

σμένον ὕπνον τὸν Σαβόιον, ὃν δὲν ἤθελε νὰ ταράξῃ, ὅπως κατευάσῃ τὴν πεινάν της.

»Σύμπασα ἡ αὐλή τοῦ Λεοπόλδου καὶ πλεῖστοι κάτοικοι τοῦ Νανσὺ παρέστησαν μάρτυρες αὐτόπται τοῦ τοιοῦτου δείγματος τῆς ἀγαθότητος ἄρκτου, ἐξ οὗ μεγίστας ὠφελείας ἀναμφιβόλως ἠδύνατο νὰ καρπωθῇ ὁ μικρὸς Σαβόιος, ἐὰν πρόωρος θάνατος δὲν ἀφήρπαζεν αὐτόν.»

Κατανάλωσις καρφίδων (καρφιδῶν).

Κατὰ τινα ὑπολογισμὸν γενόμενον πρὸ τεσσαράκοντα ἐτῶν ἐν Ἀγγλίᾳ, κατεσκευάζοντο αὐτόθι διὰ τε τὴν ἑσωτερικὴν χρῆσιν καὶ τὴν εἰς τὸ ἐξωτερικὸν ἐξαγωγὴν, 20 ἑκατομμύρια καρφίδων καθ' ἑκάστην. Σήμερον κατασκευάζονται ἐν Ἀγγλίᾳ 50 ἑκατομμύρια καθ' ἑκάστην. Μόνη ἡ Βιομηγγάμη παράγει τὰ 37, τὰ δὲ ἄλλα 13 τὸ Λονδίνον, ἡ Στράνδη καὶ τὸ Δουβλίον.

Πρὸς κατασκευὴν καρφίδων καταναλίσκεται ἐτησίως μέταλλον 1,275 $\frac{1}{2}$ περίπου τόννων· τὸ ὄγδον τοῦ ποσοῦ τούτου εἶνε σύρμα χρησιμεύον διὰ τὴν κατασκευὴν καρφίδων διὰ τὴν κόμην καὶ πενήμιον καρφίδων. Τὸ σύρμα τοῦτο στοιχίζει 7,183 λίρας ἀγγλικὰς, τὰ δὲ ἄλλα $\frac{1}{8}$ τοῦ καταναλισκομένου μετάλλου ἔχουσιν ἀξίαν 114,533 λιρῶν.

Πρὸς τῇ ἀξίᾳ τῆς πρώτης ὕλης προσθετόν καὶ τὰ λοιπὰ τῆς παραγωγῆς ἐξόδα. Καθ' ὅλου δὲ πᾶσα ἡ δαπάνη διὰ τὴν κατασκευὴν τῶν καρφίδων ἐν Ἀγγλίᾳ ἀνέρχεται ἐτησίως εἰς 200,000 λίρας στερλίνας.

Περὶ τοῦ πλοῦτου τῆς ἀραβικῆς γλώσσης.

Κατὰ τὸν Πάτερ· Ἀγγελοῦ De S' Joseph, ἡ ἀραβικὴ γλῶσσα ἔχει χιλίας λέξεις συνωνύμους διὰ τὸ σπαθί, πεντακοσίας διὰ τὸν λέοντα, διακοσίας διὰ τὸν ὄφιν καὶ ὄγδοήκοντα διὰ τὸ μέλι· ἔχει τριάκοντα πέντε συζυγίας ῥημάτων, οἷ δὲ ποιηταὶ τῆς εἶνε τόσοι, ὥστε ὁ Σπαναχῆμ διατείνεται ὅτι οἱ Ἀραβες ἔχουσι πλειότερους στίγους παρ' ὅλα τὰ ἄλλα ἔθνη ὁμοῦ. Ὅλοι τῆς ἀραβικῆς αἱ λέξεις εἶνε 12,350,042, ἡγεμών τις δὲ τῆς Ἀραβίας εἶχε λεξικόν τι ἀραβικόν, ὅπερ ἔφερον ἐξήκοντα κάμηλοι. Περὶ τῆς πτωχείας δὲ τῶν νεωτέρων εὐρωπαϊκῶν γλωσσῶν πείθεται τις ὅταν λάβῃ ὑπ' ὄψιν ὅτι ἡ ἀγγλικὴ γλῶσσα ἔχει 37,000 λέξεις, ἡ γαλλικὴ 32,000 καὶ ἡ ἰταλικὴ 35,000!

Περίεργον μάθημα.

Ὁ κ. X. ἔλεγε μετὰ γλυκύτητος ἅμα καὶ σοβαρότητος πρὸς τὸν υἱόν του·

— Ἐλα, παιδί μου, συνείθισε νὰ φέρῃσαι εὐγενῶς μὲ τοὺς θυρωροὺς, μὲ τοὺς ὑπηρέτας, μὲ τοὺς ἀμαξηλάτας, ἴσως κατορθώσης τότε νὰ φέρῃσαι εὐγενῶς καὶ μὲ τὸν ἄλλον κόσμον καὶ μὲ αὐτοὺς τοὺς γονεῖς σου.

Εἰς ΑΝΑΦΝΗΣΤΗΣ.

ΥΓΙΕΙΝΗ

Τίς ἡ καταλληλοτέρα τῶ ἀνθρώπῳ τροφή.

Τὴν σήμερον οἱ πλεῖστοι, ἢ τολμᾷ τις νὰ εἴπῃ, πάντες οἱ φυσιολόγοι καὶ οἱ περὶ τὴν ὑγιεινὴν ἀσχολούμενοι, παραδέχονται ὅτι αἱ μικταὶ ἐξ οὐσιῶν ἐκ τοῦ φυτικῆς καὶ ζωικοῦ βασιλείου προερχόμεναι τροφαὶ εἰσὶν αἱ μᾶλλον χρήσιμοι πρὸς τὸν ἄνθρωπον καὶ αἱ ἐμπρόπουσαι αὐτῷ φυσικῶς ὑπ' ἅπαντα τὰ κλίματα καὶ ὑπ' οἴας δὴποτε ἄλλας κοινωνικὰς περιστάσεις. Ἀποδεικνύεται δὲ ἀνακριβὲς τὸ ὑπὸ τοῦ ἀγγλοῦ Lawrence καὶ ἄλλων ὑποστηριχθὲν δόγμα καθ' ὃ τὸ κλίμα ὑπ' ὃ ὁ ἄνθρωπος ζῆ εἶναι κυρίως ὁ μόνος ὁδηγὸς πρὸς ἐκλογὴν τῆς καταλληλοτέρας τροφῆς, καθ' ὃ δηλ. ὑπὸ τὸν ἥλιον τῶν τροπικῶν φυσικωτέρα τροφή εἶναι ἢ ἐκ τοῦ φυτικῆς βασιλείου προερχομένη, ἐπὶ τῶν παγωμένων τοῦ βορρᾶ χωρῶν ἢ ἐκ τοῦ ζωικοῦ, ἐν δὲ τοῖς εὐκράτοις κλίμασιν ἡ μικτὴ τροφή. Διότι γνωστὸν εἶναι ὅτι καὶ ἐν βορειότεροις κλίμασιν οὐχὶ μόνον ὁ ἄρτος καὶ τὰ γαϊώμηλα, ἀλλὰ καὶ πλεῖστα εἶδη λαχάνων καὶ ἄλλαι διάφοροι οὐσίαι ἐκ τοῦ φυτικῆς βασιλείου εἰσὶν ἐν κοινοτάτῃ χρήσει μετὰ τῶν ἐκ τοῦ ζωικοῦ. Δὲν εἶναι δὲ παντάπασιν δύσκολον νὰ ἀναγνώσῃ τις πολλὰ ἡμερολόγια πολλῶν καὶ διαφόρων περιηγητῶν τῆς νοτιοτάτης Ἀφρικῆς καὶ Ἀμερικῆς, καθ' ἃ τὸ κρέας καὶ διάφοροι ζωϊκαὶ οὐσίαι παρὰ τοῖς κατοικοῦσι τὰς παρθένους ἐκεῖνας χώρας δὲν εἶναι ὅλως ἄγνωστος τροφή.¹

Ἐπάρχουσιν ἄλλοι οἱ ὑποστηρίζοντες διὰ λόγους οικονομικοὺς καὶ ὑγιεινοὺς, πρὸ πάντων διὰ τὴν ἐργατικὴν τάξιν, ἀποκλειστικῶς τὴν χρῆσιν φυτικῶν οὐσιῶν, πειθόμενοι εἰς τοῦτο, διότι ὑπάρχουσιν ἄνθρωποι καὶ ἐν τοῖς μεσημβρινοῖς καὶ ἐν τοῖς βορειότεροις (Ἀγγλίᾳ, Γερμανίᾳ) κλίμασιν ἀποκλειστικῶς διὰ φυτικῶν οὐσιῶν τρεφόμενοι καὶ ἀπολαύοντες ἄρα καὶ ὑγείας. Τῆς γνώμης ταύτης προεξάρχει πρὸ πάντων ὁ Charles Lane, ὅστις ὑποστηρίζει καὶ προτιμᾷ διὰ τὸν ἄνθρωπον, οὐχὶ ὅμως καὶ τὸν διατρέβοντα ἐν τῷ Βορείῳ Πόλῳ, μόνον τὴν φυτικὴν τροφήν, λέγων ὅτι «ἐργάζεται ἐν τε τῇ ἐξοχῇ καὶ ἐν ταῖς πόλεσι, διακτώμενοι ἄλλως καλῶς, διατηροῦσιν ἑαυτοὺς ἐν καλλίστῃ ὑγείᾳ τρεφόμενοι ἀποκλειστικῶς διὰ φυτικῶν οὐσιῶν, ἐνῶ ἄλλοι

1. Ζωηροτάτη μένει ἐν τῇ μνήμῃ ἡμῶν ἡ ἀνάγνωσις τῆς ἐκθέσεως πρὸς τὴν Γεωγραφικὴν ἐν Βιέννῃ Ἐταιρίαν ὑπὸ τοῦ ἀξιοματικῆς Meyer, τοῦ διευθύναντος τὴν ἐκδρομὴν πρὸς τὸν Βόρειον Πόλον τῆς αὐστριακῆς ομάδος, πρὸ δύο ἐτῶν ἐν Οριάμβῳ εἰς Βιέννην ἐπανελθούσης, βοηθουμένου ἐκ τῶν σημειώσεων αἱ ἐν τῷ ἡμερολόγιῳ αὐτοῦ ὁ ἰατρὸς ὁ συνοδεύων τὴν ομάδα ἔγραψε. Κατὰ τὴν ἐκθεσὴν ἐκείνην ὁ ἀποτελοῦντες τὴν ομάδα, ἄνθρωποι σιεδὸν πάσης κοινωνικῆς τάξεως, ἐν ταῖς παγεραῖς ἐκείναις ἐκτάσεσιν ἐτρέφοντο δι' οὐσιῶν ζωϊκῶν καὶ φυτικῶν, ἐν ὅσῳ τοιοῦτων ἠύμοιρον, καὶ διετηροῦντο ἐν σχετικῇ ὑγείᾳ. Ἐφθασε δὲ ἐποχὴ καθ' ἣν οὐδὲν ἄλλο πρὸς τροφήν εἶχον ἐμὴ μόνον δίπυρα καὶ διὰ τοιοῦτων διετηροῦντο μέχρις οὗ ἡ τύχη ἔσκεπε πρὸ τῶν πυροβόλων τῶν ἄρκτων τινῶν.

τροφόμενοι διὰ ζωϊκῶν ἢ μικτῶν τροφῶν, κατὰ δὲ τὴν λοιπὴν διαίταν κακῶς διάγοντες, παρουσιάζουσι τὰ ποικιλώτερα νοσήματα, καὶ εἰσὶν εὐλαωτότεροι ὑπὸ τῶν ἐπιδημιῶν. . . . Αἱ νοσῶντες κατοικίαι, ἡ ἐνδεὴς ἐνδυμασία, αἱ κακαὶ ἔξεις, ἡ ἀμάθεια καὶ αἱ διάφοροι σερήσεις τῆς ἐργατικῆς τάξεως, εἶναι διάφοροι αἰτίαι πρὸς νόσους, καὶ πείθουσιν ἡμᾶς, ὅτι, φυτικὴ διαίτα καλῶς ἐκλελεγμένη καὶ παρεσκευασμένη, δύναται νὰ καταστήσῃ τὸν ἄνθρωπον ὑγιῆ, ἰσχυρὸν, ὠραῖον καὶ μακροβίον. Οὐδὲν ἥττον ὅμως τὸ πλεῖστον τῶν ἐπιπόνων ἐργασιῶν τοῦ κόσμου ἐκτελεῖται ὑπ' ἀνθρώπων ἀποκλειστικῶς διὰ φυτικῶν οὐσιῶν τροφόμενων.»

Δὲν ἀρνούμεθα βεβαίως ὅτι ὑπῆρξαν καὶ ὑπάρχουσιν ἄνθρωποι ἀποκλειστικῶς διὰ φυτικῶν οὐσιῶν τρεφόμενοι, πρὸς τοῦτο κινούμενοι, παρ' ἡμῖν τοῦλάχισον, ὑπὸ θρησκευτικῶν λόγων, ὡς τοῦτο ἐπιβεβαιούσι τὰ σωζόμενα περὶ τῶν ἐρημιτῶν τῆς Θεβαΐδος, Παύλου τοῦ Ἐρημίτου, τοῦ Ἐπιφανίου, τοῦ ἁγίου Ἀντωνίου, περὶ τῶν φιλοσόφων Πυθαγόρα καὶ Ζήνωνος καὶ τοῦ Πορφυρίου, ὡς τοῦτο ἐπιβεβαίωσεν ὁλόκληρον μοναχικὸν τάγμα ἐν Ἀθῶνι, οὗτινος τὰ μέλη τρέφονται ἀποκλειστικῶς διὰ φυτικῶν οὐσιῶν. Οἱ πλεῖστοι ὅμως τούτων ἔζων καὶ ζῶσιν ἐν νωθρότητι καὶ ἐν ἐξοχῇ· ἐν συνθήκῃς δηλ. καθ' ἃς καὶ ἡ ἀνταλλαγὴ τῆς ὕλης νωθρότερον γίνεται, καὶ αἱ ἀπώλειαι αἱ ὀργανικαὶ μετριώτεραι εἰσιν. Ἄλλ' εἶναι ἀδύνατον νὰ παραδεχθῶμεν ὅτι ἄνθρωποι ἐργατικοί, κατανάλισκοντες δηλ. τὸ πλεόν τοῦ ἡμίσεος τοῦ ἡμερονυκτίου εἰς ἐπιπόνους καὶ σκληρὰς ἐργασίας, εἶναι δυνατόν νὰ ἀντέχωσιν, ἀντικαθιστῶντες διὰ τῆς φυτικῆς τροφῆς τινὰς μόνον καὶ οὐχὶ τὰς κυριωτέρας τῶν καταστρεφόμενων καὶ ἀποβαλλομένων ὕλων τοῦ ὀργανισμοῦ.

Ἐὰν μετὰ προσοχῆς ἐξετάσωμεν, ἐν Εὐρώπῃ τοῦλάχιστον, τὴν κατάστασιν τῆς υγιείας τῆς διὰ φυτικῶν οὐσιῶν τρεφόμενης ἐργατικῆς τάξεως τοῦ λαοῦ, ἀνευρίσκουμεν ὅτι αὕτη πρὸ πάντων ἀδικεῖται ὑπὸ νόσων ἐχουσῶν ὡς αἰτίαν τὴν τοιαύτην τροφήν. Στατιστικῶς ἀποδεικνύεται ὅτι ὁ μέγιστος ἀριθμὸς τῶν νόσων καὶ ἀποβιώσεων συμβαίνει πρὸ πάντων ἐν τῇ κατωτέρᾳ τάξει· αἴτιον δὲ εἶναι ἡ ἀνεπαρκὴς τροφή διὰ φυτικῶν τινῶν οὐσιῶν καὶ ὁ ἐναντίον παντὸς υγιεινοῦ κανόνος τρόπος τοῦ ζῆν, ὅστις αὐξάνει τοσοῦτον σπουδαίως τὸν ἀριθμὸν τῶν νόσων καὶ θανάτων, καὶ ἐξ οὗ ἀδύνατον νὰ ἀποστῇ ἡ ἐργατικὴ αὕτη τάξις ἕνεκα τῆς γλισχρότητος τῶν χρηματικῶν μέσων.

Ἄλλὰ δὲν εἶναι ὅλη ἡ ἐργατικὴ τάξις ἡ διατιμωμένη οὕτω τὸ πλεῖστον μέρος αὐτῆς τὸ κατοικοῦν ἐν πόλεσι καὶ ἐν τῇ ἐξοχῇ καὶ μὲν ἀπαξ ἢ τὸ πολὺ δις τῆς ἐβδομάδος μεταχειρίζεται πρὸς τροφήν τὸ κρέας, ἀλλ' εἶναι βεβαίω-
τατον, ὅτι μετὰ τῶν διαφόρων φυτικῶν οὐσιῶν,

ἔσαι ἐν ποικιλίᾳ μεγίστη ὡς ἐδέσματα παρασκευάζονται, μεταχειρίζεται καθημερινῶς σχεδὸν τὰ ὡά, τὸ γάλα, τὸ βούτυρον, καὶ τὸν τυρόν. Ὡς παράδειγμα δὲ τοιαύτης διαίτης δύναται τις νὰ παρουσιάσῃ τὴν ἡμετέραν ἐργατικὴν τάξιν πρὸ πάντων τὴν ἐν τοῖς χωρίοις, ἥτις κατὰ τὸ πλεῖστον τοῦ βίου διαιτᾶται ὑγιεινότατα, μετερχομένη ἐπιπονώτατα καὶ σκληρὰ τὸ κρέας συχνότατα ὅμως τὸ γάλα, τὸ βούτυρον, τὰ ὡά καὶ τὸν τυρόν μετὰ τῶν διαφόρων λαχάνων καὶ λοιπῶν φυτικῶν οὐσιῶν, ἀντλοῦσα ἐκ τοιαύτης τροφῆς, μικτῆς βεβαίως, τὰ ἀναγκαζοῦντα ὑλικά πρὸς συντήρησιν τῆς υγιείας, καὶ ἀντικαθιστῶσα τὰς ἐκ τοῦ σώματος ἀπωλείας.

Ἐπάρχουσι δὲ καὶ συγγραφεῖς οἵτινες ἐκ λόγων ἠθικῶν καὶ συμπαθείας πρὸς τὰ σφαζόμενα ἢ φονευόμενα ζῶα ἀποκρούουσι πᾶσαν διὰ κρέατος τροφήν.

Ὁ διακεκριμένος τῆς Γαλλίας υγιεινολόγος Michel Levy ἀποφαινόμενος ὑπὲρ τῆς μικτῆς τροφῆς ἐπιλέγει, ὅτι ἡ υγιεινὴ ὀφείλει νὰ ἐξετάζῃ τὰς τροφὰς οὐχὶ πόσον ὑπὸ τὴν ἐποψιν τῆς χημικῆς αὐτῶν συνθέσεως, ὅσον ὑπὸ τὴν ἐποψιν τῆς ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ ἐπιρροῆς τῶν· ὁ Michel Levy διακρίνει τὰς τροφὰς εἰς τελείας καὶ ἀτελεῖς. Καὶ τελείας μὲν ἀποκαλεῖ τὰς χρησιμεύουσας πρὸς ἀντικατάστασιν τῶν οὐσιωδῶν συστατικῶν τοῦ σώματος τῶν τε στερεῶν καὶ ὑγρῶν, καὶ προμηθευούσας αὐτῷ τὰ ἀναγκαῖα ὑλικά πρὸς τὴν ζωικὴν θερμασίαν· ἀτελεῖς δὲ, ἐν αἷς συγκαταριθμητέαι πᾶσαι σχεδὸν αἱ φυτικαί, ἐκείνας αἰτίνας ἀντικαθιστῶσι συστατικά τινὰ μόνον, ὁ δὲ ὀργανισμὸς, πρὸς ἀντικατάστασιν τῶν ὄσων ἀπόλλυσι, προμηθεύεται ἀφ' ἑαυτοῦ τὰ ἐλλείποντα τῶν οὐσιωδῶν συστατικῶν ἐκ τῶν τροφῶν, ἐξ οὗ πάθη καὶ νόσοι.

Ἡ σύμμειξις λοιπῶν τροφῶν εἰλημένων ἐκ τῶν δύο βασιλείων εἶναι ἡ ἀρμοζούσα τῷ ὀργανισμῷ τοῦ ἀνθρώπου, εἶναι κατὰ τὸν Pettenkofer συγγενῆς καὶ ἐνστικτος ἐπιθυμία αὐτοῦ, ἥτις ὠδήγησεν αὐτὸν πρὸς εὐρεσιν τοιαύτης ποικιλίας ἐδεσμάτων ἀρμοζόντων ἐκάστοτε πρὸς τὸ κλίμα ἐν ᾧ ζῆ, πρὸς τὸ ἐπάγγελμα καὶ πρὸς τὴν κοινωνικὴν τάξιν εἰς ἣν ἀνήκει. Τὴν ἐνστικτὸν λοιπὸν ταύτην ἐπιθυμίαν τοῦ ἀνθρώπου πρέπει νὰ ἀκολουθήσῃ καὶ ὅστις τὴν διατροφὴν αὐτοῦ μετρᾷ μόνον διὰ τοῦ ἐπιστημονικοῦ διαβήτου καὶ πρὸς τοῦτο ὀδηγεῖται μόνον ὑπὸ τῆς Φυσιολογίας καὶ τῶν κανόνων τῆς Ὑγιεινῆς.¹

ΠΑΡ.—Σ. 88, στ. 6', στίχ. 8 «μομφή» ἀντὶ «μορφή».

1. Ἐσταχ. ἐκ τῆς περὶ «Γάλακτος» πραγμ. τοῦ ἱατροῦ x. I. X. Βάμβρα.