

Ο ΑΡΤΟΣ ΗΜΩΝ Ο ΕΠΙΟΥΣΙΟΣ.

Ὅσον δήποτε πολλαπλαῖαι καὶ ποικίλαι εἶναι αἱ πηγαὶ τῆς τροφῆς, αἱ μέχρι τοῦδε ἐξευρεθεῖσαι ὑπὸ τοῦ ἀνθρώπου, ἐξ ὧν ὅμως τὴν σπουδαιότητα σηματοῖται ἐν τῇ διαθρέψει τοῦ μεγάλου πληθους παντὸς λαοῦ ἔσχε πάντοτε καὶ ἔχει ἀναντιρρήτως ὁ καθημερινὸς ἄρτος. Ἐν λοιπὸν ἐκ τῶν σπουδαιωτάτων καὶ ζωτικωτάτων ζητημάτων ὀφείλει νὰ ᾔναι καὶ τὸ περὶ σχευασίας καλοῦ, τοῦτ' ἐστὶν ὑγιεινὸν καὶ θρεπτικὸν ἄρτον.

Ἐκ τοῦ ζητήματος τούτου ἐξαρθῆται ἡ γενικὴ κατάσταση τῆς υγείας καὶ ἡ ἱκανότης παντὸς λαοῦ πολὺ περισσότερον ἢ ὅσον κοινῶς οἱ ἄνθρωποι φαντάζονται.

Εἶνε δὲ λίαν παράδοξον ὅτι οἱ ἄνθρωποι τῶν ἡμετέρων χρόνων, οἱ τὰ πάντα διερευνῶντες καὶ ἐξετάζοντες καὶ διὰ τῶν ἐμβρυῶν αὐτῶν ἐπιστημονικῶν γνώσεων πανταχοῦ εὐρίσκοντες τὸ ὀρθὸν καὶ τὸ ὠφέλιμον, ἀκριβῶς εἰς τὸ ζωτικώτατον τοῦτο περὶ τοῦ „ἐπιουσίου ἄρτου“ ζήτημα δεικνύουσι τὴν μεγίστην ἀμέλειαν καὶ τὴν μᾶλλον ἀσύγνωστον ἀκηδείαν. Ἡ ἀνόητος τάσις τοῦ συρμοῦ τῶν ἡμετέρων χρόνων, τοῦ νὰ ἐκτιμῶμεν ὅλα τὰ πράγματα κατὰ τὴν „ὠραίαν ἐξωτερικὴν ὄψιν“, ἐπεξετάθη δυστυχῶς καὶ ἐπὶ τοῦ ἄρτου. Οἱ ἄνθρωποι σήμερον ἀπαιτοῦσι πρὸ παντὸς τρυφὴν καὶ λευκὸν ἄρτον καὶ λησμονοῦσιν ἐντελῶς, ὅτι ὁ ἄρτος δὲν χρησιμεύει πρὸς „πολυτέλειαν“ ἀλλὰ πρὸς θρέψιν. Πιδανὸν ἴσως νὰ ἐπικρατῇ ἡ γνώμη ὅτι ὁ λευκώτατος ἄρτος εἶναι καὶ ὁ θρεπτικώτατος. Ἡ δοξασία ὅμως αὕτη εἶναι ὅλως ἐσφαλμένη.

Μόλις ἐσχάτως ἤρχισαν νὰ δίδωσι περισσότεραν προσοχὴν καὶ εἰς τὸ ζήτημα τοῦτο καὶ ν' ἀναγνωρίζωσι τὴν ἀλήθειαν, ὅτι τὰ οὐσιωδέστατα καὶ θρεπτικώτατα συστατικὰ τοῦ σίτου ἐλλείπουσιν ἐντελῶς ἐκ τῶν ἐκλεκτῶν ἀλεύρων, ὅπως σήμερον κατασκευάζονται, καὶ μένουσι μεταξὺ τῶν πιτύρων. Τὰ λευκὰ καὶ ἐκλεκτὰ ἄλευρα, εἰς τὴν κατασκευὴν τῶν ὁποίων καταβάλλεται σήμερον τοσαύτη φροντίς καὶ ἐπιμέλεια ὅπως μὴ συναναμιχθῇ οὐδὲ τὸ ἐλάχιστον τεμάχιον πιτύρου, στεροῦνται πάσης σχεδὸν θρεπτικῆς ἀξίας.

Μέχρι τοῦδε ἡ ἐλλείψις ἀμιλούχου οὐσίας ἐθεωρεῖτο ὡς τὸ κυριώτατον ἁπλοῦς τῶν ἐκλεκτῶν τοιῶν ἀλεύρων, τῶρα ὅμως ἀποδεικνύεται ὅτι ἐλλείπουσιν ἐξ αὐτῶν ὅλα τὰ μεταλλικὰ ἄλατα καὶ ἰδίᾳ ἡ φωσφορικὴ εἴτανος, τῆς ἑποίας τὸ ἀνθρώπινον σῶμα ἔχει ἀπόλυτον ἀνάγκην πρὸς σχηματισμὸν καὶ θρέψιν τῶν ὁστέων, καὶ ἡ ἐλλείψις αὕτη καθιστᾷ λίαν ἀμβόλον τὴν θρεπτικὴν ἀξίαν τῶν τοιούτων ἀλεύρων.

Ἐν τινι τῶν τελευταίων συνεδριάσεων τοῦ βρετανικοῦ συλλόγου τῆς υγιεινῆς ὁ Δρ. William Wallace, πρόεδρος τοῦ φιλοσοφικοῦ συλλόγου ἐν Glasgow, ὡμίλησε περὶ τῆς θρεπτικῆς ἀξίας διαφόρων εἰδῶν ἀλεύρων καὶ κατέληξεν εἰς τὸ συμπέρασμα ὅτι ἡ κατάσταση τῶν πλείστων ἐν τοῖς περιχώροις τῆς Γλασκώβης ἀναπήρων παιδίων ὀφείλεται εἰς τὴν ἀνεπαρκῆ τροφήν, ἰδίᾳ δὲ τὸ αἶτον τῆς συχνῆς ἐκεῖ παρουσιαζομένης ραχίτιδος (τῆς καλουμένης Ἀγγλικῆς νόσου) εἶναι ἡ ἐν ταῖς τροφαῖς ἐλλειψὶς μεταλλικῶν ἁλμάτων. Ὁ William Wallace, ἀναλύσας τὴν πλευρὰν ἑνὸς ἐκ ραχίτιδος

ἀποθανόντος παιδίου εὔρε μόνον 20,6 τοῖς ἑκατὸν μεταλλικὰ ἄλατα ἐνῶ ἐν τῇ πλευρᾷ ἑλλου ὑγιῶς παιδίου, φονευθέντος ὑπὸ τῶν τροχῶν ἀμάξης, περιείχοντο 64 τοῖς ἑκατὸν μεταλλικὰ ἄλατα. Ξέναι ὕλαι δὲν εὐρέθησαν ἐν τῇ πλευρᾷ τοῦ ραχίτικου παιδίου καὶ ἐπομένως οὐδεμία ὑπάρχει ἀμφιβολία ὅτι ἡ νόσος προήλθεν ἐκ τῆς ἀνεπαρκούς ποσότητος φωσφορικῆς τιτάνου καὶ ἄλλων μεταλλικῶν ἁλμάτων.

Ἐξ ὧν τῶν οὐσιῶν, αἵτινες χρησιμεύουσιν ὡς τροφὴ τῶν πεπολιτισμένων λαῶν, οὐδεμία εἶναι τόσον πολὺ καὶ εἰς τόσον μεγάλης ποσότητος διαδεδομένη ὡς τὸ σιτάλευρον, καὶ ὅμως οὐδεμία ἄλλη οὐσία περιέχει τόσον ὀλίγην ποσότητα μεταλλικῶν ἁλμάτων, ὡς τὸ λευκὸν καὶ ἐκλεκτὸν σιτάλευρον.

Ὁ Δρ. Wallace ἰσχυρίζεται ὅτι εἶνε τώρα πλέον καιρὸς νὰ ἐμποδισθῇ ἡ περαιτέρω διάδοσις τῶν λευκῶν καὶ ἐκλεκτῶν ἀλεύρων, ἂν ὁ λαὸς θέλῃ νὰ σώσῃ τὴν υγείαν του. Ἐκφράζει δὲ τὴν λύπην του ὅτι αἱ ἐργατικαὶ τάξεις ἐν Σκωτίᾳ καὶ ἰδίως ἐν ταῖς μεγάλας πόλεσι τῆς χώρας ταύτης, καταναλίσκουσιν ὁσημέραι ὀλιγώτερον ἄλευρον βρομίου καὶ ἔτι ἡ ἐθνικὴ σούππα ἀπὸ ἄλευρον βρομίον ὅλον ἐξαφανίζεται ἐκ τῆς σκωττικῆς μαγειρικῆς. Ἡ σούππα αὕτη ἔδωκεν εἰς τὸν σκωττικὸν λαόν τὴν ἰδιάζουσαν αὐτῷ δύναμιν καὶ σωματικὴν ῥώμην, ἐνῶ τώρα τὰ ὁσημέραι μεγαλητέραν διάδοσιν εὐρίσκοντα ἐκλεκτὰ ἄλευρα καταστρέφουσιν τὴν υγείαν τοῦ λαοῦ.

Οἱ ἐν τῇ συνεδρίᾳ παρευρεθέντες ἱατροὶ συνεφώνησαν ἐν γένει μὲ τὴν γνώμην τοῦ Δρ. Wallace καὶ ἀνεγνώρισαν ὁμοφώνως ὡς ὀρθὰς καὶ ὑπὸ ὑγιεινὴν ἐποφὴν ὠφελιμωτάτας τὰς προσπάθειάς τῆς Bread-Reform-Ligue αἵτινες τείνουσιν εἰς τὸ νὰ εἰσαγάγῃσι καὶ διαδώσῃσι τὴν χρῆσιν ἄρτου, ὅσον τὸ δυνατόν μεγαλητέραν ποσότητα πιτύρων περιέχοντος.

Μέχρι τοῦδε τὸ ἰδεῶδες, πρὸς τὸ ὁποῖον ἔτεινεν ἡ τέχνη τῶν μυλωνῶν καὶ ἀρτοποιῶν, ἡδύνατο νὰ συγκεφαλαιωθῇ ἐν τῷ ἑξῆς τύπῳ: Ἐκ τῶν κόκκων τοῦ σίτου νὰ κατασκευασθῇ ἄλευρον, ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον ἀπηλλαγμένον πιτύρων, καὶ πίτυρα, ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον ἀπηλλαγμένα ἄλευρον. Ὁ τύπος οὗτος, ὅστις βασιζέται εἰς καθαρὰς, ἐπουσιώδεις ἐξωτερικότητας καὶ παραμελεῖ ἐντελῶς τὴν οὐσίαν τοῦ πράγματος, εἶνε λίαν χαρακτηριστικὸς καὶ δεικνύει ἐναργῶς τὴν ἐπιπολαιὸν διεύθυνσιν τοῦ πνεύματος τῆς ἐποχῆς μας, ὑπὸ τῆς ὁποίας ἡ „ὠραία ἐξωτερικὴ καὶ ἀπατηλὴ ὄψις“ προτιμᾶται τῆς ἐσωτερικῆς ἀξίας.

Ὅρθως λοιπὸν δυνάμεθα νὰ ὀρίσωμεν τὸ ἰδεῶδες, πρὸς τὸ ὁποῖον ὀφείλει νὰ τείνῃ ἡ τέχνη τῆς ἀρτοποιίας, διὰ τοῦ ἑξῆς τύπου: Ἐκ τῶν κόκκων τοῦ σίτου νὰ κατασκευάζεται ἄλευρον, περιέχον ἐν ἑαυτῷ πάντα τὰ θρεπτικὰ συστατικὰ τοῦ σίτου. Ὁ δὲ ἄρτος νὰ ᾔναι εὐχυμὸς καὶ εὐπεπτός καὶ — κατὰ τελευταῖον λόγον — μὲ τὰς ιδιότητάς ταύτας νὰ συνδῇ, εἰ δυνατόν, καὶ τὴν καλὴν ὄψιν.

Ἡ „ὠραία ὄψις“ λοιπὸν εἶνε τὸ ἐπουσιωδέστατον ἐν τῷ οὐσιωδέστατῳ καὶ σπουδαιωτάτῳ τούτῳ θρεπτικῷ μέσῳ τοῦ ἀνθρώπινου σώματος. Τὸ κυριωδέστατον εἶνε καὶ μένει πάντοτε ἡ θρεπτικὴ ἀξία.



κ. Κ. Χ. Π. εἰς Κερασσοῦνα. Ἐλήφθησαν καὶ σᾶς εὐχαριστοῦμεν. — κ. Δ. Η. Α. εἰς Βιδίνιον. Ἐλήφθησαν τὰς εἰκόνας ὅμως λυπούμεθα ὅτι δὲν δυνάμεθα νὰ σᾶς ἀποστείλωμεν ἀνευ τῆς προαποστολῆς τοῦ τιμημάτος. — κ. Ε. Φ. εἰς Σμύρνην. Τὰ αἰτηθέντα τεύχη ἀπεστάλησαν. — Herrn K. B. εἰς Athen. Wir bitten nochmals um die Zusendung der bestellten Photographien. — κ. I. K. Τζ. εἰς Καβάλλαν. Σᾶς ἐγράψαμεν. — κ. Κ. Δ. Κ. εἰς Προύσαν. Ἐλήφθησαν

καὶ σᾶς εὐχαριστοῦμεν. — κ. Π. Χ. εἰς Γαλάζιον. Ὅλα ἀπεστάλησαν. — κ. Γ. Κ. εἰς Κίον. Θὰ συμμορφωθῶμεν πρὸς τὴν ἐπιθυμίαν σας. — κ. Ν. Ε. Μπ. εἰς Ζαχαρίην. Ἐλήφθησαν καὶ σᾶς εὐχαριστοῦμεν. — κ. I. Ζ. εἰς Βατούμ. Σᾶς ἐγράψαμεν. — κ. Γ. Θ. εἰς Σεβαστούπολιν, Κ. Α. εἰς Βακοῦ, Σ. καὶ Κ. εἰς Ξάνδην, I. Γ. εἰς Τάνταν. Ἐλήφθησαν καὶ σᾶς εὐχαριστοῦμεν. — κ. Β. Β. εἰς Ἀδριανούπολιν. Ἐλήφθησαν καὶ τὰ τεύχη ἀπεστάλησαν ἀμέσως, ἀπορούμεν ὅμως πῶς δὲν ἐλά-

βατε εἰς τὸν Γ'. τόμον. Τὰ „ἀριστουργήματα τῆς Νεωτέρας Τέχνης“ δὴ λάβετε κατ' αὐτάς. — κ. I. Χ. εἰς Buenos Ayres. Καὶ ἡ δευτέρα σας ἐλήφθη, τὸ δὲ κιβώτιον ὑπ' ἀρ. 59 ἀπεστάλη ὑμῖν μέσον Χαμβούργου. — κ. Φ. Α. Σ. εἰς Σμύρνην. Ἐλήφθησαν. — κ. Ε. Π. εἰς Πότι. Τὰ αἰτηθέντα τεύχη, ἀπεστάλησαν ὑμῖν ἀμέσως ἐλυπηθήμεν ὅμως σφόδρα διὰ τὰ γραφόμενά σας. — κ. I. Κ. Δ. εἰς Ταϊγάνιον. Τὴν ταχίστην θὰ συμμορφωθῶμεν πρὸς τὴν ἐπιθυμίαν σας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ. Ὅτι ἡ μονομαχία οὐδόλως καθαίρει τὴν ὕβριν ὑπὸ Ἱ. Ἰσιωρίδου Σκυλίσση. — Αἱ ἐν Ἑλλάδι ἑορταὶ ὑπὸ Σπυριδωνος Παγανέλη. — Ἡ παρά τὴν ῥοδωνίαν φρουρὰ. Ἱστορικὸν διήγημα ὑπὸ Π. Ἐγγελαρδ (τέλος). — Μετεωροσκοπεῖα ἐπὶ ὑψηλῶν ὁρέων μετὰ σχετικῶν εἰκόνων. — Πηλαγοδίκη, ἥτοι ἐρμηνεία τῶν εἰκόνων. — Ποικίλα. (Τὸ μέγιστον οἰκοδόμημα τοῦ κόσμου. — Οἱ διοικοῦντες τὴν ἀνθρωπότητα. — Ἐκδασὶς ἐφημερίδων ἐν Meiningen. — Ὁ ποιητὴς Λαμαρτίνος καὶ ὁ ἐκδότης του. — Πῶς ἄρχει νὰ βράζωμεν τὸ ὕδωρ; — Τὸ πένθος ἐν Κορέα.) — Ἐπιστήμη καὶ Καλλιτεχνία. (Ξέναι ἐπικρίσεις ἐπὶ τῶν „Ἡδικῶν“ τοῦ Πλουτάρχου ὑπὸ Γρηγ. Βερναρδάκη. — Ἡ φωτογραφία τῶν ἀστέρων. — Τὸ ἐν Λίβερπουλ „Θέατρον τοῦ Σαίξπηρου“. — Περὶ τοῦ „δηλητηρίου τῆς ἀράχνης“. — Περὶ τοῦ πῶς ἐπενεργοῦσιν οἱ σεισμοὶ ἐπὶ τῶν ζώων. — Ἀδρον τοῦ Λόρδου Ronald Gower τῇ πατρίδι τοῦ Σαίξπηρου. — Ὁ Παστὴρ περὶ μικροργανισμῶν. — Φωτογραφία τοῦ γαλαζίου. — Κατάδυσις τοῦ γαλι-

νοῦ ἐδάφους. — Ὁ ἄρτος ἡμῶν ὁ ἐπιούσιος. — Μικρὰ Ἀλληλογραφία. ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ. Βενιάμιν Ἀρρίσον, ὁ νέος πρόεδρος τῆς ἀμερικανικῆς Συμπολιτείας (ἐν σελ. 327). — Ὁ ἄρρωστος ζωγράφος. Εἰκὼν κατὰ τὴν ἐλαιογραφίαν τοῦ E. Ravel (ἐν σελ. 311). — Μετὰ τὴν συγκρούσιν. Κατὰ τὴν πρωτότυπον ἰχνογραφίαν τοῦ Willy Stöwer (ἐν σελ. 335). — Μετεωρολογικὸς σταθμὸς ἐπὶ τοῦ Pic du Midi καὶ τοῦ ὄρους Puy de Dôme (ἐν σελ. 337 καὶ ἐν σελ. 338).

Ἐκδότης Π. Α. ΖΥΓΟΥΡΗΣ.

Τύποις Bär & Hermann, ἐν Λειψίᾳ. — Χάρτης ἐκ τῆς Neue Papiermanufaktur ἐν Στρασβούργῳ. — Μελάνη Frey & Sening, ἐν Λειψίᾳ.