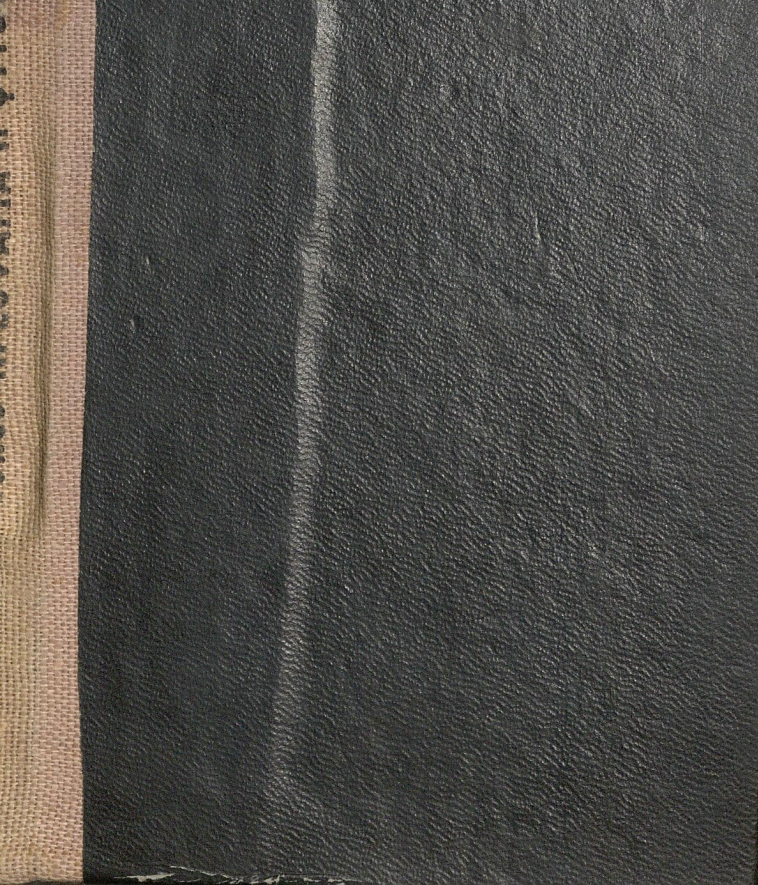


9



~~15~~

AP 18,49

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ

ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΦΕΞΗ

ΚΡΕΟΦΑΓΙΑ ἢ ΦΥΤΟΦΑΓΙΑ

Κατὰ μετάφρασιν ἐκ τοῦ Γερμανικοῦ

ΥΠΟ

Ζ. ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΥ

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ
ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΦΕΞΗ

Τεκν. ἀριθ. 173
Κατηγορία
Εισλ. ἀριθ. 45

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

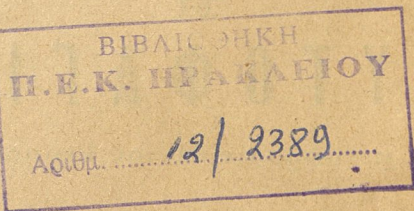
Τροφή. — Φυτοφαγία ἢ κρεοφαγία. — Ἀνάμι-
κος τροφή. — Κρέας. — Φυτοφάγοι. — Ἱστορία
τοῦ ἀνθρωπίνου γένους. — Ἀνατομικοὶ λόγοι.
— Ἡθικοὶ λόγοι. — Φυτοφαγία καὶ φυσικὸς τρό-
πος τοῦ ζῆν. — Τρόφιμα. — Ἡ καλλιτέρα τρο-
φή. — Μεταρρύθμισις τῆς τροφῆς, κλπ.

ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΙΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ Δ. ΦΕΞΗ

Ἀριθ. αὐτῶν 238

Κατηγ. Γεωγραφία

ΚΡΕΟΦΑΓΙΑ ἢ ΦΥΤΟΦΑΓΙΑ



Ἐπιστροφὴν εἰς τὴν φύσιν, εἰς τὴν φυσικὴν ζωὴν, εἶναι τὸ σύνθημα τὸ ὁποῖον κατὰ τοὺς χρόνους μας καὶ ἑταιρῖαι καὶ ἄτομα ἔχουν γράψει εἰς τὰς σημαίας των. Ἐπιζητοῦσι καὶ ἐπιδιώκουσι δι' ὅλων τῶν μέσων ἓνα φυσικὸν τρόπον ζωῆς ἐν τῷ οἴκῳ, τῇ οἰκογενείᾳ καὶ τῷ σχολείῳ, καὶ ἐν τῷ δημοσίῳ βίῳ ἀντιτάσσονται εἰς τὰς ὑπερκοπώσεις, τὰς μονομερείας καὶ τὰς παρεκτροπὰς τοῦ συγχρόνου πολιτισμοῦ χάριν τῆς ζωῆς καὶ τῆς υἰγείας τοῦ ἀνθρώπου.

Τροφή.

Ἡ ἀπαίτησις αὕτη τοῦ κατὰ φύσιν ζῆν ἀφορᾷ πρὸ παντός τὴν τροφήν μας. Ἡ προμήθεια, ἡ ἐκλογὴ καὶ παρασκευὴ τῶν ζωοτροφῶν ἀποτελεῖ τὴν βάσιν ὅλης τῆς ἀνθρωπίνης ἐνεργείας, ὥστε ὄχι μόνον τὸ ἄτομον συμφώνως μὲ τὸ περιβάλλον, τὴν ἀσχολίαν του, τὴν θέσιν, τὸν βαθμὸν τῆς ἀναπτύξεώς του καὶ τὴν εὐπορίαν του διαφόρως σταθμίζει τὴν χρῆσιν τῶν πρὸς τὴν τροφήν μέσων, ἀλλ' ἡ ἀπαίτησις αὕτη διέπει καὶ αὐτὴν τὴν μορφήν τῆς κοινωνίας, τοῦ λαοῦ καὶ τοῦ ἔθνους. (Virchow).

Κυνήγιον καὶ ἀλιεία, κτηνοτροφία καὶ γεωργία ὀλίγους μόνον λαούς καὶ ἄτομα ὑπέταξαν εἰς ἓνα φυσικὸν τρόπον τοῦ ζῆν. Αἱ συνήθειαι τῶν πεπολιτισμένων λαῶν τῆς σήμερον ἔχουσιν ἀποξενώσει τὸν ἄνθρωπον ὅσον ἀφορᾷ τὴν ἐργασίαν καὶ τὴν τροφήν ἀπὸ τὴν φύσιν. Ὁ τρόπος τῆς ζωῆς μας ὑπὸ πολλὰς ἐπόψεις κατήντησεν ἐντελῶς ἀντίστροφος. Ἀντὶ μέτρου ἐγκρατείας, ἀπλότητος, ἐπιστροφῆς εἰς τὴν φύσιν, εὖρον διάδοσιν πρὸς βλάβην τῆς ζωῆς καὶ τῆς υἰείας λεπταὶ ἀπολαύσεις.

Διὰ τοῦτο μεγάλην σημασίαν ἔχει διὰ τὴν ἐποχήν, τὴν φύσιν καὶ τὸν πολιτισμὸν ἡ λύσις τοῦ ζητήματος τὸ ὅποιον ἀπὸ τῶν ἀρχαίων χρόνων ἀπασχόλησεν ὄχι ὀλίγον τοὺς ἀνθρώπους, τοῦ ζητήματος ἂν ἡ ζωϊκὴ ἢ φυσικὴ τροφή ἢ καὶ αἱ δύο συγχρόνως εἶναι προωρισμένοι καὶ κατάλληλοι διὰ τὸν ἄνθρωπον.

Αὐτὸ τὸ ζήτημα θέλομεν πραγματευθῆ εἰς τὰ ἐπόμενα λαμβάνοντες ὑπ' ὄψει πᾶν ὅ,τι σχετίζεται μετὰ τοῦτο.

Αἱ ἀπόψεις αἵτινες ἀνοίγονται πρὸς τοῦτο εἶναι πολυάριθμοι.

Φυτοφαγία ἢ κρεοφαγία;

Ἡ τροφή ἡμῶν σύγκειται ἐκ μίγματος διαφόρων τροφίμων. Ἐκαστον τρόφιμον σύγκειται ἐκ διαφόρων θρεπτικῶν ὑλῶν. Αἱ τροφαί, τὰς ὑποίας ὁ ἄνθρωπος λαμβάνει ἀπ' εὐθείας ἐκ τοῦ φυτικῆς ἢ ζωϊκοῦ βασι-

λείου εἴτε μεταχειρίζεται πρὸς παρασκευὴν φαγητῶν, εἶναι φυσικαὶ ἐνώσεις διαφόρων θρεπτικῶν οὐσιῶν. Τὸ γάλα σύγκειται ἐκ τῶν ἐξῆς οὐσιῶν: λευκώματος, λίπους, σακχάρους καὶ ἄλατος, ὁ ἄρτος ἐξ ὕδρογονάνθρακος, λευκώματος καὶ ἄλατος· τὸ κρέας ἐκ λευκώματος, ἰνῶν, λίπους, ἄλατος καὶ κόλλας κλπ. Μόνον τὸ γάλα περιέχει ὅλας τὰς θρεπτικὰς οὐσίας ἐν τοιαύτῃ συνθέσει, ὥστε ὁ ἄνθρωπος δύναται δι' αὐτοῦ νὰ συντηρηθῆ ὄχι μόνον κατὰ τὰ πρῶτα ἔτη τῆς ζωῆς τοῦ, ἀλλὰ καὶ εἰς τὰ κατόπιν ἔτη ἐπὶ τινι καιρῶν, ἐὰν τὸ εἶδος τῆς ἐργασίας του δέν ἐπιβάλλῃ μεγαλειτέρας ἀπαιτήσεις. Οὐδὲν ἄλλο τρόφιμον εἶναι εἰς θέσιν νὰ διατηρῆ τὸ ἀνθρώπινον σῶμα εἰς τὴν φυσικὴν κατάστασίν του.

Λαοὶ καὶ ἄτομα.

Ὅπως σήμερον ὑπάρχουσι λαοί, οἵτινες, ὡς οἱ πρῶτοι κάτοικοι τῆς Εὐρώπης, τρέφονται ἀποκλειστικῶς ἐκ κρέατος, οὕτω ὑπάρχουσι καὶ ἄλλοι, οἵτινες ἀποκλειστικῶς λαμβάνουσι τὴν τροφήν των ἐκ τοῦ φυτικοῦ βασιλείου· ἡ τροφή ὅμως εἶνε ἀνάμικτος εἰς τοὺς περισσοτέρους λαούς· συνίσταται δηλαδή ἐκ ζωϊκῶν καὶ φυτικῶν οὐσιῶν κατὰ τοιοῦτον τρόπον, ὥστε πότε μὲν ἐπικρατοῦσιν αἱ πρῶται, πότε δὲ αἱ δευτεραι. Τὸ αὐτὸ συμβαίνει σήμερον καὶ εἰς τὰς περισσότεράς οἰκογενείας.

Ἀνάμικτος τροφή.

Εἰς τὴν ἀνάμικτον τροφήν ἐπικρατοῦσι μᾶλλον τὰ φυτικά προϊόντα καὶ ὡς ἐκ τούτου αἱ φυτικά τροφαὶ ἀποτελοῦσιν εἰς τὰς ἀστικάς τάξεις τὸ κυριώτερον συστατικόν τῆς ἀνθρωπίνης τροφῆς. Εἰς τὴν λεπτήν Ἀγγλικὴν καὶ Γαλλικὴν μαγειρικὴν ἢ φυτοφαγία ἐμφανίζεται ὡς παρεπόμενον. Αἱ βλάβαι τῆς τοιαύτης μονομεροῦς διαίτης, ἡ ὁποία προκαλεῖ ἐπὶ τὸ πλείστον τῶν χρῆσιν ἰσχυρῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν, δὲν βραδύνουσι νὰ ἐμφανισθῶσιν, ὡς θὰ ἴδωμεν κατωτέρω.

Ὅλαι αἱ θρεπτικαὶ οὐσίαι, τὰς ὁποίας χρειάζεσθαι πρὸς συντήρησιν τοῦ ὁ ἀνθρώπος, ἐνυπάρχουσιν εἰς τὰς φυτικάς τροφάς, μόνον ὅτι εἰς αὐτάς, κατ' ἀντίθεσιν πρὸς τὰς ζωϊκὰς, αἱ περιέχουσαι ἄζωτον ὑπολείπονται τῶν μὴ περιεχουσῶν τοιοῦτον. Μεταξὺ τῶν τελευταίων ἐπικρατοῦσιν εἰς τὰς φυτικάς τροφάς ἐκεῖναι αἱ ὁποῖαι μόνον εἰς ἐλαχίστην ποσότητα εὐρίσκονται εἰς τὰς ζωϊκὰς. Κατὰ τὸν Lebig, αἱ περιέχουσαι ἄζωτον τροφαὶ θεωροῦνται ὡς κυρίως θρεπτικαὶ οὐσίαι, χρήσιμοι πρὸς συντήρησιν τοῦ σώματος, κατ' ἀντίθεσιν τῶν μὴ περιεχουσῶν τοιοῦτον, αἱ ὁποῖαι χαρακτηρίζονται ὡς καυστικά οὐσίαι. Αἱ τελευταῖαι περιέχουσιν ἐκτὸς τοῦ ἀνθρακος, ὑδρογόνου καὶ ὀξυγόνου ἐν τῇ αὐτῇ ἀναλογίᾳ καθ' ἣν περιέχονται

καὶ εἰς τὸ ὕδωρ. Διὰ τοῦτο ὀνομάζονται ὕδαιανθρακιοῦχοι. Ἐνῶ οἱ ὑδρογονάνθρακες οὗτοι εἰς τὰς ζωϊκὰς τροφάς εὐρίσκονται ἐν ἐλαχίστῃ ποσότητι, παρὰ ταῖς φυτικάς ἀποτελοῦσι τὸ κυριώτερον συστατικόν· ἀπ' ἐναντίας τὸ λίπος εὐρίσκεται ἐν ἐλαχίστῃ μόνον ποσότητι.

Ἐκεῖνο ὅμως ἕ.ερ διακρίνει οὐσιωδῶς τὴν φυτικὴν τροφήν ἀπὸ τὴν ζωϊκὴν ὅσον ἀφορᾷ τὸ εὐπεπτον καὶ χρησιμοποίησιμον καὶ ἐπομένως τὸ θρεπτικόν αὐτῆς, εἶναι ἐν συστατικόν τὸ ὁποῖον, ἐλλείπον ἐντελῶς ἀπὸ τὰς ζωϊκὰς τροφάς, ὑπάρχει εἰς τὰς φυτικάς, τὸ λεγόμενον *κυψέλωμα*. Αὐτὸ τὸ συστατικόν ἐν μετρίᾳ χρήσει τῶν φυτικῶν τροφῶν προκαλεῖ, συνεπείᾳ μηχανικοῦ ἐρεθισμοῦ τοῦ ἐντέρου, ἀποτελεσματικὴν ἐνέργειαν ὠφέλιμον εἰς τοὺς διάγοντας ἐδραῖον βίον. Μεγαλειτέρα ποσότης κυψέλματος προκαλεῖ εἰς μεγαλύτερον βαθμὸν μηχανικὸν ἐρεθισμόν τοῦ ἐντέρου καὶ ἐπιφέρει ἀποσύνθεσιν τοῦ περιεχομένου του καὶ παραγωγὴν ὀξέων. Οὕτω ἐξηγεῖται τὸ ὅτι ἡ ἀποκλειστικὴ ἢ καὶ εἰς ἀνώτερον τοῦ δέοντος βαθμὸν χρήσις τῶν φυτικῶν τροφῶν παρὰ πολλοῖς, ἰδίως παρὰ τοῖς διάγουσιν ἐδραῖον βίον, εἶναι βλαβερὰ, διότι ἡ μονομερὴς αὐτῇ διαίτα προκαλεῖ ἐξώθησιν τῶν τροφῶν ἀπὸ τὸ ἐντερὸν προτοῦ αὐταὶ χρησιμοποιοθῶσιν ὑπὸ τοῦ ὀργανισμοῦ. Ὡς ἐκ τούτου ἡ φυτικὴ τροφή εἶναι ἐν γένει δύσπεπτος, ἐπίσης ὄχι τόσον εὐκόλως χρησιμοποίησιμος διὰ τὸν ὀργανισμόν μας ὡς ἡ ζωϊκὴ, ἥτις εἶναι θρεπτικωτέρα.

Κρέας.

Ἡ τροφή τῶν κρέατων συνίσταται ἀπὸ τὰ διάφορα μέρη τοῦ σώματος τῶν ζῶων καὶ ἰδίᾳ ἀπὸ τοὺς μυῶνας καὶ τὰ ἀδενώδη ἐντόσθια, τὰ ὁποῖα τρώγει ὁ ἄνθρωπος κατὰ διαφόρους παρασκευάς. Ἡ θρεπτικότης, δηλαδή τὸ εὐπεπτον καὶ χρησιμοποιοῦσιν, ἐναλλάσσεται κατὰ τὰ μέρη τοῦ σώματος τοῦ ζῴου ἐξ οὗ λαμβάνεται καὶ ὅχι ὀλιγότερον καὶ κατὰ τὸν τρόπον τῆς παρασκευῆς. Μακροτέρα παραμονὴ τοῦ κρέατος εἰς ψυχρὸν ὕδωρ πρὸς καθαρισμὸν αὐτοῦ τὸ ἀποστερεῖ μέρους τῶν θρεπτικῶν ἰδιοτήτων του, ἀκόμη περισσότερο τὸ βράσιμον αὐτοῦ, καθ' ὃ χάνει μέρος τῶν λευκωμάτων του, τὰ ὁποῖα περιέρχονται εἰς τὸν ζωμόν καὶ ἀνέρχονται εἰς τὴν ἐπιφάνειαν ὡς ἀκάθαρτος ἀφρός. Συγχρόνως εἰς τὸ ἐσωτερικὸν τοῦ κρέατος ἐπέρχονται πολυειδεῖς ἀλλοιώσεις, αἵτινες δύνανται ν' ἀλλοιώσωσι πολὺ τὸ εὐπεπτον αὐτοῦ καὶ συνεπῶς τὴν θρεπτικότητά του· ὡς γνωστόν, ὁ Liebig ἔχει ἀποδείξει ὅτι ἡ παρασκευὴ πρέπει νὰ εἶναι ἐντελῶς διάφορος καθ' ὅσον θέλομεν νὰ ἔχωμεν θρεπτικὸν ζωμόν κρέατος ἢ θρεπτικὸν κρέας καθ' ἑαυτό.

Φυτοφάγοι.

Ὅπως κατὰ τὴν ἀρχαιότητα ὁ Πυθαγόρας ἐξώ-

μῆσαν ἐκ τῆς σχολῆς τοῦ τὴν χρῆσιν τοῦ κρέατος, οὕτω καὶ κατὰ καιροὺς ἰσχυροὶ τὴν θέλησιν ἄνδρες ἐστράφησαν πάλιν εἰς τὴν φυτοφαγίαν καὶ ὑπὸ τὸ ὄνομα «φυτοφάγοι» ἴδρυσαν ὀλιγάριθμον μὲν καὶ οὐχὶ ἐν συναφείᾳ εὐρισκομένην, ἐν τούτοις πολὺ δραστηρίαν αἵρεσιν, ἡ ὁποία καταπολεμεῖ δι' ὅλων τῶν αἰσῶν τῆς ἐπιστήμης καὶ δι' ὅλης τῆς σοβαρότητος μιᾶς βαθείας ἠθικῆς προσπαθείας τὴν διὰ κρέατος τροφήν ὡς μίαν τῶν χειρίστων καὶ ἐντελῶς παρά φύσιν πλανῶν τοῦ ἀνθρωπίνου γένους καὶ διὰ τοῦ ἰδίου παραδείγματος προσπαθεῖ ν' ἀποδείξῃ ὅτι αἱ φυτικαὶ τροφαὶ εἶναι ἱκαναὶ πρὸς συντήρησιν τῆς ὑγείας καὶ τῆς εὐρωστίας τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος.

Οἱ φυτοφάγοι διακρίνονται κατὰ τὸν τρόπον τῆς τροφῆς των εἰς τρεῖς τάξεις :

1η τάξις Μέρος αὐτῶν, ὅπερ ὀνομάζομεν αἵρεσιν διότι στηρίζεται εἰς θρησκευτικούς λόγους, ἐπιδιώκει τὴν κακούρησιν τῆς σαρκός, ἀποφεύγει πᾶσαν ζωϊκὴν τροφήν καὶ τρώγει ἄβραστα μόνον φαγητά. Ἡ τροφή τῶν ὁπαδῶν τῆς αἰρέσεως αὐτῆς συνίσταται εἰς νεύρους καρπούς, καρύδια, ἔλαιον καὶ ὕδωρ.

Δυνατὸν τὸ εἶδος τοῦτο τῆς τροφῆς νὰ ἀρκῆ κατὰ τὸ θέρος καὶ εἰς θερμὰ κλίματα, ἐν τούτοις ἐν καιρῶ ἄλλοις ἔρχονται πρὸ ὀφθαλμῶν, ὡς τὸ ἴδιον ἐνστικτὸν μας ὑπαγορεύει, τὰ λίπη καὶ τὰ λιποποιά. Οἱ ζερευνηταὶ τοῦ Βορείου πόλου τρώγουσι κατὰ προτίησιν τὸ ἰχθυέλαιον, ζωϊκὰ λίπη, ἐνῶ οἱ κάτοικοι τῶν μεσημβρινῶν χωρῶν ἀρέσκονται περισσότερο εἰς

καρπούς και τὰ ἐξ αὐτῶν παράγωγα. Φυτοφαγία ἐν τοιαύτῃ αὐστηρᾷ μορφῇ ὑπὸ τὴν ἐπήρειαν τοῦ φύχους εἶναι τὸ αὐτὸ μὲ βαθμιαῖον θάνατον ἐκ πείνης και ἀντίκειται εἰς τὴν φύσιν ὅσον και τὸν πολιτισμὸν.

2α τάξις. Οἱ ὀπαδοὶ αὐτῆς ἀποφεύγουσι πᾶσαν ζωϊκὴν τροφήν, τρώγουσιν ὅμως βρασμένα φαγητά. Ἡ τροφή των λοιπὸν εἶναι ὅπως και ἡ τῶν τῆς πρώτης τάξεως καθαρῶς φυτικῆ και συνεπάγεται ὅλας τὰς βλαβερὰς συνεπείας αὐτῆς.

3η τάξις. Οἱ ὀπαδοὶ αὐτῆς ἀποφεύγουσι πᾶν τὸ προερχόμενον ἐκ φονευμένων ζώων, τρώγουσιν ὅμως βραστὰ φαγητά, ἐπίσης και φαγητὰ προερχόμενα ἐκ ζώντων ζώων, ὡς αὐγά, γάλα, βούτυρον. Ἐκ τῆς τροφῆς των λοιπὸν ἀποκλείουσι μόνον τὸ κρέας.

Πρὸς λύσιν τοῦ ζητήματος, ἀν ἡ ζωϊκὴ ἢ ἡ φυτικὴ τροφή ἢ και αἱ δύο ταυτοχρόνως εἶναι κατὰλληλοι διὰ τὸν ἄνθρωπον, ἔχουσι ἐπικαλεσθῆ πλῆθος γεγονότων, τὴν ἰατρικὴν, τὴν χημειαν, τὴν κοινωνιολογίαν, τὴν πολιτικὴν οἰκονομίαν και τὴν ἠθικὴν. Θὰ ἐξετάσωμεν ὅλας τὰς σκέψεις διὰ ν' ἀποφανθῶμεν ὀριστικῶς ποῖον εἶδος τροφῆς εἶναι τὸ συμφωνότερον μὲ τὴν φύσιν και λυσιτελέστερον.

Ἱστορία τοῦ ἀνθρωπίνου γένους.

Πανταχοῦ τὸ κυνήγιον και ἡ κτηνοτροφία προηήθησαν τῆς γεωργίας. Ἐνῶ ὁ κυνηγὸς ποιοιθεύεται

μὲ μεγάλους κόπους τὴν ὀλιγοστὴν τροφήν του ἐκ τῆς κυνηγετικῆς του περιοχῆς και ἕκαστον ξένον ὅστις ἤθελε πατήσῃ αὐτὴν τὸν θεωρεῖ ὡς ἐχθρόν του, ἢ γεωργία συντελεῖ εἰς τὴν αὐξήσιν τῆς κοινωνίας και τὴν συντήρησιν παρ' ὅλην τὴν πλῆθυνσίν της. Ἡ δημιουργία ἐνὸς Ἀσιανοῦ ἀρχηγοῦ χαρακτηρίζει λαμπρῶς τὴν ὄψιν τοῦ ζητήματος: «Δὲν βλέπετε ὅτι οἱ λευκοὶ ζοῦν μὲ σπόρους, ἐνῶ ἡμεῖς ζῶμεν μὲ ζῶα; ὅτι τὰ ζῶα χρειάζονται 30 μῆνας διὰ νὰ ἀναπτυχθῶν και συχνάκις εἶναι σπάνιον, ἐνῶ ἕκαστος τῶν παραδοξῶν αὐτῶν σπόρων τοὺς ὁποίους σπείρουσιν εἰς τὴν γῆν τοῖς ἀποδίδει πλέον τοῦ ἑκατονταπλασίου; Ὅτι τὰ ζῶα διὰ τῶν ὁποίων ἡμεῖς ζῶμεν ἔχουσι τέσσαρας πόδας διὰ νὰ τρέχουν, ἐνῶ ἡμεῖς ἔχομεν δύο μόνον διὰ νὰ τὰ κυνηγῶμεν; ὅτι οἱ σπόροι μένουσιν και αὐξάνουσιν ὅπου οἱ λευκοὶ ἄνθρωποι τοὺς σπείρουσιν; Ὅτι ὁ χειμὼν εἶναι δι' ἡμᾶς ἡ ἐποχὴ τῶν κοπιωδῶν κυνηγιῶν, ἐνῶ δι' αὐτοὺς εἶναι καιρὸς ἀναπαύσεως; Δι' αὐτὸ ἔχουσιν ἐκεῖνοι τόσα πολλὰ τέκνα και γῆν περισσότερον ἀπὸ ἡμᾶς. Διὰ τοῦτο σᾶς λέγω ὅτι ἐντὸς ὀλίγου τὸ γένος τῶν μικρῶν σιτοσπορέων θὰ ἐξοντώσῃ τὸ γένος τῶν κρεοφάγων, ἐνόσω οἱ κυνηγοὶ αὐτοὶ δὲν ἀποφασίσουν νὰ ἐπιδωθῶσιν εἰς τὴν σποράν».

Ἀποκλειστικὴ ὅμως χρῆσις τῶν φυτικῶν τροφῶν και ἡ μετ' αὐτῆς συνδεομένη μονομερὴς ἐπίδοσις εἰς τὴν γεωργίαν θὰ παρεσκευάζεν ἀσφαλῶς τὴν κατὰπτωσιν και αὐτοῦ τοῦ ἀνθρώπου, διότι ἀντιτίθεται εἰς τὸν ἐν τῇ φύσει κυριαρχοῦντα νόμον τῆς ἀπο-

μοιώσεως καὶ τῆς ἐναλλαγῆς δυνάμει τοῦ ὁποίου, ἂν καὶ ἐμμέσως, τὸ σῶμα τῶν ζῴων, ἐνῶ ἀποσυντίθεται, γίνεται πάλιν φυτικὴ τροφή καὶ ἐκ ταύτης πάλιν ζῶον καὶ ἄνθρωπος. «Ὅπως γεωργία καὶ κτηνοτροφία, διὰ τὰ ἐπαρκέσουν πρὸς διατροφήν πυκνῶν πληθυσμῶν, ἔχουσι ἀνάγκη ἢ μία τῆς ἄλλης, οὕτω ἕκαστος πληθυσμὸς, ὅστις προσεγγίζει τὴν σύνθετον μορφήν τῆς κοινωνικῆς ζωῆς, ὀφείλει νὰ ἀνατρέξῃ εἰς ἀμφοτέρας ὡς εἰς πηγὰς, ὅσον ἀφορᾷ τὴν διατροφήν του». (Βίρχωβ).

Ἀνατομικοὶ λόγοι.

Ὅσον ἀφορᾷ τὸν ὀργανισμόν τοῦ ἀνθρώπου, τὴν κατασκευὴν τῶν ὀργάνων τῆς μάσσησεως καὶ τῆς πέψευς, νεώτεροι ἐρευνᾶν ἀπέδειξαν ἀδιστακτικῶς ὅτι ὁ ἄνθρωπος ὑπ' αὐτὴν τὴν ἐποψίν κατέχει διὰ μέσον θέσιν ταξὺ τῶν φυτοφάγων καὶ σαρκοφάγων ζῴων καὶ ὅτι ἐκ φύσεως καὶ ἐκ συνήθειας ἢ ἀνάμικτος τροφήν ἢ μᾶλλον δι' αὐτὸν ἀρμόζουσα. Τὰ ζῶα τὰ οὐα τρέφονται μὲ φυτὰ ἔχουσι πλατεῖς καὶ ἀμείβεις μυλόδοντας (τραπεζίτας), ἐνῶ τὰ σαρκοφάγα ἔχουσι ὀξεῖς καὶ αἰχμηροὺς. Τοὺς ἀνθρώπους ἐπρόικισεν ἡ φύσις μὲ τομεῖς (κυνόδοντας) καὶ κοπτῆρας διὰ νὰ κόπτουν τὸ κρέας καὶ μὲ γομφίους (τραπεζίτας) ὅπως τρίβουν τὰς φυτικὰς τροφὰς. Ἐτι μᾶλλον προωρισμένη διὰ τὴν ἀνάμικτον τροφήν φαίνεται ἡ κατασκευὴ τῶν πεπτικῶν ὀργάνων τοῦ ἀν-

θρώπου. Κατ' ἀντίθεσιν πρὸς τὰ φυτοφάγα μαστοφάγα ζῶα, εἰς τὰ σαρκοφάγα ἢ κατασκευὴ τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων εἶναι πολὺ ἀπλουστερά. Εἰς τὰ φυτοφάγα ὀλοκλήρος ὁ πεπτικός σωλὴν εἶναι πολὺ μακρύτερος ἢ εἰς τὰ σαρκοφάγα, σημαντικώτερον εἰς τὰ ἀναμασθητικὰ ὅπου ἡ ἀναλογία αὐτοῦ πρὸς τὸ μῆκος ὀλοκλήρου τοῦ σώματός του εἶναι 15 ἢ 20:1 π. χ. εἰς τὸ πρόβατον 28:1, ἐνῶ εἰς τὰ ἀρπακτικὰ ἢ ἀναλογία αὕτη εἶναι ὡς 4:1. καὶ εἰς τὸν ἄνθρωπον 6:1. Εἰς βούς λαμβάνει καθημερινῶς ὡς τροφήν τὸ $\frac{1}{6}$ τοῦ βάρους τοῦ σώματός του, ὁ ἵππος $\frac{1}{60}$, ἡ γαλῆ $\frac{1}{22}$ καὶ ἐνῶ τὰ πεπτικὰ ὄργανα τῶν φυτοφάγων ζῴων ἀποτελοῦσι 15 ἕως 20 τοῖς ἑκατὸν τοῦ βάρους τοῦ σώματός των, τοῦ ἀνθρώπου εἶναι 7-8 καὶ τῶν σαρκοφάγων μόνον 5-6. Ἀναλόγως πρὸς τὴν δύσκολον μάσσησιν τῶν φυτικῶν τροφῶν ἀπαιτεῖ αὕτη παρὰ τοῖς φυτοφάγοις ζῴοις πολὺν χρόνον, ἐνῶ ἐν σαρκοφάγον εἶναι εἰς θέσιν νὰ καταπῆ εἰς ὀλίγα λεπτὰ ὅλην τὴν δι' ἡμέραν ὀλοκλήρον ἀπαιτουμένην τροφήν του, ὅπως καὶ αὐτοὶ οἱ ἄνθρωποι. Καὶ ἂν ἦτο ὀρθὸν ὅτι ὁ ἄνθρωπος εἶναι προωρισμένος διὰ φυτοφαγίαν μόνον, εὐκόλως δυνάμεθα νὰ ἐρωτήσωμεν διατί δὲν τρώγει ἐπίσης ὠμάς πατάτας, φακές, ρεβίθια, φασόλια, βρίζαν καὶ σῖτον ἄβραστον ἢ ἄψητον;

Ἠθικοὶ λόγοι.

Ἀληθῆ ἀποστροφήν προξενεῖ εἰς πάντα ἠθικῶς

ἀπροκατάληπτον ἄνθρωπον ὁ φόνος τῶν ζώων καὶ πᾶν ὅ,τι σχετίζεται μὲ τὴν ἐπιδιώξιν καὶ παρασκευὴν τῆς ἐκ κρέατος τροφῆς (Th. Hahn). Εἰς τοὺς λόγους τούτους ἐνός αἰσθητοῦ φυτοφάγου πρέπει νὰ ἀντιτάξωμεν ὅτι ὁ ἄνθρωπος καὶ ὁ κόσμος δὲν ἠδύνατο νὰ ὑπάρξῃ ἄνευ τοῦ φόνου βλαβερῶν, ἐνοχλητικῶν ἢ ὠφελίμων ζώων, καὶ ὅτι ὁ φόνος αὐτὸς ὀφείλει νὰ γίνηται κατὰ φιλόανθρωπον καὶ ἀνώδυνον μόνον τρόπον. Προσέτι τὸ γεγονός ὅτι τὰ φυτὰ καταστροφόμενα δὲν ἐκδηλώνουν κανὲν αἶσθημα πόνου, δὲν εἶναι ἀρκετὴ ἀπόδειξις ὅτι εἶναι καὶ αὐτὰ ἐντελῶς ἀναίσθητα. Ἐξ ἄλλων παρατηρήσεων ἐξάγεται μετὰ πιθανότητος ὅτι καὶ ὁ θάνατος τῶν φυτῶν γίνεται ὑπὸ τὰς αὐτὰς περιστάσεις ὡς καὶ ἐν τῷ κόσμῳ τῶν ζώων, οὕτως ὥστε εἰς τὸν ἄνθρωπον ἐπιβάλλεται καὶ διὰ τὰ δύο βασίλεια πῶς νὰ ἐπωφεληθῇ ὅσον τὸ δυνατόν καλλίτερον πὸν θάνατον αὐτῶν διὰ τὸν ἑαυτὸν του.

Πρὸς ὑποστήριξιν τῆς φυτοφαγίας ἰσχυρίσθησαν ἄλλοις ὅτι ἡ τροφή ἔχει ἰδιαιτέραν ἐπιρροὴν εἰς τὸν εὐματικὸν καὶ τὸν ἠθικὸν χαρακτῆρα τοῦ ἀνθρώπου καὶ αὐτῶν τῶν ζώων εἰσέτι. Οὔτε ἀπὸ τὴν ἐκ τῶν ζώων οὔτε ἀπὸ τὴν ἐκ τῶν ἀτόμων ἢ λαῶν ὁλοκλήρων πείραν ἐπιθεβαιοῦται ὁ ἰσχυρισμὸς οὗτος. Τοιαύτη σχέσις ἐξαρτήσεως μεταξύ τροφῆς καὶ πνευματικῆς κινήσεως δὲν ὑπάρχει. Ἐσύγχισαν ἐδῶ φανερώς ἐντελῶς διαφορετικούς παράγοντας, τὴν ἐπιρροὴν τῆς συνηθείας, τῆς ἀσχολίας, τοῦ ἐπαγγέλματος μὲ τὸν τῆς τροφῆς. Γνωρίζομεν «τὴν εὐγενῆ

πραότητα, τὸ εἰρηνικὸν καὶ τὴν εὐαισθησίαν τῆς καρδίας» τῶν Ἱρλανδῶν καὶ ἄλλων λαῶν, οἵτινες τρέφονται μόνον μὲ πατάτας. "Ὅτι εἰς τάξεις τινὰς τῶν λαῶν αἱ ὁποῖαι ἔχουσιν ὡς ἐπαγγέλμα τὸν φόνον τῶν ζώων ὑφίσταται κλίσις καὶ κίνδυνος ἐπεκτάσεως ἰδιοτήτων τινῶν καὶ πέραν τοῦ ἐπαγγέλματος τῶν αὐτῶν πρέπει νὰ τὸ παραδεχθῶμεν, ὡς καὶ γνωστὸν εἶναι ὅτι εἰς τὴν Ἀγγλίαν οἱ κρεοπῶλαι δὲν ἐκλέγονται ὡς ἔνορκοι εἰς δίκας ἐγκλημάτων κατὰ τῆς ζωῆς.

Φυτοφαγία καὶ φυσικὸς τρόπος τοῦ ζῆν.

Οὐσιωδῶς διαφέρει τὸ ζήτημα ἂν πρέπη νὰ τρέφωμεν κρέας ἢ χόρτα προκειμένου νὰ τὸ ἐξετάσωμε ἀπὸ ἀπόψεως φυσικοῦ τρόπου τοῦ ζῆν.

Κατ' ἀρχὴν ἀποφεύγουσιν οἱ φυτοφάγοι ὡς ἐπιπλέον τὸ πλεῖστον τὰ οἰνοπνευματώδη ποτά, ὡς καὶ πᾶν ἄλλο ἐξευεριστικὸν ἐπικίνδυνον εἰς τὴν ὑγίαν φαγητόν, ὁμοίως δριμύτην τὴν γεῦσιν ἀρτύματα, ὡς πέπερι, πιπερόριζας, γαρύφαλα, σκόροδα, μουστάρδα καὶ τὰ τοιαῦτα.

Ἄς ἀκούσωμεν διὰ τὰ ἀξιώματα ταῦτα τοὺς ὁπαδοὺς τῆς φυτοφαγίας.

«Ἡ φυτοφαγία εἶναι ἡ τέχνη τοῦ σώφρονος βίου.

«Θέλουμεν νὰ λυτρωθῶμεν ἀπὸ τὰς φυσικὰς καὶ ἠθικὰς ἀσθενείας καὶ ὅσον τὸ δυνατόν νὰ ἐπαναστρέψωμεν εἰς τὴν μητέρα φύσιν, τὴν ὁποίαν δὲν ἔπρεπε νὰ ἐγκαταλίπωμεν, καὶ πάλιν νὰ ζῶμεν μὲ ἀπλότητα διὰ νὰ γίνωμεν ὑγιέστεροι σωματικῶς, ψυχικῶς καὶ πνευματικῶς.

«Ἡ πρωτίστη ἡμῶν ἀρχὴ εἶναι μέτρον εἰς τὸ φαγητὸν καὶ ποτόν, εἰς τὴν ἐργασίαν καὶ εἰς τὴν ἀνάπαυσιν, εἰς ὅλας τὰς ἐπιτετραμμένας καὶ ἀναποφεύκτους ἀπολαύσεις. Ἀπέχομεν τῶν φαγητῶν ἐκ φονηνομένων ζώων, ἐξ ὅλων τῶν δηλητηριωδῶν καὶ μεθυστικῶν ποτῶν, ὅπως ὁ οἶνος, ὁ ζυθος, ἡ ρακὴ, ὁ καφῆς, τὸ τέϊον, τὰ φάρμακα τοῦ καπνοῦ καὶ λοιπῶν δηλητηριῶν.

«Ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον οἱ ἄνθρωποι τρώγουν πολὺ. Δὲν πρέπει νὰ κανονίξῃ τις τὴν τροφήν σύμφωνα μὲ τὴν ὄρεξιν, διότι τότε κατανατᾷ τις εἰς τὴν πολυφαγίαν. Πρέπει νὰ περιορίζηται τις ὅσον τὸ δυνατόν εἰς ὀλιγωτέραν ποσότητα φαγητοῦ ὅσην ἀπαιτεῖ ἡ διατροφή τοῦ σώματός του, κατόπιν ἐπιμελοῦς δοκιμασίας. Ἄς κρατῇ τὸν χρυσοῦν κανόνα «παῦσε νὰ φάγῃς ὅταν σοῦ ἀνοίγῃ ἡ ὄρεξις».

«Κανεῖς φυτοφάγος, τοῦ ὁποίου τὰ πεπτικά ὄργανα λειτουργοῦσι κανονικῶς, δὲν ἀπέθανεν ἐκ πείνης καὶ ἂν ἐνόητε μᾶς κατηγοροῦν ὅτι εἴμεθα ἰσχυροὶ καὶ ὅτι δὲν ἔχομεν καλὴν ὄψιν, ἅς μὴ λησμονήσωμεν ὅτι πολλοὶ ἐξ ἡμῶν κατὰ τὴν προτέραν ζωὴν των, ὅταν δὲν ἦσαν ἀκόμη φυτοφάγοι, ἦσαν ἀσθενεῖς καὶ ἀργὰ

ἤδη ἐζήτησαν καταφύγιον εἰς τὴν φυτοφαγίαν. Ἄς ἐνθυμηθῶμεν δὲ καὶ τὰς πολλὰς χιλιάδας ἀσθενῶν καὶ καχεκτικῶν ἐκ τῶν κρεοφάγων. Δὲν εἶναι ἡ ἰδικὴ μας ὄψις κακὴ, κ' ἔχουν χάσει μᾶλλον ἐκεῖνοι τὴν πραγματικὴν ἀντίληψιν τῆς ὑγιῶς ἔψεως ἐκλαμβάνοντες τὸ πρόσωπον τοῦ ζυθοπότου, τὰς ἐξοιδημένας παρειὰς τῶν παιδίων, ὡς ὑγιᾶ καὶ καλῶς τετραμμένα.

«Ἡμεῖς οἱ φυτοφάγοι ζῶμεν ἀπὸ ὄσπρια, λαχανικά, ὀπωρικά καὶ δημητριακοὺς καρπούς· ὁ τρόπος τῆς ζωῆς μᾶς ἀπαιτεῖ ὀλιγώτερον χρόνον διὰ τὴν παρασκευὴν τῶν φαγητῶν μας καὶ εἶναι εὐθηνότερος.

«Ἡ ἀποχὴ ἐκ τῶν κρεατίνων φαγητῶν εἶναι τὸ σπουδαιότερον σημεῖον τοῦ τρόπου τῆς ζωῆς μας.

«Ἡ φυτοφαγία εἶναι μία ὑγιεινὴ ἐπανάστασις κατὰ τῆς ἀνοήτου μπιφτεκοφαγίας.

«Ὁ φόνος τῶν ζώων εἶναι πρᾶγμα ἀπάνθρωπον καὶ ἀνῆθικον, προσέτι καὶ ἀπὸ τὴν θρησκείαν ἀπγορευμένος.

«Ἡ κρεοφαγία εἶναι βλαβερὰ. Δηλητηριασμένον κρέας ἢ πλῆρες παρασίτων γεννᾷ ἀσθενείας. Ἄλλὰ καὶ αὐτὸ τὸ καθαρὸν καὶ ὑγιὲς κρέας δύναται νὰ καταστήσῃ τὸ σῶμα ἀσθενές. Βανασούτης καὶ αἰμοβόρον εἶναι φυσικὰ συνέπειαι τῆς κρεοφαγίας. Ἡ φυτοφαγία ἀπεναντίας συντελεῖ εἰς ἡμᾶς ἀνάπτυξιν, διαρκῆ σωματικὴν δύναμιν, εἰς σύμμετρον ὑγίαν καὶ μακροζωίαν τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος».

Ἄς ἀκούσωμεν τί λέγει ὁ Valtzer διὰ τὰ πλεονεκτήματα τῆς φυτοφαγίας: Εἶναι ὑγιεινότερα τῆς καθιερωμένης κρεοφαγίας, ἥτις συνοδεύεται ὑπὸ σειρᾶς παρὰ φύσιν συνηθειῶν.

«Εἶναι μᾶλλον εὐχάριστος, διότι μόνον καθαρὰ τρώγει κανεῖς, ἀντὶ τῶν ἀκαθάρτων καὶ ἀηδῶν ἐν μέρει τῆς μαγειρικῆς τῶν κρεοφάγων.

«Εἶναι πλέον φιλόανθρωπος, διότι δι' αὐτῆς παύουν τὸ βασάνισμα, τὸ σίτευμα καὶ ὁ φόνος τῶν ζῶων πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦ νὰ τρεφώμεθα ἐξ αὐτῶν.

«Εἶναι οἰκονομικότερα καθὸ εὐθηνότερα καὶ λιπώτερον τρώει τοὺς μὲν πτωχοὺς ἀπὸ τὴν ὑλικὴν ἀνάγκην τοὺς δὲ πλουσίους ἀπὸ τὴν γαστρονομικὴν τῶν ἀπόλειαν. Εἶναι καλλίτερος ἀνατροφεὺς, διότι ὁ κόσμος θὰ γίνῃ βαθμηδὸν εὐκολώτερον κύριος τοῦ πάθους του. Τὸ νὰ συγκρατῇ δὲ τις ἑαυτὸν εἶναι προϋπόθεσις ὅλων τῶν ἀρετῶν.

«Παρέχει εἰς τὰς γυναῖκάς μας σημαντικὰς εὐκολίας. Χρειαζονται τοῦ λοιποῦ, ἀρκεῖ μόνον νὰ θέλουν καὶ νὰ μὴ ταῖς ἐμποδίζου ἀνώμαλοι σχέσεις, πολὺ ὀλιγωτέραν δαπάνην καιροῦ, κόπου καὶ χρήματος, διὰ νὰ παρασκευάσωσιν ἐν ὑγιᾶς καὶ ἐπαρκῆς γεῦμα, οἰκονομοῦσι λοιπὸν πολὺν καιρὸν καὶ χροῖμα δι' ἄλλα πράγματα.

«Εἶναι ἡ μόνη αὐτοβοήθεια διὰ πτωχὸν καὶ πλούσιον, διότι εἰς τὴν κατάλληλον λύσιν τοῦ ζητήμα-

τος τῆς τροφῆς κορυφοῦται ἡ φροντίς ἐνὸς ἐκάστου: «Εἶναι ἐντιμὸς καὶ ἐλευθερώνει τὴν ψυχὴν παντὸς ὅστις τὴν ἀκολουθεῖ. Τὸ ἀντίστροφον αὐτῆς εἶναι: Παρεκτροπὴ ἀπὸ τὴν φύσιν, στέναγμα ὑπὸ τὰ δεσμὰ τῶν σφοδρῶν παθῶν καὶ ἀσθενειῶν τῶν ὁποίων ἀφορμὴ εἴμεθα οἱ ἴδιοι.

«Δίδει τρεῖς ἀμοιβάς: σωματικὴν, ψυχικὴν καὶ πνευματικὴν ὑγείαν. Τριπλῶς τιμωροῦντες τὸ σῶμα των, τὴν ψυχὴν των, τὸ πνεῦμά των πλανῶνται ἐν τῇ ζωῇ οἱ φέροντες τὰ δεσμὰ ἐκεῖνα.

«Εἶναι ὁ πρωτόγονος τρόπος τοῦ ζῆν, ὅστις μεταξὺ ὅλων τῶν λαῶν ἀνέκαθεν εἶχε καὶ ἔχει σήμερον ἀκόμη τοὺς συνηγόρους του. Τὸν τρόπον τοῦτον ἀκολουθεῖ ἀκόμη ἡ ἀνθρωπότης ἐν τῷ συνόλω της, καὶ παρ' ἡμῖν ἤδη τὸ πρῶτον ἐπεσκιάσθη οὗτος ἀπὸ τὴν πολυτέλειαν τοῦ καλοῦ κόσμου. Οἱ ἀκούσιοι φυτοφάγοι εἰς ὅλην τὴν γῆν ἠνθίσθη ἀναλόγως μὲ τοὺς κρεοφάγους εἶναι ὅ ὡς πρὸς 3».

Τρόφιμα.

Ὁ μέγιστος ἔπαινος, ὅστις ὀφείλεται εἰς τοὺς φυτοφάγους, εἶναι ἡ ἀποχὴ των ἀπὸ τὰ οἰνοπνευματώδη ποτά, ζῦθον, οἶνον, ρακί, ὡς καὶ ἀπὸ τὰ διεγερτικά, τέϊον, καφὲν κλπ. Ὁ φυτοφάγος, λέγει ὁ Valtzer, δὲν διψᾷ πολὺ. Διότι ἀποφεύγει πᾶ-

ίσχυρῶς ἐρεθιστικόν, δὲν ὑποφέρει ἐκ τῆς διὰ τοιούτων ἐρεθιστικῶν τεχνητῆς προκαλουμένης δίψης. « Ἡ δίψα » λέγει ὁ Schelly, ὅταν περιγράφει τὴν μετὰ βασιν τῆς ἀνθρωπότητος ἐκ τοῦ φυσικοῦ τρόπου τοῦ ζῆν εἰς τὸν μὴ τοιοῦτον, « ἡ δίψα, ἡ φυσικὴ συνέπεια πάσης κροσφαγίας καὶ ἴσως πάσης διαφθορᾶς τῆς τροφῆς διὰ τῆς μαγειρικῆς, καταπαύει. Πόσας δὲ ὑγιεινὰς οἰκονομικὰς καὶ ἠθικὰς καταστροφὰς ἐπιφέρει ἡ δίψα εἶναι γνωστόν ! »

« Ἐὰν μ' ὅλα ταῦτα, λέγει ὁ Valtzer, διψῶμεν ἐνεκεν ἰδιαζουσῶν περιστάσεων, ἃς πίνωμεν ὕδωρ καὶ μάλιστα ὅσον δυνάμεθα καθαρὸν καὶ δροσερόν. Δὲν ἔχομεν ὅμως ἀνάγκην νὰ κάμωμεν καὶ ὑδροποτικὰς θεραπείας, διότι δὲν συνηθίζομεν νὰ καταστρέφωμεν τὴν πέψιν καὶ τὴν ὑγίαν μας δι' ἀφυσικοῦ διαίτητος· εἴμεθα τῆς γνώμης ὅτι τὸ ὕδωρ εἶναι μόνον δι' ἐξωτερικὴν χρῆσιν ἐξάιρετον.

« Ἐνεκα τούτου καὶ δὲν πίνωμεν ἐν ποσότητι σὺνηθης ὕδωρ, ἀφοῦ πάντοτε σχεδὸν δυνάμεθα νὰ τὸ ἔχωμεν καθαρὸν ἀπὸ τὴν ἰδίαν φύσιν εἰς διύλισμένην καὶ μὲ τὸ πλεόν εὐχάριστον ἄρωμα ἐφωδιασμένην μορφήν. Πίνωμεν ὀπωρικά ! » Καὶ περαιτέρω λέγει: « Ἄφ' ἑαυτοῦ ἐννοεῖται ὅτι ἀποφεύγομεν τὰ οἰνοπνευματώδη ποτά, οἶνον, ζῦθον, ρακὴν κλπ. Τὸν καφέν καὶ τὸ τέϊον κατεδίκασεν αὐτὸς ὁ Virchow ».

Ἡ καλλιτέρα τροφή.

Ὁ ἄνθρωπος εἶναι ὑποβεβλημένος εἰς πόνους καὶ στερήσεις. Ἐκ τούτου προέρχεται ἡ ἀνάγκη πρὸς ἀπόλαυσιν. Ὅταν ἀναπνέη τὸν καθαρὸν ἀέρα, ὅταν σβύνη τὴν δίψαν του εἰς δροσερὰς πηγὰς, ὅταν τρέφεται μὲ εὐγευστα φαγητά, ὅταν ἡσυχάζῃ εἰς σκιερὰν θερμὴν κλίνην, αἰσθάνεται μίαν ἐν μέτρῳ ἀπόλαυσιν εἰς τὴν ἱκανοποίησιν τῶν γενικῶν καὶ ἀπαραιτήτων ἀναγκῶν τοῦ βίου. Εἰς τὰς ἀπολαύσεις αὐτὰς παραδίδονται καὶ οἱ φυτοφάγοι εὐχαρίστως καὶ ἀφειδῶς. Καὶ αὐτοὶ ἐπίσης ἐπιτρέπουσι μερικὰς παρασκευὰς τῆς τροφῆς των καὶ διὰ τῆς συνηθείας κάμνουσι χρῆσιν περιορισμένην, ἐννοεῖται, μερικῶν φαγητῶν.

Ἐὰν σύλλογοι καὶ ἄτομα, ὅχι καὶ ἐλάχιστοι μεταξὺ αὐτῶν φυτοφάγοι, κρούωσιν ὀλονέν τὸν κίνδυνον τοῦ ἀλκοολισμοῦ, ὀφείλομεν νὰ μὴ παρίδωμεν ὅτι καὶ ὁ δυνατὸς καφὲς εἶναι ὅχι ὀλιγώτερον ἐχθρὸς τῆς ἀνθρωπότητος. Ὁ Kunze ἤδη ἀπέδειξεν ὅτι πολλοὶ πάσχοντες ἐκ νευρικῶν καὶ στομαχικῶν ἀσθενειῶν ἔπαθον ἀποκλειστικῶς ἐκ τῆς ὑπερβολικῆς χρήσεως τοῦ καφέ. Ἡ πείρα δ' αὕτη ἐπιστοποιήθη ὑπὸ πολλῶν ἰατρῶν.

Μεταρροῦθμιδις τῆς τροφῆς.

Τὸ νὰ δώσωμεν μίαν γενικῶς καταληπτὴν ὁδὴν

ρίαν περί τῆς καταλλήλου ἐκλογῆς, προμηθείας καὶ παρασκευῆς καὶ πρακτικῆς χρήσεως τῶν τροφίμων, εἶναι πολὺ δύσκολον καὶ μεγάλη ἢ ἐκ τούτου εὐθύνη. Μεγάλη ἢ εὐθύνη, διότι ἔχει μεγάλην σπουδαιότητα ὄχι μόνον διὰ τὰ ἄτομα, ἀλλὰ καὶ διὰ τὰς τάσεις, τὴν ρύθμισιν τοῦ βίου, τὰς συνηθείας τῆς κοινωνίας, τοῦ κράτους καὶ δι' αὐτὰ ἔτι τὰ κοινωνικὰ ζητήματα τῶν ἡμερῶν μας μὲ τὰ ὁποῖα συνδέεται στενότερα. Δύσκολον κατὰ τοῦτο ὅτι ἡ περί τροφῆς διδασκαλία θίγει πολλὰ ἐπιστημονικὰ ζητήματα καὶ παρ' αὐτὰ ἐκθέτει πολλὰ γεγονότα μὴ ἐπιβεβαιωθέντα εἰσέτι ὡς ἀληθῆ, οὕτως ὥστε καθίσταται δύσκολος ἡ κρίσις τί δύναται νὰ ἐκθέσῃ κανεὶς καὶ τί νὰ παραλείψῃ εἰς μίαν τοιαύτην λαϊκὴν ἀποδείξιν τοῦ ζητήματος. Ὁ κίνδυνος νὰ μεταδώσῃ τις εἰς τὸν λαὸν γνώσεις, αἱ ὁποῖαι μὴ γινόμεναι ἐντελῶς καταληπταὶ ἢ παρανοούμεναι ὀδηγοῦσιν εἰς τὰς ἀντιθέτους θεωρίας καὶ εἰς τὴν λήψιν τῶν ἀντιστρόφων μέτρων, ἰδίως εἰς τὸ ζήτημα τῆς τροφῆς, εἶναι μέγιστος. Διότι τὸ νὰ ἐκθέσῃ τις διὰ τὸν λαὸν ἐπιστημονικὰς προϋποθέσεις, αἱ ὁποῖαι ἔχουσαι εἰσέτι χρεῖαν δικαιολογίας καὶ ἐπεξηγήσεως μόνον εἰς τοὺς εἰδήμονας εἶναι ὠφέλιμοι, εἶναι τὸ αὐτὸ ὡς νὰ μεταδίδῃ τις διὰ τῆς τοιαύτης διαδόσεως ἀντὶ φώτων πλάνην καὶ σύγχυσιν καὶ νὰ ἐπιφέρῃ συνεπῶς βλάβην ἀντὶ ὠφελείας. Αἱ θλιβεραὶ συνέπειαι τοιούτων διδασκαλιῶν μᾶς ἔγειναν τὰ τελευταῖα ἔτη μαθήματα. Ὅπως μεταδώσωμεν

τὰ ὄψα, πρέπει νὰ βλέπωμεν πρῶτον καθαρὰ ἡμεῖς οἱ ἴδιοι καὶ διὰ νὰ δώσωμεν μίαν πρακτικὴν βᾶσιν διὰ μίαν κατάλληλον διαίταν, πρέπει νὰ εἴμεθα πρακτικοὶ ἡμεῖς ἴδιοι. Ἀναγινώσκων τις τὰ λαϊκὰ ἱατρικὰ συγγράμματα θὰ πεισθῇ ὅτι ἀκριβῶς τὰ καλλίτερα ἐξ αὐτῶν ὁμιλοῦντα περί τῶν μέσων τῆς τροφῆς ἐπιβάλλουσιν εἰς τὸν ἀναγνώστην ἀπαιτήσεις αἱ ὁποῖαι εἶναι δύσκολον νὰ ἐκπληρωθῶσι κατ' ἀποχρῶντα τρόπον καὶ ἀπὸ αὐτοὺς τοὺς ἔχοντας τὴν κοινὴν μόρφωσιν. Θέτουσι τὸν κανόνα πρὸς προσήκουσαν τροφήν ὅτι εἰς ὄριμος τὴν ἡλικίαν ἄνθρωπος ἔχει ἀνάγκην εἰς τὸ διάστημα 24 ὥρῶν 118 γραμμ. λευκώματος, 56 γραμμ. λίπους καὶ 500 γραμμ. ὑδρογονανθράκων καὶ ὅτι ἡ καλλίτερα τροφή εἶναι ἐκείνη ἐν ἣ αἱ ἄζωτοῦχοι οὐσίαι (λευκώματα) πρὸς τὰς μὴ τοιαύτας εὐρίσκονται ἐν ἀναλογίᾳ 1 πρὸς 3 μέχρι 4 1/2. Εἰς τὸ φυσιολογικὸν αὐτὸ διδόμενον συνάπτουν τὸ ἐξαγόμενον περί τῆς χρήσεως διαφόρων τροφῶν, περί τοῦ εὐπέπτου ἢ μὴ αὐτῶν καὶ εἰς τὸ καθολικὸν αὐτὸ συμπέρασμα προσθέτουσι πολλάκις τὴν βραχεῖαν παρατήρησιν: «Κατ' αὐτὸ πρέπει νὰ κανονίσωμεν τὴν σύνθεσιν τῶν τροφῶν μας». Ἐν τούτοις ἐκτὸς τοῦ ὅτι τὰ συναγόμενα τῶν πειραμάτων αὐτῶν κυμαίνονται κατὰ τοὺς διαφόρους φυσιολόγους μεταξύ ὄχι ἀσημάντων ὀρίων, ἢ μὲ τοιαύτας γνώσεις προπαιδευθεῖσα οἰκοδέσποινα θὰ ἐρωτήσῃ δικαίως τὴν ἐκ τοῦ παρθεναγωγείου ἐρχομένη κόρη της: Πῶς νὰ κάμωμεν μίαν κατάλληλον ἐκλογὴν τώρα; Πόσον πρέπει νὰ πάσ

ἀπὸ τὰ συνήθη καθημερινὰ τρόφιμα, πόσον κρέας καὶ τί εἶδος κρέατος καὶ πόσα καὶ ποῖα λαχανικὰ ὡς προσθήκη διὰ νὰ ἀποτελεσθῇ ἡ ἀπαιτούμενη διὰ τὸν ὄργανισμόν σύνθεσις εἰς λεύκωμα, λίπος καὶ ἰδρωγονάνθρακας; Ἡ ἀπαιτήσις αὕτη ἐναλλάσσεται οὐσιωδῶς κατὰ τὸν τρόπον τοῦ ζῆν, κατὰ τοὺς ὄρους τῆς ζωῆς, κατὰ τὸ μέτρον τῆς μηχανικῆς καὶ πνευματικῆς ἐργασίας, κατὰ τὴν διαμορφήν ἐν τῷ ὄρωματι ἢ εἰς τὸ ὑπαιθρον, κατὰ τὴν ἀτμοσφαιρικὴν κατάστασιν, πρὸ παντός κατὰ τὴν ἡλικίαν, καθόσον τὸ σῶμα εἶναι ἐν ἀναπτύξει· εἰσέτι ἡ συνεπλήρωσεν ἤδη αὐτήν, κατὰ τὸ κλίμα καὶ τὴν ὥραν τοῦ ἔτους — περιστατικὰ τὰ ὅποια ἐπιβάλλουσιν οὐσιωδῶς διαφόρους ἀπαιτήσεις ὅσον ἀφορᾷ τὸ ποσὸν καὶ τὸ ποιὸν τῆς τροφῆς. Δύναται λοιπὸν νὰ συμβῇ ὥστε διὰ πρόσωπα τῆς αὐτῆς οἰκογενείας τὰ ὅποια παρακαθῆνται εἰς τὴν ἰδίαν τράπεζαν ν' ἀπαιτῆται οὐσιωδῶς διαφορετικὴ σύνθεσις τῶν τροφῶν δι' ἕκαστον αὐτῶν. Ἐκτός τούτου, διάφορα περιστατικὰ πολὺ σπουδαῖα διὰ τὴν κατάλληλον διατροφήν διαφεύγουσιν, ὡς θὰ ἴδωμεν κατωτέρω, πάντα ὑπολογισμόν. Οἰκιακὴ οἰκονομία, φειδικότης τῶν φαγητῶν, καλὴ διατροφή διὰ τοιούτων διδασκαλιῶν βλαπτουσι σπουδαίως ἀντὶ νὰ ὤφεωσι καὶ θὰ πεισθῇ κανεὶς εὐκόλως ὅτι ὁ ἄνθρωπος δηγούμενος ἀπὸ τὸ αἰσθημα τῆς πείνης καὶ τῆς δίης, ἀπὸ τὸ ἐν αὐτῷ ἔνστικτον τῆς γεύσεως ὅσον ἀφορᾷ τὴν ἐκλογὴν τῆς συνθέσεως καὶ παρασκευῆς καταλλήλων φαγητῶν ὡς καὶ τῆς ἐν γένει ἐναλλαγῆς αὐτῶν

κατέχει καλλίτερον ὁδηγὸν ἐν ἑαυτῷ παρ' ἐκεῖνον τὸν ὅποιον δίδουν εἰς τὴν χεῖρα πρὸς κατάλληλον διατροφήν του ἢ χημεῖα καὶ ἡ φυσιολογία.

Ἐχουσι μάλιστα προχωρήσει περισσότερον καὶ ἐτροποποίησαν τὴν ἀναγκαίαν τροφήν δι' ἕκαστον ἄνθρωπον συμφώνως μὲ τὴν ἐργασίαν του. Τοιοῦτοι ὑπολογισμοὶ εἶναι μεγάλης σπουδαιότητος δι' ὠρισμένους τάξεις ἀνθρώπων, οἵτινες ζῶσιν ὑπὸ τὰς αὐτὰς κοινὰς συνθήκας καὶ διὰ τοὺς ὁποίους αἱ συνθήκαι αὐταὶ δύναται νὰ προδιαγράφωνται καὶ νὰ τροποποιῶνται αὐθαίρετως, λ. χ. διὰ τὴν διατροφήν τῶν στρατιωτῶν ἐν πολέμῳ καὶ ἐν εἰρήνῃ, δι' ἐργάτας, λαϊκὰ συσσίτια, ὄρφανοτροφεῖα κλπ. Διὰ τὰς συνήθεις οἰκογενείας μας, τοιοῦτοι ὑπολογισμοὶ εἶναι σχετικῆς μόνον ἀξίας. Θὰ δυναθῶμεν νὰ ἐπιτύχωμεν τὸ ὀρθὸν ἐν τῷ συνόλῳ καὶ νὰ εὐρωμεν τὴν εὐεξίαν μας καὶ τὴν ἡσυχίαν μας, ἂν τὴν ἐκλογὴν τῶν φαγητῶν δὲν τὴν κάμνωμεν διὰ τῆς ζυγαριᾶς, ἀλλ' ἐὰν ἀκολουθήσωμεν τὸ ἔνστικτον καὶ τὴν πείραν, τὰ ὅποια, ἐφ' ὅσον ἡ ἐλευθερία ἐκλογῆς τῶν πρὸς τροφήν χρησίμων δὲν περιορίζεται ἢ κωλύεται ἐξ ὑλικῆς ἀνάγκης, διδάσκουσιν ἐν γένει τὸ ποσὸν καὶ τὸ ποιὸν τῶν φαγητῶν καὶ τῶν ποτῶν τὸ ὅποιον ἀπαιτεῖται πρὸς διατήρησιν τοῦ σώματος καὶ τῶν δυνάμεών μας, χωρὶς νὰ ἐνδιαφερόμεθα περὶ τῆς περαιτέρω τύχης τῶν φαγητῶν καὶ τῶν ποτῶν τῶν ὁποίων ἐκάμομεν χρῆσιν.

Ἡ ἀληθὴς ὁμοιότης τῶν ἀνθρώπων ἔγκειται ἐν τ

διαφορᾷ καὶ ἡ φύσις μεταχειρίζεται κατὰ τὴν διατροφὴν ρυθμιστὰς τῶν ὁποίων ἡ σπουδαιότης εἶναι διάφορος παρὰ τοῖς διαφόροις ἀνθρώποις. Ἀκόμη ἐν καὶ τὸ αὐτὸ ἄτομον ὑπὸ διαφόρους συνθήκας βιοῦν μεταβάλλεται τοσοῦτον ὥστε νὰ καθίσταται ἀδύνατον νὰ ὀρίσῃ τις τὴν ποιότητα καὶ ποσότητα τῆς ἀπαιτουμένης τροφῆς δι' ἀριθμῶν. Δὲν πρέπει νὰ θεωρήσωμεν τὸν ἄνθρωπον ὡς χημικὸν διῦλιστῆρα εἰς τὸν ὁποῖον ρίπτομεν μίγμα οὐσιῶν τὸ περιεχόμενον τῶν ὁποίων εἶναι γνωστὸν ὡς πρὸς τὴν φυσικὴν καὶ χημικὴν ὑπόστασίν του καὶ ἀπὸ τὰ ὑπόλοιπα τῶν ὁποίων μετὰ τὴν διάλυσίν των δυνάμεθα νὰ κρίνωμεν περὶ τῆς ἐνεργείας τῶν κατ' ἰδίαν συστατικῶν αὐτῶν. Ἡ κατανάλωσις τῶν ὑλῶν καὶ δυνάμεων ἐν τῷ ἄνθρωπῳ ὄργανισμῷ εἶναι ἀνυπολόγιστος, ἕκαστον ὄργανον, ἕκαστον μέρος τοῦ σώματος λαμβάνει ἐξ ἐκείνου τοῦ μίγματος ὅ,τι ἰδιαιτέρως τῷ χρειάζεται, ἀνευ τῆς συμπράξεώς μας, ἀνευ τῆς θελήσεώς μας, ἀνευ τοῦ ὑπολογισμοῦ μας. Πρὸ παντὸς δὲν πρέπει νὰ λησμονῶμεν ὅτι ὁ ἄνθρωπος εἶναι καὶ ἔμφυχος ὄργανισμὸς παρὰ τῷ ὁποίῳ κατὰ τὴν διατροφήν ἡ ψυχικὴ διάθεσις παίζει σπουδαῖον ρόλον. Αὕτη ἐπενεργεῖ ὥστε ἐν καιρῷ χαρᾶς καὶ παιδρότητος ὄχι μόνον περισσότερον τρώγομεν ἢ ἐν καιρῷ στενοχωρίας καὶ λύπης, ἀλλὰ καὶ καλλίτερον χωνεύομεν. Αἱ αἰσθήσεις τῶν αἰσθητηρίων ὀργάνων, ἡ δι' αὐτῶν προκαλουμένη καλὴ γεῦσις καὶ τὸ κατὰ τὴν μάσησιν γεγόμενον εὐχάριστον τῆς ἀφῆς αἰσθημα, ἡ ἰδιάζουσα εὐω-

δία, ἐξεγέρσεις αἰτινες ἐπενεργοῦν ὥστε νωπὸς ἄρτος νὰ τρώγηται ὀρεκτικώτερον καὶ συνεπῶς εἰς περισσότεραν ποσότητα ἀπὸ τὸν ξηρόν, ἡ αἰσθησις τῆς ὀρασεως ἡ ὁποία ὀρισμένως προτιμᾷ ξανθὸν ζῦθον, καθαρόν οἶνον, τὸ ἐπὶ καθαροῦ τραπεζομανδύλου κομισθὲν φαγητόν, καθαρισμένα πιάτα, ἀκόμη αὐτὴ ἡ αἰσθησις τῆς ἀκοῆς, ἥτις δύναται νὰ συντελέσῃ εἰς τὴν αὐξήσιν τοῦ αἰσθήματος τῆς γεύσεως, ὡς δυνάμεθα νὰ τὸ παρατηρήσωμεν ὅταν τρώγομεν τραγανιστὰ φαγητὰ, καὶ πρὸ παντὸς ἡ ὄρεξις ἡ ὁποία εἶναι διάφορος ἀναλόγως τῆς διαφορᾶς τῶν φαγητῶν καὶ τῶν ἀτόμων, ὥστε κατήντησε παροιμιώδες τὸ «περὶ ὀρέξεως οὐδεὶς λόγος», ὅλ' αὐτὰ εἶναι παράγοντες οἵτινες δὲν δύνανται γενικῶς δι' ἀριθμῶν νὰ ὑπολογισθοῦν ὄχι μόνον ὅσον ἀφορᾷ τὴν τροφήν καὶ τὴν χρῆσιν τῶν φαγητῶν ὡς θρεπτικῶν μέσων ἀλλὰ καὶ τὴν ὠφέλειαν. Ὁ ἄνθρωπος δὲν ζῆ μόνον ἐξ ὅσων τρώγει μὲ ὄρεξιν, ἀλλ' ἐξ ὅσων τρώγει καὶ χωνεύει. Καὶ ποῖος θὰ ἠδύνατο νὰ ὑπολογίσῃ δι' ἀριθμῶν τὴν ἐνεργεῖαν τῆς πέψεως καὶ τῶν ἀκολουθοῦντων αὐτὴν διαφορῶν ζωικῶν ἐνεργειῶν τὰς ὁποίας ἡμεῖς ὀφείλομεν νὰ ὑποθέσωμεν κατόπιν πολλῶν παρατηρήσεων εἰς διαφόρους ἀνθρώπους ὡς ἐντελῶς διαφόρους καὶ τῶν ὁποίων τὸ μέγεθος καὶ ἡ σπουδαιότης εἰς ἕκαστον ἄτομον κυμαίνεται ἐντὸς σημαντικῶν ὁρίων; Νομίζω ὅτι μὲ τὴν βοήθειαν τῶν φυσικῶν ἐπιστημῶν, ἀφοῦ ἡ κατατομὴ τῆς ἐργασίας εἰς ὅλας τὰς τάξεις, εἰς ὅλους τοὺς κλάδους τῆς βιομηχανίας,

τῆς συγκοινωνίας ἐν γένει διευθετηθῆ ἐπὶ τὸ ἱκανο-
ποιητικώτερον, τότε δύναται νὰ λυθῆ καὶ ἡ κατα-
τομὴ τῆς ἐργασίας ἐν τῷ οἴκῳ, καὶ πρέπει νὰ λυθῆ
χάριν πραγματικῆς οἰκονομίας εἰς χρῆμα καὶ χρόνον.
Ἡμεῖς οἱ γερωντώτεροι ἄς στρέψωμεν τὸ βλέμμα
εἰς τὰς ἀπλουστεράς βιωτικὰς σχέσεις πρὸ 50 ἐτῶν.
Μὲ πόσας δυσκολίας, δυσχερείας, λεπτολογίας καὶ
δαπάνας ἠδυνάμεθα νὰ ἐξαγοράσωμεν τὴν ὑπηρεσίαν
τὴν ὁποίαν τώρα μᾶς παρέχει ἐν σπέρτον! Καὶ
ὅπως ἡ οἰκοδέσποινα δὲν παρασκευάζει καὶ νῆθει
πλέον τὸ λῆνον μόνη της, ἀλλὰ τὸ ἀγοράζει ἑτοι-
μον εἰς κλωστήν, καὶ πολὺ εὐθηνότερον καὶ καλλι-
τερον, ὅπως ὁ χρόνος ἔχει παρέλθει καθ' ὄν φῶς καὶ
σάπων καὶ πλῆθος ἄλλων ἀντικειμένων διὰ τὴν συ-
νήθη χρῆσιν τῆς οἰκίας κατασκευάζοντο ἐντὸς αὐτῆς,
ἐνῷ σήμερον ταῦτα κατασκευάζονται ὑπὸ ἐργоста-
σίων καλλίτερον καὶ εὐθηνότερον ἢ ὅπως ἐγίνοντο ἐν
τῷ οἴκῳ, οὕτω μοὶ φαίνεται ὅτι τώρα ἦλθε τὸ
πλήρωμα τοῦ χρόνου κατὰ τὸν ὁποῖον συντελεῖται μί-
α ριζικὴ μεταρρυθμισίς ὅσον ἀφορᾷ καὶ τὸ ζήτημα τῆς
τροφῆς. Ὅστις ἐμελέτησε τοῦτο πρακτικῶς γνωρίζει
καλῶς ὅτι δύο περιπτώσεις εἶναι αἰτίνας μᾶς ἐσταμά-
τησαν εἰς τὴν μονομερῆ διὰ γεωμήλων τροφήν. Πρῶ-
τον ὅτι ἡ καλλιέργεια τῶν ὀσπρίων ἔνεκεν κλιματο-
λογικῶν λόγων εἶναι δύσκολος ἀκριβῶς ἐκεῖ ὅπου πρέ-
πει νὰ γίνῃ ἀντικατάστασις αὐτῶν διὰ τῶν γεωμή-
λων δηλ. εἰς τὰ ἄγονα ὄρη τῆς ψυχρᾶς ζώνης. Καὶ
δεύτερον ἡ παρασκευὴ τῶν λαχανικῶν ἰδίως ὅπου

ἐλλεῖπει κατ'ἀλλήλον πρὸς βράσιν ὕδωρ εἶναι δύσκολος
καὶ ἀπαιτεῖ πολὺν χρόνον, πρᾶγμα τὸ ὁποῖον ἔχει με-
γάλην σημασίαν διὰ τὰς πτωχὰς οἰκογενεῖας ὅπου ἕκα-
στος μοχθῶν διὰ τὸν ἐπιούσιον βράζει ὅπως λέγομεν
τὰς πατάτας μόνος του. Ὅλαι αἱ ἀμφιβολίαι αὗται
καταπίπτουν, ἀφοῦ εἶναι εὐκόλον εἰς τὰ ἐργαστάσια
εἰς ὀλίγα λεπτά, χάρις εἰς τὴν πρόοδον τῆς βιομη-
χανίας, νὰ κατασκευάσουν εὐθηνόν, εὐπεπτον, θρε-
πτικόν καὶ εὐγευστον φαγητόν. Αἱ ἑτοιμοὶ συ-
σκευασαί αὗται εἶναι σωτήρια λαϊκῆ τροφαί. Δὲν
μένει καμμία ἀμφιβολία ὅτι ὁ πτωχὸς ἀντὶ τῆς
συνήθους ἀπὸ πατάτας καὶ καφέ τροφῆς, καὶ
αὐτὴ εἰσέτι ἡ λεγομένη μεσαία τάξις, ἀντὶ ἐνὸς
φαινομενικῶς δυναμωτικοῦ ζωμοῦ κρέατος ἢ ἐνὸς τε-
μαχίου δυσπέπτου κατὰ τὸ πλεῖστον κρέατος, δὲν θὰ
προτιμήσῃ τώρα μὲ μεγάλην οἰκονομίαν εἰς χρῆμα,
χρόνον καὶ κόπον τὰς λαϊκὰς ταύτας τροφάς, αἰτίνας
εἶναι εὐθηνότεραι, θρεπτικώτεραι καὶ εὐπεπτότεραι
ἀπὸ τὰς πατάτας, τὸν ἄρτον καὶ τὸν καφέν καὶ αἰ-
τίνας προσφέρουν περισσοτέραν ποικιλίαν πρὸς ἐκλογὴν
ὡς πραγματικὰ καὶ θρεπτικὰ μέσα τροφῆς.

Τ Ε Λ Ο Σ

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

ΕΞΕΛΟΘΗΣΑΝ

| | | |
|---|-----|----------|
| Ο Γέρω-Μαρτὲν (Κορμών και Γκρανζὲ) Δράμα. Πρά- ξεις 3. | Δρ. | 1 20 |
| Τόσκα (Victoren Sardou) Δράμα Πράξεις 3. | Δρ. | 1.— |
| Οί Βρυκόλακες (Ένρικ Ίψεν) Δράμα. Πράξ. 3 | Δρ. | 1.— |
| Ἡ Λύρα τοῦ Γέρω-Νικόλα (Δ. Κόκκου). Κωμει- δύλ. Πρ. 3. | Δρ. | — 80 |
| Ὁ μακαρίτης Τουπινὲλ (Bsson). Κωμ. Διασκευὴ Ν. Λάσκαρη | Δρ. | 1.— |
| Ἡ Τιμὴ (Sudermann) Δράμα. Πράξ. 3. Μετάφρ. Χ. Ἀννίνου. | Δρ. | 1.— |
| Πατρίς I (Sardou) Δράμα. Πρ 5. Μετάφρ. I. Καμπούρογλου. | Δρ. | 1 20 |
| Ἡ Καραντίνα (Ν Λάσκαρη). Κωμωδ. Πράξεις 3. | Δρ. | 1 20 |
| Αἱ δύο Ὁρφαναὶ (D'Ennery) Δράμα. Πράξ. 5. Μετ. Δ. Λάμπρου. | Δρ. | 1 20 |
| Κωμωδίαὶ Μονόπρακτοι (Ν. Λάσκαρη). | Δρ. | 1 20 |
| Ὁ Ἀλκάδης τῆς Θαλαμῆς (Calderon) Δράμα. Πράξεις 3. Μετάφρασις I. Καμπούρογλου | Δρ. | 1.— |
| Ὁ Ἀγαπητικὸς τῆς Βοσκοπούλας (Κορομηλᾶ). Εἰδύλ. Πρ. 5. | Δρ. | 1 20 |
| Νὰ τὸ λέμε; (Lanche) Κωμωδία Πράξ. 3. Μετ. Ν. Λάσκαρη. | Δρ. | 1.— |
| Μονόλογοι—Καλαποθάκη—Δημητρακοπούλου—Δε- ληκατερίνη—Λάσκαρη—Καλογεροπούλου—Κο- τσελοπούλου. | Δρ. | — 80 |
| Οἱ δύο Λοχιαὶ (B. Daubigny). Δράμα. Πράξεις 3. | Δρ. | 1 00 |
| Ἡ Στριγγάλα (Ν. Ἀντωνοπούλου) Δραματ. εἰδύλ. Πράξ. 4. | Δρ. | — 80 |
| Οἱ Ἀτιμοὶ (Rovetta) Δράμα. Πράξ. 3. Μετάφρ. Χ. Ἀννίνου. | Δρ. | — 80 |
| Ὁ Καπετὰν Γιακουμῆς (Δ. Κόκκου). Κωμειδύλ. Πράξ. 4. | Δρ. | 21. ρ. 0 |

| | | |
|---|-----|-------------|
| Ἡ Φαιδώρα (Vct. Sardou) Δράμα. Πράξεις 4. | Δρ. | 1 20 |
| Ἡ Γκόλφω (Σπ. Περεσιάδου). Δράμα εἰδουλλιακόν. Πράξεις 5. | Δρ. | 1 20 |
| Μαλλιὰ Κουβάρια (Νικ. Λάσκαρη) Κωμωδία Πρά- ξεις 3. | Δρ. | 1 40 |
| Ὁ Σταυρὸς (Ἴω. Νικολάρα) Δράμα. Πράξεις 3. | Δρ. | — 60 |
| Ἡ Χάϊδω (Π. Μελισσιώτου) Δραματικὸν εἰδύλλ. Πράξ. 3. | Δρ. | — 80 |
| Ἡ Θεία τοῦ Καρόλου (Brandon) Κωμ. Πράξ. 3. Μετ. Χ. Ἀννίνου. | Δρ. | 1.— |
| Ὁ Γαμβρός μας (Λάσκαρη και Γιαννουκάκη) Κωμωδ. Πράξ. 3. | | 1 20 |
| Ντροπαλὸς ἐρωτευμένος (Καμπούρογλου και Λά- σκαρη) Κωμ. | | — 60 |
| Σαμπτινὸλ χωρὶς νὰ θέλῃ. Κωμωδ. Πράξ. 3. Μετ. Λάσκαρη. | | 1 40 |
| Ἡ Μήδεια (Σουβορίν) Δράμα Πράξ 4. Μετάφρ. Κ. κόλη. | Δρ. | Κο- 1 20 |
| Ἡ Λαμπαδοδρομία (Π. Ἐρβιὲ) Δράμα. Μετ. Ἡλ. Βεργοπούλου. | | 1 20 |
| Ἐρωτὸς Ἐθρίαμβος (Gacosa) Μῦθος δραματικὸς. Μετάφρασις Ἀησιλάου Γιαννοπούλου, ἡπειρώτου. | | — 60 |
| Τὸ Σπίτι τῆς Κούκλας (Ίψεν) Δράμα Πράξ. 3. Μετ. Γιαννουκάκη. | Δρ. | 1 40 |
| Ὁ Υἱὸς τῆς Νυκτὸς (Sejour) Δράμα. Πρ 4 μετὰ Προλόγου. | Δρ. | 1 20 |
| Θυμιούλα ἢ Γαλαξειδιώτισσα (Μελισσιώτου) Δραμ. εἰδύλ. Πρ. 3. | | — 80 |
| Μάρκελλα (Πολ. Δημητρακοπούλου) Τραγωδία. Πρά- ξεις 4. | Δρ. | 1 20 |
| Οἱ Ἰακωβίται (Fr. Coppée) Δράμα. Πράξ. 5 Μετ. Τσοκοπούλου | | 1 — |
| Νυξ Ἐλενημοσύνης (Ἴω. Βουλοδήμου) Δράμα. Πρά- ξεις 3. | Δρ. | 1.— |
| Ὁ Ράπτης τῶν Κυριῶν Feydeau) Κωμ. Πρ. 3. Μετ. Γιαννακάκη. | | 1 20 |

- Από τὴ Γῆ εἰς τὸν Οὐρανὸν (Δημητράκοπούλου) Κωμ. 1.20
 Πράξ. 3.
 Κωμωδία (Ν. Ι. Λάτκαρη).—Σειρὰ Δευτέρα. Δρ. 1.—
 Ἡ Δοκαντιέρα (C. Godon) Κωμ. Πράξ. 3. Μετ.
 Ποριώτη. Δρ. 1.40
 Ὁ Δὸν Κιχώτης (Στρατηγοπούλου) Ἰλαροτραγῶδ.
 Πράξ. 5. Δρ. 1.40
 Ὁ Μπάρμπα-Λινάρδος (Δ. Κόκκου) Κωμειδύλ.
 Πράξ. 3. Δρ. 1.—
 Τὸ Στοιχεῖο (Calderon) Δρᾶμα εἰς Ἡμέρας 3. Μετ.
 Καμπούρογλου 1.—
 Ὁ Ἰππότης τῆς Ὀμίχλης (D'Ennery) Δρᾶμα.
 Πράξ. 5. Δρ. 1.40
 Ἀγαθόπουλος ὁ Επροχωρίτης (Μολιέρου) Κωμ.
 Πράξ. 3. Δρ. —.80
 Γιὰ τὴν Τιμὴν (Χρ. Χρηστοβασίλη) Τραγῶδιον.
 Πράξ. 4. Δρ. 1.—
 Νικηφόρος Φωκᾶς (Π. Δ. Ζάνου) Τραγῶδιον. Πρά-
 ξεις 3. Δρ. 1.20
 Ἡ Χήρα (H. Melhac καὶ Halevy) Κωμῶδιον Πράξ. 3. 1.—
 Δραμάτια (Νικ. Ι. Λάσκαρη). Νὰ μὲ Ζηλεύης.—Οἱ
 Ἐντιμοί.—Τὸ Μαυσωλεῖον. Δρ. 1.—
 Τὸ Μπαλόνη (J. Darnley καὶ G. Fenn) Κωμῶδ.
 Πράξ. 3. Δρ. 1.20
 Ταρτούφος (Μολιέρου) Κωμῶδιον. Μετάφρ. Ι. Σκυ-
 λίσση. Δρ. 1.40
 Πικ-Νικ (Ν. Ι. Λάσκαρη καὶ Γ. Κ. Πώπ) Κωμῶδ.
 Πράξ. 3. Δρ. 1.20
 Ὁ Πολιτικὸς Ἀνεμόμυλος (Gondnet) Κωμ. Διασκ.
 Ν. Λάσκαρη —60
 Γένος καὶ Καρδία (Π. Δ. Ζάνου) Δρᾶμα. Πράξ. 4. —80
 Ὁ μνηστὴρ τῆς Ἀρχοντοῦλας (Ἄλ. Ρ. Ραγκαβῆ).
 Κωμῶδιον. Δρ. —60

2