

Καὶ ἀπλώνονταν ψηλὰ λυπημένοι, μαῦρος, καθὼς τὸν ἐψάλναν οἱ στίχοι τοῦ τραγουδιοῦ, ὁ Ἀπριλιάτικος οὐρανός, σὰν νὰ πονοῦσε βαθυὰ, ὁ γέρω πατέρας, 'ς τὸ μεγάλο χαμὸ τοῦ μεγαλόκαρδου παιδιοῦ του!...

Ἐτραβούσαμε πάντα ἐμπρός. Ἀφήσαμε ὀγλήγωρα τὰ μαρμαροκτισμένα σπήτια, κ' ἐπήραμε τὸ δρόμο τῆς Κηφισοῖδας, κατὰ τὰ Παραπήγματα. Ἄλλη ζωὴ, ἄλλος θόρυβος ἐκεῖ. Οἱ στρατιῶτες, μὲ τὲς μαῦρες στολές των, καὶ τὰ κόκκινα σειρήτιά των, ἔτρεχαν ἐπάνω κάτω μὲ χίλια δύο πράγματα φορτωμένοι· ἐτοιμάζοντο κ' αὐτοὶ γιὰ τὴ πασχαλιά, ποῦ ἔχει μία χώριστή, μιὰ περίσσια χάρι 'ς τὴ δική των τὴ ζωὴ.

Κ' ἐπερπατούσαμε, κ' ἐπερπατούσαμε ἐμπρός πάντα, ὅσο ποῦ ἐχάθησαν πίσω μας καὶ σπήτια καὶ κόσμος καὶ βοή. Οἱ ἀνθισμένοι, οἱ νιοθαμμένοι κῆποι τῶν Ἀμπελοκήπων ἐξανόγοντο τὸρα ἐμπρός 'ς τὰ μάτια μας. Τὰ πουλάκια ἐκελαδοῦσαν κ' αὐτά, ἐκεῖ, τὸ θλιβερό τραγουδὶ τῆς μαύρης ἡμέρας, μὲς 'ς τὰ ἀσάλευτα φύλλα τῶν δένδρων. Κάτω βαθυὰ, ἡ γαλανὴ Πεντέλη ἦταν χαμένη μέσα σὲ πυκνὴ καταχνιά.

Κ' ὅσο ἐτραβούσαμε ἐμπρός, τόσο ἐνιωθα τὴ καρδιά μου νὰ χάνη τοὺς παλμούς της γλυκὰ 'ς τὰ στήθη μου, καὶ νὰ σβύνεται ὅλη σὲ μιὰ ἀνέκφραστη εὐτυχία. Κ' ἔξαφνα, ἡ Ἐκνή, φέρνει ἀγάλη· ἀγάλια τὸ παχουλὸ της χέρι καὶ τὸ περνεῖ μέσα 'ς τὸ 'δικό μου... Οὐμᾶμαι τότε, ἓνα γλυκὸ, ἓνα ἀθάνατο χαμόγελο, χαμόγελο ποῦ δὲν εἶχε πατρίδα τὴ γῆ, ποῦ εἶδα νὰ χυθῇ 'ς τὰ ροδομυρισμένα χεῖλη της, σὰν ἔγγιζε τὸ διαμαντένιο ἐκεῖνο χεράκι τὴ καρδιά μου... Κ' ὁ νοῦς μου ἐχάθη μέσα σὲ μιὰ σκοτεινιασμένη ζάλη, ποῦ δὲν μοῦ θυμίζει τὸρα τίποτε ἄλλο...

Κ' ἐπερπατούσαμε πάντα, ἐνῶ ἐκείνη σὰν ἐξάνοιγέ που κἄνα ὄμορφο λουλουδί μέσα 'ς τὴ σμαραγδένια χλωρασιά, δίπλα 'ς τὸ δρόμο, ἔτρεχε καὶ τὸ ἐθέριζε ὁλόχαρην, κ' ἐξαναγύριζε πάλι σιμά μου, κ' ἐπλεκε τὸ μικρὸ της μπουκετάκι. Κ' ἐπερπατούσαμε πάντα!...

Ἐξαφνα γλυκεῖα φωνὴ σημαντρου ἐχύθηκε 'ς τὸν ἄέρα, κ' ἡ λευκὴ ὄψι μικρούλας ἐκκλησιᾶς ἐπρόβαλλε ἐμπρός μας. Ἀπ' τὰ μικρά της παράθυρα ἐχύνονταν ἔξω ὁλόλευκος καπνὸς λιθανιοῦ Κόσμος πολλὺς δὲν ἐμπαινόβγαίνε, καὶ ἡ φωνὴ τοῦ παπᾶ, ποῦ ἔψαλνε τὲς Ὠρὲς του, μόλις ἀντηχοῦσε ξασθενισμένη...

Ἡ Ἐκνή, μοῦ ᾄφηκε τὸ χέρι κ' ἐμβῆκε πρώτη. Τὴν ἀκολούθησα. Ἐβγαλε τὴν ψάθα της, καὶ τὰ ὁλόχρυσά μαλλιά της ἀκτινοβόλησαν 'ς τὸ φῶς ποῦ ἔχυναν τὰ κανδήλια, καὶ τ' ἀναμμένα κεριά. Ἐβγαλε τὸ χεράκι της 'ς τὴ τσέπη τοῦ φορέματός της, ἔβγαλε μιὰ δεκάρα, κ' ἐπλησίασε 'ς τὸ μικρὸ πάγκο τῶν ἐπιτρόπων, κ' ἀγόρασε δύο κεράκια, καὶ μοῦ ἔδωσε τὸ ἓνα γλυκογελούμενη. Τὴν ἔβλεπα, τὴν ἔβλεπα καὶ τὰ χεῖλη μου δὲν εὕρισκαν λέξι νὰ ψιθυρίσουνε. Σιμά 'ς τὰ στασίδια ὁ Ἐπιτάφιος ἔστεκε στρωμένος ὅλος μέσα σὲ πλούσια ἀνθη καὶ ρόδα. Ἐσίμωσε κοντά του, καὶ μ' ἓνα ὁλόχαρο σταυρὸ, ἀπῆλθε καὶ τὰ 'δικά της ἀγριολούλουδα ἐκεῖ σὲ μιὰν ἄκρη... Δυὸ τρεῖς γρη῏ς μ' ἀτέλειωτους σταυροὺς, καὶ μὲ συχνὲς μετάνοιες 'ς τὲς πέτρες, ἐχαμογελοῦσαν κυττάζοντας τὴν μὲ τὴν ζαρωμένην ὄψι των. Ὁ παπᾶς ἔψαλνε ἀκόμα 'ς τὸ στασίδι τοῦ ψάλτου.

Ἵστερα, ἡ Ἐκνή, ἐσίμωσε 'ς τὸ φωτοπεριχυμένο μανάλι, ποῦ ἔκαμε δίπλα 'ς τὸν Ἐσταυρωμένο, κ' ἀναψε τὸ κερὶ της μαζί μὲ τὸ 'δικό μου. Τὴν ἀκολούθησα χωρὶς νὰ ξέρω τί κάμνω. Ἡ βαθεῖα ἐρημιὰ τῆς ἐκκλησιᾶς, τὸ μεγαλεῖο τῆς στιγμῆς ἐκείνης ποῦ ἦταν χυμένο 'ς τὴν ἀπλότητα ἐκείνη, μέσα 'ς τοὺς στενοὺς ἐκείνους τοίχους, μὲ τὲς μαυρισμένες ἀπὸ τὸ λιθάνι εἰκόνες, καὶ τὰ τρεμοφώτιστα κανδήλια, ἡ γλυκεῖα χάρι ποῦ ἐχύνετο ἀπ' τὴν ἀθῶν ὄψι της, καὶ ἀπὸ τὰ ὁλόμαυρα ἐκεῖνα ρουχάκια τῆς ὀρφάνης της, μ' εἶχαν σαστήση πολὺ. Καὶ ὁ Ἐσταυ-

ρωμένος κρεμασμένος ἐπάνω 'ς τὸν ὁλόμαυρο σταυρὸ τοῦ μὲ τὸ ἀκάνθινο στεφάνι του, γύρω 'ς τὸ γυρμένο του κεφάλι, μαρτυρικὰ, 'ς τὸ θεῖκό του στήθος, ἀπέθαινε ἐκεῖ ἀνάμεσα τῆς μικρούλας ἐκκλησιᾶς... Ὀλίγος καπνὸς λιθανιοῦ ἐσηκώνονταν ψηλὰ πρὸς τὸ σταυρὸ τοῦ, ἀπὸ μιὰ κεραμίδα ἐκεῖ 'ς τὰ πόδια του, ὅπως ἐσηκώνονταν ἡ ἀθάνατος ψυχὴ του ἐλεύθερη, ἐκεῖ ἐπάνω!...

Καὶ εἶδα τότε τὴν ὀρφανὴ κόρη νὰ γονατίσῃ ξάφνω, μ' ἀνεβοκατεβασμένο στήθος, μὲ τὸ μέτωπο γυρμένο 'ς τὲς πλάκες, πολὺ ὄρα, κ' ὕστερα νὰ σηκωθῇ καὶ νὰ φέρῃ τρεμουλιασμένα τὰ μικρά της χεῖλη 'ς τὰ 'ματωμένα πόδια Ἐκείνου ποῦ ἀπέθαινε γιὰ τὸν ἀνάξιο αὐτὸ κόσμον, ἐπάνω σ' ἓνα σταυρὸ, ἀναμειγρὸς δυὸ κακούργων, καὶ ν' ἀφήσῃ ἐκεῖ ἓνα φίλημα, ἐνῶ τὰ παρθενικά της μάτια, ἔπλεαν μέσα σ' ἓνα διαμαντένιο δάκρυ... Ἐσίμωσα μὲ τρεμουλιασμένα πόδια κ' ἐγὼ τότε. Ὁ Χριστὸς ἀπέθαινε ἀκόμα 'ς τὸ σταυρὸ τοῦ μὲ τὸ ἀκάνθινο στεφάνι του, γύρω 'ς τὸ γυρμένο του κεφάλι, μαρτυρικὰ, 'ς τὸ θεῖκό του στήθος, ἐνῶ ἐκεῖ 'ς τὰ 'ματωμένα πόδια του, ἔλαμπε ἀκόμα τὸ φίλημα τῆς ὀρφανῆς του. Ἐνοιώσα τὴ καρδιά μου τότε νὰ σοῦ λήξῃ Χριστέ μου!:

— Ἐσύ! ποῦ γιὰ νὰ συγχωρήσῃς μονάχα κατέβηκες σ' αὐτὸ τὸν κόσμον, συγχώρησε τὸ δούλὸ σου νὰ νιώσῃ ἐκεῖνο τὸ φίλημα τῆς Ἀγάπης, ποῦ ἐσύ! μονάχα μεγαλοδύναμη! σκορπᾷς 'ς τὲς καρδιές μας...

Κ' ἡ κεφαλὴ μου ἔγειρε ἐκεῖ 'ς τὰ 'ματωμένα πόδια Του, κ' ἡ ψυχὴ μου ἐξέφυγε ἀκράτητη 'ς τὸ φίλημα ἐκεῖνο! Καὶ σὰν ἐσήκωσα δειλὰ, τρομασμένα τὰ μάτια μου πρὸς τὴ μαρτυρικὴ Σου ὄψι, Ἐσταυρωμένε μου! μοῦ ἐφάνηκε πῶς ἀντίκρυσσε ἓνα ἄορατο χαμόγελο, νὰ χωρίξῃ γιὰ 'λίγο τὰ ὁλόχλωμα χεῖλη Σου!...

ΥΓΙΕΙΝΗ

Ἐκ τοῦ γάλακτος κατασκευάζουσι τὸν τυρόν, τοῦ ὁποῖου ἐν γένει ἡ πέψις εἶναι δυσχερὴς, στόμαχοι δὲ τινες οὐδαμῶς δύνανται νὰ τὸν ἀνεχθῶσι. Διὰ τοῦτο ὁ τυρὸς πρέπει νὰ διδῆται εἰς μικρὰν ποσότητα τοῖς προβεβηκόσι καὶ τοῖς παισίν. Ἐν τούτοις ἐξαίρεσιν ἀποτελοῦσιν εἶδη τινὰ τυροῦ προσφάτου καὶ μαλθακοῦ, ὅστις εὐπεπτος καὶ θρεπτικὸς εἶναι.

Τὸ ὠν σύγκειται ἐκ τοῦ λευκοῦ μέρους, ὅπερ οὐσιωδῶς ἀποτελεῖται ἐκ λευκώματος καὶ τῆς λευκότητος, ἀποτελουμένης πρὸ πάντων ἐκ λιπαρῶν οὐσιῶν. Τὸ λευκὸν μέρος πεπηγὸς δὲν εἶναι εὐπεπτον· τοῦναντίον ἡ λευκὸς πέπτεται εὐκόλως. Μὴ ἐφθὰ τὰ ὠὰ εἶναι λίαν θρεπτικὰ καὶ ἀρμόζουσι κάλλιστα τοῖς ἀναρρωνούσοι.

Τὸ φυτικὸν βασίλειον παρέχει ἡμῖν πολλὰς τροφάς, ὧν τινες περιέχουσιν ἄζωτον. Ὅσο δὲ πλείοτερον ἄζωτον περιέχει φυτικὴ τις οὐσία τόσον μᾶλλον θρεπτικὴ εἶναι.

Τὸ ἄμυλον εἶναι ἡ μᾶλλον διαδομένη οὐσία ἐν τοῖς φυτοῖς. Μετὰ τοῦτο ἐρχεται ἡ κυτταρίνη, δηλαδὴ τὸ περιεχόμενον τῶν κυττάρων τοῦ φυτοῦ, ὅπερ ὅταν δὲν ᾔται σκληρόν, εἶναι ἐπίσης τροφή.

Ἐκτὸς τοῦ ἁμύλου καὶ τῆς κυτταρίνης τὰ φυτὰ περιέχουσι μεγάλην ποσότητα σακχάρου· εἰς τοῦτο δὲ πάντες σχεδὸν οἱ καρποὶ ὀφείλουσι τὴν γλυκύτητα αὐτῶν.

Τὰ φυτὰ περιέχουσιν ἐπίσης λιπαρὰς οὐσίας ἀλλ' ἐν μικρῇ ποσότητι ἐξαιρέσει τῆς ἐλαίας, τοῦ καρύου κ.τ.τ. Τέλος τὰ φυτὰ περιέχουσι καὶ ὀξεῖα καὶ ἄλλα ἥττονος σημασίας συστατικά.

D^r