

ώρισέ με, ότε ήδη ήμην εἰκοσαετής καὶ ἀνεπτύχθην κάλλιστα σωματικῶς, εἰς τὸ στρατιωτικὸν στάδιον. Ἀλλ’ ήτον ἀνθρώπος αὐτηρότατος καὶ ὅλως ἀνεπιεικῆς ἐν τῇ ὑπηρεσίᾳ, καὶ ἐπειδὴ ἐγνώριζε τὴν ἀδυνατίαν τῆς μητρός μου πρὸς ἔμε, καὶ ἐπομένως ὑπάπτευε, ὅτι αὕτη ἡμεῖς πιθανῶς τὸν παρακαλοῦ, διὰ τῶν συχνῶν ὑπὲρ ἐμοῦ παρεμβάσεων τῆς, εἰς τὴν προεήκουσαν τῶν καθηκόντων μου ἐκπλήρωσιν, ἀπεφάσισε νὰ μὲ ἀποστείῃ εἰς ἄλλο σύνταγμα, καὶ ὡς τότεν διαμονῆς ἔξελεε τὴν Παμπλόναν, ἔνθα τὸ ἐδρεύον σύνταγμα διώκει ὁ θεῖος μου. Ἐκεῖ ἔξέμαθον τὰ στρατιωτικά, πολλὴν ἀναπτύξας ἐπιμέλειαν καὶ πειθαρχίαν, καὶ ἐντὸς δέκα ἐτῶν ἡξιώθην τοῦ βαθμοῦ λοχαγοῦ. Ὄτε συνεπλήρουν τὰ τριάκοντα τῆς ἥλικίας μου ἔτη μετετέθη ὁ θεῖος μου εἰς Βαλεντίαν, καὶ ἐπειδὴ ἡδύνατο πολὺ παρὰ τοῖς στρατιωτικοῖς κύκλοις εὐκόλως κατωρθώσε νά με παραλάβῃ εὐθὺς μετὰ τὴν πάροδον ἡμίσεος ἔτους ὡς ὑπασπιστήν του. Ὅταν ὅμως ἔφθασα εἰς Βαλεντίαν, πολλαὶ ἡδη εἶχον ἐπέλθει μεταβολαὶ εἰς τὸν οἶκον τοῦ θείου μου. Πρὸς πολλοῦ εἶχεν αὐτές, ἐν Παμπλόνα ἡδη, χηρεύσει, ἀμαὶ δὲ ἀφικόμενος εἰς Βαλεντίαν ἐγνώρισε πλουσίαν τινὰ χήραν, τὴν ὅποιαν καὶ εἴχε νυμφευθῆ ὀλίγας ἔβδομάδας πρὶν ὑπάγω ἐγὼ ἐκεῖ. Δύνασθε νὰ φαντασθῆτε τὴν ἐκπλήξειν μου, ὅταν μοὶ συνέστησε ἥλικιωμένην τινὰ γυναικα, τὴν ὅποιαν ὠνόμαστε σύζυγόν του· ἀλλ’ ή ἐκπλήξεις μου ἡδησε καὶ μετεβλήθη εἰς χαρὰν ἀμα τῇ ἐμφανίσει κορασίου, ὥραιον ὡς ὁ ἥλιος, τὸ δόποιον ὠνόμαστε Λαύραν καὶ ἔξαδέλφην μου. Μέχρις ἐκείνης τῆς ἐποχῆς δὲν εἶχον ἔτι ἀγαπήσει καὶ ἔνεκα τούτου οἱ φίλοι μὲ ἀπεκάλουν συνήμως Πέτρον τὸν πέτρινον, ἀλλ’ ή πέτρα ἐτάκη τώρα ὡς κηρὸς ὑπὸ τὰ πύρινα τῆς Λαύρας βλέμματα.”

„Γιεῖς λέγετε διὰ τὴν εἰδετε, Δὸν Φρέβεν, καὶ ή εἰκὼν ἐκείνη ἀποδίδει ὅπως δύναται πιστῶς τὴν οὐραγίαν μορφήν της, ἀν τῷ δόντι δύναται ποτε θνητὸς τεχνίτης νὰ μεταριθῇ εἰς τὰ θαυμαστὰ τῆς φύσεως ἕργα καὶ ν’ ἀποτυπώσῃ αὐτὰ διὰ τοῦ χρωστῆρος. Ἐνθυμοῦμαι, ἀκριβῶς κατ’ αὐτὸν τὸν τρόπον εἴχε πάντοτε τὴν κόμην, καὶ μετὰ τῆς αὐτῆς, ὡς ἐν τῇ εἰκόνι παρίσταται, ὑπερηφανείας ἔφερε τὸν πῖλον μὲ τὰ κυματίζοντα πτερά, καὶ ὅταν ὑπὸ τὰς μακρὰς βλεφαρίδας ἤνοιγε τοὺς μαύρους ὄφθαλμούς της, ἐνόμιζες δτι ἤνοιγοντο οἱ οὐρανοὶ καὶ φωτεινὸς ἐκεῖθεν ἄγγελος ἔνευε πρὸς τὰ κάτω.“

„Ἀλλ’ ὁ ἔρως μου ήτο φαιδρός, καὶ τοῦτο ἴσως διότι πάντοτε ἡδυνάμην νὰ μένω παρ’ αὐτῇ· οἱ κοινωνικοὶ ἐκεῖνοι

φραγμοί, οἵτινες ἐν τῇ πατρίδι μου χωρίζουσι συνήψως τοὺς ἔρωντας, καὶ καθιστῶσι τὸν ἔρωτα ἐπώδυνον, περιθυπον καὶ παμπόνηρον, ἔλειπον ἐντελῶς ἐξ ἡμῶν. Καὶ ὅταν ἀνεπόλουν τὸ μέλλον, πάντοτε ἐπεφαίνετο τοῦτο διαγελῶν. Ὁ θεῖός μου μὲ ἡγάπα ὡς οἶνον του, καὶ ἀν ὄρθως ἐνόσου τὰς νύξεις του, θὰ ἔβλεπεν εὐχαρίστως τὰ διὰ τὴν θυγατέρα του σχέδιά μου, διότι παρ’ ἡμῖν ἡ στενὴ αὐτῇ συγγενική συνάψεια δὲν θεωρεῖται κώλυμα συνοικείου· καὶ παρὰ τοῦ πατρός μου ἄλλως δὲν εἶχον νὰ ὑποπτεύω καμιάν ἀπαγόρευσιν, διότι ή Λαύρα εἶλκε τὸ γένος ἀπὸ εὐγενοῦς οἴκου καὶ παστηνωστος ἦν ὁ πλοῦτος τῆς μητρός της. Πόσον δὲ σφοδρὸς ἦν ὁ ἔρως μου δύνασθε ἐκ τούτου μάλιστα νὰ ἐνοήσετε, δτι δὲν ἐφυγράνετο οὔτος ἐκ τῆς συχνῆς καὶ ἀπαρενοχλήτου πρὸς τὴν Λαύραν συναναστροφῆς. Ὁ ἔρως ὑποτρέφεται συνήθως ἐκ τῆς συναισθήσεως, δτι δὲν ἀπαρέσκομεν εἰς τὸ ἀντικείμενον τῆς λατρείας μας, ὑφέρπει δὲ ὡς πῦρ ὑπὸ τὴν στέγην, ὅπερ, ἀναστελλόμενον πρὸς στιγμὴν ὑπὸ προτειχίσματος, αἴφνις δικτρέχει διαβιβρᾶσκον ὅλον τὸν οἶκον καὶ σπινθηροβολοῦν ἀνέρχεται εἰς τὰ ὄψη. Κατὰ μικρὸν αὐξάνει ή μικρὰ ἐκείνη κλίσις. Τὰ κατ’ ἀρχὰς ἀνυπέρβλητα φαινόμενα προσκόμματα διεγείρουσι βραδύτερον τὸ ημέτερον αἰσθημα καὶ βαθμηδὸν αἰσθανόμεθα θέρμην, ητις μόνον εἰς τὰς ἀγκάλας ἐκείνης ἀποφύχεται. Προηγοῦνται πάντοτε αἱ πρὸ τοῦ κιγκλιδωτοῦ παραδύρου συνομιλίαι, ή συχνὴ ἀνταλλαγὴ τῶν ἐπιστολῶν καὶ τὸ καθ’ ὑπονοῦς καὶ ἐν ἐγρηγόρσει ἀναπαράστασις τῆς γοητευτικῆς μορφῆς της, διότι πέπλος πάντοτε ἐξωραϊστικὸς καὶ μυστηριώδης περικαλύπτει αὐτήν. Καὶ τέλος διὰ τῆς βίας ἡ δόλους οἱ φραγμοὶ καταπίπουσι καὶ φέρεται τις πετόμενος πρὸς ἐκείνην, ἦν οὕτω κυριευθεῖσαν δόηγει εἰς τὸν ναόν. — Τώρα δύναται τις νὰ παρατηρήσῃ ἀκριβέστερον τὸν θησαυρόν. Καθὼς ἐπὶ ὥραιον λειμῶνος, ὅστις εἶνε ἀπλοῦς μόνον τάπης καλύπτων τελματώδες ἔδαφος, θελήσης νὰ προχωρήσῃς ὡς ἐπὶ στερεοῦ ἔδαφους, βυθίζονται εἰς τὴν ἰλὺν οἱ πόδες Σου καὶ ρύακες διέρχονται πρὸς Σου κελαρύζοντες, τὸ αὐτὸν συμβαίνει καὶ ἐνταῦθα. Καθ’ ἑκάστην καὶ νέας ὀνακαλύπτεις παρὰ τῇ γυναικὶ διαθέσεις καὶ ἰδιώματα, διότι καθ’ ἑκάστην ἀραιοῦται ὁ πρὶν μυστηριώδης ἐκεῖνος πέπλος καὶ καταντᾶς ἐπὶ τέλους μετ’ ἄλγους ν’ ἀναπολῆς τὰς ημέρας τῶν μυστικῶν συναντήσεων καὶ τῆς ἐκφράσεως παραπόνων, τὰ ὄποια τώρα πλέον ἀπαξί καὶ δλα ὅμοιος θέλεις νὰ εἴπης, διὰ νὰ μὴ τὰ ἐπαναλάβῃς, ὡς μὴ σκοπῶν νὰ ἐπιστρέψῃς.

[Ἐκ τοῦ γερμανικοῦ.]

(Ἐπεται συνέχεια.)

ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΧΡΗΣΕΩΣ ΤΟΥ ΩΜΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ.

Εἰς τοὺς ἐν ἀναρρώσει διατελοῦντας ἀσθενεῖς καὶ εἰς ἀδυνάτους ἐν γένει ἀνθρώπους οἱ λατροὶ συνιστῶσι τὴν βρῶσιν ὡμοῦ κρέατος ὡς τὸνώτικοῦ μέσου, ὡς δὲ ή πεπρά ἀπέδειξεν, ή μεθοδος αὐτῇ πλειστάκις ἐπέφερεν ἀγαθὰ ἀποτέλεσματα, οὐτως ὡς τὸ ὡμὸν κρέας ἀπέκτησεν ἐντὸς δλίγου πλείστους καὶ θερμοτάτους ὀπαδούς.

Καὶ ὅχι μόνον τὸ ποσὸν τῶν θρεπτικῶν οὐσιῶν ὅριζει τὴν ἀξίαν καὶ τὴν σπουδαιότητα μιᾶς τροφῆς διὰ τὸν ὄργανισμόν, ἀλλὰ καὶ τὸ εὐπεπτον αὐτῆς, ἐπειδὴ ἐκεῖναι πρὸ πάντων αἱ θρεπτικαὶ οὐσίαι ὡφελοῦσι τὸ σῶμα, αἵτινες καὶ ἀγενοὶ πολλοῦ κόπου δύνανται ν’ ἀφομοιωθῶσιν ὑπὸ αὐτοῦ,

ἐν ὧ αἱ φιλάσθενοι καὶ ἀδύνατοι κράσεις καταστρέφουσι τὴν ὑγιείαν των διὰ τῆς βρῶσεως δυσπέπτων φαγητῶν.

Διὰ νὰ καθορισθῇ λοιπὸν ή ἐν τούτῳ διαφορὰ μεταξὺ ὥραιοῦ καὶ βραστοῦ κρέατος ἐγένοντο ἐπ’ ἐσχάτων πολλὰ καὶ σπουδαῖα πειράματα καὶ μάλιστα τῇ βοηθείᾳ τεχνητοῦ πεπτικοῦ χυμοῦ πρῶτον μὲν εἰς τοὺς σταλακτῆρας τῶν χημικῶν, ἔπειτα ἐπὶ τῶν κυνῶν, τελευταῖον δὲ καὶ ἐπ’ αὐτοῦ τοῦ ἀνθρώπου.

Ἐντεῦθεν ἐξήχθη τὸ σπουδαῖον συμπέρασμα, δτι πᾶσα παρασκευὴ τοῦ κρέατος βλάπτει τὸ εὐπεπτον αὐτοῦ, δτι δηλαδὴ ἐν τῇ ὥμῃ του καταστάσει ὁ δργανισμὸς εὐκολώτατα

δύναται νὰ τὸ ἀφομοιώσῃ ἐν ἔσωτῷ. ³Ἐξ ὅλων τῶν ἔξετα- σθέντων εἰδῶν τῶν κρέατων ταχύτερον πέπτεται τὸ ὡμὸν βόειον καὶ τὸ κρέας τοῦ κριοῦ, ἥτοι ἑκατὸν γράμμα αἴντος δύο ὥρῶν. ⁴Ἐκ τοῦ ἀτελῶς βρασμένου ὅμως βοείου ἑκατὸν γράμμα ἀπαιτοῦσι δύο ὥρας καὶ ἡμίσειαν πρὸς πέψιν, τὸν αὐτὸν δὲ χρόνον χρειάζονται καὶ ἑκατὸν γράμμα ὡμοῦ μο- σχείου κρέατος, τὸ ὄποιον ἐπομένως φαίνεται ὃν δυσπεπτό- τερον τοῦ ὡμοῦ βοείου.

Τὸ καλῶς βρασμένον καὶ τὸ ἡμίοπτον βόειον, τὸ ὡμὸν χοίρειον κρέας καὶ τὸ βόειον ὁξύγαλα ἔχουσι τὰς αὐτὰς ὡς πρὸς τὴν πέψιν ἴδιοτητας, διότι ἑκατὸν γράμμα τῶν κρέα- των τούτων χρειάζονται τρεῖς ὄλοκλήρους ὥρας διὰ νὰ πε- φθῶσιν. ⁵Ἐκ τοῦ γάλακτος δὲ ἐλήφθησαν ἔξακόσια δύο κυβικὰ ὑφεκατόμετρα, ἐπειδὴ τὸ ποσὸν τοῦτο περιέχει τόσον ἀζωτον, ὃσον καὶ ἑκατὸν γράμμα βοείου κρέατος.

⁶Ἐτὶ δυσπεπτότερον τοῦ ὁξέος γάλακτος εἶνε τὸ νωπὸν καὶ τὸ ἐξηφρισμένον τῆς ἀγελάδος γάλα καὶ τὸ νωπὸν τῆς αἴγας, τὰ ὄποια ἀπαιτοῦσι τρεῖς καὶ ἡμίσειαν ὥρας, ἔως οὐ πεφθῶσι, τὸν δὲ μήκιστον χρόνον, ἥτοι τέσσαρας ὥρας, ἀπαι- τοῦσι τὸ καλοφημένον κρέας καὶ τὸ βραστὸν γάλα.

Αἱ ἔρευναι αὖται, αἵτινες δυστυχῶς δὲν ἐπεξετάμησαν μέχρι τοῦδε καὶ ἐπὶ τῶν ἄλλων εἰδῶν τῶν προφίμων, μᾶς δίδουσιν ἀφορμὴν εἰς πολλὰς σκέψεις περὶ τῶν γενικῶν ἐπι- κρατουσῶν δοξασιῶν ὃσον ἀφορᾷ πρὸς τὴν ἀξίαν τῶν δια- φόρων τροφίμων.

Οἱ πλεῖστοι θεωροῦσι τὸ καλῶς ἐφημένον κρέας ὡς πολὺ διεπιτικάτερον τοῦ βραστοῦ, ἀν καὶ κατ' ἀλήθειαν ὅλως τὸ ἐναντίον συμβαίνει, πιστεύουσι δέ, ὅτι τὸ νωπὸν βόειον γάλα εἶνε εὐπεπτότερον τοῦ βραστοῦ καὶ ἡδη εὔρι- σκουσιν, ὅτι τὸ γάλα τοῦτο εἶνε τόσον δύσπεπτον, ὃσον καὶ τὸ καλοφημένον κρέας. ⁷Ἐπίσης καὶ ὅτι τὸ ὁξύγαλα εἶνε εὐπεπτότερον τοῦ νωποῦ γάλακτος, φαίνεται ἐκ πρώτης δψεως παράδοξον καὶ ἀπίστευτον.

Τὸ γάλα, ἡ ἐπισημοτάτη αὕτη ῥευστὴ τροφὴ τοῦ ἀν- θρωπίου δργανισμοῦ, πήγνυται ἐν τῷ ἡμετέρῳ στομάχῳ εἰς στερεούς τυροειδεῖς βώλους, τοὺς ὄποιους οἱ πεπτικοὶ χυμοὶ δυσκολώτερον δύνανται νὰ διαλύσωσι, παρὰ τὰς ὑπὸ τῶν

διδόντων μαστηθείσας ἵνας τῶν σαρκῶν, οἵτις ὕστε τὸ κο- πανισμένον ὡμὸν κρέας τοῦ βοὸς πολὺ εὔκολωτερον ν' ἀπο- συντίθεται, παρὰ τὸ ἀποπαγὴν γάλα.

Τὸ κρέας λοιπὸν τοῦτο ἔχει διὰ τὴν θρέψιν τοῦ σώμα- τος ἡμῶν πολὺ μεγαλειτέραν ἀξίαν, παρὰ τὸ γάλα, καὶ μά- λιστα ὅταν γίνεται ἀπηλλαγμένον παρασιτικῶν δργανισμῶν, δια- φθειρόντων τὴν ποιότητά του καὶ τὴν οὐσίαν του. Λίγαν φρόνιμοι λοιπὸν εἶνε οἱ ἀσθενεῖς ἐκεῖνοι, οἵτινες προθύμως συγκατατίθενται νὰ φάγωσιν ὡμὸν τὸ κρέας, ἀλλ' ἐὰν ὅμως ἔχωσιν ἀνυπέρβλητον πρὸς αὐτὸν ἀποστροφήν, προτιμότερον εἶνε νὰ δίδεται εἰς αὐτοὺς τὸ κρέας ἀτελῶς μόνον ἐφημένον, ἐπειδὴ καὶ τοῦτο ἀκόμη εἶνε πολὺ τοῦ γάλακτος εὐπεπτό- τερον.

"Οσον δ' ἀφορᾷ πρὸς τὰς θρεπτικὰς οὐσίας εὑρέθη ἐπί- σης, ὅτι τὸ βόειον περιέχει πολὺ περισσότερας λευκωματώ- δεις ὅλας, παρ' ὃσον γενικῶς νομίζεται. ⁸Ἐντὸς 500 γράμ- μων φαγητοῦ βοείου κρέατος περιέχονται τόσαι λευκωματώ- δεις οὐσίαι, ὃσαι καὶ ἐν 15 φόρες δρνιθος, ἢτινα θά εἶχον βάρος 750 γράμμων.

Πρὸς τούτοις εὑρέθη ἐπίσης, ὅτι δεκατέσσαρα δστρε- δια περιέχουσι τόσον λεύκωμα, ὃσον καὶ ἐν ὧδον δρνιθος, ἀπαιτεῖται δὲ δ ἄνθρωπος νὰ φάγῃ 223 ὄλοκληρα δστρε- δια, διὰ δύναται νὰ εἴπῃ, ὅτι παρέσχεν εἰς τὸν δργανισμὸν του τόσον λεύκωμα, ὃσον καὶ ἐὰν ἔτρωγε μίαν λίτραν βοείου κρέατος. Τὸ χαριάρι ὑπερτερεῖ τὸ δστρεδίον, διότι περιέ- χει τετραπλάσιον ποσὸν εὐπεπτού λευκώματος, τὸ δὲ βόειον γάλα περιέχει λεύκωμα διλγάτερον καὶ αὐτοῦ τοῦ δστρεδίου.

Τὸ χαριάρι περιέχει εὐπεπτον λεύκωμα ἐπὶ τοῖς ἑκατὸν 25₅₁, τὸ δστρεδίον: 5₇₈, τὸ βόειον γάλα: 4₀₀, τὸ νωπὸν βοείου κρέας: 18₅₃.

"Ἐξ ὅλων λοιπὸν τῶν παρατηρήσεων τούτων ἔξαγεται τὸ συμπέρασμα, ὅτι εἰς τὰς οἰκογενείας, ὃπου οὔτε τὸ νω- πὸν οὔτε τὸ βραστὸν γάλα δύγανται οἱ ἀσθενεῖς νὰ τὸ ὄπο- φρωσι, πρέπει νὰ δίδεται εἰς αὐτοὺς κρέας, λαμβανομένων ὅπ' δψιν πρὸ πάντων τῶν πεπτικῶν αὐτοῦ ἴδιοτήτων, καθ' ἀς πρωτεύει τὸ ὡμὸν κρέας τοῦ βοὸς καὶ τοῦ κριοῦ.

ΑΣΚΛΗΠΙΑΔΗΣ.

ΣΑΝ ΣΗΜΕΡΑ.

Σᾶν σήμερα — ὀνείρατα γλυκά!
Σ' ἐγνώρισα μὲ μιὰ κρυφὴ ἐλπίδα
Κ' ἐμπῆκες ἐτὴν καρδιά μου μυστικά
Ἄπο τὴν πρώτην ὥρα ποῦ σὲ εἶδα.

Ἐπέρρασ' ἔνας χρόνος — τί ζω! —
Μᾶς ἔδεσε ἀγάπη ζηλεμένη,
Καὶ μέρα, βράδυ, νύκτα καὶ πρωΐ
Πέρνούσαμε μαζῆς εὐτυχισμένοι.

Σὲ στίχους μου τρελλούς πόσαις φοραίς
Ἐσκύβαμε κ' οἱ δύο μας τὸ κεφάλι,
Κ' ἀμέτρηταις μᾶς ἐπνιγαίς χαραίς
Κ' νι μιὰ καρδιὰ τὴν ἔννοιωμε τὴν ἄλλη.

Ἄνθη κι ἀγκάθια, φίδια καὶ πουλιά
Τὴν ἀνοιξὶ τὴν κάνουν ἔνα — ἔνα,
Χαραίς καὶ λύπαις, δάκρυα καὶ φιλιά
Τὸν ἔρωτά μας κάνουν ἔνωμένα.

Οἱ χρόνοι θὰ περνοῦν, θὰ σ' ἀγαπῶ
Θὰ μ' ἀγαπᾶς, θὰ ζούμε ταιριασμένοι,
Δίχως ἐλπίδα, δίχως κάν σκοπό
Ἡ νηότη μας μ' ἀγάπη θὰ διαβαίνῃ.

Ἄχ! φεύγει ὁ χρόνος μὲ γοργὰ φτερά
Γιὰ ταῖς καρδιᾶς ποῦ τρέμουν μὴ τὸν χάσουν!
Ζηλιάρης γιὰ τῶν ἄλλων τὴν χαρά
Δὲν θέλει τὴν χαρά των νὰ χορτάσουν.

ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΟΛΕΜΗΣ.