

ιδέαν τοῦ πράγματος. Τὸ ἐσυλλογίσθης καλὰ ; Μεγαλοφυΐα ! Ὅνομα, τὸ ὁποῖον ἀποδίδεται εἰς τὸν Κορνήλιον, τὸν Ρακίαν, τὸν Σοφοκλέα καὶ τὸν Σαϊκοσπεῖρον. Διέπραξες ἀνοησίαν γράψας τὴν γραμμὴν αὐτὴν, καὶ μὲ διέθεσες πολὺ αὐστηρῶς πρὸς τὴν φῶδὴν σου. Ἄς εἶνε. Ἀνάγνωσέ μου τὴν.

Καθ' ὅλην τὴν ἀνάγνωσιν οὐδὲν ἐποίησε σημεῖον ἐπιδοκιμασίας ἢ ἀποδοκιμασίας. Ὅτε δὲ ἐτελειώσα, ἔμεινε στιγμάστινας σιωπηλός, ἔπειτα μοι εἶπε :

— Πολὺ σοβαρὸν τὸ πρᾶγμα ! Ἡ φῶδὴ σου δὲν ἀξίζει ἀπολύτως τίποτε. Ἐάν μόνη ἡ ἐκτέλεισις ἐχώλαινε, δὲν θὰ ἔλεγα τίποτε. Ἡ τοιαύτη ἀδυναμία προσιδιάζει εἰς τοὺς νέους ποιητάς. Ἄλλ' ἐκεῖνο ποῦ μὲ ἀνησυχεῖ εἶνε ἡ πτωχεία τῶν ἐννοιῶν. Ἀπὸ τοὺς πρώτους στίχους σου εἶχα συλλάβει καλλιτέρας ἐλπίδας. Θέλεις νὰ σοῦ εἰπῶ τὴν γνώμην μου ; Εὐρίσκεσαι εἰς στιγμὴν κρίσεως, καὶ πρέπει νὰ λάβῃς ἀπόφασιν ἡρωϊκὴν. Ἐπὶ ἐν ἔτος δὲν πρέπει νὰ γράψῃς στίχον. Μὴ σὲ μέλει ὡς πρὸς τὴν διατύπωσιν ; εἰμπορεῖς πάντοτε νὰ τὴν ἐπανεύρῃς. Δὸς προσοχὴν εἰς τὴν οὐσίαν. Ἐνίσχυσε τὸ πνεῦμά σου ! Μελέτησε. Διέξελθε τὰ ἀριστουργήματα τῶν ξένων φιλολογιῶν. Εἰξεύρεις ἐκ στήθους τὰ ἔργα τῶν μεγάλων τῆς Γαλλίας ποιητῶν ; Καλὰ, ἀλλὰ τοῦτο δὲν εἶνε ἀρκετόν. Ἐπαύξησε τὰς γνώσεις σου μελετῶν τὸν Σοφοκλέα, τὸν Σαϊκοσπεῖρον. Μελέτησέ τους εἰς αὐτὴν τὴν γλῶσσαν ἐν ἡ ἐγγράφησαν, ἂν εἰμπορῆς. Μὴ λησμονεῖς καὶ τοὺς μεγάλους ἡμῶν λογογράφους. Ὁ πεζὸς λόγος εἶνε ἡ τροφὸς τῆς ποιήσεως. Τέλος ἀναζήτησε σεαυτὸν ἐν τῇ μελέτῃ τῶν ἄλλων. Μετὰ ἐν ἔτος θὰ ἴδωμεν.

Πολλὰ ἔτη παρῆλθον ἔκτοτε, καὶ ἐφ' ὅσον προέβαινα εἰς ἡλικίαν, τόσῳ μᾶλλον ἀνεγνώριζα τὴν ἐμβρίθειαν καὶ εὐστοχίαν τῶν παρατηρήσεων ἐκείνων.

A.*

Ο ΖΩΜΟΣ ΚΑΙ ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ ΜΑΣ

Ἀνέκαθεν ἐπικρατεῖ ἡ συνήθεια νὰ παρατίθεται εἰς τὴν τράπεζαν πρῶτον ὁ ζωμός, θεωρούμενος ἀπὸ τῆς ἀρχῆς τῆς εἰσαγωγῆς του εἰς τὸν κατάλογον τῶν φαγητῶν τοῦ πεπολιτισμένου ἀνθρώπου ὡς ἀναπόσπαστον στοιχεῖον ἐνὸς τελείου γεύματος καὶ δείπνου.

Ἄλλ' ἡ ὑγιεινὴ, τῆς ὑποίας τὸ στάδιον μόλις τώρα ἤρχισε καὶ ἡ ὀψία εἰς τὸ μέλλον ὑπόσχηται ν' ἀντικαταστήσῃ ἐν πολλοῖς τὴν ἰατρικὴν ἐπιστήμην, εὗρεν ὅτι ἀδίκως κατατάσσεται ὁ ζωμός, τὸ ἐκχύλισμα δηλαδὴ τοῦ κρέ-

ατος, μεταξύ τῶν ἄλλων ἀπκραιτῆτων στοιχείων τῆς τροφῆς, καὶ ὅτι μάλιστα λίαν κκῶς πράττομεν γεύμενοι τοῦ ζωμοῦ, ἅμα ὡς καθίσωμεν εἰς τὴν τράπεζαν καὶ πρὶν ἢ εἰσαγάγωμεν ἄλλην τροφήν εἰς τὸν στόμαχον.

Ἄλλοτε ἦσαν διαδεδομένοι πολλὰι σφαλεραὶ ιδέαι περὶ τῆς θρεπτικῆς ἀξίας ὄχι μόνον τοῦ ζωμοῦ, ἀλλὰ καὶ αὐτῶν τῶν οἰνοπνευματῶν ποτῶν, καὶ σήμερον δὲ ἀκόμη, ὅταν τύχη ν' ἀσθενήσῃ τις ἐκ τῶν περὶ ἡμᾶς, δὲν λέγομεν πολλάκις : « ἄς τῷ δώσωμεν καὶ ὀλίγον κρασί γιὰ νὰ δυναμώσῃ, ἢ ὀλίγη σοῦπα δυνητὴ κτλ. ; » Καὶ δίδομεν πράγματι εἰς τὸν ἀσθενῆ μας σοῦπαν καὶ κρασί, καὶ νομίζομεν ὅτι δι' αὐτῶν αὐξάνονται πράγματι αἱ δυνάμεις τοῦ σώματος.

Δὲν ὑπάρχει τι τοῦτου ψευδέστερον. Τὸ οἰνόπνευμα καὶ ὁ ζωμός δὲν δύνανται ν' ἀντικαταστήσουν καμμίαν τροφήν, ἀλλὰ δύνανται νὰ ἐρεθίσουν μόνον ἐπὶ τινα λεπτά τῆς ὥρας τὸ νευρικὸν μας σύστημα, καὶ μᾶς κάμνουν νὰ νομίζωμεν, ὅτι ἐλάβομεν περισσοτέρας δυνάμεις.

Ἐνεκα δὲ τῆς στρεβλῆς αὐτῆς ιδέας περὶ τῆς θρεπτικῆς ἀξίας τοῦ ὁ ζωμός πολλάκις ἐβλαψεν ἀνεπανορθῶτως τοὺς ἀσθενεῖς ἐκείνους, εἰς τοὺς ὁποίους ἐδόθη ἀντὶ ἄλλης τροφῆς, βλάπτει δὲ ὄχι ὀλίγον καὶ ἐκείνους, οἱ ὁποῖοι φορτόνουν δι' αὐτοῦ τὸν στόμαχόν των.

Ἄλλ' εἶνε πολὺ δύσκολον, ἂν ὄχι ἐντελῶς ἀδύνατον, νὰ ἐκρίζωθῃ συνήθεια ἔχουσα ἡδὴ τὰς ρίζας τῆς εἰς αὐτὴν τοῦ ἀνθρώπου τὴν φύσιν. Καὶ ἡ ὑγιεινὴ, γινώσκουσα τοῦτο, συμβουλεύει τὸν ἀπλοῦν ζωμόν νὰ καθιστῶμεν θρεπτικώτερον διὰ τῆς ἀναμιξεως καὶ ἄλλων θρεπτικῶν οὐσιῶν, οἷον κρέατος, ὧν κτλ. τῶν ὁποίων αἱ λευκωματώδεις οὐσίαι εἶνε ἐν τῶν κυριωτέρων στοιχείων τῆς θρέψεως τοῦ ἀνθρωπίνου ὄργανισμοῦ.

Ἀπομένει λοιπὸν νὰ εἴπωμεν ὀλίγα τιὰ περὶ τοῦ διατι πρὸ πάσης ἄλλης τροφῆς παρατίθεται συνήθως εἰς τὴν τράπεζαν ὁ ζωμός. Εἰς τοῦτο ὁ ἀνθρωπος ὀδηγὸν ἔσχε τὸ ἐνστικτον. Ὅταν πεινώμεν, ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος ἐκτελεῖται βραδύτερον παρὰ ὅταν ἔχωμεν τὸν στόμαχον ἡμῶν πλήρη, οὗτος δὲ πάσχει τρόπον τινα ἀναμίαν καὶ αἱ προστριβαὶ τῶν παρειῶν του προξενοῦν τὸ αἶσθημα τῆς πείνης.

Πρὸς ἱκανοποίησιν τῆς πείνης καὶ πρὸς καταςίγασιν τῶν ἀνησυχητικῶν ἐκδηλώσεων ἐκ μέρους τοῦ στομάχου μας δὲν ἔχομεν ἄλλο νὰ πράξωμεν παρὰ νὰ τῷ δώσωμεν τροφήν διὰ νὰ ἐργασθῇ. Ἄλλὰ πᾶσα τροφή στερεὰ ἀνάγκη πρῶτον νὰ μεταβληθῇ εἰς ὑγρὰν ἐν τῷ στομάχῳ καὶ ἔπειτα ν' ἀπορροφηθῇ. μεταβάλλεται δὲ εἰς ὑγρὰν διὰ τῆς ἐνεργείας τοῦ στομάχου, ἡ ὁποία διαρκεῖ ὥρας τινὰς καὶ καλεῖται πέψις. Αἱ βευσταὶ τροφαὶ καὶ ἐν γένει ὅλαι αἱ βευσταὶ οὐσίαι, αἱ

είσαγόμενοι εἰς τὸν ἐντερικὸν σωλῆνα, δὲν ἔχουν ἀνάγκην πολλὴν πέψεως, ἐπειδὴ εὐκόλως καὶ ἐν τάχει ἐκμυζῶνται ὑπὸ τῶν καθ' ὄλον τὸν πεπτικὸν σωλῆνα διεσπαρμένων λυμφατικῶν ἀγγείων καὶ μεταφέρονται εἰς τοὺς ἰστούς τοῦ σώματος.

Τοῦτ' αὐτὸ πάσχει καὶ ὁ ζωμὸς τοῦ κρέατος, μετὰ τὴν πόσιν τοῦ ὁποῦ ἀμέσως αἰσθανόμεθα συνελθούσας τὰς δυνάμεις μας. Διότι ἡ ξευστή αὐτῆ ὕλη καὶ ἀμέσως, μετὰ τὴν εἰς τὸν στόμαχον εἰσαγωγὴν τῆς, ἐξεμυζήθη, καὶ διὰ τῶν ἐν αὐτῇ ἐκχειλισματικῶν οὐσιῶν ἐπενεργεῖ ἐρεθιστικῶς ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ μας συστήματος, οὕτως ὥστε ἐν ἀκαρεῖ αἰσθανόμεθα μετριαζομένην τὴν πείνάν μας, ἢ ὁποῖα ὅμως πραγματικῶς ἱκανοποιεῖται μόνον μετὰ τὴν λήψιν τῆς ἀπαραιτήτου καὶ μόνης χρησίμου πρὸς συντήρησιν τοῦ σώματός μας στερεᾶς τροφῆς.

Περαίνοντες λοιπὸν τὰς ἀνωτέρω σημειώσεις συμβουλευόμεν τοὺς ἀναγνώστας τῆς «Ἑστίας» νὰ μὴ τρώωσι συχνάκις ζωμὸν κρέατος χωρὶς ν' ἀναμιγνύωσιν εἰς αὐτὸν καὶ ἄλλας θρεπτικὰς οὐσίας, ἢ, ὅπερ καὶ προτιμότερον, μετὰ μικρὰν δόσιν ζωμοῦ νὰ τρώωσιν εἰς τὰ γερά.

Δρ Φλρς.

ΠΡΑΚΤΙΚΑΙ ΓΝΩΣΕΙΣ

Πρόχειρα μέτρα κατὰ τῆς ἠλιόσεως.

Ἐπειδὴ ἕνεκα τοῦ ἐξαιρετικοῦ καύσωνος ἐφέτος πολλοὶ συνέβησαν θάνατοι ἐξ ἠλιόσεως, ἐπικαιρον θεωροῦμεν νὰ παραθέσωμεν ἐνταῦθα τὸ ἀλλαχθῶ ἐν χρήσει πρόχειρον μέσον τῆς θεραπείας εἰς παρομοίαν περίστασιν. Ὁ παθὼν πρέπει νὰ μετανεχθῆ ἐν τῷ ἄμα εἰς μέρος σκιερὸν ἀλλ' εἰς τὸ ὑπαιθρον πάντοτε. Πρέπει ν' ἀπογυμνωθῆ παντελῶς καὶ νὰ ραντισθῆ δι' ὕδατος ἐφ' ὅλης τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματός του. Μεθ' ὃ ἄνωθεν τοῦ σώματος πρέπει νὰ κινή τις ἰσχυρῶς, οὐχὶ ὅμως μετὰ σπουδῆς, ἀλλὰ μετὰ τινος ρυθμικῆς κινήσεως, τὸ ἐκβληθὲν ἱμάτιον ἢ τὸ ὑποκάμισον τοῦ παθόντος. Τὸ τεχνητὸν αὐτὸ ρεῖμα τοῦ ἀέρος ἐπιταχύνει τὴν ἐξάτμισιν τοῦ ὕδατος καὶ παράγει δροσερότητα εἰς ἄκρον δραστηκὴν καὶ εὐεργετικὴν.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Τὰ μικρὰ πάθη συντελοῦσιν εἰς τὴν ζωὴν, τὰ μεγάλα φονεύουσιν.

Πολλὰι γυναῖκες θὰ ἦσαν μᾶλλον ἐράσμιαι ἂν ἠγνόουν πόσον ἐράσμιαι εἶνε.

Ὅ,τι κατ' ἐξοχὴν κολακεύει τὴν γυναῖκα εἶνε ἢ πρὸς αὐτὴν μόνην ἀγάπη τοῦ ἀνδρός, ὃν πολλαὶ γυναῖκες ἀγαπῶσιν.

Ὁ ἔρωσ ἐλαττοῦται ἅμα παύσῃ νὰ αὐξάνη.

Τὸ θάρρος οὐ μόνον εἶνε ἀρετὴ, ἀλλὰ καὶ χρησιμεύει πρὸς διατήρησιν τῶν λοιπῶν ἀρετῶν.

Τίνος στερεῖται ἄνθρωπος ἄνευ οὐδεμιᾶς ἀξίας; Ἀδαμαντίνου δακτυλίου.

ΒΑΧΑΡΑ

Ἐ τῆ γῆ ποὺ ἐρήμαξαν οἱ χρόνοι,
σιμὰ ἔς τὴ λίμνη τῆ νεκρῆ,
ἐκεῖ ἡ Βαχάρα ξεφυτρώνει,
ρίζα ἔς τὴν ὄψι τῆς μικρῆ.

Μὲ τῆς φωτιᾶς τὸ χρῶμα μοιάζει
καὶ πάντα κρύβεται δειλά,
μὰ ἴσ' ἀρχίσῃ νὰ βραδυάζῃ
χύνει φωτιάς, φεγγαβολᾶ.

Βγαίνει βαθειὰ ἔς τοὺς ἄγρους τόπους,
ἔς τὴν πεῖθ παντέρρημη μεριά,
γιατὶ φοβᾶται τοὺς ἀνθρώπους,
ὅπως ἐκεῖνοι τὰ θεριά.

Κι' ὅταν κάνεις τὸ χέρι ἀπλόνη
γὰ νὰ τὴν βγάλῃ, αὐτὴ γοργῆ
μέσα ἔς τὸ χῶμά της διπλόνει
καὶ ξαναχόνεται ἔς τὴ γῆ.

Μὰ ὅταν κάνεις τὴν συλλάβῃ,
ὠϊμὲ τί μαῦροι σπαραγμοὶ!
μέσα ἔς τὸ χέρι του ἀνάβει
καὶ τὸν πεθαίνει ἔς τὴ στιγμὴ...

Ὅμοια μ' αὐτὴν, ἔς τῆς γῆς τοὺς τόπους
ἢ εὐτυχία ἀναγελαῖ,
φεύγει κ' ἐκεῖνη τοὺς ἀνθρώπους,
φεύγει καὶ κρύβεται δειλά.

Μὰ ὅταν κάνεις τὴν κυνηγήσῃ,
ὠϊμὲ τί μαῦροι σπαραγμοὶ!
μόλις τὸ χέρι του ἐγγίσῃ
θὲ νὰ πεθάνῃ ἔς τὴ στιγμὴ.

ἸΩΑΝΝΗΣ ΠΟΛΕΜΗΣ