

ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ.

Ἡ ἀνοιξὶς φθάνει.
Μακρὰν εἰς τὰ ὄρη τὸ φῶς τοῦ ἡλίου
Εἰς εὐσμον λύει ἀτιμὸν τὰς χιόνας,
Τὴν γῆν στέφει γλῶη καὶ φύλλα τοὺς κλάνας,
Καὶ ἄνω ἢ πτέρυξ λευκοῦ νεφουδρίου
Εἰς αὐραν σπεύδει πρᾶξιαν
Πρὸς τὴν θερμὴν, ποθητὴν Μεσημβρίαν.

Μαζὶ μὲ τὰ νέφη
Μαζὶ κ' ἡ ψυχὴ μου εἰς πόθου ἁγίου
Ἰπερὰ φερομένη τὸ ἄπειρον σχίζει
Κ' ἐκεῖ μετὰ στόνου ἐκπνέει μυχίον
Ἐκεῖ ποῦ τὸ κύμα ἠδύπνου φλοισβίζει,
Θρέμμα βορρᾶ γαληναίου
Εἰς τὰς γελώσας ἀκτὰς τοῦ Αἰγαίου.

Ἄχ, πέτα ψυχὴ μου,
Ἐκεῖ ποῦ εἰς μάγον στιγμὴν μεσημβρίας
Σιγοῦν τούρανοῦ οἱ σαπφείρινοι δόμοι,
Καθεύδου τοῦ πόντου οἱ ἄπειροι δρόμοι,
Καὶ Νύμφης ἀκούεται ἄσμα ποντίας
Εἰς εὐχον κίλλον σπηλαίου
Εἰς τὰς γελώσας ἀκτὰς τοῦ Αἰγαίου.

Ἐν τῇ ἐπαύλει Veitshöchheim παρὰ τῇ Βιρσεβούργῃ, Ἀπρίλιος τοῦ 1879.

Ἔγω γινώριμα μέρη!
Ἰπερύθροι βράχοι ἐκεῖ γιγαντάδεις
Βαρεῖς ἐπ' ἀλλήλων αἰῶνας κοιμῶνται,
Καὶ πράσινοι σχοῖνοι καὶ θάμνοι εὐώδεις
Θρασεῖς εἰς χαλίζοντα ὕψη κρεμῶνται,
Ἄβατος κοίτη ὀρνέου
Εἰς τὰς γελώσας ἀκτὰς τοῦ Αἰγαίου.

Ἐκεῖ νὰ ὑπάγω!
Ἐκεῖ ποῦ εἰς πνεῦμα δονεῖται ζεφύρου
Κι' ἀνέρπ' εἰς συκὴν καλλιστάφυλον κλῆμα,
Σκιαζον πατέρων πανάγιον μνήμα,
Καὶ στέκουν εἰς θείας ἐκστάσεις ὄνειρου
Ναοῦ ἐρείπι' ἀρχαίου,
Εἰς τὰς γελώσας ἀκτὰς τοῦ Αἰγαίου.

Ἄχ, σπεῦσον ψυχὴ μου
Ἐκεῖ ποῦ εἰς φέγγος σελήνης μυθῶδες
Ὁ πάτριος οἶκος λευκὸς ἀπυγάζει,
Κ' εἰς αὐρας πτερύγισμα κοῦφον κ' εὐώδες
Τῆς πρώτης ἀγάπης τὸ φάσμα στεναίνει,
Ἦχώ παρελθόντος ὄραίου
Εἰς τὰς γελώσας ἀκτὰς τοῦ Αἰγαίου.

ΑΡΙΣΤΟΜΕΝΗΣ ΠΡΟΒΕΛΕΓΙΟΣ.

ΠΕΡΙ ΘΕΡΜΟΤΗΤΟΣ ΦΑΓΗΤΩΝ.

Συνήθως εἰς τὰς πλείστας οικογενείας ἡ θερμοκρασία τῶν φαγητῶν ὀρίζεται ὑπὸ τῆς μαγείρου ἢ τῆς οικοδεσποίνης κατὰ τοὺς γενικῶς ἰσχύοντας μαγειρικοὺς κανόνας, τὰ δὲ λοιπὰ τῆς οικογενείας μέλη καὶ οἱ ξένοι ὑπέκουσι τυφλῶς εἰς τὴν ἀλάνθαστον κρίσιν τῶν εἰδημόνων τούτων, μηδαμῶς μεριμνῶντες περὶ τῆς ὠφελίμου ἢ βλαβερᾶς ἐπὶ τοῦ ὄργανισμοῦ ἐπιδράσεως τῶν ψυχρῶν ἢ θερμῶν φαγητῶν. Εἰς τὸν στόμαχον, ἐν ὅσῳ εἶναι ὑγιῆς, ἐπιβάλλονται πολλὰ καὶ μεγάλα κατ' ἀμφοτέρας τὰς διευθύνσεις: *παγωτὰ* εἶνε ἐν χρήσει πανταχοῦ, καὶ *ζέων* καφεὶς θεωρεῖται μάλιστα ὑπὸ πολλῶν ὠφέλιμος. Ἐν Ρωσσίᾳ πίνουσι τὸ τσίον ἐν θερμοκρασίᾳ 80 βαθμῶν τοῦ Κελσίου, καὶ παρ' ἡμῶν δὲ ἐπικρατεῖ ὁμοίᾳ συνήθειᾳ τῆς πόσεως τοῦ τσίου, ὡς ἰδρωτικῆς μέσου εἰς τὰ κρυολογήματα.

Ὡς πρὸς τὴν ἐπενέργειαν τῆς θερμῆς τροφῆς ἐπὶ τοῦ στομάχου περιωρίζετο ἡ ἐπιστήμη πρὸ ὀλίγων ἔτι ἔτων εἰς παντὸς εἶδους ὑποθέσεις καὶ εἰκασίας. Ἦδη ὅμως τῇ εἰσηγήσει τοῦ διασήμεου καθηγητοῦ M. Pettenkofer ἀπεδείχθη διὰ πειραμάτων ὅτι τὰ ὑπερμέτρως θερμὰ φαγητὰ προξενούσιν ἰσχυρὰν συρροὴν τοῦ αἵματος εἰς τὴν βλεννοειδῆ μεμβράνην τοῦ στομάχου, ἣτις ἐπιφέρει στομαχικὸν κατάρρου καὶ δύναται μάλιστα νὰ γεννήσῃ ἐν αὐτῷ καὶ ἀποστήματα δυσθεράπευτα. Καὶ εἰς τοὺς ὀδόντας εἶνε λίαν βλαβερὰ ἡ ὑπερβολικὴ θερμότης τῶν φαγητῶν· ὁ περιβάλλον τούτους ὀδόντας στιλπνὸς σμάλτος ῥήγνυται καὶ οὕτω διευκολύνεται ἡ σήψις καὶ βαθμηδὸν ἡ παντελής ἀπώλεια τῶν ὀδόντων.

Τί ἐννοοῦμεν ὅμως μὲ ὑπερβολικὴν θερμότητα; Εἶνε ἐκτὸς πάσης ἀμφιβολίας, ὅτι τὰ εὐπεπτότερα φαγητὰ εἶναι τὰ ἔχοντα τὴν θερμοκρασίαν τοῦ αἵματος. Ἡ θερμοκρασία αὕτη εἶνε, ὡς γνωστὸν, 28° Ρεωμόρου ἢ 35,5° Κελσίου.

Μετρία αὔξεισις τῆς θερμοκρασίας ταύτης κατὰ 10 περίπου βαθμοὺς οὐδεμίαν βλάβην ἐπιφέρει εἰς τὸν στόμαχον. Ὡστε φαγητὰ, ἔχοντα θερμότητα 38 μέχρι 40 βαθμῶν Ρεωμόρου δὲν εἶναι ἐπιβλαβῆ.

Πόσον ὅμως ζεστὰ εἶναι τὰ φαγητὰ συνήθως τὰ ὁποῖα τρώγομεν; πόσον καλεῖ ὁ καφεὶς, τὸν ὅποιον πίνομεν; πόσον ἡ σοῦπα, τὸ ψητόν; Ἀρκεῖ μόνον νὰ συμβουλευθῶμεν τὸ θερμόμετρον, ὅπως ἴδωμεν κατὰ πόσους βαθμοὺς ὑπερβαίνει τὰ ἀνωτέρω ρηθέντα ὄρια ἡ θερμοκρασία τῶν φαγητῶν μας. Πολλοὶ ὅμως νομίζουσιν ὅτι τὰ φαγητὰ, ὅταν δὲν ἔχωσι τὴν ἀπαιτουμένην θερμότητα, καθίστανται ἀνούσια. Ἀπ' ἐναντίας ἡ ὑπερβολικὴ θερμότης καθιστᾷ ἀδύνατον τὴν αἰσθησιν τῆς γεύσεως· ἐὰν κρατήσωμεν ἐπὶ ἡμῖς μέχρις ἐνὸς λεπτοῦ τῆς ὥρας τὴν γλωσσαν ἐντὸς ὕδατος ἔχοντος θερμοκρασίαν 50 βαθμῶν Κελσίου, δὲν εἴμεθα πλέον εἰς θέσιν νὰ ἀντιληφθῶμεν τῆς γλυκύτητος τῆς σακχάρους, εἰς ὑψηλοτέρας δὲ θερμοκρασίας ἡ ἀναισθησία αὕτη τῆς γεύσεως ἐπερχέται ταχύτερον καὶ ἀσφαλέστερον. Οὐδὲ ὅμως λοιπὸν παράδοξόν, ἂν πεπειραμένοι ἰατροί, ἔχοντες ὑπ' ὄψει τὰς ἀληθείας ταύτας, δὲν ἐδίστασαν νὰ ἀποφανθῶσιν ὅτι ἐπὶ τῆς τραπέζης θὰ ἦτο τὸ θερμόμετρον καταλληλότερον τοῦ ἀλατοδοχείου καὶ τῆς πεπεροθήκης. Δὲν θὰ ἦτο ὅμως ἀτοπον, καὶ ἐν τῷ μαγειρείῳ· καὶ πράγματι κατεσκευάσθησάν ἤδη διὰ τὸ μαγειρεῖον ἰδιαίτερα θερμόμετρα, δεικνύοντα τὰς ἀπαιτουμένας δι' ἕκαστον φαγητὸν καὶ ποτὸν θερμοκρασίας. Βεβαίως θὰ ἦτο γελοῖον καὶ σχολαστικὸν νὰ μετρήῃ ἡ οἰκοδεσποινα τὴν θερμότητα ὅλων τῶν φαγητῶν διὰ τοῦ θερμόμετρου· ἐν τούτοις ὀφείλει ὁπωσδήποτε νὰ γνωρίσῃ τὰ ὄρια τῆς θερμότητος, πέραν τῶν ὁποίων τὰ φαγητὰ καθίστανται ἐπιβλαβῆ εἰς τὸν στόμαχον. — Ὅπως εἰς τὰ θερμὰ φαγητὰ