

Η ΝΗΣΟΣ ΚΟΥΤΑΛΙΣ.

Ἐξ Ἀφρουσίας ἀπῆλθον εἰς Κούταλιν τῇ 4 αὐγούστου 1892, τρίτην τῆς ἑβδομάδος, ἐπὶ λέρου διαπεραιωθεῖς. Τὴν νήσον ταύτην ἐπόθουν ἀπὸ νεότητος ὅπως ἀπαξὲ ἐπισκέψωμαι, διότι παιδιόθεν ἡκουον ὅτι πρὸ πολλῶν χρόνων καὶ ἐπὶ διάστημα χρόνου μακρότατον ἥκμαζε τὸ ἐμπορικὸν αὐτῆς ναυτικόν, περιορισθὲν καὶ σχεδὸν ἀφαντωθὲν ἐφ' ὃσον ἀνεπτύσσετο ἡ δι' ἀτμοπλοίων μετὰ τῆς Κωνσταντινουπόλεως καὶ τῶν πέριξ ἀκτῶν ἐπικοινωνίᾳ τῶν κουταληνῶν· πικριδίθεν ἥκευσον τὸ ὄνομα τῶν Βλαστῶν καὶ Ζαχάρωφ καταγομένων ἐκ Κουτάλεως, πλουτηράντων ἐκ τοῦ ἐμπορίου καὶ τῆς ναυτιλίας καὶ χρησίμων τῇ νήσῳ ταύτῃ γενομένων, ἡκουον τὸ ὄνομα τοῦ πατριάρχου Ἀνθίμου ΣΤ' καὶ ἐπόθουν ὅπως ἵδω τὴν Κούταλιν ἐφρόνουν δ' ὅτι τοσαῦται ἐπιφρενεῖς οἰκογένειαι ἥθελον διεκαλάττει παρ' ἔαυτας ἔγγραφόν τι μνημεῖον τοῦ παρελθόντος τῆς νήσου ταύτης, ἀρκετὸν ὅπως συμπληρωθῶσι σελίδες τινές ἐκ τῆς ιστορίας ἡ ταύτης ἡ τῶν περιοίκων γῆσσων. Ή ἐξ Ἀφρουσίας θέα τῆς Κουτάλεως ἐφίλνετο μοι θελκτική, εἴλκουόν με δὲ αἱ λευκούσσας αὐτῆς οἰκίαι, καὶ τὸ χρύσεν βουνόν μετὰ μικροτάτου μονυμδρίου, τιμωμένου ἐπ' ὄνόματι τοῦ προφήτου Ἡλιού.

Ἄγνωστον τίς ἐκ τῶν ἀναφερομένων παρὰ Διογένει τῷ Κυζικηνῷ καὶ περὶ Πλινίῳ νήσων ἐστὶν ἡστημερινὴ Κούταλις, ὁρχαισθὲν φρεγμένη· διότι καὶ πλίνθων ἀρχαίων κατὰ καιροὺς ἀνευρισκομένων ἐν τῇ νήσῳ καὶ μαρμαρίνων κιόνων εἰδόν τεμέχια καὶ θρύσματα, καὶ νομίσματα τῶν πρώτων χριστιανῶν τῆς Ἀνατολῆς αὐτοκρατόρων, τοῦ τε Ἰουστικοῦ σὺν Ἰουστίῳ καὶ τοῦ Μεγάλου Κωνσταντίνου, ἀνευρίσκοντοι. Ἐπίσκεψις εἰς τὸν καθεδρικὸν τῆς κοινότητος ναὸν ἐδίδαξέ με πράγματα ὀλίγιατα, πάντα δὲ εἰς τὴν ιστορίαν καὶ τέχνην τῶν κάτω χρόνων ἀναφερόμενα· τιμᾶται οὗτος ἐπ' ὄνόματι τῆς Κοιμήσεως τῆς Θεομήτορος· ἀρχαῖς εἰκὼν ἐν τῷ εἰκονοστασίῳ (τέμπλῳ) κατασκευῆς καὶ τέχνης ἀρχαίας ἐστιν ἡ τῆς Κοιμήσεως, ἔχουσα τὴν ἐπιγραφήν: «δέησις τοῦ δούλου τοῦ Θεοῦ Φιλαρέτου ἱερομονάρχου καὶ τῶν γονέων. — Ἐν ἔτει ἀπὸ Χριστοῦ 1694». Συνεπληρώθησαν ἀπὸ τῆς κατασκευῆς αὐτῆς αἰῶνες δύο! Τὴν ἐμὴν προσοχὴν καὶ τὴν πρὸς τὸν ποιήσαντα συμπλήσειν εἴλκυσεν ἡ ἐξῆς μακρὰ ἐπιγραφὴ διὰ χρυσῶν κεφαλαιωδῶν γεγραμμένη γραμμάτων, πρὸ ὀλίγων ἐτῶν, ἀγνῶ καὶ κάτω τῆς μεγάλης ταύτης εἰκόνος, διχῇ κατὰ μέσον τεμνομένη

«Οἱ τὴν ἐπίδια ἔχοντες διὰ παντὸς τοῦ βίου εἰς τὴν ἀγρὴν καὶ πάνσεπτον Μητέρα τοῦ Κυρίου καὶ οἱ ἐπικαλούμενοι αὐτὴν ἀπὸ καρδίας λυτροῦνται ἐκ τῶν συμφρῶν καὶ πάσης ἐπηρείας.

πρὸς οὓς ἔκτείνει μὲν στοργὴν τὴν εὐεργέτιν χεῖρα καὶ σώζει ἀπὸ τοῦ βιθεῶ τοῦ πόνου τὸν πλωτήρα. Νυκτοπλανῆς, ποντοπορῶν ἐν ταραχῇ γειμῶνος ὁ εὐεργέτης Νικόλαος τοῦ Ἰωάννου γόνος, ὃς εἰς λιμένα ἀσφαλῆ τὸν ἐν κινδύνοις ὄντων ἐστράφη πρὸς τὴν δέσποιναν προστάτην τῶν πασχόντων. Ἀπαλλαγῆς δὲ τοῦ δεινοῦ κινδύνου ἔξαιστος, ὃς λάτρις ἀληθῆς Χριστοῦ καὶ εὐγνώμων αἰωνίως, πρὸς τὴν μητέρα τοῦ Θεοῦ καὶ ζῆλον θεῖον πνέων τὸ λάμπον τοῦτο τέμενος μὲν ἄνθος χρυσοῦ νέον ἐπιχρυσώνει δι' ἀδρῶν αὐτοῦ ἀναλωμάτων· ὃν σῶζε, δὲ Πραγτάνασσα, πηγὴ τῶν χαρισμάτων.

Δύο ἐπίσης εἰκόνες ἐν τῷ τέμπλῳ φαίνονται ἔργον τοῦ ΙΕ' αἰῶνος, η τοῦ Σωτῆρος καὶ η τῆς Θεομήτορος· σώζεται περὶ τούτων κοινολάτις παράδοσις ὅτι ἡλθον ἐκ Κρήτης ἀμφότεραι, ὅτι ἔξερασεν αὐτές ἐπὶ τῆς Κουτάλεως η θάλασσα· διορθῶ τὴν παράδοσιν, φρονῶν ὅτι ζωγράφων Κρητῶν εἰσιν ἔργον. Ἐντὸς ὁσαύτως τοῦ ίεροῦ θήματος σωζόμενην ἀρχαῖαν εἰκόνην νομίζει ἡ γησιωτικὴ παράδοσις ἔργον ἀρχαίου ζωγράφου· παρίστητη τὴν Θεοτόκον θρηνῳδοῦσαν, ἐστι δὲ ἔργον, κατὰ τὴν ἐμὴν γνώμην, οὐχὶ παλαιότερον τῆς ΙΖ' ἐκαπονταεπηρίδος. Ταῦτα μόνον εἴλκυσαν ἐκ τῶν ἐν τῷ ναῷ τὴν ἐμὴν προσοχὴν· εἰ δὲ ἔθκυματα τὴν διακόσμησιν τοῦ ναοῦ τῆς Κοιμήσεως, ἀντίθεσιν ἀποτελοῦντος ἐν τούτῳ πρὸς τοὺς ναοὺς τῶν λοιπῶν χωρίων καὶ νήσων. θούς ἐπεσκεψάμην, ἐμακάρισα τὴν μνήμην τοῦ Νικολάου Ἰωάννου, τοῦ δαπανήσαντος πρὸς χρύσωσιν καὶ διακόσμησιν τοῦ ναοῦ, ἀλλ' ἀναπολοῦντος διὰ τῶν ἄνω στήγων τὴν ἀκμὴν τῆς νήσου ταύτης, ἡς τὸ νηυτικὸν ἔδωκεν εἰς αὐτὴν ἀλλοτε τὴν φήμην τὴν καταστήσασα γνωστὴν ἐν τῇ Κωνσταντινουπόλει καὶ τὰς τῆς Προπονίδος κώμαις τὴν μικρὰν ταύτην νήσον τῆς θαλάσσης τοῦ Μαρμαρᾶ.

Παλαιότερος τοῦ ναοῦ τῆς Κοιμήσεως ἐστίν ὁ ναὸς τοῦ Ἅγιου Νικολάου. Δύο ἐν αὐτῷ περιστολέντα ιστορικὰ μνημεῖα πρέπει να καταλάβωσι στέγους τινάς τοῦ βιβλίου μου τούτου: τὸ πρῶτόν ἐστιν ίερόν ἀντιμίνσιον, φέρον τὸ τοῦ καθιερώσαντος ἀρχιερέως ὄνομα, χρησιμώτατον ἡμῖν ὡς συμβολὴ τις εἰς τὴν ιστορίαν τῆς ἐκκλησιαστικῆς παροικίας Προικονήσου. Σημειώτεον ὅτι τὰ ἐν τοῖς ναοῖς τῆς νήσου Αὔλωνίας ἀντιμίνσια, πάντα σγεδόν τοῦ Ἀθρυμίου Περισσολύμων, οὐ σημειούσιν ἀρχιερέως ὄνομα: Τὸ τοῦ Ἅγιου Νικολάου τῆς Κουτάλεως φέρει κατὰ τὰς τέσσαρας πλευρὰς τῆς ἐπ' αὐτοῦ παραστάσεως, ὡς ἔθος, τὰς λέξεις ταύτας: «Οὐσιαστήριον θεῖον καὶ ιερὸν ἀγιασθὲν καὶ εὐλογηθὲν ὅπὸ τῆς χάριτος τοῦ Παραγίου καὶ Ζωαρχικοῦ Πρενύματος, τοῦ ἔχειρ ἐξουσίας ιερουργεῖν δι' αὐτοῦ ἐπ' πατὴ τόπῳ τῆς δεσποτεῖας Χριστοῦ τοῦ Θεοῦ ἡμῶν, ἐγκαινιασθὲν δὲ παρὰ τοῦ πατιερωτάτου ἀρχιεπισκόπου Προικονήσου κυρίου θεοκλήτου. Ἐτος τὸ σωτήριον 1729, φεβρουαρίου 11». «Οσον δ' οὐκ ὄθως εἰσὶ γεγραμμέναι αἱ λέξεις αὗται, τόσον ἐστὶν ἀξίον λόγου τὸ ἀντιμίνσιον, ὡς ἀναφέρον ἀρκετὰ σοφῶς τὸν ἀρχιεπίσκοπον τούτον, οὗτονος ἡ ἐν τῷ παλαιότερφ Κώδηκι τῇ

ἀρχιεπισκοπῆς ὑπογραφή, λίγην οὕτα δυσδέψιθλητος, ἀδύνατον 'ν' ἀναγνωσθῆ:

δεύτερον ἄξιον λόγου μνημείον ἐνόμισα τὸ ίερὸν Εὐχγέλιον τοῦ νχοῦ, οὗ τινας ὁ τίτλος οὕτως ἔχει: «Θεῖον καὶ ίερὸν Εὐχγέλιον, νεωστὶ ἀναλώμασι καὶ δαπάνῃ Ἀντωνίου Βόρτολο μετατυπωθέν, καὶ μετὰ πλείστης ἐπιμελείας διυρθωθέν. Καὶ ἀφιερώθεν τῷ ποτὲ μακριωτάτῳ καὶ αἰρωτάτῳ πατριάρχῃ Ιεροσολύμων, κυρίῳ, κυρίῳ Χρυσάνθῳ τῷ Νοταρῷ. Ἐνετίησι, 1745. Παρὸτι Νικολάῳ τῷ Σάρφῳ ψήμε». *Conilicenza* κτλ. «Οπισθεν τῆς περιώτης ταύτης σελίδος, ἐφ' ἡς ὁ τίτλος, διέκρινεν τὰν γραφικὸν χαρακτῆρα τοῦ πολυγραφωτάτου Καισαρίου τοῦ Δαπόντε, εἰς ὃν ἀνήκει τὸ Εὐχγέλιον, καὶ θετις ἔγραψε ταῦτα: «Τὸ θεῖον τοῦτο καὶ ίερὸν Εὐχγέλιον ἀφιερώθη ἐν τῇ ἐκκλησίᾳ τῆς φυλακῆς τῆς Κωνσταντινουπόλεως παρ' ἐμοῦ τοῦ ταπεινοῦ | Κωνσταντίνου Στεφάνου Δαπόντε, ἀναγνῶστου, μεγάλου Ἐκκλησιάρχου τοῦ ἀγιωτάτου καὶ πατριαρχικοῦ θρόνου τῶν Ιεροσολύμων καὶ | μεγάλου Καμινάρη τῆς Ἐκλαμπροτάτης Αὐθεντίας Μολδοβλαχίας, τοῦ ἐκ τῆς νήσου Σκοπέλων, ὃποιοῦ ἥλθε εἰς φυλακὴν | ἐν ἔτει ψήμη' Ιουνίου 6', ἡμέρᾳ πέμπτῃ: ἀφοῦ ἐκαμψα φυλακισμένος εἰς τοῦ μουγζούρχα τὴν φυλακὴν ἀπὸ τοῦ ψήμη' ἔτους | μαρτίου καὶ', ἡμέρας παρακευῆς διὰ, πενήντα πουνγγία ἀσπρα,¹ ὃποιοῦ μὲ ἀδίκησαν ὃ τε Ιωάννης καὶ Παναγιώτης μωραΐται | καὶ Γιαννιδὸς Ἰσπέρης κρητικός· τοὺς ὅποιους ἔξι ὅλης μου τῆς ψυχῆς καὶ καρδίας συγχωρῶ καὶ ἐν τῷ νῦν αἰώνι καὶ ἐν τῷ μέλλοντι: καὶ | παρακαλῶ σὲ τὸν φιλάνθρωπον Θεόν ὃ ἀνέξιος λέγων. Κύριε μὴ στήσῃς αὐτοῖς τὴν ἀμαρτίαν ταύτην». Ἐκ Κωνσταντινουπόλεως εἰς Κούταλιν Εὐχγέλιον ἀγῆκον εἰς τὸν πολὺν Καισάριον Δαπόντεν! Τίς οἶδεν εἰς τίνας ἐτέρας κώμας ἢ νήσους τί εὑρέθησεται ὀλίγου ἢ πολλοῦ λόγου ἄξιον ἔγγρωφον ἐκπατρισθέν καὶ λανθάνον πάσας ἡμῶν τῆς πρὸς ἐξίχνευσιν παλαιῶν ἔγγράφων προσπαθείας!

(Ἄλολουθεῖ).

M. ΓΕΔΕΩΝ.

ΥΠΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ.

Ο Πλούταρχος ἔλεγε τὰ ἔξης:

Ἐπεὶ δὲ τὸ ἔθος τρόπον τινὰ φύσις τοῦ παρὰ φύσιν γέγονεν, οὐ δεῖ χρεῖσθαι κρεωραχίας πρὸς ἀποπλήρωσιν ὀρέζειν, ὥστερ λύκους ἢ λέοντας, ἀλλ' οἴον ὅπερεσμα καὶ διάζωμα τῆς τροφῆς ἐμβιβλωμένους, ἐτέροις αιτίοις γρῆματι καὶ δύσις, ἢ καὶ τῷ σώματι μᾶλλον ἐστιν (καὶ) κατὰ φύσιν, καὶ τῆς ψυχῆς ἡττον ἀμβλύνει τὸ λογικόν, ὥστερ ἐκ λιτῆς καὶ ἀλαρρῆς μῆτρας ἀναπόμενον.

Πρὸ χιλιών ἐννεακοσίων λοιπὸν ἐτῶν ὁ Πλούταρχος εἰχεὶς δίκαιον καὶ δι' αὐτὸν ὑπῆρχε ἀπλῆ ἐκατεστάσια ἢ ἀποτέλεσμα παρατηρήσεως, ἐπεκυρώθη εἰτε

1) Σχεδὸν ἐκατὸν χιλιάδες σημερινῶν φράγγων.

2) Ἰούλιος 37, σελ. 746—748.

διὰ τῶν διεδομένων, τῆς ἐπιστήμης. Η κρεωφαγία δὲν διευκολύνει τὴν ἐργασίαν τοῦ ἐργεράλου. Καὶ πρέγματι. Κατὰ τοὺς φυσιολόγους ὁ ἐν ταῖς τροφαῖς ἐνυπέρχων φωσφόρος ἐποτελεῖ τὴν πρωτίστην βίσυν τῆς διεκνοητικῆς τροφῆς, τὸ δὲ ποσόν τοῦ φωσφορίου οὔτες, ὥπερ περιέχεται εἰς 100 μέρη τροφῆς ἔχει διῆσης εἰς τὰς διοφόρους τροφές.

ΤΡΟΦΑΙ ΖΩΙΚΑΙ.

Κρέας χοίρου, μενίδος (ράγκας)	
καὶ μόσχου	0,50
Τυροὶ ςπιχοὶ	0,44
Κρέας πρόβειον, θηρευμάτων, θηριοῦ, περιστερᾶς καὶ νήστης	0,40
Κρέας παχέος βούς	0,35

ΤΡΟΦΑΙ ΦΥΤΙΚΑΙ.

Κύρμοι ἐκλεπιδωμένοι, ἐρέθινθοι,	
σίκαλις καὶ σίτοι	1,45 — 0,92
Καρόττα, ςχρόσιτος, γεώμηλος	0,69
Φυστίολοι, φακὴ	0,52
*Αλευρον λεπτόν	0,45
*Ορύζα κεκτήριμένη.	0,20

*Αρχ αἱ φυτικαὶ τροφαὶ καθιστῶσιν ὑγιῆ τὸ τε σῶμα καὶ τὴν ψυχὴν (νοῦς ὑγιῆς ἐν σώματι ὑγιεῖ). ἀποειλοῦτι τὴν τροφὴν τῶν ἐργατῶν τῆς γῆς καὶ τῶν ἐργατῶν τῆς διανοίας. Παρὸτι τὴν ἐπικρατοῦσαν γνώμην, δέν υπερπληροῖ τὸν στόμαχον, διύτι οὕτος κυρίως εἰναι πρωρισμένος διὰ τὴν πέψιν τοῦ κρέατος, ἐνῷ ἡ πέψις τῶν ὄπωρῶν γίνεται κυρίως εἰς τὰ ἔντερα.

Πολλοὶ διεκεκριμένοι σοφοὶ καὶ συγγραφεῖς ὑπῆρχαν ὁπωροφάγοι κατὰ ςχρονικὸν διέστημα κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἡττον μακρόν, μεταξὺ δ' αὐτῶν δυνάμεων ὡς ἀναφέρωμεν τὸν Φοντενέλλον καὶ Σεβρέλ, οἱ δόπιοι ἔζηταν ὑπὲρ τὰ ἐκτόνων ἔτη, τὸν Μοντούν, τὸν Βερναρδίνον Σαίν Πιέρ, τὸν Φραγκίνον, τὸν Νεύτωνα, διστις ἀπέθηκεν ἐν ἡλικίᾳ ὅγδοον κοντά πέντε ἐτῶν καὶ συντάττων τὴν ὄπτικὴν αὐτοῦ ἔξη δι' ἀρτού, ὄπωρῶν καὶ ὅδατος, τὸν Βιλταίρον, τὸν Ρουσσώ, τὸν Μισελέ καὶ ὅλους σχεδὸν τοὺς πατέρες τῆς ἐκκλησίας.

*Ο δέλιγον ἀσκούμενος σωματικῶς δέον νὰ τρώγῃ καὶ δέλιγον, ἐάν φάγῃ πολύ, μπόκειται εἰς ἀποπλήρωσιν, ποδόγραφην, ψυχυμάσιν, διαβήτην, υπερτροφίαν ὑπέρχει λοιπὸν ἀνάγκην μεγάλης ἀσκήσεως τῶν μυών των διὰ τοὺς εἰς γραφικὴν ἐργασίαν ἀσχολουμένους, διὰ τοὺς διεκνοητικῶς ἐργαζομένους, τοσούτῳ μᾶλλον δισφόρῳ ἐπειπον ὁ μέγας ιατρὸς Σουγέλ, χωνεύει τις τόσον διὰ τῶν κυνηγῶν δισφόρον καὶ διὰ τοῦ στομάχου.

ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΔΙΑ ΤΗΣ

ΦΥΤΙΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ.

Πλὴν τῶν ἀγίων καὶ τῶν πατέρων τῆς ἐκκλησίας, τοῦ ἀποστόλου Ιωάννου, Παύλου τοῦ ἐρημίτου, τοῦ