

ΠΟΤΕ ΚΑΙ ΠΟΣΑΚΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΕΥΩΜΕΘΑ.

—ο—

Πολλὰ καὶ ἀντίθετοι γινώμαι ὑπάρχουσι περὶ τῶν ὥρων καθ' ὃς συμφέρει νὰ γευώμεθα, καὶ περὶ τοῦ χρονικοῦ διαστήματος τὸ ὅποιον πρέπει νὰ μεσαλαβῇ μεταξὺ τοῦ ἑνὸς καὶ τοῦ ἄλλου γεύματος. Τινες εἶπον ὅτι ὥρα κατὰλληλος γεύματος, διὰ μὲν τὸν πλούσιον εἶν' ἐκείνη καθ' ἣν αἰσθάνεται ὀρεξίν, διὰ δὲ τὸν πτωχὸν ἐκείνη καθ' ἣν ἔχει τί νὰ φάγῃ.

Καὶ ὅμως ὑπάρχουσι τινες ἀρχαὶ γενικαί, στηριζόμεναι ἐπὶ τῆς παρατηρήσεως καὶ τῆς πείρας, ὑφ' ὧν πρέπει νὰ ὀδηγώμεθα, καὶ τὰς ὁποίας νὰ ἐφαρμόζωμεν ἢ νὰ τροποποιῶμεν κατὰ τὰς περιστάσεις.

Ἀλλὰ πρὶν καταδείξωμεν αὐτάς, ὥς εἰπωμεν ὀλίγ' ἅττα περὶ τῆς πείνης καὶ τῆς δίψης.

Διὰ νὰ ἐξηγήσωσι τινες τὸ πρῶτον τῶν αἰσθημάτων τούτων, κατέφυγον εἰς διαφόρους ὑποθέσεις τὰς ὁποίας δὲν θέλωμεν ἐπαναλάβει. Σήμερον ὅμως οἱ φυσιολόγοι θεωροῦσιν αὐτὸ ὡς διεγερόμενον ὑπὸ τῆς ἐρεθιστικῆς ἐπενεργείας τοῦ γαστρικοῦ ὑγροῦ ἐπὶ τῶν νεύρων τοῦ στομάχου. Πρὸς ἐνίσχυσιν τῆς γνώμης ταύτης, ἰατρός τις ἐπιφέρει τὸ ἐρεξῆς παράδειγμα· ὁ Ἀνθρωπὸς τις, λέγει, ὑπέβαλεν ἑαυτὸν ἐπὶ εἰκοσιτέσσαρας ὥρας εἰς ἀποχὴν πάσης βρώσεως, καὶ ἐπροσπάθησε ν' αὐξήσῃ τὴν ὀρεξίν του γυμναζόμενος πλέον τοῦ συνηθούς. Ἡσθάνθη δὲ πείναν ἀκατάσχετον· ἀλλ' ἀντὶ νὰ φάγῃ, ἐζήτησε νὰ προκαλέσῃ ἐμετὸν πίνων ὕδωρ χλιαρὸν καὶ γαργαλίζων τὸν λάρυγγά του· τὸ ὕδωρ ἐπανῆλθε μεμιγμένον μετὰ σιελώδους τινος ὑγροῦ, ὁμοιάζοντος ἐκεῖνο τὸ ὅποιον ὀνομάζομεν *χυμὸν γαστρικόν*. Μετὰ δὲ τὸν ἐμετὸν τοῦτον ἐξέλιπεν ὅλη τοῦ πεινῶντος ἡ ὀρεξίς, ὅστις ἐδοκίμαζε μάλιστα ἀηδίον βλέπων τοὺς ἄλλους τρώγοντας. Μετὰ ταῦτα ἔφαγεν ὀλίγον γάλα καὶ ἄρτον τὰ ὁποία, ὥς παρατηρήθη ἀπὸ τοὺς ἐπελθόντας ἐρευγμοὺς, ὥξισθησαν ἀμέσως.

Τὸ παράδειγμα τοῦτο ἀποδεικνύει ὅτι πᾶσα διαταραχὴ τοῦ στομάχου ἢ τοῦ νευρικοῦ συστήματός του, καταπαύει τὴν πείναν. Αὐτὸ τοῦτο παρατηρεῖται καὶ ὅταν ναυτιῶμεν χωρὶς νὰ ἐμέσωμεν, ἂν καὶ ὁ γαστρικὸς χυμὸς δὲν ἀποβάλλεται τότε.

Ἀλλὰ καὶ ὅταν ἐπιθέσωμεν ναρκωτικὴν τινα ὕλην ἐπὶ τῶν νεύρων τοῦ στομάχου, παραλύεται ἀμέσως ἡ ἐνέργειά των καὶ ἐκλείπει ἡ πείνα. Τὸ ἀποτέλεσμα τοῦτο ἐπιφέρει καὶ ὁ χυμὸς τοῦ καπνοῦ, εἴαν ὁ στόμαχος δὲν συνείθισεν αὐτὸν διὰ πολυχρονίου χρήσεως. Ὅσακις οἱ Ἰνδοὶ τῆς Ἀσίας καὶ τῆς Ἀμερικῆς ἐπιχειρῶσι μακρὰς ὁδοπορίας, μιγνύουσι χυμὸν καπνοῦ μεκόνιν ὁστράκων, καὶ σχηματίζουν σφαιρία τὰ ὅποια βάλλουσιν ἐντὸς τοῦ στόματός των εἴαν τύχῃ νὰ στερηθῶσι τροφῆς, καὶ ἐκλείχοντες αὐτὰ μικρὸν κατὰ μικρὸν, μετριάζουσι τὴν πείναν. Ὁ Οὐάλτερ Σκῶτος βεβαιοῖ ὅτι ὁ στρατηγὸς Μόγκ, μὴ εὐρών τί νὰ δεῖ πνήσῃ ἐν Κολστρεάμη, ἠναγκάσθη νὰ ματσῇ καπνὸν διὰ νὰ καταπαύσῃ τὴν πείνάν του. Οὕτω πως ἐξηγεῖται καὶ ἡ ἐνέργεια τοῦ οἶνου πνεύματος τὸ ὅποιον,

συμφέροντά μας πᾶσχουσιν. Ἴδου τί ἔπραξα χθὲς ἐγὼ ὁ ἴδιος, καὶ τοι ὑπήκοος Ἕλλην. Εἶχον ὑποθέσειν ἥ τις ἐπρεπεν ἀφεύκτως νὰ θεωρηθῇ καὶ νὰ τελειώσῃ ἐντὸς μιᾶς ἡμέρας· ἐπειδὴ δὲ δὲν ἠγνόουν ὅτι εἴαν ἐπελαμβάνοντο αὐτῆς χεῖρες Ἑλληνικαὶ θὰ παρετείνετο τοῦλάχιστον, τὴν μετεβίβασα οἰκονομικῶς εἰς ὑπήκοον Ἀγγλον, καὶ ἀμέσως ἐτελείωτε.

Καὶ δὲν ἀντέτεινα μὲν εἰς τὸν φίλον μου, ἀλλὰ καὶ δὲν ἐνέκρινα κατὰ πάντα τὴν ἀπόκρισίν του· διότι ἐγνώρισα ἐν Εὐρώπῃ, ὅπου δὲν ὑπάρχουσιν αἱ δυσκολίαι τῆς Τουρκίας, πολλοὺς ἐμπόρους Ἕλληνας, διατελοῦντας ὑπὸ τὴν προστασίαν ξένων Δυνάμεων.

Πολλοὶ, καὶ μάλιστα ἐκ τῶν ναυτικῶν, δυσχερίζονται ὅτι παραβιάπτουσι τὰ συμφέροντα τῶν Ἑλλήνων καὶ τινες τῶν ὑπαλλήλων τοῦ Ἐμπορικοῦ Γραφείου, ζημιοῦντες χρηματικῶς αὐτούς. Περὶ τούτου δὲν τολμῶ νὰ ἐπιφέρω τὴν ἐλαχίστην γνώμην, γνωρίζων ὅτι παρ' ἡμῖν ἐπικρατεῖ ἀκαθέκτως ἀπὸ τινων ἑτῶν ἡ συκοφαντία καὶ ἡ κατάκρισις. Ὅλοι κατηγοροῦνται ὡς καταχραστὰ καὶ κλέπται, καὶ ἐν τοσούτῳ, ἅμ' ἀποβληθέντες τῆς δημοσίου ὑπηρεσίας, λιμοκτονοῦσιν. Ἀλλὰ, πῶς εἶναι δυνατόν νὰ ζήσῃ ἐνταῦθα ὑπάλληλος, ἔχων πολλάκις νὰ θρέψῃ γονεῖς, σύζυγον καὶ τέκνα, διὰ τῶν εὐτελῶν χρηματικῶν μέσων ἅτινα χορηγοῦνται πρὸς αὐτόν; Διὰ νὰ ἐνοικιάσῃ τις οἰκίαν *penichra* πρέπει νὰ πληρώσῃ δραχ. 90 ἢ 100. κατὰ μῆνα· καὶ ὅμως πολλοὶ ὑπάλληλοι λαμβάνουσι τόσον μόνον μισθόν! Πῶς πρέπει λοιπὸν νὰ τραφῶσι; Κατ' ἐμὲ, πρὸς αὐτοὺς τοὺς ἀπλοὺς γραφεῖς τοῦ Ἐμπορικοῦ Γραφείου ἐπρεπε νὰ δίδωνται 200 δραχμαὶ κατὰ μῆνα.

Ἀνέγνων ποτὲ εἰς ἐφημερίδα Γαλλικὴν ὅτι ἀμωμάτων ἡθῶν κόρη ἐκλείψεν ἡμιαῖριον διότι ἐλίμωτε, καὶ ὅτι ὁ εἰρηνοδίκης πειθόμενος εἰς τὸν νόμον τὴν κατεδίκασε μὲν ἀλλὰ κλαίων.

Ὡς ἀπαλλάξωμεν τοῦ τοιούτου πειρασμοῦ τοὺς πεινῶντας ὑπαλλήλους τῆς Ἑλληνικῆς Πρεσβείας.

Ὅστις διαπλέων τὸν Βόσπορον ἀπὸ Κωνσταντινουπόλεως μέχρι τοῦ στομίου τοῦ Εὐξείνου Πόντου, βλέπει ἀναβαίνοντα, καὶ καταβαίνοντα, καὶ προσωρμισμένα ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ τὰ Ἑλληνικὰ πλοῖα, καὶ κυματιζομένας χαριέντως τὰς κυανολεύκους σημαίας των, θέλει, ἂν εἶναι Ἕλλην, αἰσθάνθῃ ὑπερηφανίαν ἔθνικην, ἀναλογιζόμενος ὅτι ἡ ναυτιλία καὶ ἡ ἐμπορία μικροῦ ἔθνους, ἀμιλλῶνται, καὶ ἀμιλλῶνται εὐδοκίμως, πρὸς τὴν ἐμπορίαν καὶ τὴν ναυτιλίαν τῶν πλουσιωτέρων ἔθνων τῆς γῆς. Καὶ εἴαν τύχῃ τότε διατελῶν κατηφὴς διὰ τὰ γινόμενα ἐν τῇ πατρίδι αὐτοῦ, τὸ φρόνημά του θέλει ἀμέσως ἀναπτερωθῇ, ἐνθυμούμενος ὅτι ἐντὸς τῶν κόλπων ἔθνους τοιαύτην κεκτημένου ἐμπορικὴν καὶ ναυτικὴν δύναμιν, κρύπτεται σπόρος, ὅστις θέλει τέλος πάντων διαρρήξῃ τὰς συμπιγούσας αὐτὸν ἀκάνθας καὶ τριβόλους, καὶ ἀναβλαστήσῃ ἀνθρώπος καὶ ἀκμαῖος.

Εἴθε συντρέξωσι τὴν ἀναβλάστησιν αἱ χεῖρες τῶν γεωργῶν εἰς οὓς ἀνετέθη ἡ ἐπιμέλεια τοῦ σπόρου τούτου!

Ν. Δ.



πινόμενον ἀπὸ τοὺς μὴ συνειθίσαντας αὐτὸ, ἐξαλείφει τὴν ὄρεξιν, ἐνῶ ἐξ ἐναντίας ἐρεθίζει τὴν τῶν πινόντων συνήθειαν ἐξ αὐτοῦ. Ὁ λόρδος Βάϊρων, ὅστις ἐφοβείτο μὴ παχυνθῇ ὑπὲρ τὸ δέον, ἔμενε πολλὰς κατὰ συνέθειαν ἡμέρας νηστis, καὶ κατέπαυε τὴν πείναν τοῦ καταπίνων λεπτὸν ἄζυμον, (ὅστις) βεβρεγμένον ἐντὸς οἰνοπνεύματος.

Ἡ ὄρεξις, ἥτις εἶναι ὁ πρῶτος βαθμὸς τῆς πείνης, δὲν γίνεται ἐπαίσθητὴ εἰμὴ ὅταν τὰ μέρη τῆς βρώσεως διαχωρισθέντα διανεμηθῶσιν εἰς τὰ διάφορα μέρη διὰ μέσου τῶν ὁποίων τρέφεται τὸ σῶμα· τὸ αἶσθημα ἄρα τοῦτο δὲν πρέπει ν' ἀποδοθῇ εἰς μόνην τὴν κατάστασιν τοῦ στομάχου. Καὶ τῶντι, πιθανόν ὁ χυλὸς νὰ ἐξῇλθε πρὸ πολλοῦ ἀπὸ τὸ ὄργανον τοῦτο· ἐὰν ὁμοῦς συνέβη εἴτε βραδύτης εἴτε ἄλλο τι πρόσκομμα κατὰ τὰς τροποποιήσεις τοῦ ἥ ὄρεξις δὲν ἐπανερχεται, διότι ἡ νευρική ἐνέργεια, ἐργαζομένη ἀλλαχοῦ, δὲν συγκεντρύεται πρὸς τὸν στόμαχον. Ἐξ ἐναντίας, ἐπὶ τινῶν νόσων ἡ ὄρεξις δὲν παύει ποτέ, καὶ ὑπαρχούσης τῆς βρώσεως ἐντὸς τοῦ στομάχου, διότι ἡ τροφή δὲν διεχωρίσθη εἰσέτι.

Δὲν ἐξεθέσαμεν ἐπὶ ματαίᾳ τὴν θεωρίαν αὐτήν, ἀλλὰ διὰ νὰ λύσωμεν ἐν γνώσει τὰς δύο ἀωτέρω προτάσεις. Εἶναι ἀδύνατον νὰ γίνωσι συγχρόνως αἱ διάφοροι ἐργασίαι δι' ὧν ἡ τροφή μεταβάλλεται εἰς αἷμα, χωρὶς νὰ χρειασθῇ ἐνέργεια ζωτικὴ τοιαύτη εἰς ὁποίαν δὲν δύνανται νὰ ὑποβληθῶσιν ἀκινδύνως αἱ ἀσθενεῖς κράσεις. Οὕτως ἡ χύλωση ἥτις εἶναι ἡ δευτέρα ἐργασία τῆς πέψεως, γινομένη ἐντὸς τῶν ἐντέρων, ἀπαιτεῖ νὰ ἡρεμῇ ὁ στόμαχος, καὶ ἡ αἱματοποίησις ἢ ἡ μεταβολὴ τοῦ χυλοῦ εἰς αἷμα, ἥτις γίνεται ἐπίσης ἐντὸς τῶν ἀρμοδίων ὁργάνων, δὲν συμβιβάζεται μὲ τὴν χύλωσην ἢ τὴν πρώτην τῶν ἐργασιῶν τούτων. Ἐὰν λοιπὸν ὁ στόμαχος βιασθῇ νὰ ἐργασθῇ κατὰ τὴν τελευταίαν περιόδον τῆς πέψεως, αἱ ἐργασίαι ἐκεῖναι, καὶ μάλιστα παρὰ τοῖς ἔχουσιν ἀσθενῇ τὴν κρᾶσιν, θέλουσι διαταραχθῇ οὐσιωδῶς, ἢ καὶ ἐξ ὀλοκλήρου διακοπῇ. Περιστάσεις τινές, ἐπιταχύνουσιν τὰς ἐργασίας ταύτας, διεγείρουσι συνεχέστερον τὴν ὄρεξιν, ἐνῶ ἄλλαι προξενοῦσι τὸ ἐναντίον.

Ὅλοι γνωρίζομεν ὅτι ὁσάκις διακόψωμεν τὸ γεῦμά μας ἐπὶ ἐν μόνον τέταρτον τῆς ὥρας, ἡ ὄρεξις μας παύεται, ἀν καὶ δὲν ἐράγομεν οὐδὲ τὸ ἥμισυ ὅσον εἴχομεν ἀνάγκην. Τοῦτο δὲ συμβαίνει, καθ' ἡμᾶς, διότι ἡ βρώσις ἤρχισεν ἤδη νὰ λαμβάνῃ τὰς τροποποιήσεις ἐκεῖνης αἵτινες δὲν συμβιβάζονται μὲ τὴν ἐνέργειαν τοῦ στομάχου καὶ μὲ τὴν πείναν.

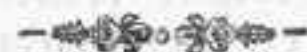
Τὸ αἶσθημα τῆς δίψης ἀναγγέλλει τὴν ἀνάγκην τοῦ νὰ εἰσαγάγῃ τις ἐντὸς αὐτοῦ ποσότητά τινα ὑγροῦ διὰ νὰ ἀναπληρώσῃ ἐκεῖνο τὸ ὅποιον ἀπώλεσε τὸ σῶμα κατὰ τὰς διαφόρους αὐτοῦ ἐργασίας, ἢ διὰ ν' αὐξήσῃ τὴν δύναμιν τῆς διαλύσεως τῶν βρωμάτων. Ἰδοὺ διὰ τί ὁ ὑπέρμετρος ἰδρῶς καὶ ἡ ξηροφαγία αὐξάνουσιν ἐπίσης τὴν δίψαν. Τινὲς ἀποδίδουσι τὸ αἶσθημα τοῦτο εἰς τὸν λάρυγγα· ἀλλ' ἀπατώνται διότι πολλάκις, ἡ μὲν γλῶσσα ὑπάρχει ξηρὰ καὶ ἀκόμωτος,

ἡ δὲ δίψα μετρία, ἐνῶ ἄλλοτε εἶναι ἀκατάσχετος ἀν καὶ τὸ στόμα εἶναι πλῆρες σπύλου.

Ὅλοι οἱ ἰατροὶ θεωροῦσιν ἀναγκαῖον τὸ νὰ τακτοποιηθῇ καὶ ἡ ὥρα καὶ ὁ ἀριθμὸς τῶν γευμάτων. Ἡ τακτοποίησις αὕτη προμηθεύει πρὸς τοὺς ἔχοντας ἀδύνατον τὸν στόμαχον τὴν εὐκολίαν τοῦ νὰ χωνεύωσι μεγαλητέρα ποσότητα τροφῆς, καὶ τοὺς προφυλάττει ἀπὸ τὰς νόσους τὰς ὁποίας γεννᾷ ἡ ἀτελής χώνευσις· διότι ὁ στόμαχος ἐρεθίζεται ὅχι μόνον ἀπὸ τὰ ἀναγκαῖα βρώματα, ἀλλὰ καὶ ἀπὸ τῆς ἐξιν. Ἡ περιοδικὴ ἐπάνοδος τῆς πείνης καὶ τῆς δίψης ἔχει ἀναμφιδόλως σχέσιν καὶ πρὸς τὴν ἀτονίαν, καὶ πρὸς ἄλλας περιοδικὰς ἐξεις τοῦ βίου· καὶ ἐὰν δὲν καταπαύσωμεν τὴν πείναν, μετρώγοντες τὴν προσδωρισμένην ὥραν, αὕτη ἐξαλείφεται μόνη, καὶ δὲν ἐπανερχεται εἰμὴ τὴν προσεχῇ ὁρισμένην ὥραν. Ἐπειδὴ δὲ αἱ περίοδοι αὗται πρέπει νὰ ᾖναι διαφορετικαὶ κατὰ τὰς περιστάσεις ἐκάστου, ἀνάγκη νὰ προστρέχωμεν ἐνίοτε καὶ εἰς πλείωτερα γεύματα, ποτὲ ὁμοῦ οἱ χωνεύοντες δυσκόλως καὶ οἱ φιλάσθενοι ἐξ ἡμῶν.

Εἶναι ἀναντίρρητον ὅτι τὰ γεύματα συμφέρει νὰ γίνωνται τακτικῶς καθ' ὥρας ῥητάς· ἀλλὰ πόσα καθ' ἡμέραν; Περὶ τούτου εἶναι ἰσως ἀδύνατον νὰ παραδεχθῶμεν κανόνα γενικόν· οἱ μὲν χωνεύουσιν ἐντὸς τριῶν ὥρῶν, οἱ δὲ ἐντὸς τεσσάρων, ἄλλοι ἐντὸς πέντε, καὶ ἄλλοι ἐντὸς ἑξ. ἔπεται λοιπὸν ὅτι τὸ μεταξὺ τοῦ ἐνὸς καὶ τοῦ ἄλλου γεύματος διάστημα πρέπει νὰ ὁρισθῇ κατὰ τὰς περιστάσεις ταύτας, ὥστε οὔτε νὰ φορτίζεται ὁ στόμαχος, οὔτε νὰ μένῃ κενός. Ὁ Κέλσιος παραγγέλλει τοῖς ὑγίαις νὰ τρώγωσι δις τῆς ἡμέρας, καὶ ὁ Σαγκτώριος λέγει ὅτι τὸ σῶμα εἶναι βαρύτερον ὅταν τρώγῃ τις ἐξ λίτραι συγχρόνως, ἢ ὅταν τὰς τρώγῃ τρεῖς φορές, καὶ ὅτι ὅστις γεύεται ἅπαξ τῆς ἡμέρας, ἀκολουθεῖ σύστημα ὁποῖον θέλει ἀποδῇ ἐπὶ τέλους βλαπτικόν.

Ἐν γέ.αι νομίζομεν ὅτι ὅλοι ὅσοι ἀτκοῦσι τὸ σῶμα, δύνανται νὰ γεύωνται τρεῖς τῆς ἡμέρας.



ΣΤΡΟΥΘΟΚΑΜΗΛΟΣ.

—o—

Ὁ Στρουθοκάμηλος ἢ ἡ Στρουθοκάμηλος ὠνομάσθη οὕτω, διότι εἶναι τὸ μέγιστον τῶν γνωστῶν ὀρνέων, ἔχων τράχηλον καὶ πόδας ὑψηλοὺς ὡς τῆς καμήλου, καὶ ὕψος 7 καὶ 8 ποδῶν. Ἀνάγεται δὲ εἰς τὴν τάξιν τῶν ἐρπετῶν πτηνῶν, ὡς τὰ ὀνομάζει ἡ Γραφή, ὅτε ἀπαγορεύει τὸ νὰ τρώγωσιν αὐτὸν οἱ Ἑβραῖοι καθὼ ἀκάθαρτον. (*)

Καὶ ἡ μὲν κεφαλή του εἶναι μικρὰ, φαλακρὰ καὶ τυλώδης πρὸς τὴν κορυφήν, τὸ δὲ ῥάμφος εὐθύ, βραχὺ καὶ συμπεπισμένον, τὰ ὦτα τριχωτὰ ἔσθθεν, οἱ ὀφθαλμοὶ μεγάλοι καὶ ζωηροί, ὁ τράχηλος λεπτός.

(*) Δεύτερον. Κεφ. ΙΔ'. 15-20.