετὰ τὴν ἀνεξήγητον ἀνησυχίαν, ὅφ' ἦς εἶχον καταληφθῇ ὡσεὶ μυστηριώδεις τι καὶ πεπρωμένον μὲ ὧθει.

• Τὴν ἑσπέραν τῆς τρίτης ἡμέρας κατεκλίθην ἐνωρίς καὶ ἀπεκοιμήθην ταχέως...

• Ὅφειλω νὰ σοὶ ὁμολογήσω, ὅτι εἶχον καὶ ἔχω ἀκόμη τὴν μανίαν νὰ διατηρῶ ἀνημμένην κανδήλαν εἰς τὸν κοιτῶνά μου, μὴ δυνάμενος οὐδ' ἐπὶ μίαν στιγμὴν νὰ μείνω εἰς τὸ σκότος.

• Ἐκείνην ὁμῶς τὴν νύκτα... παράδοξον πρᾶγμα, τὸ ὅποτον δὲν δύναμαι νὰ συλλογισθῶ χωρὶς νὰ αἰσθανθῶ ἀλλόκοτον ἐντύπωσιν... ἐκείνην τὴν νύκτα, ἀφυπνίσθη ὑπὸ μικροῦ ξηροῦ κτύπου ἐν τῇ βαθείᾳ σιγῇ.

• Οὐδέποτε ἠδυνήθην νὰ μάθω τί ἦτο ἐκεῖνος ὁ κτύπος, ὑποθέτω ὁμῶς, ὅτι προὔξενήθη ὑπὸ τῆς σθεσθείσης κανδήλας, διότι, ἀφυπνισθεὶς, εὗρέθην εἰς πυκνὸν σκότος.

• Κατ' ἀρχάς, αἰσθημα στενοχωρίας ἐπέζεε τὸ στήθος μου — τοῦτο πάσχω πάντοτε εἰς τὸ σκότος — πρὶν ἢ δὲ λάβω καιρὸν ν' ἀφυπνισθῶ ἐντελῶς, ἤκουσα... ναί, φίλτατε, δὲν ἐπίστευσα ὅτι ἤκουσα, ἀλλ' ἤκουσα θετικῶς — ἀποτελέσματα τῶν νεύρων, θὰ εἴπης... πλὴν ἀδιάφορον! — ἤκουσα φωνήν, ἥτις ἀσθενέστατα ἐψιθύριζεν: Ἰάκωβος Λερμινιέ!...

• Ἐφρικίασα καθ' ὅλον τὸ σῶμα καὶ ψυχρὸς ἰδρῶς μὲ περιέβρεξε, χωρὶς νὰ ἤξεύρω τὴν αἰτίαν.

• Ἐντὸς δευτερολέπτου ἐντελῶς ἀφυπνισθεὶς, ἤμην ὄρθιος, εἶχον ἀνάψῃ κηρίον καὶ ἀνεγίνωσκον αὐθις τὴν ἐκ Βάδης ἐπιστολήν... Πῶς δὲν εἶχον ἐννοήσῃ τὴν ὑπογραφὴν εὐθὺς ἀπ' ἀρχῆς;... Καὶ ὁμῶς ἦτο σαφεστάτη!

• Ὁ Λερμινιέ ἦτο εὐγενέστατος, περιποιητικὸς, ἀλλ' ὀλίγον τρελλὸς νέος, τὸν ὅποτον εἶχον ἀγαπήσῃ πολὺ, ὅτε ἤμεθα πολὺ νέοι, ἀκολουθῶν δ' ἐπὶ χρόνον ἀρκετὸν δὲν εἶδον καὶ τὸν ὅποτον ἐπανεῦρον εἰς τὰς ἀτραποὺς ἐκείνας τοῦ βίου, εἰς τὰς ὁποίας θλίβομεν ἀλλήλων ταχέως τὰς

χεῖρας καὶ ἀνταλλάσσομεν συγκινητικὰ τινα «ἐνθυμεῖσαι;» εἶτα δ' ἀποχωρίζομεθα ἐπὶ ἔτη.

• Ὁ καὺμένος ὁ Ἰάκωβος!... Οὕτως ἐκαλοῦμεν αὐτὸν πάντοτε εἰς τὴν Σχολὴν τοῦ Ἀγίου Κύρου...

• Παρετήρησα τὸ ὠρολόγιον· εἶχε παρέλθει τὸ μεσονύκτιον, ἐπομένως οὐδὲν ἠδυνάμην νὰ πράξω, ἀλλ' ἄμα τῇ πρωτῇ... Παραχρῆμα ὁμῶς ἔγραψα ἐξηγητικὴν ἐπιστολήν, δι' ἧς ἐξήτην παρ' αὐτοῦ συγγνώμην, ἔθεσα ἐν αὐτῇ τὰ αἰτηθέντα χρήματα καὶ τὴν ἐσφράγισα... Ἐνῶ δ' ἔπραττον ταῦτα, ἐπανήρχετο εἰς τὴν μνήμην μου ἡ φωνή, τὴν ὁποῖαν πρὸ μικροῦ εἶχον ἀκούσει. Ὁμοιάζεν ἀκριβῶς πρὸς τὴν φωνὴν τοῦ Ἰακώβου, ὁσάκις ἦτο βιαίως συγκινημένος.

• Ὅποσον παράδοξος εἶναι ἡ ἐργασία τῆς μνήμης ἐν τῷ ἔγκεφάλῳ ἡμῶν! ἔλεγον κατ' ἐμαυτόν, καὶ πῶς ἠδυνήθην νὰ ἐπανεῦρω, μάλιστα δὲ καθ' ὕπνον, τὸ ὄνομα καὶ τὴν φωνὴν τοῦ καὺμένου τοῦ Ἰακώβου;

• Ἀκολουθῶν, κατεκλίθην ἐκ νέου εὐχαριστημένος καὶ ἡσυχος, χωρὶς νὰ ἐνθυμηθῶ πλέον τὴν φωνὴν ἐν τῷ σκότει τοῦ σιωπηροῦ κοιτῶνός μου.

• Ὅχι, δὲν τὴν ἐνεθυμήθην πλέον... μέχρι τῆς στιγμῆς, καθ' ἣν, τῇ ἐπαύριον, ἔλαβον τηλεγράφημα ἐκ Βάδης ἀναγγέλλον μοι, ὅτι ἡ συστημένη ἐπιστολή μου ἐπεστράφη εἰς τὸ ταχυδρομεῖον, ὅπως μοὶ ἀποδοθῇ...

• Ὁ δυστυχὴς Ἰάκωβος εἶχεν αὐτοχειριασθῇ τὸ προπαραλθὸν μεσονύκτιον, καθ' ἣν στιγμὴν ἡ κανδήλα μου ἐσβύνετο μὲ ξηρὸν κτύπον... ὁμοιάζοντα πρὸς τὸν τῆς ὕφους μὲνης σφύρας πιστολίου... *

• Ὁ Βρινιὰκ ἔβηξεν ὀλίγον, ὅπως καταστήσῃ καθαράν τὴν φωνὴν του καὶ προσέθετο μ' ἐλαφρὸν θλιβερώτατον μειδίαμα: «Ἀπαιτῶ ἀπολύτως νὰ μάθῃ ὁ υἱός μου νὰ καθαρογράψῃ»

Δμλ.

ΥΓΙΕΙΝΗ

Ὁ ἄνθρωπος ἀπορροφᾷ τὸ ὀξυγόνον τοῦ ἀέρος διὰ ν' ἀποβάλλῃ διὰ τῆς ἐκπνοῆς ἀνθρακικὸν ὀξύ, τὸ ὅποτον ὁμῶς διὰ νὰ σχηματισθῇ προσλαμβάνει ἐκ τοῦ ὁργανισμοῦ τοῦ ἀνθρώπου τὴν ἀναγκαίαν ποσότητα τοῦ ἀνθρακος. Τοῦτο εἶνε ἀπώλεια τὴν ὁποῖαν ὁ ἄνθρωπος πρέπει ν' ἀντικαταστήσῃ. Ἀλλ' ἡ ἀπώλεια αὕτη οὐδ' ἡ μόνη οὐδ' ἡ σπουδαιότερα εἶναι, καθόσον ὁ ἄνθρωπος ὑφίσταται ἀπωλείας διὰ τῆς ἐκκρίσεως τῶν οὕρων, διὰ τῆς ἀποπνοίας τῶν πνευμόνων, διὰ τῶν κενώσεων τῶν κοπρόνων καὶ διὰ τοῦ ἰδρώτος.

Ἄν αἱ τοιαῦται ἀπώλειαι δὲν ἀντικαθίσταντο, ὁ ἄνθρωπος ταχέως θὰ κατηναλίσκετο καὶ θ' ἀπέθνησκε βεβαίως. Διὰ τῶν τροφῶν ὁμῶς ἀντικαθίσταται πᾶσα ἀπώλεια.

Πρὸς ἀναπλήρωσιν τῶν ἀπωλείων ἀνάγκη αἱ τροφαὶ νὰ περιέχωσι ποσότητά τινα οὐσιῶν ἐξ ἐκείνων, ἐξ ὧν τὸ σῶμα ἡμῶν εἶνε κατασκευασμένος. Πρέπει πρὸς τοῦτοις ἡ τροφή νὰ συντηρῇ τὴν ζωικὴν θερμότητα καὶ νὰ ἐπαρκῇ εἰς τὴν μυϊκὴν ἐργασίαν. Πρέπει τέλος ἡ τροφή νὰ ἦναι ἱκανὴ πρὸς αὐξήσιν τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος.

Εἰς τὰ προσεχῆ λοιπὸν φύλλα θὰ ὑποδείξωμεν ποῖαι αἱ κατάλληλοι διὰ τὸν ἄνθρωπον τροφαί, καὶ ποῖοι οἱ ὑγιεῖνοι κανόνες διὰ τὴν χρῆσιν αὐτῶν.

Dr

ΓΡΑΜΜΑΤΟΚΙΒΩΤΙΟΝ

Κυρίαν Ταρὰ Ν. Καγκάδη καὶ κκ Δμ. Ρούφην. Διον Ν. Φιλιδῶν, Α. Ι. Κίνιον καὶ Ν. Κάγκαν. Συνδρομαὶ ὡμῶν ἐλήφθησαν. Εὐχαριστοῦμεν. — κ. Στ. Π. Χαλκωματῶν. Ἐλήφθησαν — κ. Κων. Ι. Βασιλείου. Ἀπεστάλησαν. Φροντίσας. — κ. Γ. Κυδωνῆν. Ἐνεγράφησαν καὶ οἱ ἐπτά, πρὸς οὓς ἀπεστάλη τὸ φύλλον ἀπὸ τοῦ ἀριθ. 556. Χρήματα ἐλήφθησαν. Ἀποδείξεις ἀπεστάλησαν. — κ. Γ. Κωτσάκην. Ἐλήφθη ἀντίτιμον. Ἀπομνημονευμάτων. — κ. Α. Σωτηρόπουλον. Ἐλήφθη ἀντίτιμον. Ἀπομνημονευμάτων. Φύλλα ἀπεστάλησαν.