

ἔξορκισμοῦ, Ἡ κακία ἐλεγχομένη παρὰ τῆς θείας προνοίας, Περὶ βρυκολάκων. Ἐπίκρισις τοῦ εἰς β' κυδωνιακὸν λόγον τοῦ Οἰκονόμου, Προσλαλιά του ὡς ἐφόρου σχολείων Αἰγίνης. Ἡ μνήμη τῶν μαρτύρων πότε εἰσήχθη; Τί ἐστὶ βαττολογεῖν, Περὶ τοῦ εὐχελαιίου, Περὶ πένθους διὰ νεκρούς, Περὶ παιδείας κλήρου, Πίστις - ἔργα.

33) Σημειώσεις ἀναφερόμεναι εἰς κανόνας (ἀποστολικοὶ κανόνες καὶ διατάγαι συνόδων).

34) Φαρμακίδου: Κείμενον καὶ σημειώσεις ἀναφερόμεναι εἰς ἱστορίαν Ἰσραήλ, βίον Χριστοῦ καὶ Ἀποστόλων, διωγμούς. Ἐκ τοῦ Ἰωσήπου ἔκφρασις τοῦ ἱεροῦ, Περὶ Ζαχαρίου υἱοῦ Βαραχίου.

35) Ἐπιστολαί: Φαρμακίδου καὶ πρὸς Φαρμακίδην.

36) Ἐπίσημα ἔγγραφα σχετικὰ πρὸς Φαρμακίδην.

37) Φαρμακίδου: Σημειώσεις ἀξιοσημεῖωτοι καὶ περὶ νηστείας.

38) Θ. Φαρμακίδου: Σχέδιον πονήματος συγγραφομένου εἰ Θεὸς θέλοι (ἐν φύλλον).

39) Βιογραφία Φαρμακίδου.

40) Συλλογὴ ἀρχαίων παροιμιῶν.

41) Ἀντίκρουσις φυλλαδίου τοῦ ἱατροῦ Στ. Καραθεοδωρῆ κατὰ Φαρμακίδου.

**Σημειώσεις:** Αἱ δύο ἐπιστολαὶ τοῦ Ἀδ. Κοραῆ πρὸς Θ. Φαρμακίδην παρεδόθησαν εἰς τὴν βιβλιοθήκην τῆς Ἀκαδημίας Ἀθηνῶν (τιμῆμα χειρογράφων).

#### ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΜΗ ΜΕΛΩΝ

**ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ.** — Μελέτη τοῦ σιτηρεσίου ἐργατικῶν οἰκογενειῶν, οἰκογενειῶν ὑπαλλήλων καὶ μικροεπαγγελματιῶν τῶν Ἀθηνῶν κατὰ τὴν περίοδον Ἰανουαρίου - Ἀπριλίου 1943. — ὑπὸ Γεωργίου Λογαρᾶ.  
Ἀνεκοινώθη ὑπὸ κ. Γ. Ἰωακείμογλου.

Ἡ παροῦσα μελέτη ἀποτελεῖ συνέχειαν ἡμετέρας ἀνακοινώσεως γενομένης ἐν τῇ Ἀκαδημίᾳ τὸν Ὀκτώβριον τοῦ 1942. Δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ τονισθῇ ἰδιαιτέρως ποίαν μεγάλην σημασίαν ἔχει ἢ συνεχῆ παρακολούθησις τῆς καταστάσεως τοῦ Ἑλληνικοῦ λαοῦ ἀπὸ ἀπόψεως θρέψεως. Τὰ ἐκ τῆς μελέτης ταύτης συμπεράσματα θὰ εἶναι πολύτιμα καὶ διὰ τὴν μεταβατικὴν περίοδον, ἣτις θὰ ἐπακολουθήσῃ ἀμέσως μετὰ τὴν κατάπαυσιν τῶν ἐχθροπραξιῶν.

Δέον να τονισθῆ ὅτι δὲν ἐγένετο ἐπιλογὴ τῶν οἰκογενειῶν ἀλλὰ αὐται ἐλήφθησαν κατὰ τύχην. Νομίζομεν δὲ ὅτι εἶναι ἀντιπροσωπευτικοὶ τύποι τοῦ μέσου ὄρου τῶν ὑπὸ μελέτην κατηγοριῶν.

Τὸ σύνολον τῶν νῦν μελετηθεισῶν οἰκογενειῶν ἀνέρχεται εἰς 207. Ἐκ τούτων αἱ ἐργατικαὶ οἰκογένειαι (Κατηγορία I) ἀνέρχονται εἰς 87, αἱ οἰκογένειαι ὑπαλλήλων μέσης κατηγορίας καὶ μισθοδοσίας εἰς 103 (Κατηγορία II), ἐπαγγελματίαι εἰς 17 (Κατηγορία III).

Ὁ ἀριθμὸς τῶν οἰκογενειῶν τῆς τρίτης κατηγορίας εἶναι ἀρκετὰ μικρὸς διὰ νὰ ἐξαγάγῃ τις συμπεράσματα. Παρ' ὅλον τοῦτο εἶναι μία ἔνδειξις τῆς γνωστῆς εἰς ὅλους καλυτέρας διαβιώσεως τῶν ἐλευθέρων ἐπαγγελματιῶν, διότι αἱ μελετηθεῖσαι οἰκογένειαι ἀνήκουν εἰς μικροεπαγγελματίας.

**Τεχνική.** — Ἐχρησιμοποιήσαμεν τὴν κατὰ τὰς προηγουμένας μελέτας ἡμῶν μέθοδον.

**Περιοχαὶ μελέτης.** — Ἡ ἔρευνα ἐγένετο εἰς ἐργατικὰς συνοικίας ἤτοι εἰς Κουπόνια, Ἀμπελοκήπους, Θησεῖον. Αἱ ὑπαλληλικά οἰκογένειαι εἶναι κυρίως ἐκ τῆς περιοχῆς τέρατος Πιατσίων.

**Ἐρευνηταί.** — Ὅσον καὶ ἀπλῆ καὶ ἄν εἶναι ἡ μέθοδος συλλογῆς τοῦ ὑλικοῦ χρειάζεται ἐν τούτοις ἐρευνητὰς ἐξησκημένους, διότι ὁ μεγαλύτερος κίνδυνος εἶναι ἡ παράλειψις καταναλωθέντων σιτίων. Ὁ ἐρευνητὴς δέον νὰ ἀπαριθμῆ συνεχῶς εἰς τὴν νοικοκυρὰν τὰ διάφορα σιτία κατὰ τὴν καθημερινὴν του ἐπίσκεψιν. Κατὰ τὴν παροῦσαν ἔρευναν ἐχρησιμοποιήθησαν οἱ κάτωθι: Κα Γ. Λογαρά, διδάκτωρ τῆς Ἰατρικῆς ἣτις εἶχε ἐπανειλημμένως ἐργασθῆ εἰς τοιοῦτου εἶδους μελέτας, Κορ Χιντυπᾶς, τελειόφοιτος τῆς Ἰατρικῆς ὅστις ἐξεπαιδεύθη, πρὸς τοῦτο καὶ ἡ ἐπισκέπτρια Ἀδελφὴ Βαλσαμᾶ ἣτις εἶχε συνεργασθῆ καὶ εἰς ἄλλην μελέτην.

**Ὑπολογισμὸς τῶν ἀποτελεσμάτων.** — Πρὸς ὑπολογισμὸν τῆς θρεπτικῆς ἀξίας τῶν σιτίων ἐλάβομεν ὑπ' ὄψιν τοὺς πίνακας Koenig. Εἰς τινὰ σιτία μὴ ὑπάρχοντα εἰς τοὺς ἀνωτέρω πίνακας ἐλήφθησαν αἱ τιμαὶ τοῦ πίνακος τοῦ Αὐτ. Γραφείου ζωϊκῆς διατροφῆς τῆς Μεγάλης Βρετανίας. Διὰ μερικὰ ἑλληνικά σιτία ὑπελογίσασμεν ἐπὶ τῇ βάσει ἀναλύσεων τὰς θερμίδας.

#### ΣΙΤΙΑ

Ἡ κατανάλωσις εἰς τὰ καθ' ἕκαστον σιτία ἐμφαίνεται εἰς τὸν πίνακα I.

## Π Ι Ν Α Κ Ι.

## Περίληψις καταναλωθέντων σιτίων κατά κατηγορίαν

(Κατηγορία I, Έργαται. — Κατηγορία II, υπάλληλοι. — Κατηγορία III, μικροεπαγγελματίαι).

Θρεπτικά ούσια κατά Κ. Μ.\* ήμερησίως.

Σιτία	Όμάδες	Ποσόν εις γρ. κατά Κ.Μ.	Λεύκωμα γρ.	Λίπος γρ.	Υδατάν- θρακες γρ.	Θερμίδες
Κρέας .....	I	6	1,18	0,19	0,03	6,80
	II	22	5,71	0,95	0,16	32,85
	III	3	0,59	0,10	0,02	3,40
Ίχθύες .....	I	4	0,64	0,32	—	5,58
	II	10	1,60	0,79	—	13,94
	III	12	1,92	0,95	—	16,73
Γάλα .....	I (**)	19	0,59	0,58	0,90	11,51
	II	45	1,39	1,38	2,13	27,27
	III	33	1,02	1,02	1,56	20
Ώά .....	I	1	0,12	0,11	—	1,59
	II	3	0,61	0,57	0,03	7,93
	III	5	0,37	0,34	0,02	4,76
Τυρός .....	I	0,5	0,10	0,12	—	1,55
	II	5	1	1,22	0,08	15,50
	III	2	0,40	0,49	0,03	6,20
Γεώμηλα .....	I	17	0,26	0,01	3,52	15,60
	II	34	0,52	0,02	7,04	31,21
	III	29	0,44	0,02	6	26,62
Λαχανικά .....	I	265	0,65	0,26	15,90	76,58
	II	190	1,90	0,19	11,40	54,91
	III	235	2,35	0,23	14,10	67,91

\* Κ. Μ. = Καταναλωτική μονάς (πρβλ. Γ. Ίωακείμογλου, Ύγειονομική Χημεία. Αθήναι 1934, σελ. 121 - 122).

\*\* Σχεδόν άπασα ή ποσότης προέρχεται έκ του Έρυθρου Σταυρού.

Σιτία	Όμαδες	Ποσόν εις γρ. κατά Κ.Μ.	Λεύκωμα γρ.	Λίπος γρ.	Υδατάν- θρακες γρ.	Θερμίδες
Ζυμαρικά .....	I	10	1,09	—	7,06	33,78
	II	19	2,08	0,07	13,42	64,18
	III	22	2,41	0,08	15,53	74,31
Όσπρια .....	I	86	14,05	0,48	38,48	219,90
	II	105	17,16	0,59	46,99	268,48
	III	119	19,44	0,67	53,25	304,28
Δημητριακά .....	I	360	39,85	0,02	132,88	801
	II	348	38,52	1,95	128,45	774,30
	III	448	49,59	2,51	165,36	996,80
Νωποί καρποί .....	I	12	0,08	—	1,61	6,94
	II	35	0,24	—	4,70	20,23
	III	34	0,24	—	4,56	19,65
Ξηροί καρποί .....	I	27				
	II	38				
	III	46				
Λίπος .....	I	37		35,49		330,08
	II	53		50,84		472,81
	III	56		53,71		499,57

Όσον αφορά εις την κατανάλωσιν σιτίων μεταξύ εργατικῶν οικογενειῶν καὶ οικογενειῶν ὑπαλλήλων παρατηροῦνται διαφοραὶ τινες, αἰτίνες φέρουν ὡς καλύτερον σιτιζομένην τὴν κατηγορίαν τῶν ὑπαλλήλων.

Ἡ κατανάλωσις εἰς δημητριακά εἶναι περίπου ἡ αὐτὴ καὶ εἰς τὰς δύο κατηγορίας. Ἄξιον ἐνδιαφέροντος εἶναι τὸ γεγονός ὅτι ἐκ τῶν 207 οικογενειῶν, 69 οἰκογένειαι ἠγόραζον ἄρτον ἐκτὸς τοῦ δελτίου ἐκ τῆς μαύρης ἀγορᾶς. Δὲν πρέπει νὰ λησμονῆται ὅτι ὁ ἄρτος εἶναι τὸ πλέον ἀγαπητὸν σιτίον τοῦ Ἑλληνοῦ καθ' αὐτὸ ψωμοφάγου λαοῦ. Κατὰ τὴν προπολεμικὴν περίοδον ἡ ἡμερησία κατανάλωσις ἄρτου ἀνῆρχετο εἰς 120 δράμια κατὰ Κ. Μ. Ὀλίγον μικροτέρα εἶναι ἡ κατανάλωσις λαχανικῶν εἰς τὴν κατηγορίαν τῶν ὑπαλλήλων. Ἐπίσης μεγαλυτέρα εἶναι ἡ κατανάλωσις τῆς κατηγορίας τῶν ὑπαλλήλων εἰς ὄσπρια, λίπη, ζυμαρικά, γεώμηλα καὶ ξηροὺς καρπούς. Πλέον σημαντικὴ εἶναι ἡ δια-

φορὰ εἰς τὰ ἀκριβὰ σιτία π. χ. εἰς τὸ κρέας παρουσιάζεται πενταπλασία κατανάλωσις εἰς τὰς ὑπαλληλικὰς οἰκογενεῖας, διπλασία εἰς τοὺς ἰχθῦς, πενταπλασία εἰς τὰ φά, ὀκταπλασία εἰς τὸν τυρόν, διπλασία εἰς τὸ γάλα, τριπλασία εἰς τοὺς νωποὺς καρπούς. Πάντως ἡ κατανάλωσις ζωϊκῶν σιτίων καὶ εἰς τὰς δύο κατηγορίας εἶναι ἀσήμαντος. Οὕτω μόνον 17% τῶν ἐργατικῶν οἰκογενειῶν κατηνάλωσαν κρέας, μόνον 22% ἰχθῦς, 6,9% τυρόν καὶ 6,8% φά.

Πρὸς σύγκρισιν μὲ τὴν κατανάλωσιν κατὰ τὴν προπολεμικὴν περιόδον καὶ κατὰ τὸ παρελθὸν ἔτος δίδεται ὁ κατωτέρω πίναξ.

## ΠΙΝΑΞ ΙΙ

## Μέσος ὄρος.

Κατανάλωσις κυριωτέρων σιτίων εἰς γρ. κατὰ Κ. Μ.

Εἶδος σιτίου	1939	1941 - 1942	1943		
			I	II	III
Κρέας.....	31	8.2	6	29	3
Ἰχθῦς.....	27	5	4	10	12
Γάλα.....	93	1.5	19	45	33
Φά.....	5	0.5	1	5	3
Τυρός.....	11	—	0.5	5	2
Βούτυρον.....	1.6	—			
Γεώμηλα.....	60	24	17	24	29
Λαχανικά.....	163	292	265	190	235
Ζυμαρικά.....	23	1.2	10	19	22
Ψωρία.....	29	3.1	86	105	119
Δημητριακά.....	530	129	360	348	448
Καρποί.....	62	61	12	35	34
Ξηροὶ καρποί.....	16	45	27	38	46
Λίπος.....	42	21	37	53	56

Ἐκ τούτου καταφαίνεται ὅτι ἡ κατανάλωσις εἰς λίπη, ἐνῶ κατὰ τὸ 1942 εἶχε κατέλθει εἰς τὸ ἡμισυ τῆς προπολεμικῆς, ἀνῆλθε νῦν καὶ πλησιάζει τὸ προπολεμικὸν ποσόν. Μόνον 6 ἐργατικαὶ οἰκογένειαι ἐκ τῶν 207 δὲν κατηνάλωσαν ἔλαιον. Τοῦναντίον ἡ κατανάλωσις εἰς λαχανικά, ἐνῶ κατὰ τὸ παρελθὸν ἔτος εἶχε σχεδὸν διπλασιασθῆ, νῦν ἔλαττοῦται. Ὅσον ἀφορᾷ εἰς τὰ δημητριακὰ καὶ εἰς τὴν περίπτωσιν ταύτην παρατηρεῖται βελτίωσις, διότι, ἐνῶ κατὰ τὸ παρελθὸν ἔτος εἶχε κατέλθει εἰς τὸ  $\frac{1}{4}$  τῆς προπολεμικῆς, νῦν ἔφθασεν εἰς τὰ  $\frac{2}{3}$  τῆς προπολεμικῆς. Ἡ ἔλλειψις αὕτη δὲν εἶναι ἐξαιρετικῶς σοβαρὰ, διότι σχεδὸν ἀντισταθμί-

ζεται διὰ τῆς αὐξήσεως τῆς καταναλώσεως τῶν ὀσπρίων, ἡ ὁποία ἔφθασεν εἰς τὸ τετραπλάσιον περίπου τῆς προπολεμικῆς.

Ἐκεῖ ὅπου παρατηρεῖται ἡ μεγαλύτερα ἔλλειψις εἶναι εἰς ὅ,τι ἀφορᾷ εἰς τὰ πολύτιμα σιτία διὰ τῶν ἀποίων προμηθεύεται ὁ ὄργανισμὸς τὸ ζωϊκὸν λεύκωμα ὅπως τὸ κρέας, οἱ ἰχθύες, τὸ γάλα καὶ τὰ φά. Ἡ κατανάλωσις τούτων δὲν δεικνύει οὐδεμίαν αὐξήσιν καὶ εἰς μὲν τὸ κρέας κυμαίνεται εἰς τὸ  $\frac{1}{5}$ , εἰς δὲ τοὺς ἰχθύς εἰς τὸ  $\frac{1}{7}$  τῆς προπολεμικῆς.

ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΣΙΤΗΡΕΣΙΟΥ - ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Εἰς τὸν κατωτέρω πίνακα ἀναγράφεται ἡ ἡμερησία κατανάλωσις εἰς θερμίδας Κ. Μ. Δέον νὰ τονισθῇ ὅτι πρόκειται περὶ χρησιμοποισίμων θερμίδων. 52 οἰκογένειαι τῆς κατηγορίας I ἐλάμβανον κάτω τῶν 1800 θερμίδων ἡμερησίως. Αἱ ἐν λόγῳ οἰκογένειαι ὑπεσιτίζοντο αἰσθητῶς. 2.000-2.400 θερμίδας προσελάμβανον 13 οἰκογένειαι τῆς κατηγορίας I, 30 τῆς κατηγορίας II καὶ 5 τῆς κατηγορίας III.

Ἐπτὰ οἰκογένειαι τῆς κατηγορίας I, 27 τῆς κατηγορίας II καὶ 9 τῆς κατηγορίας III διετρέφοντο καλῶς ἀπὸ ἀπόψεως θερμίδων.

ΠΙΝΑΞ III

Κατανάλωσις θρεπτικῶν οὐσιῶν κατὰ Κ. Μ. ἡμερησίως.

Λεύκωμα				Λίπη				Ὑδατάνθρακες				Θερμίδες			
Γρ.	I	II	III	Γρ.	I	II	III	Γρ.	I	II	III	Γρ.	I	II	III
				κάτω τῶν								ἕως			
20-30	5	—	—	20	5	—	2	100-150	5	2	—	1200	11	—	1
30-40	7	2	—	20-30	17	7	—	150-200	18	9	1	1200-1400	13	6	—
40-50	18	9	2	30-40	18	26	1	200-250	28	28	1	1400-1600	13	10	—
50-60	13	21	—	40-50	12	20	2	250-300	20	31	1	1600-1800	15	15	1
60-70	18	16	2	50-60	15	12	1	300-350	10	23	4	1800-2000	15	16	—
70-80	16	25	4	60-70	11	13	2	350-400	3	5	4	2000-2200	8	13	—
80-90	8	12	5	70-80	4	11	3	400 καὶ ἄνω	3	5	6	2200-2400	5	17	5
90-100	1	10	2	80-90	2	11	1					2400-2600	3	8	2
100 καὶ ἄνω	1	8	2	90-100	1	6	3					2600-2800			4
				100 καὶ ἄνω	2	17	2					2800-3000	2	5	7
												3000-3200	2	5	1
												3200 καὶ ἄνω			4
Ὅλικόν	87	103	17		87	103	17		87	103	17		87	103	17

**Λεύκωμα.**— Ὡς ἐμφαίνεται εἰς τὸν πίνακα III, τριάκοντα οἰκογένειαι τῆς κατηγορίας I, ἕνδεκα τῆς κατηγορίας II καὶ δύο τῆς κατηγορίας III, προσελάμβανον ἀνεπαρκῆ ποσότητα λευκώματος, 57 δὲ οἰκογένειαι τῆς κατηγορίας I, 92 τῆς κατηγορίας II καὶ 15 τῆς κατηγορίας III προσελάμβανον ἐπαρκῆ ποσότητα λευκώματος. Δέον ὅμως νὰ τονισθῇ ὅτι κατὰ μέγα μέρος τὸ καταναλισκόμενον λευκωμα δὲν εἶναι μεγάλης βιολογικῆς ἀξίας ὅπως δεικνύει καὶ ὁ πίναξ IV.

ΠΙΝΑΞ IV

*Ποσότης καὶ ποσοστὸν ζωϊκοῦ λευκώματος.*

Γραμμάρια ἡμερησίως κατὰ Κ. Μ.	Ἀριθμὸς οἰκογενειῶν			% ὄλικου λευκώματος	Ἀριθμὸς οἰκογενειῶν		
	Κατηγορίαι				Κατηγορίαι		
	I	II	III		I	II	III
0	23	11	2	0 - 5 %	29	17	7
0 - 5	45	26	7	5 - 10 %	21	20	5
5 - 10	10	22	5	10 - 15 %	6	11	1
10 - 15	6	16	2	15 - 20 %	4	20	
15 - 20	2	14	1	20 - 25	3	11	1
20 - 25		5		25 - 30		6	1
25 - 30	1	3		30 - 35	1	4	
30 - 35		1		35 - 40			
35 - 40		3		40 - 45		2	
40 - 45		1		45 - 50		1	
45 - 50							
50 - 55		1					

	I	II	III
Μέσος ὁρος ἡμερησίως κατὰ Κ.Μ. γραμμάρια	4.6	11.6	5.9
Ἐκατοστιαία ἀναλογία . . . . .	7 %	14.9 %	7.85 %

Ἐκ τοῦ ἀνωτέρω πίνακος καταφαίνεται ὅτι 84 οἰκογένειαι τῆς κατηγορίας I, 89 οἰκογένειαι τῆς κατηγορίας II καὶ 15 οἰκογένειαι τῆς κατηγορίας III ἐλάμβανον ἀνεπαρκῆ ποσότητα ζωϊκοῦ λευκώματος ἢ οὐδόλως. Ἐν μικρὸν ποσοστὸν ὄλων τῶν κατηγοριῶν προσελάμβανεν ἐπαρκῆ ποσότητα ζωϊκοῦ λευκώματος, ἦτοι μία μόνον οἰκογένεια τῆς κατηγορίας I, 16 τῆς κατηγορίας II καὶ 1 τῆς κατηγορίας III. Κατὰ μέσον ὄρον τὸ ζωϊκὸν λευκωμα εἰς τὴν κατηγορίαν I ἀποτελεῖ 7 % τοῦ συνολικῶς καταναλωθέντος, 15 % εἰς τὴν κατηγορίαν II καὶ 7,8 % εἰς τὴν κατηγορίαν III.

Ἡ ἔλλειψις ὅσον ἀφορᾷ εἰς τὸ ζωϊκὸν λευκωμα δέον νὰ ἐξαρθῇ ὅλως ἰδιαιτέρως καθ' ὅτι εἶναι ἴσως καὶ ἡ μόνη, τὴν ὁποίαν αἱ διανομαὶ ἄλλων τροφίμων

τοῦ Ἐρυθροῦ Σταυροῦ ἄφησαν ἀμετάβλητον. Διότι, ἐνῶ ὅσον ἀφορᾷ εἰς τὰ δημητριακὰ ἢ ἐπελθοῦσα βελτίωσις ἐν συγκρίσει μὲ τὸ παρελθὸν ἔτος εἶναι ἐξαιρετικῶς σημαντικὴ, εἰς τὰ σιτία ταῦτα ὅπως τὸ κρέας κλπ. ὁ Ἐρυθρὸς Σταυρὸς δὲν κατώρθωσε νὰ εἰσαγάγῃ ἐκ τοῦ ἐξωτερικοῦ ἄξιαν λόγου ποσότητα πρὸς βελτίωσιν τῆς καταστάσεως.

Ὅσον ἀφορᾷ εἰς τὸ ζωϊκὸν λεύκωμα ὑπάρχει, δύναται τις νὰ εἴπῃ, κάποια ἰσοπέδωσις ἀνεξαρτήτως κατηγοριῶν, καθ' ὅσον τοῦτο λόγω τῶν ὑψηλῶν τιμῶν εἶναι προσιτὸν εἰς μίαν μικρὰν κατηγορίαν ἀτόμων, ἢ ὁποία καὶ δὲν ἀπετέλεσε θέμα τῆς παρουσίας μελέτης.

Οὕτως ὡς δεικνύει ὁ πίναξ V μόνον 17 % τῶν οἰκογενειῶν τῆς κατηγορίας I κατηνάλισκον κρέας, 6,9% τυρὸν καὶ 6,8 ῥά κλπ.

Π Ι Ν Α Ξ V

Ἀριθμὸς οἰκογενειῶν ἐκάστης κατηγορίας καταναλίσκων τὰ αὐτὰ σιτία.

	*Εργατικοὶ		*Υπάλληλοι		Μικροπωληταὶ	
	87 ἀριθ. οἰκογενειῶν	%	103 ἀριθ. οἰκογενειῶν	%	17 ἀριθ. οἰκογενειῶν	%
Κρέας . . . . .	15	17 %	67	65 %	2	11 %
Ἰχθυεῖς . . . . .	19	22 %	47	45,6 %	9	53 %
Τυρὸς . . . . .	6	6,9 %	36	35 %	4	24 %
Γάλα . . . . .	51	58,6 %	65	63 %	13	76 %
Ῥά . . . . .	6	6,8 %	47	45,6 %	3	17 %
Βούτυρον . . . . .	1	1,1 %	33	32 %	2	11 %
Λίπη . . . . .	81	93 %	103	100 %	17	100 %
Γεώμηλα . . . . .	29	33 %	48	46,6 %	7	41 %
Λαχανικά . . . . .	87	100 %	103	100 %	17	100 %
Δημητριακὰ . . . . .	84	96 %	102	99 %	16	94 %
Ζυμαρικά . . . . .	56	64 %	56	54,6 %	13	76 %
Νωποὶ καρποὶ . . . . .	62	71 %	100	97 %	14	82 %
Ξηροὶ καρποὶ . . . . .	57	65 %	98	95 %	13	76 %

**Λίπη.** - Ὁ ἀνωτέρω πίναξ III δεικνύει ἐπίσης τὴν ἡμερησίαν κατανάλωσιν τοῦ λίπους εἰς γραμμάρια. Ἐὰν θεωρήσωμεν τὰ 50 γραμμάρια λίπους ὡς ἐπαρκῆς ἡμερησίον ποσόν, τότε μόνον 52 οἰκογένειαι τῆς κατηγορίας I, 33 οἰκογένειαι τῆς κατηγορίας II καὶ 5 τῆς κατηγορίας III δὲν προσελάμβανον ἐπαρκῆς ποσὸν λίπους· 9 οἰκογένειαι τῆς κατηγορίας I, 45 τῆς κατηγορίας II καὶ 9 οἰκογένειαι τῆς κατηγορίας III προσελάμβανον ποσὰ ἀνώτερα τοῦ φυσιολογικοῦ ὄριου. Τὸ γεγονός τοῦτο ὀφείλεται εἰς τὴν σχετικῶς εὐθυνὴν τιμὴν τοῦ ἐλαιολάδου. Ἐκ τῶν μελετηθεισῶν οἰκογενειῶν μόνον 6 οἰκογένειαι τῆς κατηγορίας I



δὲν ἦσαν εἰς θέσιν νὰ ἀγοράσουν ἐλαιόλαδον. Ἡ κατανάλωσις βουτύρου καὶ μαργαρίνης εἶναι ἀσήμαντος.

**Υδατάνθρακες.**— Τὸ ποσοστὸν τούτων ἐν τῷ σιτηρεσίῳ εἶναι κάπως μεγαλύτερον τοῦ κανονικοῦ, τὸ ποσὸν τούτων ὅμως δὲν πλησιάζει τὰ ὅρια τοῦ ἐπαρκοῦς σιτηρεσίου.

**Βιταμῖναι καὶ ἀνόργανα ἄλατα.**— Εἰς τὸν ὑπολογισμὸν τῆς θρεπτικῆς ἀξίας τῶν καταναλωθέντων σιτίων δὲν συμπεριελάβομεν τὰς βιταμῖνας καὶ τὰ ἀνόργανα ἄλατα.

Εἰς τὴν κλινικὴν μελέτην τῶν οἰκογενειῶν τὴν ὁποίαν κάμομεν δὲν ἔχουν παρουσιασθῆ μέχρι τοῦδε περιπτώσεις ἀβιταμινώσεων. Εἶναι μᾶλλον πιθανὸν ὅτι ὅσον ἀφορᾷ εἰς τὴν βιταμίνην C, B<sub>1</sub> καὶ B<sub>2</sub> ἀκόμη καὶ τὸ πολεμικὸν αὐτὸ σιτηρέσιον παρέχει εἰς τὸν ὄργανισμὸν ἐπαρκῆ ποσά. Διὰ τὴν βιταμίνην D δὲν γίνεται βεβαίως λόγος ὑπὸ τὸν ἥλιον τῆς Ἑλλάδος καὶ μάλιστα ἐφέτος ὅτε ἡ ἡλιοφάνεια ἦτο μεγαλύτερα ἐν συγκρίσει πρὸς ἄλλα ἔτη.

Μόνον ὅσον ἀφορᾷ εἰς τὴν βιταμίνην A παρατηρεῖται ὑποβιταμίνωσις. Εἰς 300 περίπου πρόσωπα τὰ ὁποῖα ἐξητάσαμεν τὸν Αὐγουστον—Ὀκτώβριον 1942 διὰ τοῦ ἔξοικοιόμετρον παρατηρήσαμεν καθυστέρησιν τῆς προσαρμογῆς εἰς ἀναλογίαν 40 % δηλ. ὑποβιταμίνωσιν A. Καὶ εἰς τὸ σημεῖον τοῦτο παρατηρεῖται βελτίωσις. Εἰς 100 ἄτομα τὰ ὁποῖα ἐξητάσαμεν κατὰ τὸν μῆνα Μάϊον τοῦ 1943 μόνον 5 % παρουσίαζον.

Ὅσον ἀφορᾷ εἰς τὸ ἀσβέστιον καὶ ἐνταῦθα πιθανὸν νὰ παρατηρῆται ἔλλειψις λόγῳ μὴ ἐπαρκοῦς προσλήψεως γάλακτος, τυροῦ κλπ. σιτίων πλουσίων εἰς τὸ στοιχεῖον τοῦτο.

**Κόστος τῶν σιτίων.**— Δὲν ἦτο δυστυχῶς εὐκόλον νὰ συλλέξωμεν εἰς ἐκάστην περίπτωσιν, πληροφορίας ὅσον ἀφορᾷ τὴν τιμὴν τῶν ἀγοραζομένων σιτίων. Ὁ κατωτέρω πίναξ δεικνύει τὴν ἀναλογίαν καὶ τὴν προέλευσιν τῶν σιτίων τριάκοντα οἰκογενειῶν.

Ἀριθ. οἰκογενειῶν	Ἀριθ. προσώπων	Μέσος ὄρος κατὰ Κ. Μ.	Θερμίδες κατὰ Κ. Μ.	Μέσος ὄρος δαπάνης εἰς δεχ. κατ' ἄτομον καὶ ἑβδομάδα
30	132	3.6	1739	4882,5
Μέση ἡμερησία δαπάνη κατ' ἄτομον δεχ.	Ποσοστὸν τροφίμων ἐκ τοῦ ἐλευθέρου ἐμπορίου %	Ποσοστὸν τροφίμων ἐκ τοῦ Ε.Σ. %	Τιμὴ θερμίδων εἰς δεχ.	Τιμὴ 1000 θερμίδων εἰς δεχ.
697.5	41	59	878	470

Εἰς τὰς 30 αὐτὰς οἰκογενείας παρατηροῦνται σημαντικαὶ διαφοραὶ εἰς τὰ δαπανώμενα πρὸς διατροφήν ποσά. Εἰς τὰς πτωχοτέρας ἐκ τούτων μέχρι 92% τῶν θερμίδων προέρχονται ἐκ διανομῶν τοῦ Ἐρυθροῦ Σταυροῦ. Εἰς μίαν μόνον οἰκογένειαν 21% τῶν θερμίδων προήρχοντο ἐκ τοῦ Ἐρυθροῦ Σταυροῦ. Εἰς τὰς περισσοτέρας οἰκογενείας τὸ ποσοστὸν τῶν ἐκ τῶν τροφίμων τοῦ Ἐρυθροῦ Σταυροῦ προερχομένων θερμίδων κυμαίνεται μεταξύ 40 - 65%.

Εἰς τὸ ἀνεπαρκὲς αὐτὸ σιτηρεσίον αἱ 1739 θερμίδες ἐκόστιζον 878 δρχ. ἡμερησίως καὶ αἱ 1000 θερμίδες 470 δρχ. ἡμερησίως.

Εἰς ἄλλην περίπτωσιν<sup>2</sup> ὑπελογίσασμεν ὅτι κατὰ τὸν μῆνα Μάρτιον τοῦ 1943, 1000 θερμίδες ἐνὸς σιτηρεσίου ἀποδίδοντος 2414 θερμίδας ἡμερησίως κατ' ἄτομον καὶ 10 γραμ. ζωϊκοῦ λευκώματος ἐκόστιζον 884 δρχ.

**Συμπέρασμα.** - Ἴνα γίνῃ σύγκρισις τῶν προσλαμβανομένων θρεπτικῶν οὐσιῶν εἰς τὰς τρεῖς κατηγορίας καὶ ἐν σχέσει μὲ ἄλλας περιόδους δίδομεν κατωτέρω τὸν πίνακα ὑπ' ἀριθ. 6.

## Π Ι Ν Α Κ Ε VI

*Μέσος ὅρος θρεπτικῆς ἀξίας τοῦ σιτηρεσίου διαφόρων κατηγοριῶν καὶ περιόδων.*

	1939		1941 - 1942		1943					
	Ποσὸν εἰς γρ.	%/ο θερμίδων	Ποσὸν εἰς γρ.	%/ο θερμίδων	Κατηγορία I		Κατηγορία II		Κατηγορία III	
					Ποσὸν εἰς γρ.	%/ο θερμίδων	Ποσὸν εἰς γρ.	%/ο θερμίδων	Ποσὸν εἰς γρ.	%/ο θερμίδων
Λεύκωμα . . . . .	65,84	11,8 %	24,30	10,2 %	63,16	14,2 %	73,42	14,4 %	78,64	13,3 %
Λίπος . . . . .	62,83	25,3 %	30,20	28,5 %	44,9	22,8 %	71,56	31,6 %	87,97	26 %
Ὑδατάνθρακες . . .	350,77	62,9 %	145,30	61,1 %	279,57	63 %	274,04	54 %	355,87	60,5 %
<i>Σύνολον: θερμίδες</i>	2.232		950		1775	100	2034		2349	

Ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον ἔχει νὰ παρατηρήσῃ τις ἐκ τῆς καθημερινῆς ἐπαφῆς καὶ ἐν συγκρίσει μὲ τὴν προπολεμικὴν περίοδον εἶναι ἡ μεγάλη ἀταξία κατὰ τὴν διατροφήν τῶν οἰκογενειῶν. Ἡ ἀταξία αὕτη ἀφορᾷ ὄχι μόνον εἰς τὴν ἀγορὰν τροφίμων ἀναλόγως τῶν διατιθεμένων μέσων ἀλλὰ καὶ κατὰ τὰς διανομὰς τοῦ Ε. Σ. ὅτε κατὰ τὰς ἡμέρας ὅπου παρατηρεῖται ἡ διανομή, ἡ κατανάλωσις τῶν τροφίμων εἶναι κατὰ πολὺ ἀνωτέρα τῶν ἄλλων ἡμερῶν.

Εἶναι ἀρκετὰ ἐνδιαφέρον ὅτι καθ' ὅλας τὰς περιόδους καὶ εἰς ὅλας τὰς κατηγορίας ἡ κύμανσις τοῦ ποσοστοῦ τῶν ἐκ διαφόρων θρεπτικῶν οὐσιῶν προερχομένων θερμίδων δὲν εἶναι μεγάλη. Τὸ ποσοστὸν ἐκ λίπους εἶναι κάπως μι-

κρότερον παρά εις άλλους λαούς τῆς ἡπειρωτικῆς Εὐρώπης, ἐνῶ ἀντιθέτως ἐκ τῶν ὑδατανθράκων εἶναι μεγαλύτερον.

Ἐκ τῆς παρούσης ἐρεύνης καταφαίνεται ὅτι εἶναι σημαντικὴ ἡ ἐπελθοῦσα βελτίωσις ἐκ τῶν διανομῶν τοῦ Διεθνοῦς Ἐρυθροῦ Σταυροῦ. Παρὰ τὴν ἐπελθοῦσαν ὁμιος βελτίωσιν παρατηρεῖται ἀκόμη ὑποσιτισμὸς εἰς σημαντικὸν βαθμὸν ἰδίως εἰς τὴν ἐργατικὴν τάξιν.

Ἡ παροῦσα μελέτη ἐπραγματοποιήθη διὰ τῆς χρηματικῆς καὶ ἠθικῆς ἀρωγῆς τῆς Ἐπιτροπῆς Διαχειρίσεως τοῦ Διεθνοῦς Κομιτάτου Ἐρυθροῦ Σταυροῦ.

Διὰ τοῦτο θεωροῦμεν ὑποχρέωσίν μας νὰ εὐχαριστήσωμεν καὶ ἀπὸ τῆς θέσεως ταύτης τὸν κ. Bengt Helger καὶ τὸν Πρόεδρον τοῦ Διεθνοῦς Ἐρυθροῦ Σταυροῦ κ. Paul Mohr διὰ τὴν ἀρωγὴν των κατὰ τὴν μελέτην ταύτην.

#### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1) Γ. Λογαρά. — Μελέτη τοῦ σιτηρεσίου ἐργατικῶν οἰκογενειῶν μικροῦ εἰσοδήματος τῶν Ἀθηνῶν κατὰ περίοδον 1938—1939. Ἀνακοίνωσις ἐν τῇ Ἀκαδημίᾳ Ἀθηνῶν 15 Ὀκτωβρίου 1942.
- 2) Γ. Ἰωακείμογλου καὶ Γ. Λογαρά. — Ἡ ἐπισιτιστικὴ κατάστασις τῆς Ἑλλάδος. Εἰσήγησις εἰς τὸ Α.Υ.Σ. Ἀπρίλιος 1943.