

μάθειαν, τὰς ἀσθενείας καὶ αὐτὰς τὰς νομιζομένας ἀνιάτους. Ἀπασα ἡ παρὰ τὸν Ῥήνον κοιλάς ἐβρίθην ἄλλοτε εὐήθων· τὸ εἰς τὰ πέριξ τοῦ *Marigny* χωρίον *Baltias* κείμενον ἐλέγετο δι' αὐτὸ τὸ δυστυχέστερον καὶ δικαίως· διότι μόλις εὕρισκέ τις τινας τὴν στοιχειώδη ἀνάπτυξιν ἔχοντας· σήμερον δὲ πληθυσμός του, καὶ τοι ἐτριπλασιάσθη, οὐδένα ὥμως εὐήθη περιλαμβάνει. Ὅλαι αἱ στατιστικαὶ καὶ τὰ αὐθεντικά ἔγγραφα μαρτυροῦσι τὴν ταχείαν ἐλάττωσιν, εἰς τινα μάλιστα μέρη καὶ τὴν τελείαν ἐξαφάνισιν τῆς ἀσθενείας ταύτης.

Αὕτη εἶνε ἡ λαμπροτέρα τῶν κατακτήσεων, ὀφειλομένη εἰς τὰς ἀρχάς καὶ τὴν ἐνέργειαν λαοῦ, ὅστις διὰ τὴν φθάσῃ τὸ ἄκρον ἄωτον τῆς παιδεύσεώς του, ἐννόησεν ὅτι τὸ πρῶτιστον καθήκον του ἦτο ν' ἀποσπάσῃ τὰ ἐλθέτρια σπέρματα, ἅτινα δηλητηριάζουσι τὴν τε φυσικὴν καὶ ἠθικὴν τοῦ ἀνθρώπου ὑπαρξιν.

Τὸ παράδειγμα τοῦτο ὥφειλον ν' ἀκολουθήσωσιν αἱ μεγάλαι πόλεις, ἐν αἷς δυνατὸν νὰ ὑπάρχῃ εἰς τινα βαθμὸν ἡ εὐήθεια, προσερχομένη ἐκ τῆς ἀθλίας φυσικῆς καὶ ἠθικῆς καταστάσεως τῶν ἐπισσεωρευμένων λαῶν, κατοικούντων ἐντὸς διόδων ζοφερῶν, ὡς τὰ στενὰ τοῦ *Valais* ὀλεθρίων.

Ἡ ὑγρασία τῆς ἀτμοσφαίρας, δι' ἐπηρεϊκῶν ὀλεθρίων κεκορεσμένης, ἡ ἑλλειψίς τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων, ἡ ἀνεπαρκὴς τροφή, πτωχὴ ζωικῆς οὐσίας, ἡ στέρησις διανοητικῆς καὶ ἡλικιωμένης καὶ ἡ ἀκαθαρσία, ταῦτα πάντα προξενοῦν τὴν αἱμάτωσιν, γεννῶσι δὲ δισκράσιαν τινὰ χοιραδικὴν ἢ βακτηριανήν, συνισταμένην ἐκ χλωρώσεως καὶ ἡλιθιότητος τῆς διανοίας καὶ τῶν αἰσθήσεων, τέλος δὲ τοσοῦτον ὀλεθρίαν, ὅσον ἡ τῆς Ἑλβετίας καὶ Σαβοῦας, κατὰ τῆς ὑποίας τὰ αὐτὰ μέσα εἶναι ἀνάγκη νὰ ἐφαρμοσθῶσι.

ΠΕΡΙ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΕΝ ΓΕΝΕΙ.

Εἰ καὶ τὸ ἀντικείμενον τῆς ἐσπερινῆς ταύτης ὁμιλίας μου, Κύριοι, θεωρεῖται σήμερον σπουδαῖον φυσιολογικὸν καὶ χημικὸν ζήτημα δι' ὅσας ἐλαβὲ τροποποιήσεις ἐκ τῶν σοφωτέρων ἐρευνῶν τῶν καθ' ἡμᾶς τελευταίων χρόνων, οὐχ' ἥττον θέλω προσπαθῆσαι, ἵνα καταστήσω αὐτὸ ὅσον ἐνεστί καταληπτὸν εἰς ὑμᾶς διὰ τῆς ἐπιδεκτικωτέρας αὐτοῦ ἀπλοποιήσεως, χωρὶς διὰ τοῦτο νὰ ἀπομακρυνθῶ τοῦ ἀκριβοῦς ἐπιστημονικοῦ λόγου. Εἰ δὲ τυγχὼν δὲν ἤθελε κατανουθῆ σύμπασα ἡ τοῦ παρόντος ἀντικειμένου ἐννοια, θέλωμεν ὥμως ἀποκτήσῃ τὴν γενικωτέραν αὐτοῦ ἰδέαν, καὶ θέλωμεν διδασχθῇ νὰ ἐξετάζωμεν, νὰ ἐρευνῶμεν πάντοτε τὴν τῶν πραγμάτων φύσιν, μὴ ἀρκούμενοι εἰς τὰς ἀπλὰς τοῦ λαοῦ γνώσεις καὶ ἰδέας. Τοιοῦτοτρόπως δὲ, Κύριοι, τὸ ἀνθρώπινον πνεῦμα προσαποκτᾶται βαθμηδὸν καὶ ἀνεπαίσθητως τὴν ἑξιν τοῦ ὀριμώτερον σκέπτεσθαι καὶ τοῦ μὴ ἀποδέχεσθαι ἄβυσανίστως πᾶν τὸ λεγόμενον ἢ πᾶν τὸ ὑποπίπτον εἰς τὰς αἰσθήσεις αὐτοῦ.

Εἰς τὸ αἷμα τοῦ ἀνθρώπου περιέχεται φώσφορος, σίδηρος, ποτάσα, σόδα, ἄσβεστος, μαγγανέζιον, χλωροῦχον σόδιον ἢ τὸ κοινὸν ἄλας, σώματα ἀέρια, ὡς τὸ ὑδρογόνον, τὸ ὀξυγόνον καὶ τὸ ἄζωτον, πρὸς δὲ τούτοις λεύκωμα, οὗτινος τύπος ἔστω ἡμῖν τὸ λεύκωμα ἢ τὸ κοινῶς λεγόμενον ἀσπράδι τοῦ ὡοῦ. Ἐκ τούτου δὲ τοῦ λευκώματος σχηματίζεται πᾶσα μεταμόρφωσις καὶ πᾶσα σύνθεσις τοῦ σώματος ἡμῶν, ἐκ τούτου ἀρχεται ἡ μόρφωσις τοῦ ἐμβρύου, ἐκ τούτου γίνεται ἡ ἐνωσις τῶν διηρημένων μερῶν τοῦ ζώου, οἷον τῶν τραυμάτων, ἐκ τούτου ἐν γένει ἡ μόρφωσις καὶ ἡ θρέψις ὅλων τῶν ὀργανικῶν ἰστῶν τοῦ σώματος τοῦ τε ἀνθρώπου καὶ τῶν ἀλόγων ζώων. Ὁ φώσφορος εὕρεσκεται ἠνωμένος μετὰ ἐλαιώδους τινὸς οὐσίας εἰς τὸν ἐγκέφαλον καὶ εἰς τὰ νεῦρα, πρὸς δὲ φωσφορικὸν ἐλαίον

μετὰ θείου ἀπαντᾶται εἰς τὸ σπέρμα τῶν ἀνδρῶν καὶ εἰς τὰ ὠὰ τῶν γυναικῶν, καὶ τοιοῦτον τὸ φωσφορικὸν λίπος ἐμπεριέχεται εἰς τὸν κρόκον τοῦ ὠοῦ. Τούτου ἕνεκα πρὶν ἢ ἀνακαλυφθῇ τὸ ἔλαιον τοῦ Ὀνίσκου (μυρουνόλαδον), οἱ ἀρχαιότεροι ἰατροὶ ἔδιδον εἰς τοὺς φθισικοὺς 6—8 κρόκους ὠοῦ καθ' ἑκάστην, διότι καὶ τὸ ἔλαιον τοῦ Ὀνίσκου ὀφείλει κυρίως τῶν ῥωστικῆν του ἐνέργειαν εἰς τὸν ἐμπεριεχόμενον φώσφορον. Εἶναι λοιπὸν ὁ φώσφορος τὸ κατ' ἐξοχὴν πλαστικὸν ἢ θρεπτικὸν στοιχεῖον τοῦ αἵματος, τὸ ὠφέλιμον εἰς τὴν θρέψιν τοῦ σώματος. Ὁ σίδηρος εἶναι καὶ αὐτὸς τὸ οὐσιωδέστερον μετὰ τὸν φώσφορον στοιχεῖον τοῦ αἵματος, καὶ δι' αὐτοῦ χρωματίζεται τὸ αἷμα· ἄνευ αὐτοῦ, ὡς καὶ ἄνευ τοῦ φωσφόρου, οὐδεμία θρεπτικὴ οὐσία δύναται νὰ θρέψῃ τὸ σῶμα ὑγιεινῶς καὶ ἄνευ βλάβης. Καὶ αὐτὸ τὸ θεῖον ἀποτελεῖ μέρος τοῦ ἡμετέρου σώματος, διότι ἀπαντᾶται εἰς τὸ νευρικὸν σύστημα ἠνωμένον μετὰ τοῦ φωσφόρου, πρὸς δὲ εὐρίσκεται καὶ εἰς τὴν οὐσίαν αὐτὴν τῶν ὄρχεων. Ἡ ἄσβεστος, ἠνωμένη μετὰ τοῦ φωσφόρου, ἀποτελεῖ τὴν κυρίαν σύνθεσιν τοῦ ἀνθρωπίνου σκελετοῦ, τουτέστι τῶν ὀστέων. Ἡ ποτάσα καὶ ἡ σόδα χρησιμεύουσιν ἵνα διατηρῶσι τὸ αἷμα ῥευστὸν, πρὸς τοῦτο δὲ φαίνεται ὅτι συμπράττει καὶ τὸ κοινὸν ἅλας ἢ τὸ χλωροῦχον σόδιον, ὡς καλεῖται ἐν τῇ χημείᾳ τοῦτο. Τὰ δὲ ἐν τῷ αἵματι ἢ ἐν τῷ ἡμετέρῳ σώματι ἐμπεριεχόμενα ἀερῶδη στοιχεῖα ἢ αέρια, ὅποια ἀνωτέρω ἀνεφέρομεν, χρησιμεύουσιν ἵνα διατηρῶσι τὴν ἐλαστικότητα τοῦ αἵματος καὶ τῶν διαφόρων τοῦ σώματος ἰστών.

Βλέπετε λοιπὸν, Κύριοι, ὅτι τὸ ἀνθρώπινον σῶμα σύγκειται ἐκ πολλῶν καὶ ποικίλων γαιωδῶν στοιχείων, σύγκειται δηλονότι ἐκ διαφόρων χρωμάτων, ἐκ χύματος δὲ ὁ Θεὸς ἐπλασε τὸν ἄνθρωπον, καὶ εἰς αὐτὸ τοῦτο πάλιν μεταβάλλεται· «Χοῦς εἶ καὶ εἰς χοῦν ἀπελεύσῃ» ἀναφωνεῖ καθ' ἑκάστην ἡ Ἐκκλησία διὰ τοῦ λειτουργοῦ αὐτῆς, ὅστις ἐπὶ τῆς τελευταίας τοῦ ἀνθρώπου κατοικίας μεγάλην ἀπαγγέλλει ἠθικοφυσικὴν ἀλήθει-

(ΟΜΗΡΟΣ ΦΥΛ. Ζ').)

αν πρὸς συνετισμὸν τῶν ἀλόγων τῆς σαρκὸς παθῶν! Ἀπασαὶ δὲ ἐκεῖνα αἱ οὐσίαι, αἱ εὐρισκόμεναι εἰς τὸ ἡμέτερον αἷμα καὶ σῶμα, ἐπειδὴ ἀποσυντίθενται καθ' ἑκάστην ἡμέραν καὶ φθείρονται, διότι ἄλλαι μὲν ἐξ αὐτῶν συνθέτουσι τὸ σῶμα, ἄλλαι δὲ ὡς περιττεύουσιν ἐξάγονται ἐκ τοῦ σώματος διὰ τῶν οὐρῶν ἰδίως καὶ διὰ τῆς κόπρου, διὰ τοῦτο ἀνάγκη ἐστὶ ἵνα καὶ ἡμεῖς εἰσάγωμεν αὐτάς καθ' ἑκάστην ἡμέραν εἰς τὸ σῶμα ἡμῶν· ἄλλως τὸ σῶμα, ἀποσυντιθέμενον ἀδιαλείπτως, καταστρέφεται ἐπὶ τέλους καὶ θνήσκει, ὡς τοῦτο συμβαίνει εἰς τὸν ἐξ ἀσιτίας λεγόμενον θάνατον. Εἰς δὲ τὴν καθ' ἑκάστην ἡμέραν θρέψιν ἥτοι σύνθεσιν τοῦ ἡμετέρου σώματος ἀναγκάζει ἡμᾶς τὸ ἐκ τῆς ἀποσυνθέσεως τοῦ ἰδίου σώματος ἐπιγιγνόμενον αἶσθημα τῆς πείνης, καὶ αὕτη ἐστὶν ἡ τῆς φύσεως φωνή, ἡ ἐκόντας ἄκοντας πειθαναγκάζουσα ἡμᾶς, ἵνα καθ' ἑκάστην τρέφωμεν τὸ σῶμα ἡμῶν, ἥτοι συνθέτωμεν αὐτὸ, ἀποσυντιθέμενον καθ' ἑκάστην. Διὰ τῆς τοιαύτης ἀδιαλείπτου συνθέσεως καὶ ἀποσυνθέσεως συγκροτεῖται ἡ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου· διὰ τῆς τοιαύτης ἀφομοιώσεως τὸ ἀνθρώπινον σῶμα αείποτε ἀνακαινίζεται καὶ αείποτε εἰς τὴν μερικὴν ὑποβάλλεται φθοράν.

Δύο δὲ εἰσι, Κύριοι, αἱ ποιότητες τῶν θρεπτικῶν οὐσιῶν, ὅσας καθ' ἑκάστην μεταχειρίζομεθα πρὸς τὴν σύνθεσιν ἢ θρέψιν τοῦ ἡμετέρου σώματος· δύο εἰσὶ τὰ εἶδη τῶν τροφῶν, ὅσας καθ' ἑκάστην εἰσάγομεν εἰς τὸ σῶμα ἡμῶν, ἵνα διὰ τούτων ἀντικαθίστωμεν τὰ καθ' ἑκάστην ἡμέραν ἐξαγόμενα καὶ φθειρόμενα γαιώδη ἐκεῖνα στοιχεῖα, ὅσα ἀνωτέρω ἀνεφέρομεν. Τὰ δύο ταῦτα τῶν τροφῶν εἶδη εἰσὶν αἱ φυτικαὶ καὶ αἱ ζωϊκαὶ οὐσίαι. Καὶ τὰς μὲν φυτικὰς ὑποδιαιροῦσι σήμερον εἰς δύο τάξεις—α.) εἰς τὰς κυρίως φυτικὰς οὐσίας τὰς ἀφθονοῦσας ὑδατωδῶν μορίων, οἷα εἰσιν τὰ κηχώρια ἢ ῥαδίκια, αἱ μαλάχαι ἢ μαλόχαι, τὰ σπανᾶκια, τὰ σπαράγγια καὶ εἴτι τοιοῦτον, αἵτινες καὶ εἰσάγουσιν εἰς τὸ ἡμέτερον σῶμα τὰ ἀνθρακικὰ τῆς ποτάσεως καὶ σόδας ἅλατα πρὸς ῥευστοποιήσιν τοῦ αἵματος καὶ

πρὸς ἄλλους τινὰς σκοπούς. — Ε'.) εἰς τὰς ἀλευρώδεις, ἐλαιώδεις καὶ ζαχαρώδεις φυτικές τροφάς, τὰς καὶ ἀναπνευστικές ἢ θερμαντικές λεγόμενας, διότι αὗται συντείνουν εἰς τὴν ἀνάπτυξιν καὶ τὴν διατήρησιν τοῦ ζωικοῦ θερμογόνου, ἥτοι τῆς τοῦ σώματος θερμότητος. Εἰς τὴν τάξιν ταύτην ἀνάγονται καὶ πάντα τὰ οἶνοπνευματώδη ποτὰ καὶ ὁ οἶνος, περὶ ὧν ἰδίως θέλομεν ὁμιλήσει ἐν ἄλλῃ ἐσπερινῇ διαλέξει. Ἐχουσι δὲ θερμαντικὴν ἰδιότητα, διότι καὶ μεγάλην ἔχουσι σχέσιν πρὸς τὸ εἰσπνεόμενον ἐκ τῆς ἀτμοσφαίρας ὀξυγόνον, καὶ τούτου ἕνεκα, ἀφθόνως εἰσαγόμεναι αἱ ταιαῦται τροφαὶ ἢ τὰ οἶνοπνευματώδη ἐκεῖνα ποτὰ, εἰς τὸ σῶμα, παρεμποδίζουσι κατὰ μέγα μέρος τὴν ἀποσύνθεσιν τῶν στερεῶν καὶ ὑγρῶν μερῶν τοῦ σώματος ἡμῶν, καὶ ἐντεῦθεν συντείνουσιν εἰς τὸ νὰ παχύνωσι τὸ σῶμα ἢ νὰ ἐπιφέρωσι τὴν πολυταρχίαν, — τοῦθ' ὅπερ ἐπιμαρτυρεῖ καὶ ἡ καθημερινὴ πείρα, — πρὸς δὲ καὶ εἰς τὸ προδιαθέτειν τὸν ἡμέτερον ὀργανισμόν εἰς διαφόρους βαρείας νόσους, οἷον πρὸς τὴν λιθίαν, τοὺς χρονίους ρευματισμοὺς ἢ τὴν ἀρθρίτιν, εἰς τὴν ποδάγρην καὶ εἰς τινὰς ἀνιάτους τῆς καρδίας καὶ τοῦ ἥπατος νόσους. Διὰ τοῦτο καὶ αἱ θερμαντικαὶ αὗται φυτικαὶ τροφαὶ βλάπτουσι, — μάλιστα πικρῶν τὰ οἶνοπνευματώδη ποτὰ — τοὺς κατοίκους τῶν θερμῶν κλιμάτων καὶ ἡμᾶς τοὺς τῶν εὐκράτων κλιμάτων κατὰ τὰς θερινὰς τοῦ ἔτους ὥρας, ὅτε καὶ φύσει ὁ ἄνθρωπος φέρεται πρὸς τὰς ὑδαρεῖς φυτικές τροφάς καὶ πρὸς τὴν ἀφθονὴν χρῆσιν τοῦ ὕδατος. Ἀλλ' οὐχ ἥττον ἡ μετρία αὐτῶν χρῆσις, καὶ μάλιστα ἐν ὥρᾳ χειμῶνος, ὅτε διὰ τὴν συμπύκνωσιν τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος ἀφθονον ὑπάρχει ἐν αὐτῷ τὸ ὀξυγόνον, οὐχὶ μόνον ὠφέλιμός ἐστιν, ἀλλὰ καὶ ἀναγκαία, ὅπως ἀφ' ἐνὸς μὲν προφυλάττῃ τὸ σῶμα ἡμῶν ἀπὸ τῆς καυστικῆς τοῦ ὀξυγόνου ἐνεργείας ἐπὶ τῶν ὀργανικῶν ἰστῶν, ἀφ' ἑτέρου δὲ διατηρῇ τὴν ζωικὴν θερμότητα αὐτοῦ δι' ὅσων εἰσάγει ἀναπνευστικῶν ἢ θερμαντικῶν στοιχείων, ἀναγκαίων πρὸς τὴν

ζωικὴν καυσίν· ἄνευ τούτου τὸ ἐν τῷ αἵματι διαλελυμένον, ὡς εἴρηται, λεύκωμα ἤθελε βαθμηδὸν ἐλαττωθῇ καὶ ἐξαντληθῇ, ἢ δὲ ζωὴ ἡμῶν ἤθελε καταστραφῇ, διότι ἐκ τοῦ λευκώματος σχηματίζονται πάντα τὰ μέρη τοῦ ὀργανισμοῦ ἡμῶν διὰ τῆς ἐπ' αὐτοῦ ἐνεργείας τοῦ εἰσπνεομένου ὀξυγόνου. Ὅθεν καὶ ὅταν ὁ ἰατρός διορίζῃ φυτικὴν τροφήν, ἀναγκαῖον θεωρεῖται σήμερον ἵνα ποιῇται τὴν ἀναγκαίαν διάκρισιν ἀναμέσου τῶν δύο τούτων τάξεων τῆς φυτικῆς διαίτης ἢ τροφῆς, καθ' ἣν προτίθεται θεραπευτικὸν σκοπόν.

Αἱ δὲ ζωικαὶ οὐσίαι ἢ τὰ κρέατα ἐν γένει εἰσάγουσιν εἰς τὸ σῶμα ἡμῶν τὸν φώσφορον καὶ τὸν σίδηρον· διὸ καὶ εἶναι αἱ θρεπτικώτεραι καὶ ῥωστικώτεραι τροφαί. Πρὸς τὰς ζωικὰς ταύτας τροφάς προσεγγίζει πολὺ ὁ σῖτος, ἂν καὶ εἶναι ἀλευρώδης φυτικὴ οὐσία, ἀλλ' ὅμως προσεγγίζει πρὸς ἐκεῖνας, διότι περιέχει τὰ δύο γαιώδη στοιχεία, τὸν φώσφορον καὶ τὸν σίδηρον, καὶ διὰ τοῦτο ἐκ μόνου σιτίνου ἄρτου δύναται ὁ ἄνθρωπος νὰ τραφῇ ἐπὶ πολὺν χρόνον ὑγιεινῶς καὶ ἄνευ βλάβης. Τὰ θρεπτικώτερα καὶ ῥωστικώτερα κρέατά εἰσι τὸ βόειον καὶ τὸ κρέας τῶν ἀγρίων ζώων καὶ πτηνῶν, τινεῖς δὲ τὰ λεγόμενα ἐρυθρὰ κρέατα, τὰ δὲ λευκὰ κρέατα τῶν ὀρνίθων, τῶν ἰχθύων, τῶν ἀστρακοδέρμων καὶ ἄλλων εἰσὶν ὀλιγώτερον θρεπτικὰ καὶ ὀλιγώτερον εὐπεπτα. Οἱ ἰχθύς τῶν διὰ τὸν φώσφορον ὅσον καὶ διὰ τὸ ὅποιον ἔχουσι πολὺ λεύκωμα. λέγονται διὰ τοῦτο, ὅτι εἰσὶ λίαν γονιμοποιοί, ὡς καὶ τὰ ὠὰ τῶν ὀρνίθων, παρέχουσι δηλονότι περισσότερα στοιχεία εἰς τὸ σπέρμα τοῦ ἀνδρὸς καὶ εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τῶν ὠῶν τῆς γυναικός. Ὅσοι τῶν ἀνθρώπων τρέφονται ἀποκλειστικῶς διὰ ζωικῶν τροφῶν, αἵτινες ἀφθονοῦσι φωσφορικῶν ἀλάτων, οὗτοι καὶ εὐκολώτερον περιπίπτουσιν εἰς τὴν λιθίαν καὶ τὴν ποδάγρην, καὶ εἰς λιθικάς ἐναποθέσεις ἐν τε τῇ καρδίᾳ καὶ ἐν ταῖς ἀρτηρίαις, καὶ μάλιστα ἐὰν οἱ τριαῦτοι καταχρῶνται συνάμα καὶ τὰ οἶνοπνευματώδη ποτὰ, ὡς συνήθως συμ-

βαίνει παρὰ τοῖς Ἀγγλοῖς, παρ' οἷς συχνότερα ἢ τε λιθίσαις καὶ ἢ ποδάγρα.

Ἐκαστον λοιπὸν εἶδος τροφῆς καὶ διαίτης, Κύριοι, ἔχει καὶ ἴδιον θεραπευτικὸν λόγον, καὶ ἴδιαν ἔχει νὰ ἐπιτελέσῃ θεραπευτικὴν λειτουργίαν· ὅθεν καὶ ἡ μετρία χρηστὴ καὶ ἡ ἀνάλογος μίξις τῆς τε κυρίως φυτικῆς, τῆς θερμαντικῆς φυτικῆς, καὶ τῆς ζωικῆς τροφῆς θεωρεῖται σκόπιμος καὶ συντελεστικὴ πρὸς τὴν ὑγείαν τοῦ ἀνθρώπου ἐν γένει. Λέγω δὲ ἐν γένει, διότι ὑπάρχουσι διαφοραὶ νοσεραὶ προδιαθέσεις, προκύπτουσαι ἐκ τῶν διαφορῶν τοῦ ἀνθρώπου κρᾶσεων, αἵτινες ἀπαιτοῦσι τὴν ἀποκλειστικὴν ἀποφυγὴν ταύτης ἢ ἐκείνης τῆς διαίτης ἢ τὸν πλεονασμὸν ταύτης μᾶλλον ἢ ἐκείνης. Σημειωτέον δὲ ὅτι ἡ μὲν φυτικὴ δίαιτα ἢ τροφή, καὶ μάλιστα ἡ κυρίως ὑδαρῆς φυτικὴ τροφή, καθιστᾷ μακροβιώτερον τὸν ἀνθρώπου, ἢ δὲ ζωικὴ συντέμνει τὴν ἀνθρωπίνην ζωὴν διό, καίτοι ὠφέλιμος αὕτη εἰς τὴν παιδικὴν καὶ ἔφηρον ἡλικίαν, ἀρχετὴ γινομένη ἐπιβλαβὴς μᾶλλον εἰς τὴν ἀνδρικὴν καὶ γεροντικὴν, ἐὰν μάλιστα γίνηται ἀποκλειστικὴ χρῆσις αὐτῆς, τουτέστι τῆς ζωικῆς.

Ἐπειδὴ ἡ ζωικὴ τροφή ἢ τὰ κρέατα ἀφθονοῦσι φωσφορικῶν ἢ γαιωδῶν στοιχείων, τὰ δὲ στοιχεῖα ταῦτα γίνονται ἀφθονώτερα ὅσον αὖξεται ἡ ἡλικία, ὅσον μάλιστα ἀπὸ τῆς ἀνδρικῆς χωροῦμεν πρὸς τὴν γεροντικὴν, διὰ ταῦτα ἐπισπεύδεται ἡ τοῦ σώματος ἀπογαίωσις καὶ ἡ πρὸς τὴν ἀνόργανον σύνθεσιν τάσις. Τοιοῦτοτρόπως οἱ μυῶνες, οἱ χόνδροι καὶ τὰ ὀστά σμικρύνονται ἅμα καὶ σκληρύνονται, πολλαὶ φλέβες καὶ ἀρτηρίαι τοῦ δέρματος ἐξαφανίζονται, τὰ ὀστά, τιτανωδέστερα γινόμενα, θραύονται εὐκολώτερον, οἱ σύνδεσμοι καὶ οἱ χιτῶνες τῶν ἀρτηριῶν τραχύνονται, καὶ συχνάκις ἐναποτίθενται αὐτοῖς οὐρικά καὶ φωσφορικά λιθιάσεις, πολλοὶ δὲ χόνδροι καὶ ἀποσπῶνται ὅλως. Δικαίως ἄρα εἶπεν ὁ Ροβίνος (Robin) ὅτι τὸ γῆρας καὶ ὁ γεροντικὸς θάνατος ἀκολουθοῦσι τὸν λόγον τῶν μεταλλικῶν καὶ γαιω-

δῶν στοιχείων, ἅτινα προσφύονται εἰς τοὺς ὀργανικοὺς ἡμῶν ἴστους, καὶ προσεγγίζουσιν οὕτω αὐτοῖς εἰς τὴν φύσιν τῶν ἀνοργάνων συνθέσεων. Εἰ δὲ καὶ τῷ ὄντι δὲν εἶναι αὕτη μόνη ἡ αἰτία τοῦ φυσικοῦ τέλους τῆς ἀνθρωπίνης ζωῆς, δυνάμεθα ὁμῶς κάλλιστα νὰ συμπεράνωμεν, ὅτι αὕτη ἀποτελεῖ οὐσιώδες μέρος αὐτῆς, καὶ διὰ τοῦτο ἡ ἀφθονος ἢ ἡ καθημερινὴ χρῆσις τῶν τροφῶν ἐκείνων, ὅσαι ἐμπεριέχουσι πολλὰ μεταλλικὰ στοιχεῖα, οἷσι τὰ κρέατα, δύνανται νὰ βραχύνωσι τὴν μακροβιότητα τοῦ ἀνθρώπου.

Ἀπὸ τῆς γεροντικῆς λοιπὸν ἡλικίας, Κύριοι, τὸ ἡμέτερον σῶμα, τείνον ἀείποτε πρὸς τὸ γαιώδες, τείνον ἵνα χοῦς γένηται, πανταχόθεν ἤδη ἀπειδέχεται ἀγγελίας, ὅτι κατέφθασε τὸ τέλος τῆς σειράς καὶ ἀλληλουχίας τῶν ἐνεργειῶν ἐκείνων, αἵτινες ἀπετέλουν τὴν ἀκατάληπτον λειτουργίαν τῆς σωματικῆς ζωῆς διὰ καὶ δειλὸς καὶ μελαγχολικὸς καὶ μεμψίμοιρος ὁ γέρων καθίσταται, ἐὰν εὐτυχῶς δὲν ἤθελε μεταπέσει εἰς τὸ στάδιον τῆς ἡθικῆς μωρίας. Φαίνεται δ' ὅτι ἡ φύσις ἠθέλησεν ἵνα καταστήσῃ τοιοῦτοτρόπως ἐπαχθὴ τὴν ζωὴν περὶ τὴν δύσιν τοῦ ἡμετέρου βίου, ὅπως μετ' ὀλιγωτέρως θλίψεως καὶ μετὰ πλείονος εὐχαριστήσεως ἐγκαταλείπωμεν τὴν ἐκζητὴν ταύτην ἐπὶ τῆς γῆς ὑπαρξιν. Ἀλλ' ἐὰν ἡ τοῦ σώματος ἡμῶν ὕλη ὑποβάλλεται κατὰ νόμους τῆς φύσεως εἰς τοὺς νόμους τῆς ἀνοργάνου ὕλης, ἐὰν ἡ σωματικὴ ἡμῶν ζωὴ σθέννυται μετὰ βραχείαν ἢ μακρὰν πνοήν, ἐὰν τὸ ἀνθρώπινον σῶμα διαλύηται εἰς τὰ ἐξ ὧν συνετέθη, ἢ πνευματικὴ ὁμῶς τοῦ ἀνθρώπου ζωὴ, ὡς λαμπρὸς αὐτόρωτος, οὐδέποτε σθέννυται, ἀλλὰ ζῇ καὶ διαιωνίζεται ἐν τῇ μνήμῃ τῶν ἐναρέτων αὐτῆς πράξεων. Ναί, Κύριοι, ἀνατρέψιμεν τὴν ἐπιστήμην καὶ μεγάλως καταβιάζομεν τὸ ἀνθρώπινον λογικόν, ἐὰν συγχέωμεν τὰς ψυχολογικὰς δόξας πρὸς τὰς δόξας τὰς φυσιολογικὰς, ἐὰν συνταυτίζωμεν τὸ παρὰ τοῖς ἀρχαίοις βιωτικὸν στοιχεῖον ἢ τὴν παρὰ τοῖς νεότεροις ζωικὴν δύναμιν πρὸς τὸ

πνεῦμα καὶ τὴν ψυχὴν. Ναὶ! τὸ ἡμέτερον πνεῦμα, καταλείπον τὸ διαλυόμενον σῶμα, μεταβαίνει πρὸς τὴν οὐράνιον αὐτοῦ κατοικίαν, ἐξ ἧς καὶ κατήλθε πρὸς δοκιμασίαν, πρὸς ἐνάσκησιν τῆς δικαιοσύνης καὶ τῆς ἄλλης ἀρετῆς, αἵτινες, ὥσπερ πυρὶ καὶ σιδήρῳ ἀνάλωτοι, οὔτε συγκαταρρέουσι μετὰ τῶν ἀνθρωπίνων πραγμάτων οὔτε τὴν καταστρεπτικὴν τοῦ χρόνου ἐπιρροὴν φοβούνται οὔτε ἐπὶ τῷ ὕλικῳ μαρασμῷ τοῦ γήρατος θλίβονται, οὔδὲ τὴν τελευτὴν τοῦ βίου ἀποστρέφονται. Φύλαξ τοῦ ἀγράφου τῆς συνειδήσεως νόμου καὶ φρουρὸς τοῦ γραπτοῦ τῆς ἀνωθεν εὐαγγελισθείσης διδασκαλίας, ἀπέρχεται ὁ οὕτω βιώσας ἄνθρωπος ἀπὸ τοῦ ὕλικου εἰς ἕτερον πνευματικὸν κόσμον, μετὰ τῆς ἀφάτου ἐκείνης ἡδονῆς, ὅτι ἐξεπλήρωσε τὴν ἐπὶ γῆς ἀποστολήν, χρήσιμος ἑαυτῷ καὶ τῷ πλησίον αὐτοῦ γενόμενος. Ἡ τηλικαύτη ἡδονή, Κύριοι, οὐδέποτε παύει οὔτε ἐξασθενεῖ διὰ κόρον οὔτε ἐγκαταλείπει ἡμᾶς κατὰ τὰς θλίψεις τοῦ βίου οὔδὲ καταναλίσκει τὰς δυνάμεις τῆς ζωῆς οὔδὲ φέρει μεθ' ἑαυτῆς τὴν μεταμέλειαν ἢ τὴν τύψιν τοῦ συνειδότος, ὡς συμβαίνει εἰς πᾶσαν ἄλλην ἡδονήν, συμπαραμένει δὲ καὶ συμπαρακολουθεῖ τὸν ἄνθρωπον καὶ πέραν τῶν ρείθρων τοῦ πολυκυμάντου βίου, ἀναφαίρετος ἀπὸ τῆς οὐρανίας αὐτοῦ φύσεως!

(*Ἀπηγγέθη ἐν τῷ Ἀναγνωστηρίῳ Ἀθηνῶν μηνὶ Ἀπριλίῳ 1874 ὑπὸ*

Εὐαγγέλου Ἑμματουήλ.)

Ο ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ Ο ΑΨΙΝΘΙΣΜΟΣ.

(*Ἐκ τοῦ Γαλλ. ὑπὸ Κ. Α. Ἰσηγόνη.*

I

Ἡ κατάχρησις τῶν πνευματωδῶν ποτῶν εἶναι τοσοῦτον ἀρχαία, ὅσον καὶ ἡ ἀνθρωπότης αὐτή, διὰ τῆς ἐπεκτάσεως ὅμως τὴν

ὁποίαν αὕτη ἐπ' ἐσχάτων ἔλαβε, καὶ διὰ τοῦ φθοροποιοῦ χαρακτῆρος, τὸν ὅποιον περιεβλήθη, κατέστη ἑτέρα πληγὴ τῆς καθ' ἡμᾶς ἐποχῆς. Ὁ ἄνθρωπος σήμερον δὲν μεθύσκεται μόνον, ὡς ὁ πάλαι, ἐν τῷ συμποσίῳ καὶ διὰ φυσικῶν ποτῶν, τοῦ οἴνου π. χ. τοῦ ζύθου ἢ τοῦ χυμοῦ τῶν καρπῶν, ἀλλὰ κάμνει χρῆσιν καὶ τεχνητῶν σκευασίων ἐκτὸς τῆς τραπέζης καὶ νῆστις ἐτι. Ὁ νέος οὗτος οἶνοπνευματισμὸς εἶναι ἄλλοιόν τι, ἢ ἡ βάνους, ὡς εἶπεν, καὶ διαβατικὴ ἀκρασία τῶν ἀρχαίων. Ἐχει μὲν ἐκεῖνος ὅλα τὰ ἐλαττώματα ταύτης καὶ, καθὼς ὁ οἶνος, τὸν ὅποιον ὁ Ἐκκλησιαστὴς ἀπηγόρευεν εἰς τοὺς Ἑβραίους, γεννᾷ τὴν ὀργὴν καὶ μυρίας προξενεῖ καταστροφάς, κέκτηται ὅμως καὶ ἴδια ἄλλα ἐλαττώματα καὶ κακίας ἀγνώστους τοῖς ἀρχαίοις. Νεώτεροι ἐμβριθεῖς ἱατρικαὶ μελέται κατέστησαν ἀναμφήριστον τὴν θανατηφόρον δραστηριότητα τοῦ ἐν τῷ οἶνοπνεύματι δηλητηρίου καὶ τὴν ἰοδόλον ἐπιρροὴν, ἣν ἐξασκεῖ ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ τῆς διανοίας τοῦ ἀνθρώπου. Εἶναι λοιπὸν νέα μᾶστιξ, ἥτις ἀναφαίνεται ἐν ἡμῖν, προῖον ἐκούσιον καὶ χαρακτηριστικὸν τοῦ ἡμετέρου πολιτισμοῦ. Συνήθεια δὲ τοσοῦτον γενικευθεῖσα μεγάλως ἐπηρεάζει τὴν ἠθικὴν καὶ φυσικὴν κατάστασιν τῆς κοινωνίας μας. Ἐντεῦθεν ἡ βλάβη ἐγένετο ἤδη πασιδηλὸς, καὶ μεγάλα προσπάθειαι καταβάλλονται πρὸς ἀποσόδησιν αὐτῆς. Πάντες ἐνόησαν τὴν πανολέθριον ἐπιρροὴν, ἣν ὁ οἶνοπνευματισμὸς ἐπὶ τῶν ἡθῶν μας ἐξασκεῖ, καὶ μετὰ τρόμου προβλέπουσι τοὺς κινδύνους, δι' ὧν ἀπειλεῖ τὸ μέλλον.

Ἀπέναντι τοσοῦτον φθοροποιοῦ ἐχθροῦ ἐπόμενον ἦτο νὰ μὴ μείνωσιν ἀπαθείς οἱ προσεζέχοντες τῶν λαῶν διὸ καὶ Κυβερνήσεις καὶ ἱατρικαὶ Ἀκαδημαίαι καὶ ἄλλαι ἐπιστημονικαὶ ἐταιρίαι διὰ διαφόρων μέσων ἀντεπεξῆλθον αἱ μὲν κατόπιν τῶν δὲ, ὅπως ἀναγκασίωσι τὴν καταστρεπτικὴν πορείαν αὐτοῦ. Οὕτω, καθ' ὅσον ἀφορᾷ τὴν Γαλλίαν, ἡ ἱατρικὴ Ἀκαδημία τῶν Παρισίων ἐδημοσίευσεν καὶ διένειμεν εἰς τὸν λαὸν πραγματείας, ἐν αἷς διὰ ζωηροτάτων χρωμάτων ἐ-