

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 ποὺ ἐρήμαξαν οἱ χρόνοι,
σιμὰ 'ς τὴν λίμνην τὴν νεκρῆ,
ἐκεῖ ἡ Βαχάρα ξεφυτρώνει,
ρίζα 'ς τὴν ὄψιν τῆς μικρῆ.

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

Βγαίνει βαθειὰ 'ς τοὺς ἄγρους τόπους,
'ς 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 'ς τὸ χῶμά της διπλόνει
καὶ ξαναχόνεται 'ς τὴ γῆ.

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

Ὅμοια μ' αὐτὴν, 'ς τῆς γῆς τοὺς τόπους
ἢ εὐτυχία ἀναγελᾶ,
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 'ς τὴ στιγμὴ.

ἸΩΑΝΝΗΣ ΠΟΛΕΜΗΣ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Ἐν τῇ δημοσίᾳ τοῦ San Remo ἐξετέθη κατάλογος πρὸς εἰσπραξίν εἰσφορῶν διὰ τὴν κατασκευὴν μαρμαρίνης πλακῶς τεθροσμένης ἐπὶ τῆς ἐπαύλειος Ζιρίο ἐν ἣ ἐπὶ μακρὸν παρέμεινε νοσηλεύμενος ὁ πρῶν αὐτοκράτωρ τῆς Γερμανίας. Ἐπιγραφή ἐπὶ τῆς πλακῶς ἔσεται ἡ ἑξῆς: «Ricordo ai posteri del buono Imperatore Federico» « Εἰς ἀνάμνησιν τοῖς μεταγενεστέροις τοῦ ἀγαθοῦ αὐτοκράτορος Φρειδερίκου». Τόσον δὲ ἠγαπᾶτο ὁ ἀποθανὼν αὐτοκράτωρ ἐν Σάν Ρεμῶ, ὥστε ὅλοι οἱ κάτοικοι συνεισέφερον τὸν ὀβολὸν των πρὸς ἴδρυσιν τῆς πλακῶς ταύτης. Καὶ αὐτοὶ οἱ πτωχότατοι ἀλιεῖς προσέφερον ἀνὰ 50 λεπτά.

Ἄς προσέχωσιν οἱ ἀγαπῶντες τοὺς ἐγγέλεις. Ἰταλὸς ἰατρὸς ἀνεκάλυψε ἐσχάτως εἰς τὴν ἀκαδημίαν τῶν Λυγκέων ὅτι ἀνεκάλυψε εἰς τὸ αἷμα τῶν ἐγγέλων καὶ τῶν μυρινῶν δηλητήριον παρόμοιον μὲ τὸ τῶν ἐχιδνῶν.

Ἐγγέλους βάρους δύο χιλιογράμμων περιέχει εἰς τὸ αἷμα αὐτοῦ ποσότητα δηλητηρίου ἀρκοῦσαν ὅπως παραγάγῃ ἀκαριαῖον θάνατον εἰς δέκα ἀνθρώπους. Οἱ ἐγγέλεις δὲν ἔχουσιν ὅπως αἱ ἐχιδναὶ τὸ στόμα κατεσκευασμένον εἰς τρόπον ὥστε νὰ ἐγγύνωσι τὸ δηλητήριον διὰ τοῦ δήγματος· ἄλλως τε τὸ δηλητήριον τοῦτο εἶνε ἀδραβεῖς ὅτε ἡ σὰρξ καταναλίσκεται ὡς τροφή, τὸ μὲν διότι καταστρέφεται εἰς θερμοκρασίαν 100 βαθμῶν, τὸ δὲ διότι, ὅπως καὶ τὸ τῆς ἐχιδνῆς, δὲν ἐπενεργεῖ διὰ τοῦ στομάχου.

Ἐν Εὐρώπῃ ὀσημέραι προάγεται ἡ χρῆσις τοῦ κικωρίου πρὸς ἀντικατάστασιν τοῦ καφέ. Ἀλλὰ καὶ αὐτὴ ἡ ζάκχαρις τῶρα πρόκειται ν' ἀντικατασταθῇ διὰ τῆς ζακχαρίνης, οὐσίας ἐξαγομῆνης ἐκ τῶν γαιανθράκων!

Φαίνεται ἀπίστευτον καὶ ὁμως ἀληθές. Ἐκ τῆς μελανῆς ἐκείνης καὶ ἀηδοῦς ὀρυκτῆς μάζης δύναται νὰ ἐξαχθῇ διὰ καλῆς κατεργασίας πρῶτον κεκτρημένον τοιαύτην γλυκαντικὴν δύναμιν, ὥστε παρὰ τὴν ὑψηλὴν αὐτοῦ τιμὴν, ἀνερχομένην εἰς 100 φράγκα τὸ χιλιογράμμον, ἡ χρῆσις του θὰ ἐπενέγκῃ σημαντικὴν οἰκονομίαν εἰς τὰς οἰκιακὰς δαπάνας.

Τὸ εὖρημα εἶνε πολὺτιμον διὰ τοὺς διαβητικούς, δι' οὓς, ὡς φαίνεται, ἡ τοιαύτη οὐσία δὲν εἶνε βλαβερὰ. Ἐπιβλαβὴς ὁμως τὰ μέγιστα ἔσται ἡ διάδοσις τῆς χρήσεως αὐτῆς εἰς τοὺς παραγωγοὺς τῶν ζακχαρωδῶν γογγυλίων, καὶ εἰς τὸν ἐργατικὸν πληθυσμὸν τὸν ἀποζῶντα ἐκ τῆς ἐργασίας αὐτῶν. Οὐ μικρὰ δὲ διατάραξις θὰ ἐπέλθῃ καὶ εἰς ἄλλας ἤδη καθιερωμένας ἕξεις. Φανταζόμεθα ἀπὸ τοῦδε τοὺς ὑπηρετάς τῶν καφενείων— θὰ λέγονται ἄρ' α γε τότε πλέον καφενεῖα;—κραυγάζοντας:—Ἐν κικωρίον βραστὸν μὲ πολὺν γ α ι ἄ ν θ ρ α κ α!

Ὁ γνωστὸς Ἐλβετὸς φυσιοδίφης κ. Βίκτωρ Φάτιος δηγεῖται τὰ ἐξῆς περὶ τῆς νοημοσύνης τοῦ σκολόπακος, τῆς κοινῶς μ π ε κ ἄ τ σ α ς. Κατὰ τὰς θηρευ-

τικὰς του ἐκδρομὰς ὁ εἰρημένος φυσιοδίφης ἔσχε πολλὰκις ἀφορμὴν νὰ παρατηρήσῃ ὅτι τὸ πτηνὸν τοῦτο, ὁσάκις τραυματισθῇ, ἐνεργεῖ ἐπὶ τοῦ σώματος του διὰ τοῦ ράμφους του καὶ τῶν πτερῶν του ἐπίδεσμους ἐπιτηδειοτάτους· ἐπιθέτει ἔμπλαστρον ἐπὶ αἵμασσοῦσης πληγῆς ἢ ἐπίδεξιός καὶ στερεῶς προσαρμόζει μέλος τι τοῦ σώματος αὐτοῦ συντριβέν. Ὁ κ. Φάτιος ἐφένευσε μίαν ἡμέραν σκολόπακα, ὅστις ἔφερον ἐπὶ πλάγιος εἰς τὸ στήθος πληγῆς του εὐρὺ ἔμπλαστρον ἐκ μικρῶν πτερῶν ἀφαιρεθέντων ἐκ διαφόρων μερῶν τοῦ σώματός του, στερεῶς δὲ προσκολλημένων ἐπὶ τῆς πληγῆς διὰ τοῦ ἀποξηρανθέντος αἵματος. Ἄλλοτε εὔρε τὸ ἔμπλαστρον τεθειμένον κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον ἐπὶ τοῦ τραυματισθέντος ὀπισθίου μέρους τοῦ πτηνοῦ. Δις ὁ κ. Φάτιος εὔρε σκολόπακας φέροντας εἰς ἓνα τῶν ποδῶν ἐπίδεσμους ἐκ πτερῶν συνεστραμμένων περίξ τοῦ μέρους, ὅπου τὸ ὄστυν εἶχε θραυσθῆν. Τοῦ ἐνὸς ὁ ἐπίδεσμος εἶχε τεθῆ προσφάτως κατασκευασθεὶς διὰ πτερῶν ἀφαιρεθέντων ἐκ τῆς κοιλίας καὶ τῆς ράχους· τὸ ἕτερον πτηνὸν εἶχε σχεδὸν θεραπευθῆ, ἀλλ' ἔφερον ἀκόμη ἐπὶ τοῦ ποδὸς τὸν ἐπίδεσμον τὸν συγγρατήσαντα τὸ θραυσθὲν μέλος. Περίεργον εἶνε καὶ τὸ περιστατικὸν ἐτέρου σκολόπακος, οὐτινος ἀμφότεροι οἱ πόδες συνετρίβησαν ὑπὸ βολῆς ὄπλου. Τὸ πτηνὸν, ὅπερ ἀνευρέθη τὴν ἐπαύριον, εἶχε κατορθώσει νὰ ἐνεργήσῃ τὴν ἐπίδεσιν εἰς ἀμφοτέρους τοὺς πόδας, ὧν ὁ εἰς μάλιστα εἶχε θραυσθῆ εἰς δύο μέρη, ἀλλ' ἠναγκασμένον νὰ ἐνεργῇ εἰς στάσιν δυσχερῆ καὶ στερούμενον τῆς χρήσεως τῶν ποδῶν του, δὲν ἠδυνήθη ν' ἀπαλλαγῇ πτερῶν τινῶν κολληθέντων καὶ συστραφέντων περὶ τὴν ἄκρην τοῦ ράμφους του καὶ τὸ ταλαίπωρον ἀπέθανε τῆς πείνης!

Κατὰ τὴν ἄρτι ἐκδοθεῖσαν «Ἐπετηρίδα τῆς ἡγεμονίας Σάμου» τοῦ ἔτους 1888, συνταχθεῖσαν ὑπὸ τοῦ διευθυντοῦ τοῦ ἡγεμονικοῦ γραφείου κ. Ἐπαμ. Σταματιάδου, ὁ πληθυσμὸς τῆς νήσου λήγοντος τοῦ 1887 συνεπесоῦτο εἰς 9886 οἴκους καὶ τῶν τεσσάρων τμημάτων ὁμοῦ (Βαθέος, Χώρας, Καρλοβασίων καὶ Μπραθοκάμπου), εἰς 9,804 οἰκογενεῖας ἢ 43,117 ψυχάς, ἐξ ὧν ἄνδρες 9,259, γυναῖκες 9,993 καὶ παιδιὰ 23,865, ἐξ ὧν 12,437 ἄρρενα καὶ 11,428 θάλας· ἦτοι παρουσιάζεται αὐξήσις ἀπὸ τοῦ προλαβόντος ἔτους (1886) 61 οἴκων, 120 οἰκογενειῶν καὶ 1285 ψυχῶν, 279 ἀνδρῶν, 213 γυναικῶν καὶ 793 παιδῶν. Κατὰ τὴν αὐτὴν ἐπετηρίδα ἀπὸ τοῦ 1880 μέχρι τοῦ 1887 συμπεριλαμβανομένου ἐγένοντο ἐν τῇ νήσῳ γάμοι 2,388, γεννήσεις 11,037 καὶ θάνατοι 5,103, ἦτοι αἱ γεννήσεις πλεονάζουσι κατὰ 5,934.

Ἐν τινι συναναστροφῇ δύο γηραιοὶ συνταγματάρχαι διέρχονται πρὸ νεαροῦ ἀνθυπολοχαγοῦ χαριεντιζομένου μετὰ ὠραιοτάτης νεαρᾶς χήρας.

— Τί λές, λέγει ὁ εἰς πρὸς τὸν ἄλλον, ἄσχημον θὰ ἦτο νὰ μᾶς π ρ ο β ἱ θ α ζ α ν εἰς ἀνθυπολοχαγούς;

Ν ε α ν ἱ α ς.—Χασμαῖσθε, δεσποινίς; Θὰ εἶχατε σήμερον πολλὰς ὀχληρὰς ἐπισκέψεις.

Δ ε σ π ο ι ν ἱ ς.—Ἄ, καθόλου. Σεῖς εἴσθε ὁ πρῶτος.