

μεγάλων προσόντων τῆς ἡμετέρας φύσεως· ἀνευρίσκεται ἐν παντὶ χρηστῷ ἀνθρώπῳ ἐπισταμένῳ μὲν νὰ διατηρήσῃ καὶ τελειοποιήσῃ τὰς ἠθικὰς αὐτοῦ ιδιότητες, τὴν διάνοιαν δηλαδή, τὴν χρηστότητα, καὶ τὴν φιλοπονίαν, δυναμένῳ δὲ νὰ κρατῇ τῶν ἰδίων παθῶν καὶ νὰ ἀντιτάσῃ θάρρος ἀπτόητον ἐναντίον παντὸς πειρασμοῦ ἐσωτερικοῦ καὶ ἐξωτερικοῦ.

Ἄλλὰ μήπως δὲν εἶναι καὶ ἡ μονομαχία ἐιδεχθὲς ἐξάμβλωμα τῆς προσβαλλομένης ὑπεροφίας καὶ τῆς θηριώδους βραβρότητας; Τὸ ἐπάραιον τοῦτο ἔθιμον, τὸ μεταδοθὲν καὶ εἰς τὰς νεωτέρας κοινωνίας τῆς Εὐρώπης, ἐκλείπει βαθμηδὸν καὶ θὰ ἐκλίπῃ χρόνου προϊόντος παντελῶς. Διατί δὲν δύναμει νὰ ἰσχυρισθῶ τὸ αὐτὸ καὶ περὶ ἄλλης τινὸς χειροτέρας μάστιγος τῆς ἀνθρωπότητος—τοῦ πολέμου—, τὸν ὁποῖον προξενεῖ πολλάκις ἡ ἀσύγγνωστος ὑπερφιλανθία καὶ ἡ ψευδὴς φιλοτιμία; Φοβοῦμαι ὅτι πολλοὶ θὰ παρέλθωσιν αἰῶνες ἕως οὗ ἴδῃ ἡ ἀδίκως ταλαιπωρουμένη ἀνθρωπότης πεπαυμένης τὰς ὀλεθριωτάτας ζηλοτυπίας μεταξὺ τῶν οἰκογενειῶν ἐξ ὧν σύγκεται καὶ παγιουμένη τὴν ἀδελφικὴν εἰρήνην καὶ ὁμόνοιαν τῶν διαφόρων ἐθνικότητων, αἵτινες τότε μόνον ἴσως θὰ συμφωνήσωσιν ὁπότεν τύχωσιν ἐκάστη τῆς ποθητῆς ἐλευθερίας καὶ γίνωσι κυραὶ ἑαυτῶν.

Ἀφικόμενος εἰς τὸ πέρας τῆς διατριβῆς μου ὄφειλω νὰ ἐξαγάγω τὰ συμπεράσματα οὐχὶ μετερχόμενος φιλοσοφικὸν ὕφος ἀλλὰ προσφεύγων εἰς τὴν ἐπομένην εἰκόνα. Φαντάσθητε σπήλαιον ἀφεγγές, ἔνθα ἐπικρατεῖ ζοφερὰ νύξ καὶ παντελὴς σκοτία· πυκνοτάτη ὁμίχλη ἐμποδίζει τὸ φῶς νὰ εἰσδύσῃ εἰς αὐτό· ἐνιαχοῦ φαίνονται πτερυγίζοντες ὀλίγοι σπινθηρὲς ἐρχόμενοι καὶ παρέρχόμενοι, ἰνδάλματα φωτειδῆ καὶ ἀπατηλά, θέλγοντα μὲν τὴν ὄψιν, φεύγοντα ὅμως ἡμᾶς καὶ μὴ περιμένοντα νὰ τὰ συλλάβωμεν. Ἀφεγγές σπήλαιον εἶναι ἡ ἡμετέρα διάνοια. Τὸ ἐν αὐτῷ ἐπιπολάζον σκότος εἶναι ἡ ἀμάθεια ἡμῶν. Ἡ ὁμίχλη ἡ ἐμποδίζουσα τὴν εἴσοδον τοῦ φωτὸς εἶναι τὰ πάθη, ἡ ὑπεροψία καὶ ἡ εὐπιστία, ἐνὶ λόγῳ αἱ ἠθικαὶ ἡμῶν ἀσθένεια. Τὰ φωτειδῆ ἰνδάλματα τοῦ ἐξωτερικοῦ φωτὸς εἶναι αἱ ἡμέτεραι προλήψεις καὶ αἱ πλάναι αἱ ἐπέχουσαι τὸν τῶν ἠθικῶν ἀρχῶν καὶ τῶν κανόνων τοῦ βίου, καὶ ἀπὸ τῶν ὁποίων πρέπει ὅσον τάχιον ν' ἀπαλαχθῶμεν. Ἄλλὰ τίιν τρόπον; διὰ τίνων φαρμάκων;

Τὸν τρόπον τῆς θεραπείας ὑποδηλοῦσιν ἡμῖν αὐτὰ τὰ αἶτια ἅτινα πρὸ μικροῦ ἀνελύσαμεν. Ἄνάγκη πᾶσα νὰ καταπολεμήσωμεν παντὶ σθένει τὴν ἡμετέραν ἀμάθειαν καὶ τὰ ἡμέτερα πάθη. Τὴν ἀμάθειάν του δὲ νικᾷ μόνος ὁ συναισθανόμενος αὐτήν. Μεγάλῃ σοφίᾳ, μεγάλῃ ἐπιστήμῃ ἦτο, κατὰ τὸν θεῖον Σωκράτην, τὸ «εἰδέναι ὅτι οὐδὲν οἶδεν.» Ὁ γινώσκων ὅτι δὲν ἐ-

πίσταται οὐδὲν, φυλάσσεται τοῦλάχιστον ἐναντίον οἰασθήποτε παρατόλμου καὶ ἀπερισκέπτου γνώμης καὶ παροτρύνεται ν' ἀνζητήσῃ καὶ ἀνεύρη τὴν ἄγνωστον ποθητὴν ἀλήθειαν. Περὶ δὲ τῶν παθῶν, ὀφείλομεν—διὰ τὸ συμφέρον τῆς ἀληθείας καὶ τῆς ἡμετέρας διανοίας, διὰ τὸ συμφέρον τῆς ἡμετέρας καρδίας καὶ τῆς καθόλου ἀνθρωπίνης ὑπάρξεως καὶ ἀξιοπροσπειρίας— νὰ τὰ καταπολεμήσωμεν καὶ νὰ γίνωμεν κύριοι αὐτῶν, οὐχὶ βεβαίως ὅπως τὰ ἐκρίζωσωμεν, τοῦθ' ὅπερ οὔτε δυνατὸν θὰ ἦτο οὔτε ἔλλογον, ἀλλ' ὅπως κανονίσαντες αὐτὰ τὰ συναρμοσθήσωμεν πρὸς τὸν ὕψιστον σκοπὸν τῆς τε φύσεως καὶ τῆς Θεῆς Προνοίας.

Κατὰ τοῦτον μόνον τὸν τρόπον ἡ ἡμετέρα διάνοια, καθαιρουμένη ἀπὸ παντὸς βύπου, ἀποβαίνει πιστότατον καὶ ἀγνὸν κάτοπτρον τῆς πραγματικότητος καὶ φωτεινότατον κέντρον τῆς ἠθικῆς ἡμῶν οὐσίας. Εἰς τοιαύτην κεκαθαυμένην ψυχὴν εἰσδύει ἀκωλύτως ἡ ἀλήθεια καὶ κατοικεῖ ἐν αὐτῇ ὡς εἰς ἱερὸν καὶ προσφιλεῖς ἐνδικαίτημα.

Τὸ πρῶτον σύννεφον

### ΤΟΥ ΣΥΖΥΓΙΚΟΥ ΒΙΟΥ

Ὁ Παῦλος καὶ ἡ Ἑλένη—νεοὶ ἀμφότεροι— ἦσαν ἤδη ἀπὸ ἐνὸς μηνὸς νυμφευμένοι. Τὰ πάντα ἦσαν νέα καὶ καινουργῆ ἐν τῇ οἰκίᾳ, ἐν ἧ εἶχον ἀποκατασταθῆ. Τὰ ἐπιπλά των ἦσαν ὠραία, τοῦ τελευταίου συρμοῦ. Ἐκαμάρωνεν ὁ Παῦλος τὸ γραφεῖόν του καὶ τὴν σάλαν τῆς ἡ Ἑλένης. Ἡμέραν τινα ἐκάθησαν κατὰ τὴν συνήθη ὥραν εἰς τὴν τράπεζαν οἱ δύο των, ἀλλ' ὁ Παῦλος δὲν ἔτρωγεν, ἦτο σκεπτικὸς.

— Τί ἔχεις Παῦλε; ἔρωτά μετὰ τρυφερότητος ἡ Ἑλένη, διατί δὲν τρώγεις, μήπως δὲν ἔμπορεῖς;

— Ἀπ' ἐναντίας, ὅταν ἦλθα εἰς τὸ σπίτι ἐπεινοῦσα πολὺ...

— Λοιπὸν διὰ τί δὲν τρώγεις;

— Τί νὰ φάγω; μαγεύρισσα εἶνε αὐτὴ ὅπου ἔχομεν;

— Καὶ δι' αὐτὸ εἶσαι θυμωμένος, δὲν τὴν ἀλλάζομεν ὅταν θέλωμεν;

— Καλὰ!

— Τί καλά; Τὸ πρᾶγμα, Παῦλέ μου, διορθώνεται τόσον εὐκόλα, ὥστε δὲν ἀξίζει τὸν κόπον νὰ ταράττεσαι.

— Νομίζω ὅμως ὅτι τὸ πρᾶγμα δὲν θὰ διορθωθῆ, ἀγαπητῆ μου, ἀν δὲν φροντίσης σὺ νὰ ἀποκτήσης ὀλίγας γνώσεις μαγευρικῆς καὶ θεωρητικῆς καὶ πρακτικῆς, διὰ νὰ ἦσαι εἰς θέσιν νὰ ἐπιτηρῆς ὅπως πρέπει τὴν μαγεύρισσαν.

— Θεωρητικῆς, ἀπήντησεν ἡ Ἑλένη ὄχι ἀνευ εἰρωνίας τινος, θεωρητικῆς καὶ πρακτικῆς! Κρίμα ὅπου δὲν ὑπάρχει, φίλε μου, Πανεπιστήμιον νὰ διδάσκῃ τέτοια πράγματα.

— Κρίμα ἀληθῶς, υπέλαβεν ὁ Παῦλος προσποιούμενος ὅτι δὲν ἐνόησε τὴν ελαφρὰν ὀργήν, ἣτις εἶχεν υπαγορεύσει τοὺς λόγους τῆς γυναικὸς του, διότι ἐπρεπε εἰς πᾶσαν καλῶς διοικουμένην οἰκίαν ἢ μαγειρίσσαι νὰ μὴ ἦνε ἄλλο τι παρὰ μόνον τὸ ὄργανον, ὃ ἐκτελεστοῦς τῶν διαταγῶν τῆς οἰκοδεσποίνης. Τῆς οἰκοδεσποίνης δὲ ἔργον ἐπρεπε νὰ ἦνε ἡ ἀκριβὴς γνῶσις τοῦ τρόπου τῆς κατασκευῆς ἐκάστου φαγητοῦ καὶ τῆς ἀναγκαίας πρὸς τοῦτο δαπάνης. Χωρὶς δὲ νὰ ἦνέ τις γαστρίμαργος δικαιοῦται, πιστεύω, νὰ προτιμᾷ τὴν καλὴν τροφήν τῆς κακῆς καὶ ἐλεεινῆς, ἣτις ἄλλως τε δύναται λίαν ἐπιβλαβῶς νὰ ἐπιδράσῃ καὶ ἐπὶ τῆς υγείας καὶ ἐπὶ τῆς διαθέσεως.

— Δὲν λέγω τὸ ἐναντίον, υπέλαβεν ἡ Ἑλένη γινομένη αἴφνης σκεπτικὴ, ἀλλὰ πῶς θὰ τὰς ἀποκτήσῃ ἢ οἰκοδέσποινα τὰς γνώσεις ταύτας, πῶς θὰ γνωρίσῃ τὰς λεπτομερείας τὰς ἀφορώσας εἰς τὴν ἐκλογὴν καὶ τὴν παρασκευὴν τῶν φαγητῶν;

— Ἡ ζωὴ δλόκληρος δὲν εἶνε ἄλλο τίποτε παρὰ ἀκατάπαυστος ἀπώλεια δυνάμεων. Δὲν ὑπάρχει δὲ οὐδὲ ἐν ἄτομον τοῦ ἡμετέρου σώματος, τὸ ὁποῖον νὰ μὴ παθαίῃ τοιαύτην ἀπώλειαν. Πᾶσα κίνησις τῶν μυῶν μας, πᾶς νευρικός σπασμὸς, πᾶσα τῆς διανοίας μας ἔντασις ἀντιπροσωπεύει μίαν ἐξόδουσι δυνάμεων. Ἡ τροφή εἶνε τὸ ἔσσοδον, διὰ τῆς τροφῆς ἀναπληροῦμεν τὰς ἀπωλείας. Ἴδιον δὲ φρονίμου ἀνθρώπου εἶνε νὰ κάμνῃ εἰς τὸ σπουδαῖον τοῦτο ζήτημα ὅ,τι κάμνει ὁ ἔμπορος, νὰ προσπαθῇ ἄλλοθι νὰ φέρῃ τὸ ἰσοζύγιον μεταξὺ ἐσόδων καὶ ἐξόδων. Τὸ ἀσπράδιον τοῦ ὄου, ἢ σάκχαρις καὶ τὰ λιπαρὰ σώματα εἶνε τὰ στοιχεῖα, ἐν οἷς ἀνανοῦται καὶ ἀκατάπαυστα ἀναστομοῦται τὸ ἀνθρώπινον σῶμα. Τὸ λεύκωμα τὸ ἐν τῷ αἵματι δυναμώνει τοὺς μῦς, τὰ νεῦρα καὶ τὸν ἐγκέφαλον, τὴν δὲ πολῦτιμον ταύτην οὐσίαν τὴν εὐρίσκομεν ὄχι μόνον εἰς τὸ κρέας, εἰς τὸ γάλα, εἰς τὰ ὄα, ἀλλὰ καὶ εἰς τὰς ρίζας, τὰ φύλλα καὶ τοὺς κόκκους πολλῶν φυτῶν. Τὸ κρέας τῶν τετραπόδων περιέχει λεύκωμα ἀπὸ 14 ἕως 16 τοῖς 100, τὰ πιζέλια καὶ τὰ κουκκία 24 τοῖς 100, τὰ ὄα 15 τοῖς 100, τὸ ἄλευρον τοῦ σίτου 15 ἕως 19 τοῖς 100, τὰ γεώμηλα μόνον 2½ τοῖς 100. Ἡ μᾶλλον ὑγιεινὴ τροφή εἶνε ἢ περιέχουσα πλεῖστον λεύκωμα, πρέπει λοιπὸν πρὸ πάντων νὰ μεταχειριζώμεθα ὡς φαγητὰ μας τὸ κρέας, τὸν ἄρτον καὶ τὰ ὄσπρια, τὰ ὁποῖα εἶπον. Ἄν τις θελήσῃ νὰ τραφῇ ὅλον μὲ γεώμηλα, θὰ καταστήσῃ τὸ αἷμα του ὑδάρες καὶ θὰ τῷ ἐπέλθωσι ἐν ἐκ τούτου διάφοροι νόσοι, ἔχουσι ὡς ἀφορμὴν τὴν τοιαύτην κατάστασιν τοῦ αἵματος, καὶ μάλιστα χροιάδες. Αἱ λιπαρὰ οὐσίαι ἔχουσι διὰ τὸ ἀνθρώπινον σῶμα τὴν αὐτὴν σημαντικότητα, ἢν

καὶ τὸ λεύκωμα. Εἰσδύουσι δὲ ἐν ἡμῖν αἱ οὐσίαι αὗται ὄχι μόνον ἀμέσως, ἀλλὰ καὶ ἐμμέσως, διότι τὸ ἄμυλον λ.χ. καὶ τὸ σάκχαρι τὸ περιεχόμενον εἰς τινὰ φυτὰ, μεταβάλλονται εἰς λίπος, ἀφ' οὗ χωνεύσωμεν αὐτά. Ἀλλὰ καὶ ἄλατὰ τινὰ εἶνε ἀναγκαῖα διὰ νὰ διαθρέψωσι τὰ ὄστα μας, τοὺς ὀδόντας μας καὶ τὴν κόμην μας. Τὰ ἄλατα ταῦτα εἶνε διανεμημένα εἰς τε τὸ ζωϊκὸν καὶ τὸ φυτικὸν βασίλειον, ὁπόθεν λαμβάνομεν τὰς τροφάς μας, καὶ εἰς τὰ ὕδατα, τὰ ὁποῖα πίνομεν. Ἀρίστη λοιπὸν τροφή εἶνε ἢ περιέχουσα τὰς οὐσίας, τὰς ὁποίας εἶπα. Τὰ βρέφη καὶ οἱ ἀπολίτευτοι λαοὶ τρέφονται μὲ γάλα, διότι τὸ γάλα περιέχει ὅλας αὐτὰς τὰς οὐσίας. . .

— Εἶθε νὰ ἐτρεφόμεθα καὶ ἡμεῖς μόνον μὲ γάλα, διέκοψε λέγουσα ἡ νεαρὰ σύζυγος, θὰ καθίστατο τότε ἀπλοῦστατον τὸ φοβερὸν μαγειρικὸν ζήτημα. . . Ἀλλ' ἐξακολούθησον, φίλε μου, μ' ἀρέσει αὐτὴ ἡ ὁμιλία.

— Ὁ ἄρτος καὶ τὸ κρέας δὲν εἶνε ἄλλο τίποτε παρὰ γάλα συμπεπικνωμένον, διότι ἡ σύνθεσις των εἶνε ὁμοία πρὸς τὴν τοῦ γαλακτος. Ἀλλὰ πόσαι δοκιμαί, πόσοι κόποι καὶ πόσαι ἀνακαλύψεις δὲν χρειάζονται διὰ νὰ κατορθωθῇ ὁ μετασχηματισμὸς, ἢ παρασκευὴ, ἢ σύγκρασις τῶν διαφόρων αὐτῶν οὐσιῶν! Εἶνε ἔργον ἄμα καὶ ἀπόδειξις τοῦ πολιτισμοῦ ὁ μετασχηματισμὸς, ἢ παρασκευὴ, ἢ σύγκρασις αὕτη. Δὲν θὰ ἦτο δυνατόν δὲ ἄνευ τοῦ πυρὸς νὰ κατορθωθῇ τίποτε καὶ διὰ τοῦτο ἐμυθολογοῦν οἱ παλαιοὶ ὅτι ἀπὸ τοῦ οὐρανοῦ ἐκλεψαν τὸ πῦρ οἱ ἄνθρωποι, ἀλλὰ δὲ ἔθνη παλαιότερα ἔτι, προσέβησαν πειρατιτέρω καὶ θεοποίησαν τὸ πῦρ. Ἀλλὰ πρὶν ἢ ἡ τροφή ἀφομοιωθῇ καὶ διανεμηθῇ εἰς τὰ διάφορα ἡμῶν ὄργανα, ἔχει χρῆαν καὶ δευτέρου φορὰν νὰ μαγειρευθῇ, ἔχει ἀνάγκην καὶ δευτέρου πυρὸς, καὶ τὸ πῦρ τοῦτο εὐρίσκειται ἐν τῷ στομάχῳ μας.

— Πῶς, ἐν τῷ στομάχῳ μας; ἀνέκραξεν ἡ Ἑλένη. Ποῖον πείραμα μᾶς τὸ ἀποδεικνύει τοῦτο;

— Παρατηρήθη, Ἑλένη, τὸ πρᾶγμα ἐπὶ ἀρρώστων ἠδυνήθησαν μάλιστα μὲ τὸ ὄρολόγιον νὰ ὑπολογίσωσι τὰ κατὰ τὴν χώνουσιν. Τὸ βραστὸν ὀρύζιον χωνεύεται εἰς μίαν ὥραν, τὰ ψητὰ κρέατα τοῦ κυνηγίου εἰς 1½ ὥραν, τὰ βρασμένον γάλα εἰς 2 ὥρας, τὸ βωδινὸν τὸ βραστὸν εἰς 3½ ὥρας, τὸ βωδινὸν τὸ ἀλατισμένον εἰς 5 ἢ 6 ὥρας, τὸ χοιρομήριον εἰς 3 ὥρας, τὰ λουκάνικα εἰς 5, τὸ ψητὸν βιδέλον εἰς 3½, τὰ σκληροβρασμένα ὄα εἰς 5½, τὸ κουνουπίδι εἰς 5½ ὥρας. Τὸ αὐτὸ πείραμα ἀποδεικνύει ὅτι τὰ ψητὰ κρέατα εἶνε μᾶλλον εὐπεπτατῶν βραστῶν ἢ τῶν ἄλλως μαγειρευμένων. Πρὸς τούτοις σημειωτέον ὅτι, καθ' ἃ μᾶς διδάσκει ἡ χημεία, ὁ συνήθης ζωμὸς τοῦ κρέα-

τος δὲν εἶνε ἄλλο παρά ὕδωρ μὲ ὀλίγον λίπος καὶ ὅτι τὸ κρέας, ὅπερ βράζομεν διὰ τὴν ἐξαγάγωμεν τὸν ζωμὸν τοῦτον, ἀπαλλάσσεται ὅλως ἕνεκα τῆς παρσκευῆς τοῦ ζωμοῦ τῶν θρεπτικῶν αὐτοῦ ἰδιοτήτων καὶ κατ' ἀκολουθίαν ἀνοφελῆ μόνον ἐργασίαν παρέχει εἰς τὸν στόμαχον καὶ οὐδὲν πλέον . . .

— Ὁ ζωμός; καλῶς, τί λέγεις; τί λοιπὸν εἶνε τὸ δυναμωτικόν; ἀνέκραξεν ἄπελπις ἡ Ἐλένη.

— Ἡξέσθω, ἀπήντησεν ὁ Παῦλος μειδιῶν, ὅτι ἡ φωνή μου εἶνε φωνὴ βοῶντος ἐν τῇ ἐρήμῳ καὶ ὅτι αἱ προλήψεις ἔχουσι πολὺ πλεονέκτηρον δύνανται ἀπὸ τῶν ἀνοήτους ἐκείνους, οἱ ὁποῖοι θέλουν νὰ τὰς ἐκρίζωσιν. . . . Τὸ βέβαιον ὅμως εἶνε ὅτι ἂν θέλης ζωμὸν ἀληθῶς δυναμωτικόν, πρέπει νὰ θυσιάσῃς ἐντελῶς τὸ κρέας τὸ ὠρισμένον εἰς τὴν παρσκευὴν αὐτοῦ. Πρέπει δηλαδὴ νὰ κόψῃς τὸ κρέας εἰς μικρὰ κομμάτια, νὰ τὸ ἀλατίσῃς ὅσον πρέπει καὶ νὰ βάλῃς αὐτὰ τὰ κομμάτια μὲ ὀλίγον ὕδωρ ἐντὸς βουκαλίου, τὸ ὁποῖον νὰ τὸ θέσῃς ἐντὸς βράζοντος ὕδατος ἐπὶ 5 ἢ 6 ὥρας. Τοιοῦτοτρόπως θὰ ἔχῃς τὸ λεγόμενον consommé, παχύτατον δηλαδὴ ζωμὸν προελθόντα ἐκ τῆς ὀλοσχεροῦς καταγαλώσεως τοῦ κρέατος, ὁ ὁποῖος φυσικῶς εἶνε θρεπτικώτατος συνάμα δὲ καὶ λίαν εὐπεπτος.

— Ἀλλὰ τὸ ἐξῆδον, Παῦλε; Νομίζω ὅτι αὐτὴ ἡ περιφρονη ἢ χημεῖα σου θὰ ἐπιβαρύνει πολὺ τὸν προϋπολογισμόν τοῦ μαγειρείου! Ὅσον κρέας χρειάζεται διὰ τὴν κάμητις τὸ περιφρονημὸν consommé;

— Μὲ 500 γραμμάρια κρέατος δύνανται νὰ κατασκευάσῃς τόσον consommé, ὅσον νὰ γέμισῃς ἓνα κυσθίσκον τοῦ τεῖου.

— Βλέπεις λοιπὸν; χάνεται τότε κρέας.

— Ἄς ἦνε, ἂς ἀφήσωμεν τὸ consommé διὰ τοὺς ἀσθενεῖς. Ἄς ἔχωμεν ὅμως πρὸ ὀφθαλμῶν τὸ ἐξῆς· ὅτι πολὺ καλλίτερον τρεφόμεθα διὰ μικρῶν κομματιῶν ψητοῦ κρέατος, παρά δι' ἑνὸς μεγάλου τεμαχίου κρέατος βραστοῦ. Προσθέτω ὅτι πρέπει χάριν ποιικιλίας νὰ μεταχειρίζομεθα εἰς τροφήν μας καὶ ἰχθύς, ἂν καὶ ὁ ἰχθύς περιέχει τόσα θρεπτικὰ συστατικά, ὅσα ἔχουν τεμάχιον κρέατος ἡμίσεος ὕγκου· διὰ τοῦτο ὅταν ἔχωμεν ἰχθύς εἰς τὴν τράπεζάν μας πρέπει νὰ μὴ χάνωμεν τὴν ἀναγκαίαν ἡμῖν ποσότητα θρεπτικῶν στοιχείων. Ὅταν λοιπὸν ἔχῃς ἰχθύς ἐτοίμασον καὶ φασόλια π.χ. ἢ ὠά ἢ ἔν γλύκισμα κτλ.

Τοιαῦται, φιλάττη, εἶνε αἱ θεωρίαι, περὶ ὧν σοὶ ἔλεγα πρὸ μικροῦ. Δι' αὐτὰς εἶμαι πάντοτε εἰς τὰς διαταγὰς σου, ἀλλ' ὅσον ἀφορᾷ εἰς τὸ πρακτικὸν μέρος. . . ὁμολογῶ τὴν ἀμάθειάν μου. Χρειάζεται πείρα, πνεῦμα παρατηρικόν, καλὴ θέλησις . . .

— Θὰ προσπαθήσω ν' ἀναπληρώσω ἐγὼ τὴν ἔλλειψιν τοῦ συζύγου μου ὡς πρὸς τὸ πρακτι-

κὸν μέρος, εἶπε θέτουσα τέρμα εἰς τὴν ὀμιλίαν καὶ χαριέντως μειδιῶσα ἡ νεαρὰ σύζυγος.

Σ. . .

## ΧΑΡΙΣ ΔΙΑ ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΤΗΝΑ!

Ἀρχομένου τοῦ 1861, πολλαὶ αἰτήσεις παραιοσιάζησαν εἰς τὴν γαλλικὴν γερουσίαν, ὅπως ληφθῶσι μέτρα «πρὸς διατήρησιν τῶν πτηνῶν, ἅτινα καταστρέφουσι τὰ ἐπιβλαβῆ εἰς τὴν γεωργίαν ἔντομα.» Ὁ πρόεδρος Bonjean ἐπεφορτίσθη νὰ συντάξῃ τὴν ἐκθεσιν, ἣν καὶ ἀνέγνω ἐν τῇ συνεδριάσει τῆς 24 Ἰουνίου, καὶ ἦς τὰ συμπεράσματα ὑπῆρξαν ὑπὸ πᾶσαν ἐποψίν σύμφωνα πρὸς τὰς προσδοκίας καὶ τὰς εὐχὰς τῶν ἀπειθυνάντων τὰς αἰτήσεις.

Ἐκ τῆς κομψοτάτης καὶ χαριεστάτης ταύτης ἐκθέσεως καταχωρίζομεν ἐνταῦθα ἐν τῶν μάλλον ἐνδιαφερόντων τεμαχίων χάριν τῶν ἀναγνωστῶν τῆς Ἑστίας :

«Ὁ εὐγνώμων ἄνθρωπος θέλει ἀναμφιβόλως λάβει ὑπὸ τὴν εἰδικὴν αὐτοῦ προστασίαν τοὺς ἀπαιρητήτους τούτους ἐπικούρους, τοὺς πιστοὺς τούτους φίλους καὶ συμμάχους· θέλει φροντίσει διὰ τὴν καταστροφὴν τῶν ἐχθρικῶν πτηνῶν, ἅτινα πολεμοῦσιν αὐτὰ : τοῦ σαρκόβουρου ὀρνέου, τοῦ συλλαμβάνοντος αὐτὰ ἐν τῇ πτήσει, τοῦ εἰσδύοντος εἰς τὴν φωλεάν αὐτῶν ὄφεις, ὅπως καταφάγῃ τὴν νεοσιάν, ἐνίοτε δὲ καὶ τὴν μῆτέρα μετὰ τῶν μικρῶν της. . . Ὅχι, ὥστε ἤθελεν ἅπαξ ἔτι νὰ δικαιολογήσῃ τὴν ἀποστροφὴν ταύτην τοῦ μυθογράφου :

. . . Βίλικρινῶς ὠφελίμων εὐρίσκω  
νὰ σ' εἶπω ἤδη, ὅτε ἀτολησκόω,  
ὅτ' εἶναι σύμβολον τῶν ἀγνωμόνων  
ὁ ἄνθρωπος, οὐχὶ ὁ ὄφεις μόνον,

ὁ ἄνθρωπος κατὰ παράδοξον τύφλωσιν δείκνυται ὁ τρομερότερος ἐχθρὸς τῶν τρυφερῶν καὶ ὠφελίμων τούτων πλασμάτων. Σκληρότερος τοῦ ἰέρακος, χάριν τροφῆς φονεύοντος, φονεύει ἀπλῶς χάριν τέρψεως πρὸς καταστροφὴν.

Τὸ τυροβόλον δὲν εἶναι ἀρκούντως θανατηφόρον· ἄλλως τε εἶναι καὶ προωρισμένον διὰ τὴν εὐγενεστέραν· τὸν ἀντικείμενον ὁ ἄνθρωπος διὰ πλείστων μηχανημάτων, δικτύων, ἰξῶν καὶ παρομοίων παγίδων, μετὰ λυσσώδους τυφλώσεως καταδιώκει τοὺς χαριέντας καὶ ἀναγκαίους τοῦτους φίλους του, οὓς παρεχώρησεν αὐτῷ ἡ Θεῖα Πρόνοια.

Φειδόμενος ὑμῶν δὲν προβαίνομεν εἰς τὴν περιγραφήν βαρβάρων πραγμάτων, τινὰ τῶν ὁποίων διεγείρουσι τὴν ἀποστροφὴν καὶ τὴν φρίκην· ἐν τούτοις, ὅτι δύνανται νὰ σὰς εἶπω, εἶναι ἡ ὀλεθρία καταστροφὴ ὠφελίμων πτηνῶν, καθ' ἑκάστον ἔτος θανατουμένων ἐν ἀπάσῃ τῇ Γαλίᾳ, πρῶτιστα δὲ πάντων ἐν ταῖς ἀνατολικαῖς αὐτῆς καὶ μεσημβριναῖς ἐπαρχίαις.

Ἄμα μετὰ τοῦ ἔαρος οἱ πιστοὶ ἡμῶν οὐτοὶ σύμμαχοι ἐπανέλθουσιν εἰς τὰς ἡμετέρας χώρας