

αίμα, καὶ σὰν ἀχνὸ τῆ λαχτάρα του ; Ποιὸ δασκαλάκι δὲ θὰ φωνάξῃ ἓνα χωριάτικο ὄχ, σὰν τοῦ πατήσης, ἄς εἶναι καὶ τὸ νυχάκι τοῦ δασκαλικοῦ του ποδοῦ ;

Ἄν τὰ λόγια τῆς ἀγάπης καὶ τοῦ σπιτιοῦ εἶναι τῆς μάνας μας, τὰ πῶτερα λόγια τοῦ πόνου καὶ τῆς ζωῆς εἶναι τῶν πρώτων συντρόφων μας. Ἡ τῆς μάνας εἶναι ἢ τῶν συντρόφων, κάθε χαρὰ ἢ λύπη, κάθε λαχτάρα ἢ ἀπελπισία, κάθε μίσος, κάθε τρόμος ἢ θυμὸς ποῦ κλονίζει τὸ νοῦ μας, κάθε σταλαματιὰ ποῦ γυρίζει στὶς φλέβες μας, εἶναι ζυμωμένα μὲ τὴν καταφρονεμένη τῆ γλώσσα ποῦ ντρεπούμαστε νὰ τὴν ποῦμε δική μας ! εἶναι χτῆμα τῆς καρδιάς μας ἢ γλώσσα, δὲν ξέρει, δὲν θέλει νὰ ξέρῃ ἄλλη γλώσσα ἢ καρδιά μας. Καὶ νὰ τῷθελε, δὲ θὰ μπορούσε νὰ τσαμπουνήσῃ μιὰ κορακιστικὴ λέξη ἀπάνω στὸν πόνο τῆς. Ἡ καρδιά μας κ' ἢ γλώσσα μας μεγαλώσανε σὰ δυὸ διδυμὲς ἀδερφάδες. Ἡ μιὰ διαφεντεύει τὴν ἄλλη. Κάθε πόνος καὶ τὸ τραγοῦδι του, κάθε πάθημα καὶ τὴν παροιμία του. Ποῦ νὰ τίς ξεχωρίσῃ μιὰ πεθαμένη γραμματικὴ ; Ἄλλο τόσο παγώνουν οἱ παγωμένοι κανόνες τῆς σὲ μιὰ καρδιά ποῦ ξέρει τὴ θέλει, ποῦ γυρεύει τὴν τρυφερὴ τῆ λέξη νὰ παραστήσῃ τὸν πόνο τῆς, τὴν κοφτερὴ νὰ δείξῃ τὸ πάθος τῆς. Ποῦ ἀκούστηκε τέτοιο κακό ! Ποῦ ἀκούστηκε Ἀχιλλέας ἢ Ἀμλέτος νὰ πασαλεῖθῃ τὸ πάθος του μὲ τέτοιους δασκαλήσιους σουβάδες ; Σὲ ποιὸ βιβλίον τὸ εἶδατε, διαβασμένα μου δασκαλόπουλα, ποῦ ἔγραψαν οἱ μεγάλοι τεχνίτες τοῦ κόσμου σὲ γλώσσες ποῦ τοὺς μαγεῖρεψαν οἱ δασκάλοι ; Τοῦ κάκου, ἀφήστε τὴν ἱστορία, ὅλη ἢ ἱστορία σὰς κατατρέχει. "Ὅλος ὁ κόσμος τίς κάνει θρούβαλα τίς μωρολογιές σας. Ἐμεῖς μόνο τὰ ῥωμιόπουλα σὰς ἀφήκαμε καὶ μὰς πήρετε στὸ λαιμὸ σας, καὶ μὰς τραβήξετε ἀπὸ τὴ γελαστή μας ἀκρογιαλιά μέσα σὲ βάρη μαῦρα καὶ σκοτεινά, καὶ πᾶτε νὰ μὰς πνίξετε τώρα μαζί σας.

[Ἐπιτετα συνέχεια]

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ

Κοινὴ διατροφή πολλῶν

Δοθεῖσις ἐσχάτως ἀφορμῆς ὁ πολλὸς καθηγητῆς Βίρχωβ κατέκρινε τὴν πρὶν ἐπικρατοῦσαν ἀρχήν, ὑφ' ἧς ὠδηγοῦντο οἱ διευθυνταὶ τῶν ἐν Πρωσσίᾳ σωφρονιστηρίων ὡς πρὸς τὴν διατροφήν τῶν φυλακισμένων. Τοῖς παρεῖχτο δηλ. κυρίως φυτικὴ τροφή, ἤτοι λαχανικά, ὄσπρια κλπ. Ἐνεκα δὲ τῆς κακῆς ταύτης τροφῆς ἠσθένουν οἱ φυλακισμένοι. Οἱ ἀρμόδιοι κατεῖδον τέλος τὸ μονομερὲς τῆς φυτικῆς διατροφῆς καὶ ἐδοκίμασαν τὴν εἰσαγωγὴν τῆς κρεωφαγίας. Ἀλλὰ καὶ αὕτη δὲν ἔφερεν ἀποτελέσματα ἄξια λόγου. Αἱ ἀποτυχία αὗται παρέσχον ἀφορμὴν εἰς ἐπιστήμονάς τινας ὅπως εὗρωσι τροφήν ὠφέλιμον καὶ πρόσφορον εἰς τοὺς φυλακισμένους,

κυρίως δὲ ἐπεδόθη εἰς τοῦτο ὁ Φόουστ ἐν Μονάχῳ, ὅστις ἔφρασεν εἰς τὸ ἀποτέλεσμα, ὅτι ὁ ἀνεπτυγμένος ἄνθρωπος ἔχει ἀνάγκην τροφῆς, περιεχομένης 118 γράμματα λευώματος, 56 γράμματα λίπους καὶ 5000 γράμματα ὑδρογονανθράκων. Ἀλλὰ καὶ πάλιν δὲν κατέστη ἐντελής ἡ ὑγεία τῶν φυλακισμένων. Μεγάλῃς σημασίας εἰσὶν ἔνεκα τούτου ὅσα εἰς νεώτατον σύγγραμμά του ἀναφέρει ὁ Δρ Χίρσφελδ ἰατρὸς τοῦ νοσοκομείου ἐν Μωαβίτ (Βερολίνο). Ὁ Δρ Χίρσφελδ ἐξετάζει τὸν τρόπον τῆς διατροφῆς καὶ τὴν ἀξίαν τῶν τροφῶν ὑπὸ τρεῖς ἐπόψεις, τούτεστι τὴν τῆς θρέψεως, τὴν τοῦ εὐχωνεύτου ἢ μῆ, καὶ τὴν χρηματικὴν. Τὰς τρεῖς ταύτας κατηγορίας ὑπέβαλεν ὁ Βίρχωβ εἰς ἐμπεριστατωμένην ἐξέτασιν, ἐξ ἧς τὸ μᾶλλον ἀξιοσημείωτον συμπέρασμα εἶναι ὅτι «ἄνθρωπος τρεφόμενος ἀποκλειστικῶς καὶ μόνον μὲ κρέας θὰ ὑποπέσῃ εἰς τὸν διὰ τῆς πείνης θάνατον». Ἡ θεωρία τοῦ Χίρσφελδ βασίζεται ἐπὶ τῆς ὀρθῆς σκέψεως τῆς ἐκ τῆς τροφῆς ἀποτελεσματικῆς παραγωγῆς τῆς θερμότητος. Ὁ ἄνθρωπος διὰ νὰ ζῆσῃ ἔχει βεβαίως ἀνάγκην τῶν κατ' ἐξοχὴν οὐσιῶν (κρέας κλπ.) ἔχει ὅμως ἐξ ἴσου ἀνάγκην οὐσιῶν καυσίμων (ἄμυλον, σάκχαρον, λίπος), πρὸς παραγωγὴν τῆς ζωϊκῆς θερμότητος (36—37) βαθμῶν Κελσίου, ἧς ἄνευ καθίσταται ἀδύνατος ἡ ζωὴ.

Ὀμιλῶν περὶ τῆς ἐπιστημονικῆς διατροφῆς πολλῶν ὁμοῦ ἀνέφερον ὁ Βίρχωβ καὶ τὸ σύγγραμμά του Γερμανοῦ ἐν ἀποστρατεία λοχαγοῦ Βόλφ, ὅστις διὰ τρόπου καταληπτοῦ ἐσχεδίασε καταφανῆ εἰκόνα τοῦ τρόπου καθ' ὃν φαντάζεται τὴν διατροφήν τῶν ἐργατικῶν οἰκογενειῶν. Κατὰ τὸν ὑπολογισμὸν τοῦτον κοστίζει ἡ τροφή κατ' ἄτομον 33 φοίνικας (=50 περὶπου λεπτά) τὴν ἡμέραν. Ὁ Βόλφ προὔποθετεῖ ὅτι ἡ τροφή θὰ χορηγῆται ἐντὸς μεγάλων καταστημάτων ἀποκλειστικῶς διὰ τὸν σκοπὸν τοῦτον προωρισμένων, κατὰ τὸν τρόπον δὲ τοῦτον δὲν ἔχει καὶ ἡ οἰκοδόμοινα τὸν κόπον τῆς παρασκευῆς τοῦ φαγητοῦ. Ὁ Βίρχωβ ὠμίλησε μετὰ ταῦτα περὶ τῶν ἐν Βερολίνοῦ ὑφισταμένων λαϊκῶν μαγειρείων, ἅτινα εἶναι τόσοσὺν ὀλίγον ἀνάλογα τοῦ ὕψους καὶ τῆς πρόδου τῆς ἐποχῆς ὅσον τὰ καφενεῖα καὶ τὰ ἄλλα ὁμοια καταστήματα τοῦ Βερολίνου. Ἡ Ἀγγλία, εἶπε, προώδευσε πολὺ πλεῖστον, ὅσον ἀφορᾷ τὴν ἀγαθοεργίαν ὑπὸ τὴν ἐποψίν ταύτην. P*

Ε Δ Ω Κ' Ε Κ Ε Ι

Καθίζησις καὶ προσάμμιωμα ἐν τῷ Νιαγάρα.

Πολλοὶ ὑπολογισμοὶ ἔχουν γείνη περὶ τῆς φθορᾶς τοῦ βράχου τῆς προσγινομένης ἐτησίως ἐν τῷ καταρράκτῃ Νιαγάρα, ὡς καὶ περὶ τῆς προσάμμιώσεως τῆς γινομένης εἰς τὸ μέρος διὰ τῆς ὀρμῆς τοῦ ποταμοῦ, καὶ τῆς σκαφῆς τῆς γινομένης ὅπου τὰ ὕδατα καταφέρονται. Ἐφέτος ὁ Βόγαρτ, μηχανικὸς τῆς πόλεως τῆς Νέας ὸρκης, ἐν τῇ ἐκθέσει ἣν ἐδημοσίευσεν, ὑπολογίζει ὅτι ἡ ἐκίνασις καθίζησις τῆς κοιτίδος τοῦ ποταμοῦ ὑπῆρξεν 7 δακτύλων καὶ $\frac{63}{100}$ ἐν τῷ ἀμερικανικῷ καταρράκτῃ, ἐν δὲ τῷ καταρράκτῃ τοῦ Καναδά ἢ τοῦ Πετάλου τοῦ Ἴππου,