

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

Τοῦτ' αὐτὸ πάσχει καὶ ὁ ζωμὸς τοῦ κρέατος, μετὰ τὴν πόσιν τοῦ ὁποίου ἀμέσως αἰσθανόμεθα συνελθούσας τὰς δυνάμεις μας. Διότι ἡ ξευστή αὐτὴ 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 τρώγωσι συχνάκις ζωμὸν κρέατος χωρὶς ν' ἀναμιγνύωσιν εἰς αὐτὸν καὶ ἄλλας θρεπτικὰς οὐσίας, ἢ, ὅπερ καὶ προτιμότερον, μετὰ μικρὰν δόσιν ζωμοῦ νὰ τρώγωσιν 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 τῇ γῇ ποῦ ἐρήμαξαν οἱ χρόνοι,
σιμὰ ἔς τὴν λίμνην τὴν νεκρῆν,
ἐκεῖ ἡ Βαχάρα ξεφυτρώνει,
ρίζα ἔς τὴν ὄψιν τῆς μικρῆς.

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 γοργῇ
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