

ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΡΙΤΣΟΥ

ΙΑΤΡΟΥ

211

ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΡΙΤΣΟΥ

ΥΓΙΕΙΝΗ



SISMANDO
MEGARI



ΕΝ ΚΟΝΣΤΑΝ

ΤΥΠΟΣ ΑΘΕΝΩΝ

19

ΑΘΗΝΑΙ ΥΓΙΕΙΑΙ

ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΡΙΤΣΟΥ

ΙΑΤΡΟΥ

1908

ΥΓΙΕΙΝΗ

ΠΡΟΣ ΧΡΗΣΙΝ ΙΔΙΑΙ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΩΝ ΑΣΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΩΝ
ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΡΘΕΝΑΙΩΓΕΙΩΝ

ΒΡΑΒΕΥΘΕΙΣΑ

ΕΝ ΤΩ ΕΛΛΗΝΙΚΩ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΩ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝ. ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ
ΠΡΟΣ ΣΥΝΤΑΞΙΝ ΒΙΒΛΙΟΥ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

(Πέμπτη Έκδοσις)



ΕΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΙ

ΤΥΠΟΥΣ ΑΔΕΛΦΩΝ ΓΕΡΑΡΔΩΝ

1908

SISMANOGLIO
MEGARO

Τὸ δικαίωμα τῆς μεταφράσεως ἐπιφυλάσσεται τῷ συγγραφεῖ. Πᾶν δ' ἀντίτυπον ὀφείλει νὰ φέρῃ τὴν ἰδιόχειρον ὑπογραφήν ἢ τὴν σφραγίδα αὐτοῦ.



Τῇ 20 Ἀπριλλίου 1908.

Ο ΕΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΙ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

Ἀριθμ. $\frac{\text{Πρωτ. 532}}{\text{Διακ. 244}}$

Ἐρίτιμὲ Κύριε,

Μετὰ πολλῆς τῆς εὐχαριστήσεως ἀνακοινοῦμεν ὑμῖν, ὅτι ὁ ἡμέτερος Σύλλογος, συμφώνως τῇ κρίσει τῆς Ἑλληνοδίκου ἐπιτροπῆς τῇ ἀναγνωσθείσῃ ἐν τῇ ἐκατάτῳ γενικῇ συνεδρίᾳ τῆς 17ης Ἰδίου, ἀπένευμε τὸ γέρας τοῦ ἀγῶνος ἐν τῷ Διαγωνισμῷ τῆς Ὑγιεινῆς τῶν Μαθητῶν εἰς τὸ ὑπὸ τὸ ῥητὸν «**Ἀθηνᾶ Ὑγιεία**» ὑποβληθὲν ἐγχειρίδιον Ὑγιεινῆς τῶν μαθητῶν τῶν Ἀστικῶν Σχολῶν, ὑμέτερον δέ, ὡς ἐγνώσθη ἐκ τῆς δημοσίᾳ ὑπὸ τοῦ προέδρου τοῦ Συλλόγου γενομένης κατὰ τὴν αὐτὴν συνεδρίαν ἀποσφραγίσεως τοῦ ἐπισυνημμένου ἐνσφραγίστου δελτίου τοῦ φέροντος τὴν αὐτὴν ὡς ἀνωτέρω ῥήτραν.

Ἐκφράζοντες ὑμῖν τὰ εὐακρινῆ καὶ ἐγκάρδια ἡμῶν συγχαρητήρια ἐπὶ τῇ ἐπιζήλῳ ταύτῃ ἐπιτυχίᾳ, διατελοῦμεν μετὰ πλείστης τιμῆς καὶ ὑπολήψεως.

Ὁ πρόεδρος
Α. ΛΙΜΑΡΑΚΗΣ

(Σ. Σ.)

Ὁ γενικὸς γραμματεὺς
Δ. ΒΑΡΣΙΑΜΗΣ

Τῷ ἐξοχωτάτῳ ἱατρῷ

Κυρίῳ Βασιλείῳ Πίττῳ

Ἐνταῦθα.



Χείρων ηγείδης

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ

τῆς ἐπὶ τῆς ΥΓΙΕΙΝΗΣ τῶν ΜΑΘΗΤΩΝ κρίσεως τῆς Ἑλ-
λανοδίκου Ἐπιτροπῆς, ἀναγνωσθείσης ἐν τῷ Ἑλλην.
Φιλ. Συλλόγῳ ἐν τῇ ἐκτάκτῳ γενικῇ συνεδρίᾳ τῆς 17ης
Ἀπριλίου 1908 ὑπὸ τοῦ εἰσηγητοῦ κ. Δ. ΒΑΡΣΑΜΗ.

Ἀξιότιμε Κύριε Πρόεδρε,
Ἐπίτιμοι ἑταῖροι,
Κυρίαί καὶ Κύριοι,

Τὸ Βιολογικὸν τοῦ ἡμετέρου Συλλόγου Τμήμα εἰς ἐρώτημα τοῦ Συλλόγου
περὶ ὑποδείξεως καταλλήλου πρὸς διαγωνισμὸν θέματος ἐκ τοῦ κύκλου τῶν
εἰς ᾧ ἀσχολεῖται ζητημάτων, λαβὼν ὑπ' ὄψιν ὅτι τὴν ἐκπλήρωσιν τοῦ
σκοποῦ του ὁ Σύλλογος ἐπιδιώκει καὶ διὰ τῆς ἐκδόσεως βιβλίων κατα-
λλήλων εἰς τὴν διάδοσιν ὠφελίμων γνώσεων, ὑπέδειξεν αὐτῷ τὴν σύνταξιν
Ἑγχειριδίου Ὑγιεινῆς διὰ τοὺς μαθητὰς τῶν ἀστικῶν σχολῶν, ἐν πεποι-
θήσει ὅτι ἡ διάδοσις τῶν ἀρχῶν καὶ καρῶν τῆς ὑγιεινῆς ἀποραίτητος
καὶ σκοπιματάτη τυγχάνει.

Τὸ εὖστοχον καὶ ἐπιωφελές τοῦ ὑποδειχθέντος θέματος ἐγκρίνας ὁ Σύλ-
λογος, προεκήρυξε τὸν ἀγῶνα. Ἡ δὲ ἐπ' ἐκείνῃ τῶν ἐπαϊόντων κρίσις περὶ
τοῦ ἐπιτυχοῦς τοῦ ἐκλεγέντος πρὸς διαγωνισμὸν θέματος καὶ ἡ προκλη-
θεῖσα ἀμύλη πρὸς συγγραφήν τοῦ καταλληλοτέρου ποιήματος καὶ ἐπὶ
πάν, ὃ ἐκ ταύτης ἀποκομισθεὶς ἀμνηστὸς μαρτυροῦσιν, ὅτι καὶ ἐξω τῶν
κρίσεων τοῦ Βιολογικοῦ τμήματος γενικῶς εἶχε πλέον καταστή ἐπαισθητὴ
ἡ ἀνάγκη τῆς ἐκδόσεως τοιαύτου τινὸς βιβλίου, μέλλοντος νὰ παρῶσχη οὐκ
ὀλίγην ὠφέλειαν εἰς τὴν καθ' ἡμᾶς γαλασίαν.

Καὶ ὅτως. Ἡ περὶ τῆς ἐγείας φροντίς δίδει νὰ ἀποτελῇ τὸ πρῶτιστον
παντὸς ἀνθρώπου μέλημα. Ἡ ἐγεία εἶναι τὸ πολυτιμότερον κτλ.
(Βλ. Περιοδικὸν τοῦ Συλλόγου).

Εἰς τὸν προκηρυχθέντα ἀγῶνα ἐπιβλήθησαν ἑ χεῖρόγραφα. Ἐκτός ὅμως
αὐτῶν ἐγνώσθη ὅτι ἐστάλη καὶ ἑτερον ἀκόμη, ὁμοῦ τοῦτο, φέρον τὸ
γινώσκον «*Mens sana in corpore sano*», τὸ ὁποῖον ἀποσταλέν ἐκπεροθέ-
σμεας, δὲν συμπληρώσθη εἰς τὸν διαγωνισμὸν καὶ ἐπομένως δὲν παρεδόθη
πρὸς μελέτην τῇ Ἑλλανοδίκῃ Ἐπιτροπῇ.

Ἐκαστον τῶν εἰς τὴν κρίσιν τῆς Ἐπιτροπῆς υποβληθέντων ἑκτὰ ἔργων φέρει ὡς διακριτικὸν γνώρισμα καὶ ἓν γνωρικόν.

Ζ' Ὑπὸ ῥητὸν «ΛΘΗΝΑ ΥΓΙΕΙΑ».

Τὸ ἔργον καταλαμβάνει περὶ τὰς 100 σελίδας εἶναι διηρημένον εἰς μαθήματα καὶ συνοδεύεται ὑπὸ 15 εἰκόνων¹.

Καὶ ἐν πρώτοις αξιοσημείωτος εἶναι ἐνταῦθα ἡ μεθοδικότης περὶ τὴν διάταξιν τῆς ὅλης. Ὁ συγγραφεὺς φαίνεται ἀπὸ πολλοῦ ἐγκόφας εἰς τὴν σπουδὴν τῆς ὑγιεινῆς καὶ κατὰ βάθος μελετήσας τὰ καθ' ἡμᾶς πράγματα.

Ἀπὸ τῶν πρώτων ἡδὴ γραμμῶν καταφαίνεται ὅτι κατέχει τὸ θέμα, ὅτι ἐμελέτησε πολλὰ καὶ ἠρανίσθη οὐκ ὀλίγα, ἰδίᾳ ὅμως ὅσα δύνανται νὰ προσεμοσθῶσιν εἰς τὸν χαρακτήρα, τὰ ἡθῆ καὶ τὰς συνθήκας τοῦ βίου τοῦ ἡμετέρου λαοῦ. Ὑψος γλώσσης ἀπλοῦν καὶ ἀπείρσιτον, ἡ δ' ἐπὶ μέρους διάταξις ἐκάστου μαθήματος καλὴ καὶ μεθοδική.

Ὁ συγγραφεὺς προτάσσει τοῦ ἔργου τὸν ἐκτενὲς Εἰσαγωγὴν περὶ τῆς χρησιμότητος, τῆς ἐννοίας καὶ τῆς σημασίας τῆς ὑγιεινῆς, ἀναφέρειν πολλὰ καὶ χρήσιμα περὶ μακροβιότητος, περὶ ζωῆς καὶ τῆς διαρκείας αὐτῆς, περὶ προδιαθέσεως, περὶ κράσεων, περὶ κληρονομικότητος καὶ καταλήγειν διὰ τῶν ἐξῆς: Βεβαιώθητε λοιπὸν, φίλοι μου, κτλ. βλέπε σελίδα κα'.

Μετὰ τὴν Εἰσαγωγὴν ἔλπει ἡ Ὑγιεινὴ τῆς ἀνατοῆς, καταλαμβάνουσα 25 σελίδας γραφομηχανῆς. Μετὰ συνοπτικὴν καὶ σαφὴν ὑπόμνησιν περὶ τῆς συστάσεως τοῦ ἀέρος, τοῦ μηχανισμοῦ τῆς μικρᾶς κυκλοφορίας καὶ τῆς καύσεως, ἀρχεται τῆς μελέτης τοῦ ἀέρος ἐν ταῖς ἐξῆς πέντε αὐτοῦ ἀρεταῖς: τὴν ἀτμοσφαιρικὴν πίεσιν, τὴν θερμότητα (θερμότητα), τὴν περιεκτικότητα εἰς ὕδατιν (ὑγρασία) καὶ τὸ χημικὸν καὶ μικροβιολογικὸν καθαρὸν αὐτοῦ. Τὸ κεφάλαιον τοῦτο εἶναι κατὰ πάντα ἀριον, παρ' οὐδενὶ δὲ τῶν λοιπῶν ἔργων ἐξετέθησαν πληρέστερον τὰ περὶ ὑγιεινῆς τῆς ἀνατοῆς.

Τὸ κεφάλαιον λήγει διὰ τῶν ἐξῆς χαρακτηριστικῶν: Ἀφοῦ ἀπαξ ἐνοήσατε κτλ. βλέπε σελ. 5.

Τὴν μόνην παρατήρησιν, τὴν ὁποίαν ἡ Ἐπιτροπὴ ἔχει νὰ πᾶν, εἶναι ὅτι θεωρεῖ περιττὴν καὶ ἡκιστα συνήθουσαν πρὸς τὴν ἐπιστήμην τὴν περὶ σκύλων περιουσίαν, ἐνθα λέγεται ὅτι συντελοῦσιν εἰς τὴν ἐξυγίανσιν τοῦ ἀέρος καὶ ἐπομένως συμβουλεύει τὸν συγγραφεὰ νὰ τὴν ἀφαιρέσῃ. Ἡ ἐν λόγῳ περιουσίᾳ ἔχει ὡς:

«Ἡμεῖς οἱ ἐν Ἀνατολῇ ζῶντες δὲν ἔχομεν κανένα λόγον νὰ
» φαινόμεθα σκληροὶ καὶ νὰ ταλαιπωρῶμεν τοὺς ὅλους ἀνάκτους
» σκύλους τοῦ δρόμου. Ὅπως πολλὰ μικρὰ πτηνὰ εἶναι εὐεργε-

1. Ἡ προσθήκη ἑξῶν 25 εἰκόνων, τὰ κατὰ τὰ κοινὰ καὶ τὰ καλλιτεχνικὰ τῆς ἐκδόσεως, ἀραιοῦνται τὸ κείμενον, ἡλίσσαν οὖν ἀραιοῦν τὸν σελίδων ἢ δὲ εἰς μαθήματα διαίρεται, ὅπως ἀπαιτεῖται, ἐκτείνεται μᾶλλον εἰς τὴν κρίσιν τοῦ ἀξιόλογου. Σ. Σ.

» τὰ διὰ τὴν γεωργίαν μὲ τὸν πόλεμον, ὃν διεξάγουσι πρὸς μν-
» ριάδας ἀμπελοφθόρων ἐντόμων, οὕτω καὶ οἱ σκύλοι τοῦ δρόμου
» μᾶς εὐεργετοῦν, καταβροχθίζοντες παντὸς εἶδους προστυχούσαν
» ὀργανικὴν οὐσίαν, ἥτις ἀποσυνθετιμένη, δύναται νὰ μολύνῃ τὸν
» ἀέρα. Εἶναι καὶ οὗτοι ἡμεῖς εὐεργεταὶ μας ἐν ταῖς πόλεσιν,
» ὅπως καὶ οἱ κόρακες εἰς τὰ περίχωρα. Καὶ δὲν ἐπικαλοῦμαι
» μὲν περικουήσεις ἢ ἔλεος ὑπὲρ σκύλων καὶ κοράκων, ἀλλὰ πε-
» ρισσοτέραν ἀντικεινότητα καὶ ὀλιγοτέραν ἀδιαφορίαν».

Μετὰ τὰ περὶ ἀέρος ὁ συγγραφεὺς ἐξετάζει τὸ σπουδαιότερον τῆς ὅλης ὑγιεινῆς ζήτημα, τὸ περὶ Τροφῶν καὶ Θρέψεως, ὁπερ ἀναπτύσσεται ἐν 50 σελίδων γραφομηχανῆς. Ἀρχεται τῆς μελέτης τοῦ κεφαλαίου τοῦτον διὰ τοῦ γνωμικοῦ: «Ὁ ἄνθρωπος ὁφείλει νὰ τρώῃ ἵνα ζῇ καὶ οὐχὶ νὰ ζῇ ἵνα τρώῃ» καὶ ἐξετάζει ὑπὸ τὰς ἐξῆς ὁ ὅστις: Διὰ τί τρώγομεν. Πῶς τὰ τρώγομεν. Πότε τὰ τρώγομεν. Πόσον καὶ τί νὰ τρώγομεν. Τί νὰ πίνωμεν.

Δίον τὰ ἀνομολογηθῇ ὅτι τὸ θέμα τοῦτο πραγματεύεται ὁ συγγραφεὺς μετ' ἀπαρμύλλον σαφηνείας, μεθοδικότητος καὶ πλούτου ὅλης παρ' οὐδενὶ τῶν συναρτηζομένων ἀπαιτημένων.

Καὶ τὸ περὶ Περιβολῆς ἐν γένει καὶ περὶ Ἐνδυμάτων ἰδίᾳ κεφάλαιον εἶναι ἀξιόλογον καὶ πλήρες. Ὁ συγγραφεὺς, ἐξετάζων τὰ τῆς περιβολῆς ἐκάστου μέρους τοῦ σώματος ἰδίᾳ, κεφαλῆς, λαιμοῦ, κορμοῦ, ποδῶν, οὐδὲν λησμονεῖ οὐδὲ τὰ λουρία, δι' ὃν περιτυλίσσουσι τινες τὴν ὁσφίν, οὐδὲ τὸν στηθόδεσμον, ὃν θεωρεῖ «τείνοντα εἰς μοιραῖον ἐλαφτισμὸν ὅταν ἡ γυμναστικὴ κτλ.» βλέπε σελ. 85 καὶ ἐφεξῆς.

Ἀριον ἐπίσης τὸ περὶ Θερμάνσεως κεφάλαιον, ἐν ᾧ ἀπαντα τὰ συστήματα τῆς τεχνητῆς θερμάνσεως ἐξετάζονται καὶ δεικνύονται ἐκάστου τὰ εἰδικότερα καὶ τὰ προτερότερα.

Τὸ περὶ Καθαριότητος ἐκτενέστατον, καὶ μετ' ὅρας προσηγορίας γεγραμμένον, σήμερον δὲ πρὸς τὰς ἀπαιτήσεις τοῦ τόπου.

Ἐξοχος εἶναι ἡ Εἰσήγησις περὶ τῆς σημασίας τοῦ δέρματος, καθὼς καὶ ἡ περὶ τῆς σημασίας τοῦ ὕδατος ἐν σχέσει πρὸς τὴν ὑγίαν, ἔχουσα οὕτως. «Καθαριότης καὶ ὑγία εἶναι συνώνυμα κτλ.» βλέπε σελίδα 66.

Ἡ ἱστορικὴ εἰσήγησις εἰς τὸ κεφάλαιον τῶν Ἀσκήσεων λίαν ἐκτετατος, μετ' ἧν ἐξετάζονται μεθοδικῶς οἱ κανόνες τῆς γυμναστικῆς.

Τὰ περὶ Οἴκου ἐκτενέστερα, δοκιμώτατα διὰ τὴν προσηγορίαν τὸν καὶ ἰδίᾳ ὅσον ἀφορᾷ τὴν χρησιμότητα τῶν συμβουλῶν, αἵτινες δίδονται, ὡς π. χ. προσηγορίαν περὶ τοῦ προσορισμοῦ τῶν διαρρήσεων παρ' ἡμῶν, ἐξ ὧν τὰ μεγαλύτερα καὶ μᾶλλον εὐάερα διατίθενται δι' αἰθούσας ἐποδοχῆς, τὰ σκοτεινότερα δὲ καὶ ἀνθυγιεινότερα διὰ τοῦς κοιτῶνας, ἐν οἷς ὁ ἄνθρωπος διώγει τὰ τέσσαρα δέκατα τῆς ὅλης ζωῆς τοῦ. Ἐπιλέγει δὲ ὁ συγγραφεὺς τὰ ἐξῆς ἀξιοσημείωτα: «Δύσκολον γ' ἀντιληφθῆ τις κτλ.» βλέπε σελ. 112.

Καλὸν τὸ περὶ Φωτισμοῦ καὶ τὸ περὶ τῆς ὑγιεινῆς τῆς ὁράσεως κεφάλαιον, σαφὴ δὲ καὶ προσιτὰ μαθηταῖς Ἀστικῶν Σχολῶν τὰ περὶ Μικροβίων καὶ αἰτίων τῶν νόσων λεγόμενα.

Προστίθεται καὶ ἰδιαιτέρον κεφάλαιον γλαυκωῶς ἐκτεθειμένον, περὶ τοῦ Ἥλιου ἐν σχέσει πρὸς τὴν ζωὴν καὶ τὴν ὑγίαν, παρ' οὐδενὶ τῶν συναγωνιζομένων ἀπαντώμενον.

Ἐν γένει τὸ πῶνμα εἶναι γεγραμμένον εἰς γλώσσαν ἀπλὴν, ὥσπου καὶ νηφάλιον· εἰς πᾶσιν τοῦ δὲ σελίδα ὁ συγγραφεὺς φαίνεται διαπεπαισμένος ὑπὸ τοῦ πόθου νὰ καταστήσῃ τὸ θέμα του ἐπαγωγὸν καὶ ἐπίχαρι, ὥστε νὰ ἐλκύσῃ καὶ τηρήσῃ μέχρι τέλους ἀμετάκτιστον τὴν προσοχὴν καὶ τὸ ἐνδιαφέρον τοῦ πρὸς ὃν ἀποτίνεται μικροῦ ἀναγνώστου.

Ἄπαντα τὰ θέματα ἐκτίθενται λαμπρῶς καὶ μετὰ πολλῆς σαφηνείας. Δὲν παρεμειλήθη οὐδὲν τῶν ἔχοντων σχέσιν πρὸς τὴν ὑγεινήν τῶν μαθητῶν καὶ τοῦτο ἀποτελεῖ ἐν ἐπὶ πλέον πλεονέκτημα τοῦ πονήματος τούτου ἐν συγκρίσει πρὸς τὰ λοιπὰ. Ἡ τοιαύτη αὐτοῦ δαίταξ καθίστησιν αὐτὸ ἀριστον μὲν Ἀναγνωστικὸν διὰ τὰς κατωτέρας τάξεις, εἰδικὸν δὲ βιβλίον διὰ τὴν διδασκαλίαν τῆς Ὑγιεινῆς εἰς τὰς ἀνωτέρας τάξεις τῶν ἀστικῶν σχολῶν καὶ Ἐγκόλιον ὑγιεινῆς διὰ τὰς οἰκογενείας.

Τοιοῦτο λοιπὸν ἔργον, συγκεντροῦν ἐν ἑαυτῷ τοσαῦτα πλεονεκτήματα, ὥφειλε καὶ δικαίως νὰ τύχῃ τῆς πλήρους καὶ ἀμερίστου ἐκτιμήσεως τῆς Ἑλληνοδίκου Ἐπιτροπῆς, ἥτις θεωρεῖ καθήκον της νὰ ἀπονεύμῃ εἰς αὐτὸ τὸ γέρας καί, συγχαιρούσα ἀπὸ καρδίας τὸν πονήσαντα, νὰ εὐχηθῇ ὅπως ἡ ἐξ αὐτοῦ ὠφέλεια ἀποβῇ πραγματικὴ καὶ διαρκὴς εἰς τὴν ἡμετέραν νεολαίαν.

Ἡ Ἑλληνοδίκου Ἐπιτροπὴ.

(Ὑπογρ.) Θ. Χ. ΦΛΩΡΑΣ

ΑΝΔΡ. ΑΝΤΙΠΑΣ

Δ. ΒΑΡΣΑΜΗΣ, ΕΠΙΓΡΑΦΤΗΣ

A

Monsieur le Professeur GILBERT

MÉDECIN DE L'HOPITAL BROUSSAIS

PROFESSEUR DE THÉRAPEUTIQUE A LA FACULTÉ DE MÉDECINE
DE PARIS

MEMBRE DE L'ACADÉMIE DE MÉDECINE

etc., etc., etc.

Hommage respectueux

D^r B. RITZO

PROFESSEUR GILBERT

27, Rue de Rome

Mon cher ami,

Je vous remercie de votre aimable dédicace. Elle m'est d'autant plus agréable qu'elle se trouve inscrite sur un livre utile entre tous et dont j'apprécie déjà la bonne ordonnance, sachant d'avance ce dont vous êtes capable.

En vous félicitant du succès de votre manuel, je souhaite que le Syllogue Hellénique, si bien inspiré dans son choix, poursuive l'œuvre éminemment utile qu'il a entreprise, jusqu'à ce qu'il ait introduit dans toutes les écoles de votre pays, l'étude de l'hygiène.

Le Syllogue Hellénique et vous, mon cher ami, par une propagande féconde, aurez fait ainsi œuvre d'utilité publique et vous aurez acquis des droits à la reconnaissance de vos concitoyens. A mon avis, l'hygiène dans les écoles est tout aussi indispensable, sinon plus, que la plupart des autres enseignements qui s'y donnent.

Croyez, mon cher ami, à mon affectueux souvenir.

Paris, le 1^{er} Juillet 1908.

Monsieur le Dr B. RITZO

Constantinople.

Ἀγαπητέ μου φίλε,

Εὐχαριστῶ ἐπὶ τῇ πρόφρονι ἀφιερῶσει τοῦ πονήματός σου. Εὐχαριστῶ τοσοῦτο μᾶλλον, ὅσοι εὑρηται ἐπὶ προμεταιπίδος βιβλίον ἐκ τῶν χρησιμωτάτων, οὗ υἱος·μαντεύω τὴν ἐπίγνωσιν, γινώσκων ἐκ τῶν προτέρων τὰς δυνάμεις σου.

Συγχαίρων σοι ἐπὶ τῇ ἐπιτυχίᾳ, εὐχομαι ὅπως ὁ Ἑλληνικὸς Φιλολογικὸς Σύλλογος, ἀπαξ συλλαβὼν τόσον εὐγενῆ ἰδέαν, μὴ σταματήσῃ ἐνταῦθα, ἀλλ' ἐξακολουθήσῃ τὰς ἐνεργείας του μέχρι οὗ κατορθώσῃ νὰ ἐπιβάλλῃ τὴν διδασκαλίαν τῆς Ὑγιανῆς ἐν ἅπασιν τοῖς σχολείοις τῆς Ἀντοκρατορίας.

Ἐὰν τοῦτο κατορθωθῇ, ὃ τε Φιλολογικὸς Σύλλογος καὶ σὺ, φίλε μου, θὰ ἔχητε πράξει ἔργον ἐθνικοφειλέστατον καὶ προσδίδον ἐμὴν δικαιοσύνην ἐγνωμοσύνης τῶν συμπολιτῶν ἡμῶν. Κατ' ἐμὴν γνώμην, ἡ Ὑγιανὴ ἐν τῷ σχολείῳ εἶναι μίαν ἀναγκαίαν, ἵνα μὴ εἴπω ἀναγκαιότερα, πολλῶν ἄλλων διδαγμάτων.

Πίστειτε πάντοτε, ἀγαπητέ μου φίλε, εἰς τὰ πρὸς σὲ εἰλικρινῆ μου αἰσθήματα.

A. ΖΙΑΒΕΡ

Ἐν Παρισίοις, τῇ 18 Ἰουνίου 1908.

Ἰατρὸν Κύριον ΒΑΣΙΛΕΙΟΝ ΡΙΤΣΟΝ

Εἰς Κωνσταντινούπολιν.

ΑΘΗΝΑΙ ΥΓΙΕΙΑΙ

ΥΓΙΕΙΝΗ

ΑΘΗΝΑΙ ΥΓΙΕΙΑΙ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Δέν ἀγνοεῖτε βεβαίως, φίλοι μου, μετὰ πόσου πόθου, μετὰ πόσης ἐπιμονῆς, ἀποστέλλουσιν ὑμᾶς οἱ γονεῖς εἰς τὸ σχολεῖον μόλις ἀναπτυχθῆτε ὀλίγον, καὶ μετὰ πόσου ἐνδιαφέροντος παρακολουθοῦσι τῆς ὑμετέρας προόδου, πολλάκις δὲ ἐγένεσθε μάρτυρες τῶν μεγάλων θυσιῶν, εἰς ἃς ὑποβάλλονται, ἂν μάλιστα τύχη νὰ μὴ ᾖ εὐποροί.

Βεβαίως ἡ ἐπιμονὴ αὕτη τῶν γονέων σας, αἱ θυσίαι αὗται δέν εἶναι ἀπλῆ ἰδιοτροπία, ἀλλὰ γίνονται πρὸς τινὰ σκοπόν. Ὁ σκοπὸς οὗτος εἶναι νὰ ἀναπτύξωσι διὰ τοῦ σχολείου τὴν καρδίαν καὶ τὴν νοῦν ὑμῶν, ὅπως καταστήτε ἡμέραν τινὰ χρηστοὶ καὶ ὠφελίμοι πολῖται, διδασκόμενοι ἠθικὴν συμπεριφορὰν καὶ γράμματα.

Χρηστὸς καὶ ὠφελίμος πολίτης εἶναι πᾶς ὅστις, χρησιμοποιοῦν ὅ,τι καλὸν ἔμαθεν εἴτε ἐν τοῖς κόλποις τῆς οἰκογενείας αὐτοῦ εἴτε ἐν τῷ σχολείῳ, κατορθῶναι νὰ ζῇ καὶ νὰ προκόπῃ ἰδίαις δυνάμεσι καὶ ὅχι μόνον αὐτὸς νὰ μὴ γίνῃται βᾶρος τῆς κοινωνίας καὶ παράσιτος αὐτῆς, ἀλλ' ἀπ' ἐναντίας νὰ δύναται

ἐκ τῶν ἐνόντων νὰ βοηθῇ ἐκείνους ἐκ τῶν συμπολιτῶν του, οὓς τυχὸν δὲν ἠύνησαν ἡ τύχη.

Οὐδὲν ἄλλω, ἀκριβέστερον, ὅτι πάντα ταῦτα παρατηρήσατε καὶ ὅτι ἐφιλοσοφήσατε μάλιστα περὶ αὐτῶν, παρατηρῶ δὲ μετ' εὐχαριστήσεως ὅτι μόνον μέλημα ὑμῶν εἶναι πῶς νὰ ἀνταποκριθῆτε πρὸς τὴν τόσῃ ἐπιθυμίᾳ τῶν γονέων σας καὶ πῶς νὰ ικανοποιήσητε αὐτοὺς ἀντὶ τῶν τόσων δαπανῶν καὶ τῶν τόσων θυσιῶν αὐτῶν.

Σπουδάζετε λοιπὸν νυχθήμερον καὶ ἀποταμιεύετε ἐν τῷ πνεύματι πάντα τὰ στοιχεῖα, ἅπερ θὰ χρησιμοποιεῖσθε κατὰ τὸν μετέπειτα βίον· ἀλλ' ἐρωτῶ:

Εἰς τί θὰ χρησιμεύσωσι πάντα ταῦτα τὰ ὠραῖα πράγματα, ἅπερ διδάσκεσθε καὶ μανθάνετε, ἐὰν παραλλήλως πρὸς τὴν πνευματικὴν καὶ ἠθικὴν μόρφωσιν δὲν φροντίζετε καὶ περὶ τῆς ὑγείας ὑμῶν;

Καὶ πῶς θὰ δυνήθητε νὰ χρησιμοποιεῖσθε τὰς γνώσεις σας καὶ νὰ ἐργασθῆτε, ὅταν ἀποπερατώσητε τὰς σπουδὰς, ἐὰν ἡ ὑγεία ὑμῶν δὲν σας βοηθῇ, ἐὰν ᾖσθε ἀσθενεῖς, ἀνεπίδεκτοι καὶ τῆς ἐλαχίστης κοπώσεως καὶ τοῦ μικροτάτου ἀγῶνος;

Βλέπετε λοιπὸν ὅτι καὶ ἡ γνώσις τοῦ νὰ διατηρῆτε τὴν ὑγίαν εἶναι ἐπ' ἱσῆς, ἴσως μάλιστα καὶ περισσότερον, ἀναγκαῖα πάσης ἄλλης γνώσεως, ἐπομένως πιστεύω ὅτι εὐχαρίστως θέλετε ἀναγνώσει τὰς ὀλίγας ταύτας διαλέξεις, αἵτινες εἶναι περίληψις τῶν διδασκαλικωτάτων πορισμάτων τῆς ἐπιστήμης, τῆς ἀσχολουμένης περὶ τὴν ὑγίαν ὑμῶν, τῆς καλουμένης **Ὑγιεινῆς**:

Ἐδιδάχθητε π. χ. ἑλληνικὴν ἱστορίαν καὶ ἐμάθετε πῶς οἱ ἀρχαῖοι Σπαρτιάται ἐρριπτον εἰς τὰ βάραθρα τοῦ ὄρους Ταῦ γέτου πάντα τὰ καχεκτικὰ καὶ ἀσθενικὰ παιδία. Τόσων ἦσαν

ἐμπεποτισμένοι ὑπὸ τῆς ἰδέας ὅτι ἄνθρωπος ἀθηνῆς, ὅσον καὶ ἂν ἀναπτυχθῇ πνευματικῶς, εἶναι δύσκολον νὰ δράσῃ ἐπωφελῶς ἐν τῇ κοινωνίᾳ!

Οἱ λοιποὶ Ἕλληνες δὲν ἐράνησαν μὲν τοσοῦτον σκληροί, ὅσον οἱ Σπαρτιάται, γινώσκετε ὅμως ὅποια καὶ ὅποια μέσα ἐφήρμοζον ὅπως τοῦς ὀγίγης ἐν σώματι ὀγίγῃ ἀναπτυχθῇ.

Ἀλλὰ βλέπω ὅτι παραμένει ἐτι ποιά τις ἀκριβολία ἐν τῷ πνεύματι ὑμῶν ὡς πρὸς τὴν χρησιμότητα τῆς ὑγιεινῆς. Λέγετε π. χ. «Καὶ τίς ἐπιθυμεῖ τὴν ἀσθένειαν καὶ τρέχει πρὸς αὐτήν; Αἱ ἀσθενεῖαι προσβάλλουσιν ἀπροσδοκῆτως, ἐν ᾧ οὔτε περιμένομεν οὔτε προσκαλοῦμεν αὐτάς· ἄρα οἱ κανόνες καὶ τὰ διδάγματα εἶναι περιττά, ἀφ' οὗ, χωρὶς νὰ θέλωμεν ἀσθενεῖν».

Δὲν δύνασθε νὰ φαντασθῆτε πόσον ὁ συλλογισμὸς οὗτος εἶναι παράλογος, δόλιος, γελοῖος. Θὰ ᾖτο σοβαρὸς, ἂν πάντα τὰ νοσήματα κατελάμβανον ἡμᾶς ἐξ αἰτίων ἀγνώστων καὶ ἐξ ἀπροόπτου. Ἀλλ' ἡ ἐπιστήμη παρατήρησεν ὅτι, ἐκτὸς τῶν τραυμαμάτων καὶ τῶν ἐκ τύχης κακῆς δυστυχημάτων, πολὺ ὀλίγα, ὀλίγιστα, εἶναι τὰ νοσήματα, περὶ ὧν δὲν πταίει ὁ ἄνθρωπος καὶ ὅτι τὰ πλεῖστα προέρχονται ἐξ ὑπαιτιότητος αὐτοῦ τοῦ ἀρρώστου, ὅστις ἢ δὲν ἐσκέφθη ἢ δὲν ἠθέλησεν ἢ δὲν ἐγίνωσκε νὰ ἐφαρμόσῃ ἐκυτῷ τὰ πορίσματα τῆς ὑγιεινῆς.

Ἡ ἐπιστήμη παρατήρησεν ἐπ' ἱσῆς καὶ ὑπελόγησεν ὅτι πάντα τὰ ζῷα ἐν τῇ φύσει ζῶσι τετράκις καὶ πεντάκις περισσότερον ἢ ὅτος χρόνος ἀπητήθη ἵνα φθάσωσιν εἰς τὴν τελείαν αὐτῶν ἀνάπτυξιν. Ὁ σκύλος π. χ. ὅστις, ἀναλύων τοῦ εἶδους αὐτοῦ, θέλει 2 μέχρι 3 ἐτῶν, ἵνα ἀναπτυχθῇ, θὰ ζήσῃ κατ' ἐλάχιστον ὅριον 10 ἕως 18 ἐτη, ὁ αἴλουρος 8 ἕως 10, ὁ ἵππος 25, καὶ καθέξῃς. Ὁ ἄνθρωπος, φθάνων εἰς τὸ ἄρτιον τῆς ἀναπτύξεως αὐτοῦ κατὰ τὸ 21ον ἔτος τῆς ἡλικίας, ὠφείλει ἀπεργαλίτως νὰ ὑπερβῇ τὰ 100 ἐτη.

Καὶ ὁμοίως ὁ ἄνθρωπος, ἕνεκα τῶν διαφόρων περισπασμῶν, οὐς ἰδημιούργησε, ρθείρει ἀδιακόπως ἑαυτὸν καὶ μόλις φθάνει σήμερον εἰς τὸ 80όν, πλὴν σπανίων ἐξαιρέσεων καὶ ἐάν ποτε ὑπερβῇ τὰ 90, τὸ πρᾶγμα ἀναγράφεται ἐν ταῖς ἡμερίσι καὶ παρουσιάζεται ὡς ἔκτακτον φαινόμενον μακροβιότητος!

Ἐν τοῖτοις ἡ ἀσθένεια δὲν εἶναι πρᾶγμα φυσικόν· ἐν τῇ φύσει τοῦ ἀνθρώπου δὲν ὑπάρχει λόγος τῆς ἀσθενείας. Ὁ ἄνθρωπος ἵνα ἀσθενήσῃ πρέπει πρῶτον νὰ προδιατεθῇ. Ἀνθρώποι τινες γεννῶνται δυστυχῶς προδιατεθειμένοι μοιραίως εἰς τινὰς ἀσθενείας. Ἐχούσι κληρονομήσει κακῆς καὶ νοσηρᾶς ποιότητος αἷμα ἀπὸ τῶν γονέων αὐτῶν, γεννῶνται φύσει κακόχυμοι καὶ πληροῦσιν οὕτω τὸ ἀδικον ἐκείνο ῥητόν «ἀμαρτίαι γονέων παιδεύουσι τέκνα». Οἱ πλείστοι ὁμοίως προδιατίθενται μόνοι ἢ διότι ἀγνοοῦσιν ἢ διότι δὲν προσέχουσιν ἢ διότι περιφρονοῦσι τοὺς κανόνες τῆς ὑγιεινῆς.

Οἱ μὲν ἕνεκα λαίμαργίας, ἄλλοι δι' ἀδικαιοῦτόγητον κακὴν θρέψιν, ἄλλοι ἕνεκεν ἀγρυπνίας, ἄλλοι ἕνεκα διαφόρων κατὰ χρήσεων, πρὸ πάντων οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν, ἄλλοι, ἐκφυλοὶ καὶ πεπωρωμένοι τὴν καρδίαν καὶ τὸν νοῦν, ὑπὸ ποικίλων κακῶν ἔξεων κτλ., ἐξασθενοῦσι καὶ καθίστανται ἀνίκανοι ὅπως ἀποκρούσωσι τὰς ἐπιδόους τῶν διαφόρων νόσων, αἵτινες τόσον δολίως κairoφυλακοῦσι καὶ ζητοῦσι νὰ κυριεύσωσιν αὐτούς.

Ἡ τήρησις τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς ἐν μυρίαῖς περιστάσεσι καὶ αὐτὴν τὴν κληρονομικὴν προδιάθεσιν δύναται νὰ διορθώσῃ καὶ καθ' ἑκάστην βλέπομεν πολλοὺς φρονίμους ἀνθρώπους νὰ καθίστανται ὑγιέστατοι καὶ νὰ διορθώνωσι κληρονομικὴν κακοχυμίαν. Ἡ περιφρόνησις τούναντίον τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς δύναται νὰ καταστρέψῃ καὶ τὸ ὑγιέστατον σῶμα καὶ νὰ καταστήσῃ αὐτὸ εὐάλωτον, δηλαδή προδιαθέσιμον.

Ἐρχεται τότε ἐλαχίστη τυχαία ἀφορμή, κρυολόγημα, ὑπερκόπωσις, ποιά τις κατὰχρησις, ἀπλή ἀπροσεξία, καὶ παραδίδεται ὁ ἄνθρωπος εἰς τὴν ἀσθένειαν καὶ τὸν θάνατον.

Καθ' ἑκάστην ἀκούετε καὶ μετὰ πεποιθήσεως ἐπαναλαμβάνετε ὅτι ὁ δεινὰ γνωστός ὁμῶν δὲν θά ἀπέθνησκεν ὑπὸ τόσον ἐλαφροῦ νοσήματος, ἀν' ἡ κρᾶσις αὐτοῦ τὸν ἐδοίθη. Χωρὶς νὰ ψιλήτε, ἐπαναλαμβάνετε καὶ παραδέχεσθε τὸ γενικὸν πόρισμα τῆς ὁλης ὑγιεινῆς, ὅτι δηλαδή ἡ ἀσθένεια δὲν εἶναι τίποτε καὶ ὅτι τὸ πᾶν ἐγκτεῖται ἐν τῇ κρᾶσι, τοῦτ' ἐστὶ τῇ ἀντιστάσει, ἣν παρουσιάζει κατὰ τὴν νόσον ὁ ὁργανισμὸς ἐκάστου ἀνθρώπου. Ἀρ' οὐ λοιπὸν τόσον καλῶς γινώσκατε τὴν σοφωτάτην ταύτην ἀλήθειαν, διὰ τί δὲν λαμβάνετε φροντίδα νὰ διορθώσῃτε τὴν κρᾶσιν ὁμῶν;

Ὅταν ἡ κρᾶσις χαλαρωθῇ καὶ κῦψῃ, ὅταν κυριεύσῃ ἡ προδιάθεσις, αἱ ἀφορμαὶ δὲν λείπουσιν.

Παρατηρήσατε τὸν συμμαθητὴν σας Γεώργιον. Μόλις στήμνῃ ὁ κώδων, ὁ καλὸν ὁμᾶς εἰς τὰ μαθήματα μετὰ τὸ διάλειμμα, ρίπτεται ἀμέσως ἐπὶ τῆς κρήνης, κάθιδρως καὶ κατὰ κεκμηχῶς ἀπὸ τοῦ τρέξιμον καὶ τὰ πειγνίδια, πίνει, πίνει καὶ ἐξακολουθεῖ νὰ πίνῃ ψυχρὸν ὕδωρ, ἵνα δροσισθῇ· ὁ φίλος τοῦ Δημήτριος, διὰ τὸν αὐτὸν σκοπὸν δὲν πίνει μὲν, διότι δὲν διψᾷ, ἀλλὰ καταφεύγει καὶ ἐκτίθεται εἰς ρεῦμα ἀέρος. Τίς πταίει ἐάν κῦριον μάθητε ὅτι κατὰκκινται ἀμρότεροι ἐπικινδύνως ἀσθενούντες ὑπὸ βρογχίτιδος, πνευμονίας, πλευρίτιδος ἢ καὶ ρευματισμῶν;

Δύο ἄλλοι φίλοι ὁμῶν οὔτε τρέχουσιν οὔτε πίνουν, ἀλλ' οἱ ἀνέητοι τρώγουσιν ἀδιακρίτως ὅ,τι τύχῃ ἐμπρὸς αὐτῶν, διάφορα βλαβερὰ καὶ δύνειπτα πράγματα, ἀκάθαρτα καὶ δεδηλητηριασμένα ἀθῶματα μικρεμπόρων, ἄωρα καὶ ἀκαθάρστα

ὁπωρικὰ καὶ εἴτι ἄλλο. Καὶ τίς παρακαλῶ, εὐθύνεται ἐδῶ, ἐάν μεθαύριον Σπίρη αὐτοῦς ἡ χολερίνη, ἡ δυσεντερία, ἡ γαστρίτις, ὁ τύφος ἢ ἄλλο τι ἐκ τῶν ἀπειραριθμῶν νοσημάτων, ἀπεργενώσιν αἱ γαστροεντερικαὶ διαταραχαί; Καὶ δὲν εἶναι ἀδίκον νὰ ἀποθάνῃ ὁ μικρὸς γείτων σας ὑπὸ εὐλογίας ἢ νὰ ζήσῃ τυφλὸς καὶ παραμειμορφωμένος, διότι παρημέληται ἐν τῶν στοιχειωδεστάτων τῆς ὑγιεινῆς, τοῦ διδάγματος τοῦ θαυμαλισμοῦ;

Παρατηρήσατε καλῶς τὸν ἀθλίον τοῦτον μέθυσον, ὃν ἀπὸ τινος συχνάκις ἀπνιτᾶτε καθ' ὁδόν. Παρατηρήσατε αὐτὸν καλῶς, διότι μετ' ὀλίγας ἡμέρας δὲν θὰ φαίνεται πλέον. Θ' ἀποθάνῃ κακὸς κακῶς ὑπὸ ὑδρώπικος, ἀποπληξίας ἢ ἰκτέρου, ἐάν μὴ καταντήσῃ εἰς τὰς φυλακὰς ἐπὶ κακουργήμασιν ἢ εἰς τὸ φρενοκομεῖον ὑπὸ φρενοβλαθείας.

Καὶ ἐν τούτοις, ἂν οὗτος ἐγίνωσκε τὸ ἀπλούστατον πρᾶγμα, ὅτι δὲν πρέπει τις νὰ πίνη οἰνοπνευματώδη ποτὰ, θὰ ἦτο ἴσως χρησιμώτατος πολίτης. Σήμερον ὁ κόσμος περιφρονεῖ αὐτόν, οὐδεὶς ἔχει αὐτὸν φίλον, οὐδεὶς συναναστρέφεται αὐτόν. Ἀφ' οὗτόσον ἠδίκησεν ἑαυτόν, ἀδικεῖ καὶ τὰ ἴδια τέκνα, διότι ἀφ' ἐνὸς μὲν μεταδίδει αὐτοῖς αἷμα δεδηλητηροισμένον, ἀφ' ἑτέρου δὲ δὲν φροντίζει περὶ τῆς ἀνατροφῆς αὐτῶν, διότι τὸ φοβερόν πάθος τῆς οἰνοποσίας ἀφῆρεσεν ἀπὸ τῆς καρδίας αὐτοῦ πᾶν εὐγενὲς αἶσθημα, πᾶσαν ἰδέαν καθήκοντος, πρὸς τὴν ἑαυτοῦ οἰκογένειαν καὶ τὴν κοινωνίαν.

Βεβαιώθητε λοιπόν, φίλοι μου, ὅτι σπανίως ἡ ἀσθένεια καταλαμβάνει ὑμᾶς ἐξ ἀγνώστων αἰτίων. Βεβαιώθητε ὅτι ἡμεῖς αὐτοὶ καταστρέφομεν ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον τὴν ὑγίειαν ἡμῶν, βεβαιώθητε ὅτι δι' ὀλίγης προσοχῆς πολλὰ κακὰ δυνάμεθα νὰ προλάβωμεν καὶ κληρονομικὰ καὶ ἐπίκτητα καὶ ἀναγνώσκατε μετὰ προσοχῆς τὰς ὀλίγας συμβουλὰς μου. Ὁ σκοπὸς δὲν εἶναι

νὰ θεραπεύηται τις ἀφ' οὗ ἀσθενήσῃ, ἀλλὰ διὰ τῆς ὑγιεινῆς νὰ καθίσταται ἀπρόσβλητος ἀπὸ τῶν ἀσθενειῶν καὶ μάλιστα νὰ διορθώσῃ τυχόν κληρονομηθεῖσαν φιλάσθενον κρᾶσιν.

Καθ' ἑκάστην διδεται ὑμῖν ἀφορμὴ νὰ ἴστασθε μάρτυρες αὐτοῖς τῶν βλαπτικῶν, τῶν στερητικῶν, τῶν μαρτυρίων, εἰς ἃ ὑποβάλλονται οἱ πάσχοντες, ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον, φεῦ! ἀνευ τῆς ἐλαχίστης ἐλπίδος. Διὰ τί δὲν ἀποτυποῦτε ἐν τῷ πνεύματι ὑμῶν δύο ἢ τρεῖς τοιαύτας εἰκόνας, ἀφ' ὧν τόσα διδάγματα δύνασθε ν' ἀντλήσητε πρὸς τὴν ὑμετέραν εὐτυχίαν; Δυστυχῶς πάντοτε ὑψοῦντες τοὺς ὤμους ἀκούετε τὰ παραγγέλματα τῆς ὑγιεινῆς. Ὁ ὑγεινολόγος ὁμοιάζει ἐκεῖνον, ὅστις προσέρχεται καὶ ζητεῖ θυσίας τινάς, ἀποδολὴν ἀνθυγιεινῶν τινῶν ἔξεων καὶ ὅστις ὅμως μόνον ἀντάλλαγμα ἔχει ἐπαγγελίας μελλόντων ἀγαθῶν, ἢ ὅ καὶ μετὰ πολλῆς ἐπιφυλακτικότητος, μετὰ δισταγμοῦ, ἔστιν ὅτε δὲ καὶ μετὰ περιφρονήσεως γίνεται δεκτός. Καὶ ἐν τούτοις πόσους ὅρκους καὶ πόσας ὑποσχέσεις αὐθόρμητοι δὲν κάμνετε πολλάκις, ὅταν κατάκησθε ἀσθενεῖς, ὅτι θὰ γίνητε προσεκτικώτεροι ἐν τῷ μέλλοντι; Καὶ ὅμως μόλις ἀναρρώσητε, λησμονεῖτε ἀμέσως πόσον ἐκινδυνεύσατε! Ποῦ εἶναι οἱ ὅρκοι ὑμῶν; Ποῦ αἱ ὑποσχέσεις ὑμῶν; Καπνὸς ἦν καὶ διελύθη, πεμφόλυγας ἦταν καὶ διερράγησαν, ὅπως ἔλεγεν ὁ θεὸς Χρυσέστομος.

Ἀρχαῖος φιλόσοφος εἶπεν: Ἐπιζητοῦμεν πολλάκις τὴν εὐτυχίαν μακράν, ἐν ᾗ ἔχουμεν αὐτὴν πρὸ τοῦ οὐδοῦ τῆς θύρας ἡμῶν. Ἀρχίζομεν ἀπὸ τῶν φανταστικῶν καὶ τῶν περιπλέκων, ἵνα καταντήσωμεν μετὰ ματαίους κόπους καὶ μόχθους..... ποῦ; — Εἰς τὰ ἀπλά.

Νομίζομεν ὅτι οἱ λόγοι οὗτοι ἐφαρμόζονται προσφύεστατα εἰς τὴν ὑγίειαν.

Πόσοι καὶ πόσοι εἶναι ἐκεῖνοι, οἵτινες νυχθήμερον γαστροπορεύονται, οἵτινες περισσότερα καταναλίσκουσιν ἱατρικὰ ἀμφιδόλου ἀποτελεσματικότητος ἢ τροφίμα, ἐν ᾧ θὰ ἦτο πολὺ ἀπλούστερον νὰ περιορίζοντο εἰς τὸν καθαρὸν ἀέρα, τὴν καθαρὰν τροφήν, τὴν καθαριότητα καὶ τινὰς ἀσκήσεις!

Συνηθίσκωμεν νὰ συμβουλευώμεθα τὸν ἱατρὸν, ἀπ' οὗ ἀσθενήσωμεν, ἀναμένομεν δὲ ἐνίοτε τὴν ἐσχάτην ἀνάγκην, τὴν ὑστάτην ὥραν, ὅτε πάσῃ συνδρομῇ, 75%, ἀποδίδει προβληματική. Πότε θὰ μάθωμεν νὰ συμβουλευώμεθα τὸν ἐπιστήμονα πρὶν ἀσθενήσωμεν, καὶ πότε πρὸ πάντων, ἵνα μὴ ἀσθενήσωμεν; Πότε θὰ μάθωμεν νὰ ἀρχίζωμεν ἀπὸ τῶν ἀπλουστημάτων καὶ ὅχι ἀπὸ τῶν φανταστικῶν καὶ πολυσυνθετῶν;

Νὰ χαράξῃ τις γενικοὺς κανόνες, οὓς νὰ ζητήσῃ νὰ ἐπιβάλλῃ ἀδιακρίτως τοῖς πᾶσιν, εἶναι ἀτοπία. Ὀλόκληρον τὸ μυστήριον τῆς ὑγιεινῆς ἐγκτεται ἐν ταῖς ἐξῆς γραμμαῖς:

Ἑγχεινὴ εἶναι συστηματικὴ μέριμνα καὶ προσπάθεια πρὸς ἰσορροπίαν τῶν διαφορῶν ὀργάνων τοῦ σώματος πρὸς ἀλλήλα.

Πᾶς ἄνθρωπος ὀρεῖται π. γ. νὰ λάβῃ ὡς μέτρον τὴν ἡλικίαν, τὰς δυνάμεις, τὸ ἐπάγγελμα, τὰς ἀνάγκας, τὴν χώραν, ἐν ᾗ ζῇ καὶ ἐν σχέσει πρὸς πάντα ταῦτα νὰ κανονίζῃ τὴν τε θρέψιν καὶ ἀσκήσιν καὶ καθαριότητα καὶ γενικῶς τὰ πάντα οὕτως, ὥστε νὰ μὴ ἀναπτύσσῃ ἐν σύστημα ἀναλώμασιν ἄλλου. Νὰ μὴ περιορίζηται π. γ. εἰς τὴν γυμναστικήν, φρονῶν ὅτι αὕτη καὶ μόνη δύναται νὰ ἀναπληρώσῃ καὶ ἀέρα καὶ τροφήν, ἀλλ' οὔτε νὰ νομίζῃ ὅτι μένων μὲ στόμα κεχρηγὸς ἀπέναντι τοῦ καθαροῦ ἀέρος ἢ ἀπορροφῶν τονωτικοὺς χυμούς, δύναται νὰ ζήσῃ ὑγιῆς χωρὶς κατ' ἐλάχιστον νὰ φροντίζῃ περὶ τὴν σωματικὴν καὶ πνευματικὴν αὐτοῦ ἀνάπτυξιν.

Οὐχὶ σπανίως βλέπομεν πρόσωπα μεταδίδοντα κατὰ τὰς ἐορτασίμους ἡμέρας εἰς τὴν ἐξοχὴν ἵνα ἀλλάξωσι τὸν ἀέρα αὐτῶν.

Ναὶ μὲν ἡ πρόθεσις ἀγαθὴ, ἀλλ' οἱ δαίλαιοι ἅμα φθάσαντες εἰς τὸν πρὸς ὃν ὅρον, πρῶτον μέλημα ἔχουσι τὴν ῥακοποισίαν, ἣν παρεκολουθεῖ ἡ οἶνοποσία καὶ ἡ ἀτκατος εὐθυμία. Εἶναι τοῦτο ὑγιεινὴ; Καὶ πῶς αἱ ὀλίγαι λίτραι καθαροῦ ἀέρος θὰ ἐξουδετερώσωσιν ὅλην τὴν ἐκ τῶν οἶνοπνευμάτων ἐν τῷ στομάχῳ ζημίαν;

Τὸ πᾶν πρέπει νὰ κατεστῇ πρὸς γενικὴν ἰσορροπίαν ἅπαντα τὰ ὄργανα, ἅπαντα τὰ συστήματα, ἅπαντα τὰ μέλη, στόμαχος, ἐγκέφαλος, μύες, ἐκ παράλληλου καὶ ἐν ἀρμονίᾳ δέον νὰ ἐργάζωνται πρὸς τὸ μέτρον ἐνὸς ἐκάστου.

Ἐκαστος ὀρεῖται μετὰ ζήλου καὶ σεβασμοῦ νὰ περιποιηθῇ τὸ δέμα αὐτοῦ, νὰ ἀτκῇ τοὺς μύς, νὰ τρέφῃ καταλλήλως τὰ ὄργανα, νὰ ἀποστέλλῃ πανταχοῦ καθαρὸν καὶ ὠξυγονομένον αἷμα, ὅπως παρέχῃ ὑγιᾶς καὶ ἀσφάλειαν ἐνδικίτημα τῷ ἐγκεφάλῳ πρὸς πνευματικὴν ἀνάπτυξιν καὶ πρὸς τὴν μετὰ τοῦ κόσμου ἐπικοινωνίαν. Τότε μόνον δύναται νὰ ᾔῃ ὑγιῆς, ὅταν περὶ πάντων τούτων ἐξ ἴσου καὶ μετὰ στοργῆς φροντίζῃ καὶ κατὰ τὸ μέτρον ἑαυτοῦ ὑθυμίζῃ.

Ἰσχυνται λοιπὸν πανταχοῦ ἀντιμέτωποι ἀπ' ἐνὸς μὲν οἱ θεμελιώδεις νόμοι τῆς ὑγιεινῆς, ἀμείωτοι, ἀδιάσειστοι, σταθεροί, ἀπ' ἐτέρου οἱ ἄνθρωποι, διάφοροι τὴν κρᾶσιν, τὴν ἡλικίαν, τὸ ἐπάγγελμα, τὸ κλῆμα κτλ. Δι' ὃ ἕκαστος ὀρεῖται νὰ σπουδάζῃ πάντας τοὺς κανόνες τῆς ὑγιεινῆς ἀπ' ἐνὸς καὶ ἀπ' ἐτέρου νὰ συνέλθῃ καὶ ν' ἀντιληφθῇ βιθίως τὸ « Γνωθὶ σεαυτὸν » καὶ τότε, κατὰ τὸ μέτρον τῶν ἰδίων δυνάμεων καὶ τῶν ἀναγκῶν, νὰ χρησιμοποίησιν τοῦτον ἢ ἐκεῖνον τὸν νόμον.

Ἄν εἰς τὸν ἐργάτην, τὸν νυκτὸς καὶ ἡμέρας καταπονού-

μενον, ὑγιεινή εἶναι νά μάθῃ πῶς νά ἀναπαύηται, εἰς τόν φυγό-
πονον ὑγιεινή εἶναι νά μάθῃ πῶς νά καταπονῇται ὀλίγον. Ἄν
εἰς τόν πλούσιον, τόν λαίμαργον, τόν ἀδηνάργον ὑγιεινή εἶναι νά
μάθῃ νά ἀπλοποιῇ τὸ βρωματολόγιόν του, εἰς τόν πτωχόν
εἶναι νά μάθῃ τί πρέπει νά τρώγῃ καὶ πείας τροφᾶς νά προ-
τιμᾷ, ὥστε ἐν τῇ λιτότητι νά ἐξευρίσκη τὰ εἰς τὴν θρέψιν του
ἀναγκαῖα στοιχεῖα. Πάντες λοιπὸν ἔχομεν ἀνάγκην τῆς ὑγίει-
νης, καὶ πλούσιοι καὶ πένητες, καὶ μικροὶ καὶ μεγάλοι, καὶ
κοπιῶντες καὶ ἀναπεπαυμένοι.

Καὶ ἐπειδὴ εἶναι δύσκολον, σχεδὸν ἀδύνατον, ν' ἀπαιτή-
σῃ τις ἀπὸ τῶν μεγάλων ν' ἀποδυθῶσι τὸν παλαιὸν ἄνθρω-
πον καὶ νά ἐνδυθῶσι τὸν νέον, ἐπειδὴ δυσκόλως ἀποβάλλονται
κακαὶ ἔξεις, ὅς ἐτη μακρὰ ἐρρίζωσαν, δι' αὐτὸ ἡ ὑγιεινή πρέ-
πει νά διδάσκηται τοῖς μαθηταῖς ἐν τοῖς σχολείοις.

Κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν ὁ νοῦς ἔχει μεγίστην ἀπορρο-
φητικότητα. Δυσκόλως λησμονεῖ ὁ ἄνθρωπος ὅ,τι κατὰ τὴν
παιδικὴν ἡλικίαν μάθῃ, δυσκόλως ἀποβάλλει ὁ ἀνὴρ ὅ,τι
παῖς συνήθισεν.

Καὶ ἀφ' οὗ ἡ ὑγιεινή εἶναι ἡ ἐπιστήμη, ἡ διὰ τῶν διδαγ-
μάτων αὐτῆς παρέχουσα ἡμῖν τὴν ὑγίειαν, τὸ σφρῖγος, τὴν
χαράν, τὴν εὐρωστίαν, τὰ χρώματα, τὴν ἁρμονίαν καὶ τὴν
πλαστικότητα τοῦ σώματος, ἡ ἑλλειψὶς τῆς διδασκαλίας αὐ-
τῆς ἐν τοῖς σχολείοις εἶναι καὶ ἔσται ἡ κυρία ἀφορμὴ τῆς ἐθνι-
κῆς ἡμῶν κακοδαιμονίας.

Φίλοι μου, ἡ ὑγιεινή εἶναι *ἐθνικὴ ἀνάγκη*.



Η ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑ

ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΩΤΟΝ

Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΕΧΕΙ ΑΠΟΛΥΤΟΝ ΑΝΑΓΚΗΝ ΑΕΡΟΣ

Ὁ ἄνθρωπος, φίλοι μου, ἐπλήσθη κατὰ τοιοῦτόν τινα τρόπον,
ὥστε μόνον ἐν τῷ αέρι νά δύναται νά ζῇ.

Ὁ ἄνθρωπος πρέπει νά ἀναπνέῃ εὐθερίως, νά διευρύνῃ δηλαδὴ
τὸ στῆθος καὶ νά ἀντλή διὰ τῶν ρωθίωνων ἢ καὶ τοῦ στόματος αέρα.
Ἡ ἐπιστήμη ἀναφέρει πρόσωπα ζήσαντα ἐπὶ 30 καὶ 40 ἡμέρας ἄνευ
οὐδεμιᾶς ἄλλης τροφῆς. ἔκτος τοῦ ὕδατος· οὐδεὶς ὁμοίως ἐγνώρισεν
ἄνθρωπον, ὅστις ἀντίσχευε πέρα λεπτῶν τινῶν ἄνευ αέρος.

Ὁ λόγος, δι' ὃν πνίγεται τις ἐν τῇ θαλάσσῃ, εἶναι ὅτι δὲν ἔχει,
ὡς οἱ ἰχθύες, τὰ κατάλληλα ὄργανα ὅπως χρησιμοποῖ τὸ ἐν
αὐτῇ διαλυμένον ὀλίγον ὀξυγόνον. Ἄν κατὰ τὴν ἐμβρυακὴν
ἡλικίαν ὁ ἄνθρωπος ζῇ 9 ὅλους μῆνας ἐντὸς σάκκου ὕδατος ἐν
τοῖς κόλποις τῆς μητρὸς του χωρὶς νά διατρέχῃ κίνδυνον πνιγμοῦ,
τοῦτο ἐφαιλεται εἰς τὸ ὅτι ἡ μήτηρ τῷ παρέχει ἐκεί ἀπ' εὐθείας
ὅ,τι εἶναι ἀναγκαῖον πρὸς ἀναπνοήν· ὥστε δὲν πνίγῃ τὸ ὕδωρ,
ἀλλ' ἡ ἑλλειψὶς αέρος.

Ὁ λόγος, δι' ὃν ἀποθνήσκει τις ὅταν κλεισθῇ ἐν ὑπογείῳ ἢ ταφῇ
ζῶν ὑπὸ ἱρίπια, ὡς συμβαίνει εἰς ἐργάτας μεταλλείων, εἶναι ἡ
ἑλλειψὶς αέρος. Φαίνεται δὲ ὅτι καὶ ὁ ἀπαγγωνιζόμενος πολὺ πρὶν
ἐκνεκρῶσθαι ἄλλαι αἰτίαι, ἀποθνήσκει ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἐξ ἀσφυ-
ξίας, ὡς μὴ δυνατόν· ἐν ἐκείνῃ τῇ μεταώρῃ στάσει νά ἀναπνέῃ.

ΤΙ ΕΣΤΙΝ ΑΗΡ

Ἄηρ εἶναι τὸ αἰρίον σῶμα, τὸ περιβάλλον πανταχόθεν ἡμᾶς ὑπὸ τὸ ὄνομα ἀτμόσφαιρα καὶ ὅπερ, εἰ καὶ δὴν βλέπομεν, ἀντιλαμβάνομεθα ὁμῶς ἐξαίρετα.

Ὁ αἰὴρ συνίσταται κυρίως ἐκ δύο ἀπλῶν αἰρίων σωμάτων, τοῦ ὀξυγόνου καὶ τοῦ ἁζώτου. Ἐκ τούτων μόνον τὸ ὀξυγόνον εἶναι ἀπαραίτητον εἰς τὴν ἀναπνοὴν, ἐνῷ τὸ ἁζωτον, ὡς καὶ τὸ ὄνομα του δεικνύει, εἶναι ὅλως ἀκατάλληλον καὶ χρησιμεύει μόνον πρὸς ἀραίωσιν τοῦ ὀξυγόνου.

Τὸ $\frac{1}{5}$ περίπου τοῦ εἰσπνεομένου αἵρος δίδει νὰ ᾔναι καθαρὸν ὀξυγόνον, τὰ δὲ λοιπὰ $\frac{4}{5}$ ἁζωτον. Ἐν σμικρότατῃ καὶ ἀσημάντῃ ποσότητι εὐρίσκωμεν ἐν αὐτῷ ἀνθρακικὸν ὀξύ, ὄζον καὶ ἄλλα τινὰ αἶρια, ὡς καὶ ὠρισμένην ποσότητα ἰνδρατρῶν.

Ἐκαστος ἄνθρωπος κῆναι κατὰ 24ωρον 20 000 εἰσπνοάς, καὶ ἀπορροφᾷ κατὰ πᾶσαν εἰσπνοὴν ἥμισυ λίτρον αἵρος περίπου. Χρειάζεται λοιπὸν 10 000 λίτρα αἵρος καθ' ἑκάστην καὶ κατὰ μέτρον ὅρον, ἢ ἄλλως 100 κυβικὰ ἑκατοστόμετρα καθαρὸ ὀξυγόνον κατὰ πᾶσαν εἰσπνοὴν καὶ 2 000 λίτρα κατὰ 24ωρον. Ἐκ τῶν 100 τούτων καὶ τῶν 2 000 μόνον τὸ $\frac{1}{4}$ περίπου μένει ἐν τῷ ὀργανισμῷ καὶ χρησιμοποιοῖται, ἥτοι 25 περίπου κυβικὰ ἑκατοστόμετρα καθ' ἑκάστην εἰσπνοὴν καὶ 500 λίτρα κατὰ 24ωρον· τὸ λοιπὸν ἀποπνίεται καθ' ἓν τρόπον θὰ διαλάβωμεν κατωτέρω.

Οἰκισθὲν ἐννοεῖται ὅτι πᾶσαι αὗται αἱ ποσότητες ἀλλάσσουσιν ἀναλόγως τῆς ἡλικίας, πρὸ πάντων δὲ ἀναλόγως τῆς δράσεως. Ἐὰν συσχετίσωμεν καὶ περαστήσωμεν δι' ἀριθμοῦ τὸ ἀπορροφώμενον ποσὸν τοῦ ὀξυγόνου, θὰ ἔχωμεν: 1 διὰ τοὺς μικροὺς, 2 διὰ τοὺς γέροντας, 2 $\frac{1}{2}$ διὰ τοὺς ἐφήβους καὶ μέχρι 3 διὰ τοὺς ματερχομένους κοπῶδη ἐπαγγέλματα.

Τίνα τρόπον τὸ ὀξυγόνον τοῦ αἵρος συντελεῖ εἰς τὴν ζωὴν; Τὸ ὀξυγόνον συντελεῖ εἰς τὴν ζωὴν διὰ τῆς θερμότητος, ἣν παράγει ἐν τῷ ἀνθρώπῳ· ἰδοὺ δὲ πῶς ἀναπτύσσεται ἡ θερμότης αὕτη:

Ὁ ἄνθρωπος ἔχει ἐντὸς τοῦ στήθους τρία πολυτιμώτατα ὄργανα: τὴν καρδίαν καὶ τοὺς δύο πνεύμονας.

Τί εἶναι καρδία; Καρδία εἶναι ἀναρροφητικὴ καὶ καταθλιπτικὴ ἀντλία σκοπὸν ἔχουσα νὰ κρατῇ τὸ αἷμα εἰς ἀέναν κυκλοφορίαν.

Τί εἶναι πνεύμονες; Πνεύμονες εἶναι δύο ἄσκοι μεγάλοι καὶ περίπλοκοι, οὓς ὁ ἄνθρωπος, ὡς εἶπομεν ἤδη, πληροὶ δι' αἷρος. Ἐν ᾧ λοιπὸν οἱ πνεύμονες πληροῦνται αἷρος, ἀφ' ἑτέρου ἡ καρδία ἀπλώνει ἐπ' αὐτῶν τὸ ἀκάθαρτον αἷμα, ὅπερ ἐκόμισαν αὐτῇ αἱ φλέβαι. Ἄν ἦτο δυνατόν νὰ ἀναπτύξωμεν τοὺς πνεύμονας, θὰ ἐβλέπομεν ὅτι κατ' ἐλάχιστον ὅριον θὰ κατελάμβανον ἐπιφάνειαν ἄνω τῶν 100 τετραγ. μέτρων· τοῦτο σημαίνει ὅτι ἡ ἐπιφάνεια τῶν πνευμόνων εἶναι ἑξηκονταπλάσις τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματος. Ἐπὶ οὕτωσι λοιπὸν ἐκτεταμένης ἐπιφανείας αἷρ καὶ αἷμα ἔρχονται εἰς συνάφειαν. Τὸ αἷμα τότε ἀρπάζει ἀπὸ τοῦ αἵρος τὸ ἀναγκαῖον ὀξυγόνον καὶ ἐπαναλαμβάνει αὐτὸς τὸν γυρὸν του.

Ἐνθούμενον δηλαδή πάντοτε ὑπὸ τῆς καρδίας, ἀφίνει τὰς φλέβας, εἰσδύει εἰς τὰς ἀρτηρίας καὶ περιέρχεται τὸ ἀρπαγνὸν ὀξυγόνον εἰς ἅπαντα τὰ μέρη τοῦ σώματος μέχρι τῶν ἀκροτάτων καὶ μυκητιότητων. Ἐκεῖ ἀναζητεῖ τὸν ἀνθρακ, ὃν ἐναποταμιεύομεν παντοῦ διὰ τῶν τροφῶν, δι' ὧν τρεφόμεθα, καὶ ὅπου τὸν ἀπαντήσῃ, βίπτει ἐπ' αὐτοῦ ὀξυγόνον. Μόλις ὀξυγόνον καὶ ἀνθρακὶ ἔλθωσιν εἰς συνάφειαν, τὸ ὀξυγόνον κατακαίει τὸν ἀνθρακ. Ἡ καύσις αὕτη τελεῖται πανταχοῦ τοῦ σώματος, ἀφ' οὗ πανταχοῦ ὑπάρχει ἀνθρακὶ καὶ πανταχοῦ τὸ αἷμα μεταφέρει ὀξυγόνον, εἶναι δὲ τόσον ἐντονος, ὥστε ἀναδιδάξει τὴν θερμοκρασίαν τοῦ σώματος μέχρι 40°K εἰς τὰ βαθύτερα σπλάγγνα καὶ μέχρι 37° καὶ 37°,5 ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας, ὅπως δύνασθαι νὰ βεβαιωθῇτε τοποθετοῦντες θερμομέτρον ὑπὸ τὴν μασχάλην. Δὴν εἶναι ὑπερβολή, ἂν εἶπωμεν ὅτι τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου εἶναι πορὰ, ἐφ' ἧς τὸ αἷμα ὡς ἀπλοῦς φεσητὴρ φεσθὲ τὸ ὀξυγόνον.

Πιστεῖται ὅτι ἐνοήθη ἀκούστως ὅλη ἡ σημασία τῆς συναντήσεως αἵματος καὶ αἵρος. Ἄνευ αἵρος, ἄνευ δηλαδή ὀξυγόνου,

ὁ ἀνθρώπος τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος δὲν δύναται νὰ κατὰ καὶ ἐπο-
μένως θερμότης δὲν εἶναι δυνατόν ν' ἀναπτυχθῇ, ἢ δὲ θερμότης
εἶναι μία τῶν σπουδαιωτάτων ἐκδηλώσεων τῆς ζωῆς.

Τὸν λόγον, δι' ὃν τὸ αἷμα εἶναι ἀκάθαρτον εἰς τὰς φλέβας, ἐμά-
θεται ἐν τῇ Σωματολογίᾳ τοῦ ἀνθρώπου, ὥστε περὶ τὸν νὰ ἐνδι-
κτύωμεν ἐνταῦθα.

Ἡ ἀδιάκοπος αὕτη ἐργασία, ἡ αἵματος αὕτη συνάρεα αἵματος
καὶ αἵρος, ἐπαναλαμβάνεται ἀνευ διακοπῆς οὐδὲ δευτερολείπου
ἀπὸ τῆς στιγμῆς, καθ' ἣν ὁ ἀνθρώπος, βρέφος ἴτι, ἰδῇ τὸ φῶς τῆς
ἡμέρας μέχρι τῆς τελευταίας αὐτοῦ πνοῆς καὶ ὀνομάζεται ἀναπνοή.

Τὸ συναπάντημα τοῦτο ὀξυγόνου καὶ αἵματος ἐκτός τῶν πνευ-
μόνων γίνεται προσίτι καὶ ἐπὶ ὅλης τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματος.
δηλαδή ἐπὶ τοῦ δέρματος. Δὲν πρέπει ὅμως ν' ἀποδίδωται ὑπερ-
βολικὴ σημασία εἰς τὴν δερματικὴν ἀναπνοήν. Ναί μὲν, εἰν ἀλεί-
φωμεν τὸ σῶμα ζώου τινός διὰ παχίους στρώματος, λόγου χάριν
δι' ὑγροπίσσης, βλέπομεν αὐτὸ καταλαμβάνομενον ὑπὸ δυσπνοίας,
ψυχόμενον ὀλίγον κατ' ὀλίγον καὶ τέλος ἀπονεικρούμενον· ἀλλ' ὁ
θάνατος ὀφείλεται κατὰ μέγα μέρος καὶ εἰς τὴν παρεμπόδισιν τῆς
ἐπιδρώσεως, ἥτις συμπαρασύρει καὶ καθαρίζει τὸ σῶμα ἀπὸ πλεί-
στων βλαβερῶν οὐσιῶν, γεννωμένων ἐντός τοῦ ὁργανισμοῦ.

Οὐδεὶς βεβαίως ἐτόλμησε νὰ ἐφαρμόσῃ τοιαῦτα πειράματα
καὶ ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου. Παρατήρησαν ὅμως οἱ ἰατροὶ ὅτι εἶναι ὀλι-
γώτερον ἐπικίνδυνον νὰ καύσῃ τις ὀλόκληρον τὴν χεῖρα ἢ ὀλόκλη-
ρον τὸν πόδα μέχρι τῶν ὀστέων, παρὰ νὰ πύθῃ ἐπὶ τοῦ δέρματος
πολὺ ἐκτεταμένα ἐγκαύματα, ἴστω καὶ ἐπιπόλαια. Αἰτία εἶναι ὅτι
κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἐκτεταμένη ἐπιφάνεια παθαίνεται καὶ
καταντῆ ὅλως ἀκατάλληλος οὐ μόνον εἰς τὴν ἀναπνοήν, ἀλλὰ καὶ
εἰς τὴν ἐπιδρώσιν. Τοῦτο ἐνταῦθα ἀπὸ σκοποῦ ἀναφέρεται. Ὅταν
θὰ γίνῃ λόγος περὶ καθαριότητος, θὰ ἴδῃτε ὅποιαν σοβαρὰν ση-
μασίαν ἔχει εἰς τὸν ἀνθρώπον δέρμα ὑγιές, ἁσπιδον καὶ καθαρὸν.
Πρὸς τὸ παρὸν ὅμως σημειώσατε ὅτι εἶναι πολὺ ἐπικίνδυνον, πρὸ
πάντων εἰς τοὺς μικροὺς, νὰ παίξωσι μὲ οἶνοπνεύματα, πετρίλαια,

ζέοντα μυστὰ καὶ ἀτμούς, διότι ταῦτα ἀκριβῶς προκαλοῦσι τὰ
ἐκτεταμένα ἐγκαύματα.

Τοιοῦτος ὁ ἄνθρωπος καὶ τοιαύτη ἡ σημασία του. Ὅπως δ' ἀποβῇ
κατάλληλος εἰς τὴν ζωὴν πρέπει νὰ ἔχῃ τὰς ἐξῆς ἀρετάς:

1ον *Νὰ ᾔναι χημικῶς καθαρὸς.*

2ον *Νὰ ᾔναι μικροβιολογικῶς καθαρὸς.*

3ον *Νὰ μὴ πύθῃ βιαίως.*

4ον *Νὰ ἐξασκῇ ἐπὶ τοῦ σώματος ὀρισμένην πίεσιν.*

5ον *Νὰ περιέχῃ ὀρισμένην ποσότητα ὑδατῶν.*

Ἄνθρωπος, σπυρνούμενος τῶν πέντε τούτων προσόντων, εἶναι κατὰ
τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον ἐπιβλαβής.

Ἐξετάσωμεν ἤδη ἐκάστην τῶν ἀρετῶν τούτων ἰδιαιτέρως.

1ον ΝΑ ἮΝΑΙ ΧΗΜΙΚῶΣ ΚΑΘΑΡΟΣ

Ἀρ' οὐ ἀπαξ ἐνοήσατε πόσον ἀπαραίτητος εἶναι ὁ ἄνθρωπος εἰς τὸν
ἀνθρώπον, εὐκόλως θὰ παραδεχθῇτε ὅτι, ὅσον καθαρώτερος καὶ
πλουσιώτερος εἰς ὀξυγόνον εἶναι, τόσοι καταλληλότεροι ἀποβαίνει
εἰς τὴν θερμότητα, δηλαδή εἰς τὴν ζωὴν καὶ τὴν δράσιν.

Ἡ εἰσπνοὴ καθαροῦ καὶ ἐλεγκτοῦ αἵρος εἶναι ἐπ' ἴσης ἀνγκαία,
ὅσον ἡ χώνευσις καθαρῆς καὶ ἐλεγκτῆς τροφῆς· δὲν θὰ φανῇ δ' ὑ-
περβολικός, λέγων ὅτι πολλάκις ὁ καθαρὸς ἄνθρωπος ἀναπληροῖ κατὰ
τὸ ἐνὸν τὰς ἐλλείψεις λιτῆς ἢ πτωχῆς τροφῆς.

Παρατηρήσατε τὰ μικρὰ τῶν χωρικῶν κατὰ τὸ θέρος, ὅταν
μετὰ τῶν γονέων μεταβαίνειτε εἰς τὴν ἐξοχὴν πρὸς ἀλλαγὴν
αἵρος. Θὰ ὁμολογήσητε ὅτι πολλὰ ἐξ αὐτῶν εἶναι πολὺ ἀνθηρό-
τερα καὶ εὐτραφέστερα ὁμῶν καὶ ὅτι ἔχουσι χρώματα πολὺ ζωη-
ρότερα. Ἄν μάλιστα εἰς τινὰς παραλίους ἐξοχὰς δὲν ἰγίνετο ἡ
ὅλως ἐπιβλαβὴς ἐκείνη χρῆσις παστῶν καὶ ἀλμυρῶν ἰχθύων πρὸς
διατροφήν, τὸ πρᾶγμα θὰ ἦτο γενικώτερον. Ἐν τούτοις τὰ μικρὰ
ἐκεῖνα ἐπέρασεν τὸν χειμῶνα γυμνὰ καὶ ἀνυπόδητα κατὰ τὸ πλεί-
στον. Τὸ κρίας ἰδοκίμασαν μόνον κατὰ τὰ Χριστούγεννα ἢ τὸ

Πάσχα. Ξηρόν μαύρον ψωμάκι, ξηρά φασόλια και κουκιά, ίνιστε μάλιστα οὐδὲ καὶ αὐτά, ἢ μόνον ἐν κρομμυδάκι ἢ κήμιναν σκελίδας σκόρδου εἶχον ὡς μόνον ἄρτυμα τοῦ ἄρτου των.

Καὶ ὁμοίως εἶναι καὶ ὁμῶν ὑγιέστερα, διότι ἐζησαν ἐν ὑπαίθρῳ εἰς τὸν καθαρὸν ἀέρα, ὅστις εἶναι καὶ αὐτὸς εἶδος τροφῆς, τροφῆς ἀερίας. οὕτως εἰπεῖν.

Εὐχῆς ἔργον θὰ ἦτο, ἂν καὶ ὑμεῖς ἠδύνασθε νὰ ζῆτε δικαίως ἐν τῇ ἰσοχῇ, ὅπως τὰ μικρὰ τῶν χωρικῶν. Ἄλλ' ἱπαιδὴ ζῆτε ἐντὸς τῶν πόλεων, ἐνθὰ ὁ ἀὴρ εἶναι μεμολυσμένος καὶ εἰσθε μάλιστα ὑποχρεωμένοι νὰ διέρχησθε μέγα μέρος τῆς ἡμέρας κεκλεισμένοι ἐντὸς τῶν παραδόσεων, ἂν ἦσθε μαθηταί, ἢ ἐντὸς τῶν γραφείων ἢ τῶν ἐργαστηρίων σας, ἂν ἦσθε βιοπαρακτισταί, φροντίσατε τοῦλάχιστον νὰ παραμείνητε εἰς τὸ ὑπαίθρον ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον χρόνον. Ἀντὶ π. χ. νὰ σκηώνησθε ἀργὰ καὶ νὰ ἀναγκάζησθε νὰ μεταβαίνητε εἰς τὸ σχολεῖον ἐφ' ἀμαξίας ἢ διὰ λεωφορείων, ἐγέρθητε τῆς κλίνης ἑωρτίτερον, ὥστε νὰ εἶχητε ὅλον τὸν ἀπαιτούμενον καιρὸν ὅπως περὶ καὶ με' ἀνείσιν μεταβῆτε ἐκεῖ, ὅσονδήποτε μακρὰν καὶ ἂν ἦναι. Τὸ ἱσπερὶς, μετὰ τὸ πέραν τῶν μαθημάτων, δότε εἰς τὴν ἐπιστροφήν σας μορφήν ἀληθινοῦ περιπάτου. Καὶ ὅταν μὲν ὁ καιρὸς ἦναι καλοκαιρινός, τὸ πρᾶγμα οὐδεμίαν ἔχει ἀξίαν καὶ δὲν συνεπάγεται τὸν παραμικρὸν ἱπκινον. Ὁ σκοπὸς εἶναι τοῦτο νὰ γίνηται κατὰ τὸν χειμῶνα. Ὅταν δ' ἐπιστρέφητε εἰς τὸν οἶκον, ἀντὶ νὰ συστελλῆσθε παρὰ τὴν θερμάστραν ἢ τὸ πύραυνον, θράψτεσθε τοῦναντίον πάσης ἀφορμῆς πρὸς νέαν ἰξοδον. Ἐττω τοιαύτη, ἐπιστολὴ εἰς τὸ ταχυδρομεῖον, μικρὰ ἀγορὰ ἐντὸς τῶν ὁρίων τοῦ δυνατοῦ καὶ με' τὴν συγκατάθεσιν τῶν γονέων σας ἢ εἰ τι ἄλλο.

Ποτὶ, οὐδέποτε μὴ ἀρνείσθε προτεινόμενον περίπατον, προφασίζόμενοι χιόνος, ψύχους ἢ βροχῆν. Ἐξω τῆς οἰκίας, ἐξω, καὶ πάλιν ἐξω, ἐξω ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον. Ὅστις δὲν ἀγαπᾷ τὸ ὑπαίθρον, ἀμικρτάνει πρὸς τὴν φύσιν, κατὰ τὴν γνώμην σοφοῦ Ἀγγλοῦ. Τὸ ὑπαίθρον εἶναι ὁ Νόμος τῆς Φύσεως, καὶ ἡ φύσις τιμωρεῖ τὸν μὴ λατρεύοντα αὐτήν.

Πῶς μολύνεται ὁ ἀὴρ: Ὁ ἄνθρωπος, εἰπομεν ἤδη, κατὰ πᾶσαν εἰσπνοὴν ρορᾷ ἡμῶν λίτρον ἀέρος. Ἄλλ' ὅσην ποσότητα εἰσάγει διὰ τῆς εἰσπνοῆς, τόσην σχεδὸν ἐκπέμπει διὰ τῆς ἐκπνοῆς, μετὰ τῆς διαφοράς ὅτι, ὅσον ὁ εἰσπνόμενος ἀὴρ εἶναι χρήσιμος εἰς τὴν ζωὴν, τόσον ὁ ἐξαπνόμενος εἶναι βλαβερός. Ὁ εἰσπνόμενος ἀὴρ εἶναι πλήρης ὀξυγόνου, ἐν ᾧ ὁ ἀποπνεόμενος ἐχρησιμοποιήθη, ἔχασε δηλαδὴ μέρος τοῦ ὀξυγόνου του καὶ ἐπληρώθη ἀπ' ἐναντίας ἀνθρακικοῦ ὀξέος. Ἐκαστος ἄνθρωπος ἀποπνέει 16 λίτρα ἀνθρακικοῦ ὀξέος κατὰ πᾶσαν ὥραν καὶ κατὰ μέσον ὅρον, τὸ δὲ ποσὸν τοῦτο ἀρκεῖ ὅπως καταστήσῃ ἀκατάλληλον εἰς τὴν ζωὴν πολλὰς χιλιάδας λίτρων ἀέρος. Ἐὰν ὁ εἰσπνόμενος ἀὴρ ἦναι ζωὴ, ὁ ἐκπνεόμενος εἶναι θάνατος, ὥστε αὐτὸς ὁ ἄνθρωπος μολύνει τὸν ἑαυτοῦ ἀέρα. Δικαίως δὲ λέγεται ὅτι *δηλητηριωδέστερον τοῦ ἀνθρώπου ὁρ δὲν ἐκέρχεται εἰς τὸν ἀνθρώπον*.

Δὲν ἀρκεῖ λοιπὸν ν' ἀναπνέῃ τις ἀέρα, πρέπει προξίτι ὁ ἀὴρ, ὃν ἀναπνέει, νὰ ἦναι καθαρὸς, ἢ νὰ καθαρίζηται καὶ νὰ ἀνανεώνηται ἀδιακόπως.

Εἴχατί ποτε τὸ θῆρος νὰ βάλῃτε εἰς τὸ στόμα σας πρᾶγμα τι, ὅπερ ὑμεῖς ἢ ἄλλοι τις ἐμάσησεν ἢ ἔπτυσεν πρότερον; Δὲν πιστεύω βεβαίως νὰ ἐρπντάσθητε ποτε ἀηδέστερον πρᾶγμα. Διὰ τί λοιπὸν νὰ εἰσάγητε εἰς τοὺς πνεύμονάς σας ἀέρα, ὃν ὑμεῖς αὐτοὶ ἢ ἄλλος πρὸ ὑμῶν ἀνέπνευσεν;

Ὁ ἐξ ὀξυγόνου ὀξυγόνου θάνατος καλεῖται **ἀσφυξία**. Ασφυξία ἐπέρχεται εἴτε ἐκ παντελοῦς ἐλλείψεως ἀέρος, εἴτε ἐξ εἰσπνοῆς ἀποπνευσθέντος ἀέρος.

Κατὰ τὴν ἀνοιξάν, τὸ θέρος καὶ τὸ φθινόπωρον ὁ ἄνθρωπος ζῇ ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἐν ὑπαίθρῳ τὸν χειμῶνα ὁμοίως, ὅτι, ὡς ἐκ τοῦ ψύχους, περιορίζεται, καὶ ἰνίστε μάλιστα συνοικεῖ μετὰ πολλῶν ἄλλων ἐντὸς μικρῶν χώρων, εἶναι δυνατόν νὰ ἐπείλῃσιν διαπραγαί ἐκ τῆς εἰσπνοῆς τοῦ οὕτω μολυνθέντος ἀέρος.

Συμβαίνει δὲ τοῦτο πρὸ πάντων τὰς νύκτας καὶ δι' αὐτὸ τὰς

νύκτας πρέπει να ήμαθα προσεκτικότεροι. Όντως, την ημέραν θύραι και παράθυρα ανοίγονται και κλείνεται, είτε δια την καθημερινήν του οίκου υπηρεσίαν υπό των υπηρετών ή των νοίκιων, είτε υπό των επισκεπτών, και ο αήρ όπως ούν ανανεούται. Κατά την νύκτα όμως, ότι τό πᾶν ήρεμῇ, ότι τό ἀνοίγμα καί κλείσιμον τῶν θυρῶν πύει, ὅτε ἕκαστος περιορίζεται ἐν τῷ ἰδίῳ δωματίῳ, εἴτε ὅπως ἐργασθῇ εἴτε ὅπως κοιμηθῇ, ὁ κίνδυνος εἶναι μεγαλειότερος. Τὴν νύκτα μάλιστα τὸ ὀξυγόνον τοῦ αἵρος καταναλίσσεται πολὺ ταχύτερον· διότι, ἐκτός ἐκείνου, ὅπερ ἀπορροφᾷ ὁ ἄνθρωπος, μέγα μέρος χρησιμοποιεῖται ὑπὸ τῶν θερμαστῶν, τῶν πυρῶν καὶ τῶν λαμπτήρων, καθόσον καὶ ταῦτα ἔχουσιν ἀνάγκην ὀξυγόνου ἵνα λειτουργήσωσιν, ἵνα καύσωσι δηλαδὴ τὸν ἀνθρακῆ των, καθ' ὅσον καὶ αὐτὰ σβέννυνται, ὅπως καὶ ὁ ἄνθρωπος, ὅταν λαίψῃ τὸ ὀξυγόνον.

Ὁ εἰς ἀσφυξίας θάνατος εἶναι μάλιστα πολὺ συχνότερος ἢ ὅσον φαίνεται εἰς ἡμᾶς, διότι δὲν ἐπέρχεται πάντοτε ἀκριαίως. Ἐνίοτε λαμβάνει πορείαν χρονίαν, σύρων λαθραίως, ἡ δὲ ἀσφυξία, τὸ θυμὸν τοῦ πρὸς τὸ τέρας. Ὁ προσβαλλόμενος, ἐὰν μὴ ἀντιληφθῇ τοῦτο ἐγκρίως, καὶ μὴ μεταβάλλῃ τρόπον ζωῆς, χάνει πρῶτον τὰ χρώματά του, κατόπιν τὴν ὁρεξίν, ἔπειτα τὰς δυνάμεις καὶ τὸ πάχος του, μέχρις οὗ τελείως ἀποσβεσθῇ ἡρῆμα καὶ κατὰ μικρὸν ἐν σκοτοδίναις καὶ κεραλαλγίαις. Οὕτω τερματίζουσι τὸν βίον οἱ ἐργάται, οἱ ἐργαζόμενοι εἰς ἀνέρα καὶ ἀνήλια μέρη· οἱ πτωχοὶ, ὅταν συσσωρεύωνται πολλοὶ ἐν στενοῖς καὶ ἀνθυγιεινοῖς δωματίοις κλπ.

Καὶ λοιπὸν ὑμεῖς, οἵτινες τόσην φροντίδα καταβάλλετε περὶ τὴν ἐκλογὴν τῆς περιβολῆς σας καὶ τόσον προσέχετε πρὸς ὅ,τι δὴποτε φέρετε εἰς τὸ στόμα, θὰ κάμνητε πολὺ καλὰ, ἐὰν προσέχητε ὀλίγον εἰς τὸν αἶρα, ὃν ἀναπνέετε.

ΜΑΘΗΜΑ ΔΕΥΤΕΡΟΝ

Πῶς καθαρίζεται ὁ αἶρ: Εὐτυχῶς, ὅσον ἀφορᾷ εἰς τὴν ζωὴν φύσιν, ὁ αἶρ δὲν ἔχει ἀνάγκην τῆς ἀνθρωπίνης συνδρομῆς ἵνα καθαρῇ. Πνέει παντοῦ καὶ πάντοτε καθαρὸς, ὥστε ἀρκεῖ νὰ ἀνοίξωμεν τὰ παράθυρα καὶ τοὺς πνεύμονας ἡμῶν καὶ νὰ προσκαλίσωμεν αὐτόν. Καὶ θὰ πνέῃ πάντοτε καθαρὸς, ἐν ὅσῳ τὸ πάχος τοῦ στρώματός του ἀνέρχεται εἰς ὤψη δυσθεώρητα, ἐν ὅσῳ τὰ δάση αἰωνίως ἀποπνέουσι κατὰ τὴν ἡμέραν ὀξυγόνον καὶ ἀραιοποιεῖν ἀνθρακῆ, ἐν ὅσῳ αἱ βροχαὶ ἐξκολουθοῦσι παρασύρουσαι καὶ θάπτουσαι ἀνθρακικὸν ὄξύ, καὶ ἐν ὅσῳ οἱ ἄνεμοι προσέρχονται ὅπως τὰ πάντα ρυθμίσωσιν. Ὁ ἄνθρωπος λοιπὸν ἀρκεῖ νὰ μάθῃ ν' ἀναπνέῃ τὸν αἶρα αὐτοῦ καὶ πᾶσα ἄλλη φροντίς ἀποβαίνει περιττή.

Πῶς ἀνανεοῦται ὁ αἶρ: Λάβωμεν ὡς βᾶσιν τὸ δωματίον τοῦ ὕπνου. Πᾶς σώφρων καὶ τακτικὸς ἄνθρωπος μένει ὑποχρεωτικῶς ἐν τῷ κοιτῶνι αὐτοῦ 9 τοὐλάχιστον ὥρας τοῦ ἡμερονοκτίου. Ἐὰν προσθήσῃτε τὰς ἡμέρας τῆς ἀσθενείας, ἢ ὅσας διὰ τοῦτον ἡ ἐκείνου τὸν λόγον ἐνδέχεται νὰ μείνῃ καὶ 12 καὶ 15, θὰ πεισθῇτε εὐκόλως ὅτι ἕκαστος ἡμῶν, ἂν οὐχὶ τὸ ἡμῖν, βεβηκώς ὅμως τὰ 4/10 τῆς ζωῆς αὐτοῦ διέρχεται ἐν τῷ κοιτῶνι.

Ὁ κοιμώμενος λοιπὸν χρειάζεται κατὰ μέσον ὅρον 4 000 λίτρα αἵρος, καὶ ἵπιδῃ εἶναι ἀπολύτως ἀδύνατον νὰ ἔχῃ τοιαύτης χωρητικότητος κοιτῶνα, διὸν νὰ καταφεύγῃ εἰς πλάγια μέτρα.

Πλείστοι ἀπέκτησαν παιδιόθεν τὴν συνήθειαν νὰ κατακλίνωνται ἔχοντες τὰ παράθυρα ἀνοικτὰ καὶ τὸν χειμῶνα ἀκόμη, ἀκολουθοῦντες τὸ ἀγγλικὸν λόγιον «Τὰ παράθυρα κατεσκευάσθησαν διὰ νὰ μένουν ἀνοικτά, καὶ οἱ θύραι διὰ νὰ μένουν κλεισταί». Ἐν τοῖς θερμοῖς κλίμασι τὸ πρᾶγμα εἶναι εὐκόλον, ἐν δὲ τοῖς ψυχροῖς ὅπως ἀκὶν δυνον, ἀρκεῖ ὁ κατακλινόμενος νὰ ᾔνῃ καλὰ ἐκασπασμένος. Ἐν τοῖς ἡμετέροις ὅμως, ἐνθα ἐπικρατεῖ πρὸ πάντων ἡ ὑγρασία, τὸ πρᾶγμα εἶναι ὀλίγον δύσκολον, δι' ὃ καὶ θὰ χρεώ πολὺ, ἂν ἀκούσω ὅτι ἀπεφασίσατε βαθμικῶς καὶ μεθοδικῶς νὰ δοκιμασθῇ. Δύνασθε ὅμως ὅπως ἀφύδως νὰ κρατῇτε ἀνοικτὸν τὸ παράθυρον

τοῦ παραπλεύρου δωματίου καὶ ἀνοικτὴν τὴν θύραν τοῦ ἰδικοῦ σας, ὅταν ὑπάρχῃ συγκοινωνία μεταξὺ τῶν δύο.



Εἰκ. 1. Παράθυρα μετ' ἀνεμιστήρος.

ἂν φαίνωνται, εἶναι ὅμως πάντοτε ἀρκετὰ ὅπως ἐπιτρέψωσιν ἐλευθέραν εἰσβολὴν ἐξωτερικοῦ καθαροῦ ἀέρος. Μὴ κἀθησθε πλησίον αὐτῶν, ἂν ἐνοχλησθε, ἀλλὰ μὴ τὰ ἀπεφράσσετε. Ὁ φράσσων οὕτως ἐρμητικῶς τὰ διαστήματα τῶν θυρῶν καὶ τῶν παραθύρων ὁμοιάζει τὸν ἀνόητον, ὅστις κλείεται ἐντὸς τοῦ δωματίου αὐτοῦ μετὰ τοῦ δολοφόνου του κατὰ τοιοῦτον ἀσφαλῆ τρόπον, ὥστε νὰ καθιστᾷ ἀδύνατον πᾶσαν εἰς αὐτόν ἐκ τῶν ἐξω βοήθειαν.

Καὶ οὐ μόνον τοῦτο, ἀλλὰ θραύσατε τὴν ὑψηλοτέραν ὕαλον τοῦ παραθύρου ἢ ἀφόδως ἀνοίξατε εἰς μίαν τῶν ὑψηλοτάτων γωνιῶν τοῦ δωματίου σας εὐρείαν ὁπὴν ὅπως ἀφ' ἐνὸς μὲν ὁ μεμολυσμένος φύγῃ, καθαρὸς δὲ διεισδύῃ ἐξωθεν ἀήρ. Τὴν ὁπὴν ταύτην δύνασθε ἐπὶ τὸ καλαιοθητικώτερον νὰ καλύπτῃτε δι' ἀνεμιστήρος ἐκ ψευδαργύρου, ἐγκλιστῶντες οὕτω ἐν τῷ κοιτῶνι τέλειον σύστημα ἀερισμοῦ. Ὁ μεμολυσμένος ἀήρ, θερμότερος καὶ ἀραιότερος, ἔχει

φυσικὰ τάσιν ν' ἀνέρχεται καὶ νὰ φύγῃ, ἐν ᾧ ὁ καθαρὸς, ψυχρότερος καὶ θερμότερος διεισδύει καὶ κατέρχεται. Ἴδου ὅλος ὁ μηχανισμὸς τοῦ ἀερισμοῦ. Μόλις δ' ἐξυπνήσητε, μὴ λησμονεῖτε νὰ ἀνοίξητε ὀρθάνοικτα τὰ παράθυρα ὅπως καθαρὸς ἀήρ καὶ φῶς ἐκ τῶν ἐξω σὰς ἀναζωογονήσωσιν. Τοῦτο εἶναι τόσον γνωστὸν καὶ τόσον παγκοίνως παραδεδιγμένον, ὥστε πιστεύω νὰ τὸ ἐπαρμόζητε ἤδη ἀπὸ μικρᾶς ἡλικίας.

Ἐν τῇ κλίνῃ κρατεῖτε τὴν κεφαλὴν ἐλευθέραν, ἐξω, καὶ μὴ κεκρυμμένην ὑπὸ τὰ ἐραπλώματα. Ὁ ἀήρ τῆς κλίνης, ἐκτὸς τοῦ ὅτι εἶναι θερμὸς, εἶναι καὶ μεμολυσμένος ὑπὸ πλείστων ἀερίων βλαβερῶν, τοῦ ἰδρώτος, τῆς δερματικῆς ἀναπνοῆς κτλ.

Φροντίσατε νὰ μὴ διατηρῆτε ἐν τῷ κοιτῶνι λυχνίας ἀνημμένας μετὰ ζωνηροῦ φωτὸς πετρελαίου ἢ ἀερίοφωτος, πύραυλα ἢ οἰουδήποτε ἄλλου εἶδους θερμάστραν. Ἐφραντάσθητέ ποτε νὰ καλίσῃτε συνδαιτυμόνα, ὅταν τὰ φγώσιμά σας μόλις ἐπαρκῶσι πρὸς ἴδιον κορεσμόν; Πῶς λοιπὸν ἀποφασίζετε νὰ μοιρασθῇτε τὸν ἀέρα σας μετὰ λάμπας ἢ θερμάστρας, ὅταν ὁ ἀήρ αὐτὸς ᾖναι τόσον περιωρισμένος, ὥστε μόλις νὰ ἐπαρκῇ εἰς ὑμᾶς αὐτούς; Ἐκτὸς τούτου, πύραυλα καὶ κηκὶ θερμάστραι παράγουσιν ἐνίοτε μονοξείδιον ἀνθρακός, ὅπερ, εἰσπνεόμενον, εἶναι αὐτόχρημα δηλητήριον.

Ἄλλ' οὔτε κατοικίδια ζῶα, κύνας, ἢ αἰλούρους νὰ φιλοξενῆτε, οὔτε καὶ ἀνθρ ἢ φύλλα. Εἶναι καταπληκτικὴ ἡ ποσότης τοῦ ὀξυγόνου, τοῦ καταναλισκόμενου ὑπὸ τῶν πτηνῶν ἀναλόγως τοῦ ὄγκου αὐτῶν. Αἰλουργὸς ἢ κύων καταναλίσκει τρεῖς καὶ τετράκις πλείωτον ὀξυγόνον ἢ ὁ ἄνθρωπος ὑπὸ ἴσον ὄγκον καὶ ἡ ποσότης τοῦ παραγομένου ἀνθρακικοῦ ὀξέος εἶναι ἀνάλογος· τὰ δὲ φυτὰ, ἐν ᾧ κατὰ τὴν ἡμέραν ἀρρομαιοῦσιν ἀνθρακὰ καὶ ἀποπνέουσιν ὀξυγόνον, κατὰ τὴν νύκτα ἀναπνέουσιν, ὅπως καὶ ὁ ἄνθρωπος, καὶ πληροῦσι τὴν ἀτμόσφαιραν ἀνθρακικοῦ ὀξέος. Ἀρκετὸν ἤδη ἀνθρακικὸν ὄξυ ἐξέρχεται τῶν πνευμένων ὑμῶν αὐτῶν, ὥστε ἀποβαίνει περιττὴ πᾶσα παρουσία βιηθοῦ πρὸς μόλυνσιν τοῦ ἀέρος.

Ὅχι ὀλίγας ὥρας τῆς ἡμέρας διέρχεσθε ἐν τῷ σπουδαστηρίῳ ὡς μαθηταί, ἢ ἐν τοῖς γραφείοις ὡς ὑπάλληλοι. Φροντίσατε νὰ βεβαιωθῆτε, ἂν πρὸ ὑμῶν ἑτέρος τις δὲν διαμένειν ἐκεῖ, ἴστω καὶ ἐπὶ μικρόν. Ἐνθυμήθητε ὅτι παρούσα ξένου σημαίνει ὑπεξαίρεσιν ὀξυγόνου καὶ ἰσχυρὰν ἀνθρακικοῦ ὀξείας καὶ ἀνοίξατε ἀμέσως ὀρθάνοικτα τὰ παράθυρα καλοῦντες νέον ἀέρα. Ἐὰν ἡ ὥρα ᾖ χειμερινή καὶ ἔχητε σύντροφον, τυχόν παραπονούμενον ὅτι κρυώνει, ὀφείλετε νὰ διδάξητε τοῦτον ὅτι προτιμότερον ὀλίγων λεπτῶν ψυχρῆς ἢ ὁ εἰς ἀσφυξίας θάνατος. Πιστεύω ὅτι εὐκόλως θέλετε πείσαι αὐτὸν ὅτι εἰς τὸν μεμολυσμένον ἀέρα ὀφείλει ν' ἀποδώσῃ τὴν ἀτονίαν, ἣν αἰσθάνεται, τὴν ἀδυναμίαν ὅπως ἐξακολουθήσῃ τὴν ἐργασίαν, τὴν κεφαλalgίαν, τὴν χαύνωσιν καὶ τὴν ἐν γένει δυσφορίαν του. Ἐν ἀνάγκῃ, καὶ ἵνα μὴ φανῇτε αὐθαίρετοι, καταβιδάσατε πρὸ τοῦ ἀνοικτοῦ παραθύρου τὸ παραπέτασμα ὅπως μὴ εἰσδύῃ βικίως ὁ ἀήρ. Τοῦτ' αὐτὸ πράττετε συνεχῶς, ἀναλόγως τῆς κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον μικρᾶς μεταξὺ πολλῶν διαμονῆς, πρὸ πάντων ἂν ὑπάρχωσι καπνιστὰ ἢ ἄλλου εἶδους ἀναθυμιάσεις ἢ κακοσμίαι.

Ἀφ' οὗ ὁ ὕγιης ἄνθρωπος εἶναι τόσον ἐπικίνδυνος, φαντάζεσθε βεβαίως πόσον ἐπικινδυνότερος εἶναι ὁ ἀσθενὴς μετὰ τῶν ἐκκρίσεων, τῶν ἀποκρίσεων, τῶν μικροβίων καὶ τῶν δηλητηρίων του. Τὰ ἀνοικτὰ παράθυρα ἐπιβάλλονται πρὸ πάντων εἰς τοὺς κοιτῶνας τῶν ἀσθενῶν, ἀρκεῖ νὰ μὴ προσβάλληται κατ' εὐθείαν ἡ κλίνη καὶ πρὸ πάντων ὅταν καίη θερμάστρα, δυναμίνῃ ν' ἀποξηραίνῃ τὴν ὑγρασίαν τοῦ ἀέρος. Ἡ συρροὴ συγγενῶν καὶ φίλων εἰς τὸ δωμάτιον τῶν ἀσθενῶν ὅσον ἐπιζήμιος εἶναι εἰς τὸν πᾶσιν, τότε ἐπικίνδυνος ἀποβαίνει εἰς τοὺς ἐπισκέπτας. Εἶναι τὸ κακῶς ἐννοούμενον ἐνδιακρίνον.

Ἄλλ' ὁ ἄνθρωπος μολύνει πολλάκις τὸν ἀέρα του ἐξ ἀπερισκεψίας ἢ ἀπροσεξίας καὶ περὶ τοῦ ζητήματος τούτου ὀλίγοι συμβουλαὶ δὲν εἶναι ἔκαιοι. Μὴ κρατεῖτε ἐπ' οὐδεμιᾷ προφασί ἐν τῷ κοιτῶνι ἢ ἐν τῷ σπουδαστηρίῳ φεγγώσιμα. Ἐκτός ὅτι τὸ πρᾶγμα

αὐτὸ καθ' ἑαυτὸ εἶναι ἄτοπον καὶ ἀπρεπές, γίνεται ἀφορμὴ συνουρισμοῦ διαφόρων ἀκαθάρτων καὶ βλαβερῶν ζώων, ὡς μυιῶν, ποντικῶν καὶ ἄλλων. Μὴ τρώγεται λοιπὸν ἐντὸς τῶν κοιτῶνων σας, ἐκτός ἂν ᾖθε ἀσθενεῖς. Ἡ γειτνίασις ἀναθυμιάσεων ἐργαστασίων, κοπρῶνων καὶ ἀποπᾶτων, ῥυπαρὰ μαγειρεία, ῥυπαροὶ ὑπηρέται, ῥυπαροὶ σύνοικοι, ῥυπαραὶ περικνημίδες καὶ λοιπὰ ἐνδύματα καὶ σκεῦη καὶ τὰ παραπλήσια, συντελοῦσιν εἰς τὸν μολυσμὸν τοῦ ἀέρος.

Βεβαίως ποινὴ θανάτου δὲν ἀπαιτεῖ πάντοτε τὸν ἀπρόσεκτον, ἀλλ' ὅσον ὑπερβολικὰ καὶ ἂν φαίνωνται τὰ τελευταῖα ταῦτα ἐκ πρώτης ὄψεως, ἔχουσι πληρίστατα τὸν λόγον των, ὡς φορέων μικροβίων, δηλητηριωδῶν οὐσιῶν κλπ.

Ἐὰν οἰκικόν σας ζῶον τελευτήσῃ, θάψατέ το, μὴ τὸ ρίπτετε εἰς τοὺς δρόμους. Μὴ ρίπτετε ἐπ' οὐδεμιᾷ προφασί ἀκαθαρσίας ἀπὸ τῶν παραθύρων σας. Αἱ ἀκαθαρσίαι ἐντὸς τῆς οἰκίας πρέπει νὰ καταστρέφονται ἢ νὰ φέρονται μακρὰν καὶ ὅχι νὰ ρίπτονται εἰς τοὺς δρόμους. Δίδετε ὑμεῖς τὸ καλὸν παράδειγμα εἰς τοὺς γείτονάς. Συμβουλεύετε τοὺς ἀδιακρίτους, οἵτινες τὰ πάντα ρίπτουσιν εἰς τοὺς δρόμους, μηδὲν σεβόμενοι. Ἰσως δὲν ἀντιλαμβάνονται ὅτι οὗ μεγίστου κακοῦ πρόξενοι γίνονται. *Ὅχι πᾶσις ἕκαστος δι' ἑαυτὸν καὶ ὁ Θεὸς δι' ὅλους, ἀλλὰ ὅλοι δι' ἕκαστον καὶ ἕκαστος δι' ὅλους.*

ΝΑ ἮΝΑΙ ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚῶΣ ΚΑΘΑΡΟΣ

Ὁ ἀήρ, ὁ τόσον ἀπαραίτητος εἰς τὴν ζωὴν, ἀποβαίνει πολλάκις πρόξενος μεγίστων καταστρεφῶν, ὡς ἐκ τῶν διαφόρων ξένων σωματίων, ἅπερ πολλάκις κρατεῖ μεταωρισμένα ἐν αὐτῷ, εἰς ὁ κοριοστὸς καὶ τὰ παθογόνα μικροβία καὶ οἱ ὀδρακτοὶ, οἱ ἀποτελοῦντες τὴν ὑγρασίαν κλπ.

Κοριοστὸς. Ὁ κοριοστὸς τῶν δρόμων, τῶν δωματίων, τῶν παραδόσεων, τῶν γραφείων, ἢ ὁ ἐπικαθήμενος ἐπὶ τῶν ἐπιπέδων καὶ τῶν ἐνδυμάτων, εἶναι εἰς τῶν τρομερωτάτων ἐχθρῶν τοῦ ἀνθρώπου.

Εἶναι σοβαρὰ πλάνη νὰ νομίζητε ὅτι ὁ ἐν τῷ ἀέρι αἰωρούμενος

κοινοτός αποτελείται αποκλειστικῶς ἐκ χώματος. Οὐδὲν ὑπάρχει ἐπὶ τῆς γῆς, εἴτε ἰνόργανον εἴτε ὀργανον, οὕτως νὰ μὴ εὕρισκῃ τις μόρια μεταωρισμένα ἐν τῷ αἵρι, ἀπὸ τῶν βαρυτάτων μετάλλων μέχρι τῶν ελαφροτάτων φυτικῶν οὐσιῶν καὶ αερίων σωμάτων. Ὑπολογίσθη ὅτι ἐν κυβικὸν μέτρον αἶρος περιέχει 0.006 (6 χιλιοστὰ γραμμικίου) στερεῶν οὐσιῶν, αἵτινες, ἀναλόγως τῆς γαιτνιαστικῆς ἡφαιστειῶν, ἐργαστασίων, ἀνθῶνων κτλ., σύγαινται ἐκ θειούχων ἀλάτων, σιθάλης, ἀνθρακος, γύρεως, τιλῶν. ἔχουν μικροσκοπικῶν ἀποτριμμάτων ἱρίου, βάρβακος κλπ. Αἱ βροχαὶ ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον πλύνουσιν αὐτόν, ἐνίοτε ὅμως τὸν πλουτίζουσι διὰ χημολίας, ἐκ καθιζήσεως, καὶ ἄλλα ἄλλως.

Τὸ φοβερώτατον ὅμως πάντων εἶναι ὁ μέγας ἀριθμὸς μικροβίων,



Εἰκ. 2. Μικροβίαι τοῦ πύλου.



Εἰκ. 3. Μικροβίαι τοῦ τετάρτου.

ἐξ ὧν εἶναι ἀτάφοτος, πρὸ πάντων ἐκεῖ, ἐνθα ὑπάρχουσιν ἀσθινοίς. Τὰ μικροβίαι εἶναι μικροσκοπικὰ ὀργανικὰ ὄντα, ζῶντα, τρεφόμενα καὶ πολλαπλασιαζόμενα ἀναλώμασι τοῦ ἀνθρώπου. Ἀφίνοσι τὰς τοξίκας καὶ τὰ ἀποτρίμματα αὐτῶν ἐντὸς τοῦ αἵματος ἐν ὅσῳ ζῶσι, καὶ τὰς ἀποσυνθίσεις των, ὅταν ἀποθάνωσι, δηλητηριάζοντα οὕτω τὸν ἀνθρώπον καὶ γεννῶντα τὰς διαφόρους νόσους.

Τὰ μικροσκοπικὰ ταῦτα ὄντα, ὅτινα αἱ παρατηρούμεναι εἰκόνες παρουσιάζουσι χιλιαπλάσια περίπου τοῦ πραγματικοῦ, ἢ τὰ εἰσπνέομεν ἢ τὰ καταπνέομεν ἢ τὰ ἀφίνομεν νὰ ἐπικαθίσωσιν

ἐπὶ πληγῶν ἢ ἐπὶ τυχρίων ἀμυχῶν τοῦ δέρματος ἡμῶν καὶ τὰ εἰσάγομεν οὕτως εἰς τὴν κυκλοφορίαν.

Καὶ ἐὰν μὲν ὁ ὀργανισμὸς ἔχῃ τὴν δέουσιν εὐρωστίαν καὶ ἀντοχὴν ὅπως ἀνταπεξέλθῃ, ἐξουδετεροῦνται· ἐὰν ὅμως διὰ τὴν μίαν ἢ τὴν ἄλλην αἰτίαν, ὅπως διαλάβομεν ἐν τῇ Εἰσαγωγῇ, τύχῃ προδιατεθειμένος, τότε, κύρια τοῦ πεδίου γινόμενα, καταλαμβάνουσι τὸν ἀνθρώπον καὶ ἡ ζωὴ ἐκείνων ἐπιφέρει τὴν ἀσθίνειαν καὶ ἐστὶν ὅτε τὸν θάνατον τούτου. Ἡ γρίπη, οἱ ἐξαν-

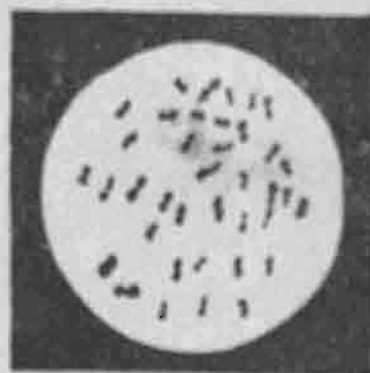


Εἰκ. 4. Μικροβίαι τοῦ τυχροῦ τοῦ πυρετοῦ. Εἰκ. 5. Μικροβίαι τῆς χολέρας.

θηματικοὶ πυρετοί, εὐλογία, ὀστρακία, ἱλαρὰ καὶ ἀνεμευλογία, ἢ διφθερίτις, τὸ ἱρουσίπειλας, αἱ πνευμονίτιδες, ἢ βροχολογία ρθίσις διὰ τοῦ αἵρος μεταδίδονται. Καὶ τὰ μὲν πρῶτα διὰ τῶν ἐρελκιδῶν καὶ τῶν ἀπολεπισμάτων, ἀπὸ, ἐν εἴδει κοινοτοῦ πίπτοντα ἀπὸ τοῦ δέρματος, αἰωροῦνται ἐν τῷ αἵρι· ἡ δὲ φθίσις διὰ τῶν πτυέλων. Εἶναι ἄξιον σημειώσεως ὅτι ἡ ἐκπνοὴ τοῦ φθισικοῦ, ὅταν ᾖ ἡσυχία, εἶναι καθαρωτάτη καὶ στεῖρα μικροβίων, ὁ δὲ ἰδρῶς καὶ αἱ ἐκκρίσεις καὶ ἀποκρίσεις του σχεδὸν ἀνεπιβλαβεῖς, ἐκτὸς ἐντοπισμῶν. Ὁ σοβαρώτατος κίνδυνος τῆς γαιτνιαστικῆς τῶν φθισικῶν εἶναι τὰ ἐκ τοῦ στόματος ἐκτινασσόμενα σταγονίδια κατὰ τὴν ὀμιλίαν ἢ τὸν βῆχα, ἀλλὰ πρὸ πάντων, τὰ πτύελα αὐτῶν. Τὸ πτύελον ξηραίνεται κατὰ γῆς, ἐπὶ τῶν δαπέδων ἢ ἐπὶ τῶν ἐπίπλων. Ἐπέρχεται ὁ ἀήρ ἢ τὸ σέρωθρον, τὰ ἀποξηρανθέντα μόρια τοῦ πτυέλου αἰωροῦνται, εἰσπνέονται καὶ ἐν εὐλαχίστῃ δο-

θείση άφορμή, καιροφυλακούντα στρατηγικώτατα τήν υποχώρησιν τοῦ οργανισμοῦ ἢ τήν θραύσιν τῆς ἀντοχῆς, ἀρχίζουν τὸ ἔργον των. Ἴδου τὸ μυστήριον τῆς ἐπειτάσειως καὶ τῆς διαχύσεως τῆς φθίσεως ἐν τῇ οἰκουμένῃ!

Ἐν ὀνόματι λοιπὸν τοῦ θεοῦ καὶ ἀνθρωπίνου νόμου, ἐν ὀνόματι τῆς εὐαγγελικῆς ἐνιολῆς τῆς πρὸς τὸν πλησίον ἀγάπης, μὴ πτώετε ποτὲ κατὰ γῆς, φίλοι μου. Μὴ πτώετε, ὅχι διότι εἰσθε ἀσθενεῖς, ἀλλ' ἵνα μὴ διδῆτε κακὸν παράδειγμα εἰς τοὺς ἄλλους. Καὶ πάλιν ἐπνευμάζω: *Ὅχι ἕκαστος δι' ἑαυτὸν καὶ ὁ θεὸς*



Εἰκ. 6. Μικρόβιον τῆς φθίσεως. Εἰκ. 7. Μικρόβιον τῆς πνευματικῆς.

δι' ἄλλους, ἀλλ' ὅλοι δι' ἑαυτὸν καὶ ἕκαστος δι' ἄλλους. Πτόντες ὑμεῖς καὶ συμβουλευόντες τοὺς ἄλλους νὰ μὴ πτώσιν, ἢ δυσκόλως θὰ τοὺς πείσητε ἢ θὰ ἐμβάλητε αὐτοὺς εἰς ὑπόψιν ὅτι εἶναι φθισικοί, ὅπερ ἄδικον. Εἰς πολλὰ μέρη τοῦ κόσμου τὸ μὴ πτώειν κατὰ γῆς ἔλαβε κύρος ἀστυνομικοῦ νόμου, ἀλλαχοῦ δὲ διὰ προετίμου ἀρκετὰ σημαντικοῦ τιμωρεῖται ὁ πτώων, ὅπως καὶ ὁ ἐναποθέτων ἀκαθαρσίας ἢ ρίπτων εἰς τοὺς δρόμους σκύβαλα. Εὐχῆς ἔργον θὰ ἦτο, ἂν πτωεῖσθαι διαφόρου μεγέθους καὶ σχήματος, ἀναλόγως τοῦ μέρους καὶ τῆς ἀνάγκης, ἀπανταχοῦ ἐγκατασπαρμέναι παρὰ τῶν διοικητικῶν, εκπαιδευτικῶν καὶ πνευματικῶν ἀρχῶν, ὑπενθυμίζον τοῖς πᾶσι τὸ σωτήριον ἀξίωμα: ΜΗ ΠΤΩΕΤΕ ΚΑΤΑ ΓῆΣ.

ΜΑΘΗΜΑ ΤΡΙΤΟΝ

ΝΑ ΜΗ ΠΝΕΥΜΑΤΙΣΤΕ

Ὁ ἀήρ, ὃν ἀναπνέομεν, πρέπει νὰ ᾔναι ἥρεμος ἢ τὸ πολὺ ἡ πνοή του νὰ μὴ ὑπερβαίνει τὴν ταχύτητα ἐλαφρῆς αὖρας. Ὅσον ὁ ἀήρ ὁ ἥρεμος εἶναι πρόσφορος εἰς τὴν τακτικὴν ἀναπνοήν, τόσον ὁ βίαιος, ὁ πνέων ὡς **ἄνεμος**, εἶναι ἀκατάλληλος. Ὁ ἄνεμος, ὡς κοινῶς λέγομεν, κόπτει τὴν ἀναπνοήν, καὶ πολλάκις θὰ ἔτυχε, βαδίζοντες ἐναντίον τοῦ ἀνέμου, ν' ἀναγκασθῆτε νὰ στρεφῆτε πρὸς τὰ ὀπίσω, ὅπως δυνεθῆτε ν' ἀναπνεύσητε ἐλευθέρως.

Τὰ **ρεύματα** σχηματίζονται, ὅσκις ἄνισος βαθμὸς θερμοκρασίας μεταξὺ δύο σημείων, π. γ. οἰκίας καὶ ἔξω κόσμου ἢ μεταξὺ δύο δωματίων ἀνίσως θερμῶν· ἐκεῖ μὲν διαστέλλει, ἐδῶ δὲ συστέλλει τὸν αἶρα. Ὁ συνισταλμένος ἀήρ σπεύδει βιαίως νὰ καταλάβῃ τὰ ἀρκετὰ, τὰ ἐν τῇ μάζῃ τοῦ διασταλμένου, καὶ ἡ βία αὕτη γιννᾷ τὰ **ρεύματα**.

Τὰ **ρεύματα** φύγουν καὶ βλέπτουν τὸν ἄνθρωπον διὰ τοὺς τρεῖς ἀκολουθοῦς λόγους:

1^{ος} Ὁ ἄνθρωπος, ὡς πᾶσα θερμάστρα, περιβάλλεται ὑπὸ τῆς θερμότητος, ἣν ἀκτινοβολεῖ. Καὶ ἐν ὧσιν μὲν ὁ ἀήρ ἥρεμῇ, ἡ θερμότης αὕτη παραμένει πῶς περὶ αὐτὸν καὶ τὸν θερμαίνει· πρὸ τῆς βίας ὅμως τοῦ **ρεύματος** ὑποχωρεῖ, καὶ ὁ ἄνθρωπος φύγεται.

2^{ος} Τὰ **ρεύματα** προκαλοῦσι ταχέαν ἐξάτμωσιν.

Τὴν ἀποξηραντικὴν δύναμιν τῶν **ρευμάτων** πολὺ καλῶς γινώσκουσιν αἱ κατ' ἐξοχὴν αἰτίαι, θὰ οὖν βεβαιώσωσιν ὅτι τὰ πεπλυμένα ἀσπρόρουχα ξηραίνονται πολὺ ταχύτερον ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τῶν ἢ ὑπὸ τὴν τοῦ ἡλίου· τὸν μηχανισμόν δὲ τοῦ φαινομένου ἐννοεῖτε εὐκόλως. Τί κάμνεται, ὅταν κατὰ τὸ θέρος θέλητε νὰ ἔχητε δροσρὸν ὕδωρ; Βάλλετε αὐτὸ ἐντὸς πληνίων λαγύνων, τῶν κοινῶς λεγομένων *πλινθητικῶν*, καὶ τὸ ἐκτίετα εἰς **ρεῦμα** αἶρος. Τὸ ὕδωρ *ἀφάνει* ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τῆς λαγύνου καὶ ἐξάτμιζεται. Ἀλλ' ὅπως ἐξάτμισθῇ ἔχει ἀνάγκην θερμότητος, καὶ τὴν θερμότητα ταύτην ἀπορροφᾷ ἐκ τοῦ ἐντὸς τοῦ δευτέρου ὕδατος, ὑποβιάζον οὕτως τὴν

θερμοκρασίαν αὐτοῦ. Τοιοῦτοτρόπως καὶ ὁ ἰδρῶς τοῦ ἀνθρώπου, ὅπως ἐξατμισθῇ, ἀπορροφᾷ θερμότητα ἀπὸ τοῦ σώματος καὶ φύγει αὐτό. Ὁ ἐπαρχόμενος ἀὴρ, ὑποβοηθῶν ὁλονέν τὴν ἐξατμίσιν, ἐπιταχύνει τὴν ψύξιν. Προσοχὴ λοιπὸν ἀπὸ τῶν ρευμάτων, ὅταν εὕρισκῃσθε ἐν ἐριδρώσει.

3^{ον} Τὰ ρεύματα, προσβάλλοντα ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἐν μέλος ἢ ἐν μέρει τοῦ σώματος, ἐπιφέρουσι πρὸς τοῖς ἄλλοις σοβαρὰς διαταραχὰς εἰς τὴν κυκλοφορίαν καὶ τὸν ἐν γίνεαι καταμερισμὸν τῆς θερμότητος. Διὰ τοῦτο, ἐκτὸς ἐκτάκτου ἀντοχῆς, εἶναι ἀδύνατον νὰ μὴ προδιαθέσωσιν εἰς ρευματισμούς ἢ εἰς παθήσεις τοῦ στήθους. Ἀντιθέτως: οὐδένα τοιοῦτον κίνδυνον διατρέχει ὁ περιπατῶν ἐν ἀναπνευταμένῃ πεδιάδι, ἐνθα ὁ ἀνεμος πανταχόθεν ἐξ ἴσου περιλούει καὶ διέρει αὐτόν.

1ον ΝΑ ΕΞΑΣΚῃ ΕΠΙ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΟΡΙΣΜΕΝΗΝ ΠΙΕΣΙΝ

Ὁ περιβάλλων ἡμᾶς ἀὴρ ἔχει ὀρισμένην πίεσιν, ἡ δὲ πίεσις αὕτη ἔχει τὴν αὐτὴν ἔντασιν τόσον ἐπὶ τῆς ἐξωτερικῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματος ἡμῶν, ὅσον καὶ ἐντὸς τῶν πνευμόνων. Εἴμεθα λοιπὸν συνηθισμένοι ν' ἀναπνέωμεν τὸν ἀέρα ὑπὸ τὴν ὀρισμένην αὐτοῦ πίεσιν καὶ διὰ τοῦτο, ἐὰν ἀναβῶμεν ἀποτόμως ἐπὶ ὄρους πολὺ ὕψηλοῦ, καταλαμβάνομεθα βαθμηδὸν ὑπὸ κεφαλαλγίας καὶ συμφορήσεως, ὑπὸ τῆς νόσου δηλαδὴ ἐκείνης, ἣν Ὀρειπλάθειαν ὀνομαζόμεν. Αἰτία τούτου, ὡς ἀπεδείχθη μετὰ πολλὰς παρατηρήσεις, εἶναι ὅτι, ἀναπνέοντες ἀέρα ἀραιότερον, ἢ τοι ὑπὸ μικροτέραν πίεσιν, ἐλαττοῦμεν τὴν ἐπὶ τοῦ αἵματος ἡμῶν πίεσιν τοῦ ὀξυγόνου καὶ ἐκθέτομεν οὕτω ἑαυτοὺς εἰς κίνδυνον ἀσφυξίας. Διὸ καὶ οἱ ἀεροπόροι φροντίζουσι νὰ προμηθεύωνται ἀσκοὺς πλήρεις ὀξυγόνου, ὅταν διὰ τῶν ἀεροπόρων ἀνέρχωνται εἰς ὕψη, ἐνθα ἡ ἀτμοσφαιρική πίεσις εὐρηται ἡλαττωμένη κατὰ τὸ $\frac{1}{2}$ ἢ κατὰ τὸ $\frac{1}{3}$.

Ἀντιθέτως: Μεγαλειτέρα ἀτμοσφαιρική πίεσις δὲν φέρει δυσάρεστα ἀποτελέσματα, ἀρκεῖ ν' αὐξάνηται βαθμηδόν. Τὸ τοιοῦτο παρατηρεῖται παρὰ τοῖς δούταις, οἵτινες ἐπὶ ὄρους δύνανται νὰ ἐργά-

ζωνται ἀνέτως ὑπὸ λίαν συμπιεσμένον ἀέρα. Βλάβαι ὅμως μέγισται δύνανται νὰ ἐπέλθωσιν, ὅταν ἀποτόμως ὁ δούτης ἀνέλθῃ εἰς τὴν ἐπιφάνειαν καὶ ἀποτόμως εὐρεθῇ ὑπὸ τὴν συνήθη ἀτμοσφαιρικήν πίεσιν. Συμβαίνει τότε ἐν τῷ αἵματι αὐτοῦ ὅ,τι καὶ ἐν τῇ ἀποσφραγισμένῃ φιάλῃ αἰριούχου λεμονάδας ἢ καμπανίτου. Ὁ ὑπὸ πίεσιν καὶ βίᾳ διακλειόμενος οὗτος ἀὴρ ἀπαλευθεροῦται ἐν εἴδει φυσαλίδων, αἵτινες ἀπορράσσουσι τὰ τριχοειδῆ ἀγγεῖα καὶ δύνανται νὰ προκαλέσωσι διαφόρους αἰφνιδίως παραλύσεις, ἀφασίαν, κώφωσιν ἢ καὶ θάνατον.

1ον ΝΑ ΠΕΡΙΕΧῃ ΟΡΙΣΜΕΝΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΥΔΡΑΤΜΩΝ

Φυσικῶς ὁ ἀὴρ περιέχει, ὁρεῖται μάλιστα νὰ περιέχῃ, ποσότητά τινα ὑδρατμῶν, ἥτις καλεῖται ἀπόλυτος ὑγρασία. Ταύτην ἐρμηνεύεται ἀπὸ τῶν ὑγρῶν ἐπιφανειῶν τῆς γῆνης σφαίρας διὰ τῆς ἐξατμίσεως, ἣν προκαλεῖ ὁ ἥλιος. Ἀλλ' ὁ ἀριθμὸς, ὁ ἐμφαινὼν τὸ ποσὸν τῆς ἀπολύτου ὑγρασίας τοῦ αἵρος, οὐδεμίαν σημασίαν δύναται νὰ ἔχῃ, ἐὰν μὴ παραβληθῇ καὶ μὴ κριθῇ ἐν σχέσει πρὸς τὴν ποσότητα τὴν ἀναγκαίαν ὅπως κορίσῃ αὐτόν. Δὲν ἀρκεῖ π. χ. νὰ εἰπωμεν ὅτι ἔχομεν ὑγρασίαν 15, διότι 15 γραμμάρια ὑδρατμῶν μεταωρισμένα ἐντὸς ἐνὸς κυβικοῦ μέτρου αἵρος θερμοκρασίας 40°K εἶναι ὀλίγα, ἀρ' οὐ ἀὴρ ἐν τοιαύτῃ θερμοκρασίᾳ 55 ὅλα γραμμάρια χρειάζεται πρὸς κορεσμόν. Ἐὰν ὅμως τὰ 15 αὐτὰ γραμμάρια εὐρεθῶσιν ἐντὸς κυβικοῦ μέτρου αἵρος 15° ἢ 20°K, τότε εἶναι πολλὰ, διότι δι' ἐκείνης τῆς ποσότητος ἐν ταύτῃ τῇ θερμοκρασίᾳ ὁ ἀὴρ εἶναι ὑπερκορεσμένος. Ὀλίγον δ' ἀκόμη ἂν καταπίσῃ ἡ θερμοκρασία του, εἰ ὑδρατμοὶ πυκνῶνται καὶ ἀναφάνονται ὑπὸ μορφήν ὁμίχλης, δρόσου, σταγόνων, νιφθους, ὥστε μετὰ τοῦ αὐτοῦ ποσοῦ ὑδρατμῶν ὁ ἀὴρ, ἀναλόγως τῆς θερμοκρασίας του, εἶναι εἰδὼ ὑγρὸς, ἐκεῖ ξηρὸς.

Τὸ ποσὸν τῶν ἀναγκαίων ὑδρατμῶν ἐν τῷ αἵρι ἀντιστοιχεῖ πρὸς τὸ ἕμισον τοῦ ἀπαιτούμενου πρὸς κορεσμόν του. Ἀὴρ π. χ. 40°K, ἀπαιτῶν πρὸς τοῦτο 55 γραμμάρια κατὰ κυβικὸν μέτρον,

ὀρεῖται νὰ περιέχῃ τοὐλάχιστον 27 γραμμάρια ὑδατμῶν. Ἄηρ 22° Κ, ἀπαιτῶν 20 γραμμάρια, πρέπει νὰ περιέχῃ 10 γραμμάρια καὶ καθεξῆς. Ἀλλ' οἱ ἀριθμοὶ οὗτοι τόσον ποικίλλουσιν, ὥστε μόνον κατὰ μίσην ὅρον παρατίθενται.

Ἄηρ ὑγρὸς. Ἄηρ, κεκορεσμένος ὑγρασίας, ἀδυνατεῖ ν' ἀπορροφήσῃ τοὺς ὑδατμούς τῶν πνευμόνων καὶ ἀρίνει αὐτοὺς καθύγρους ὡς ἐν δαυτῷ. Καὶ ἵκν' μὲν τὸ πρᾶγμα ἔχει παροδικόν, μικρὰ ἀντοχὴ προλαμβάνει. Ἄλλως, ταχέως ἀναπτύσσεται ὀξεία τις νόσος τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων, ἀπὸ τοῦ ἀπλοῦ κατέρρου μέχρι τῆς πνευμονίας καὶ λοιπῶν.

Ἄηρ ὑγρὸς καὶ ψυχρὸς. Ἐὰν μάλιστα ὁ ἀήρ τύχῃ νὰ ἦναι ὑγρὸς ἄμα καὶ ψυχρὸς, αἱ ἀλλοιωσεις γίνονται πολὺ ἐπικαισθητότεραι. Ὡς γνωστόν, ὁ ὑγρὸς καὶ ψυχρὸς ἀήρ εἶναι λίαν διαπεραστικός. Ἐπικαθῆται καὶ προσκολλᾶται στερεῶς ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ δέρματος δίκην ψυχροῦ ἐπικαλύμματος καὶ ἐμποδίζει, ἂν ὅχι ὁλοτελῶς, τοὐλάχιστον κατὰ μέγα μέρος τὴν δερματικὴν ἀναπνοὴν καὶ τὴν ἐκιδρώσιν, φύγει τὸν ἄνθρωπον καὶ ἄλλοις τὴν αἱματοποίησιν. Ὅταν δὲ πρὸς τοῖς ἄλλοις, ὡς ἐκ τῆς φύσεως τῆς κατοικίας ἢ τοῦ κλίματος, ἢ ἐκιδρώσεις τοιοῦτου ἀέρος καθίσταται χρονία, τότε ὁ ἄνθρωπος κατ' οὐδένα τρόπον δύναται ν' ἀντιστῇ καὶ παρέχει προσιφορώτατον ἴδαρος εἰς τὴν φθίσιν, τοὺς ρευματισμούς, τὰς πλευρίτιδας, τὴν φθίσιν, καὶ πάλιν τὴν φθίσιν.

Ἄηρ ὑγρὸς καὶ θερμὸς. Ὅταν ἡ ὑγρασία συμπέσῃ μετὰ θερμοῦ ἀέρος, αἱ καταστροφαὶ εἶναι ἐπ' ἰσῆς σοβαραί. Μεγάλῃ ποσότητι ὑδατμῶν ἀρ' ἑνός, ἀήρ τὰ μάλιστα δισταλμένος καὶ ἀραιὸς ὡς ἐκ τῆς θερμότητος, ἄρα ἐστερηνμένος ὀξυγόνου ἀρ' ἑτέρου, ἐκιδρώσιν τόσον βαρίως ἐπὶ τῶν πνευμόνων, ὥστε ὁ ἀντίκτυπος καὶ μέχρι αὐτῆς τῆς καρδίας φθάνει. Ὁ θερμὸς καὶ ὑγρὸς ἀήρ καὶ νοσηρὰς ζυμώσεις υποβουθεῖ.

Καὶ ὅχι μόνον οἱ πνεύμονες, ἀλλὰ καὶ ἡ ἐκιδρώσις ἐμποδίζεται, ὅταν ὁ μὲν ἀήρ ἦναι κεκορεσμένος καὶ ἀνέκκνος ν' ἀπορροφήσῃ ἰδρώτα, ἡ δὲ θερμοκρασία ὑψηλή. Δι' αὐτὸ ἀκριβῶς εἰς τὰ κλί-

ματὰ μας ἐνοχλούμεθα ὑπὸ ἀφορήτου δυσφορίας καὶ κνησμοῦ, ὅταν πνέῃ ὑγρὸς καὶ θερμὸς νότος. Διότι ἀρ' ἑνός μὲν ἡ ἐκιδρώσις ἡμῶν εἶναι ἀρθρονωτέρα, ὡς ἐκ τῆς θερμότητος, ἀρ' ἑτέρου δὲ ἡ ἀπορρόφησις δύσκολος, ὡς ἐκ τοῦ κεκορεσμένου τοῦ ἀέρος.

Ἄηρ ξηρὸς. Δὲν ἔπεται ἐκ τούτου ὅτι πρέπει νὰ ἐπιζητῶμεν πανταχοῦ καὶ πάντοτε τὸν ξηρὸν ἀέρα. Ὁ ξηρὸς ἀήρ εἶναι ἐξ ἴσου βλαβερὸς, διότι, διψῶν ὑδατμῶν, καταξηραίνει τὸ σῶμα ἡμῶν πρὸς κορεσμόν αὐτοῦ καὶ προκαλεῖ ἄκραν δυσφορίαν, ξηρασίαν τοῦ δέρματος καὶ τῶν βλεννογόνων μεμβρανῶν, βήχα, δύσπνοιαν, χτύπωσιν κ.τ.λ. Ἀποφεύγετε λοιπὸν τυστηματικῶς νὰ ὑπερθερμαίνητε καὶ καταξηραίνητε τὰ δωμάτια ἡμῶν κατὰ τὸν χειμῶνα. Ἀποφεύγετε ἐπ' ἰσῆς καὶ τὴν ὑγρασίαν.

Καλὸν εἶναι νὰ κατανοήσῃτε ἀπὸ τοῦδε τὴν σημασίαν τῆς ὑγρασίας καὶ νὰ μὴ συγχέητε αὐτὴν μετὰ τοῦ ψύχους.

Υγρασία εἶναι τὸ ποσὸν τῶν ὑδατμῶν ἐν τῇ ἀτμοσφαιρῇ. **Ψυχρὸς** δὲ ἀπλῆ κατὰπτωσις τῆς θερμοκρασίας τῆς ἀτμοσφαιρῆς. Δυναίμεθα νὰ ἔχωμεν θερμώτατον καὶ ξηρὸν μετ' ἄκρας ὑγρασίας ἢ ψυχρότατον καὶ ξηρὸν μετ' ἄκρας ξηρασίας. Ὅσον ὁ πρῶτος εἶναι βλαβερώτατος, τόσον ὁ δεύτερος, τὸ ξηρὸν ψυχρὸς, εἶναι ὑγιεινότερος. Ἡ διακρίσις αὕτη εἶναι ἀπαραίτητος, διότι ἐξηγεῖ μυρία φαινόμενα, ἅτινα παρακατιόντες θὰ ἐξετάσωμεν, ἰδίως ἐν τοῖς περὶ ὕδατος καὶ καθαρειότητος.

Ἀνάγκη ἐπ' ἰσῆς νὰ μείνωμεν ἀπὸ τοῦδε σύμφωνοι καὶ ἐπὶ τῶν ἐξῆς: Ἡ ὑγρασία δὲν εἶναι ἡ ἁμιστος αἰτία τῶν νοσημάτων. Ἡ ὑγρασία, ὅπως καὶ ἡ ἀκαθαρσία καὶ ἡ λαίμαργία καὶ ἡ ἀσιτία καὶ ἡ ἐλλείψις ἀσκήσεως καὶ ἡ χρῆσις οἶνοπνευματωδῶν ποτῶν καὶ αἱ κακὰ ἔθιμοι καὶ αἱ σωματικαὶ καὶ πνευματικαὶ ὑπερκοπώσεις καὶ πᾶσα ἄλλη περιφρόνησις τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς, ὑπονομεύουσα τὴν ὑγίαν, ἐξασθενοῖ τὸν ἄνθρωπον, γεννᾷ τὴν προδιάθεσιν καὶ παραδίδει αὐτὸν θύμα τούτου καὶ ἐκείνου τοῦ μικροβίου, δηλαδὴ ταύτης ἢ ἐκείνης τῆς νόσου εἰς πρώτην προσβολήν.

Γινώσκετε βεβαίως τὰ φιλοσοφικώτατα καὶ μαθηματικώτατα

ἀξιωματικῶς, τὰ διέποντα τὸ σύμπαν: *Ἡὼς ἀποτέλεσμα ἔχει αἰτίας.*
Ἡ αὐτὴ αἰτία φέρει πάντοτε τὸ αὐτὸ ἀποτέλεσμα.

Ἄν ἡ ὑγρασία ἦτο αἰτία, ἔπρεπε νὰ φέρῃ πάντοτε τὸ αὐτὸ ἀποτέλεσμα. Καὶ ὅμως μεταξὺ 25 ἀνθρώπων προσβαλλομένων εἰς τὸ αὐτὸ μέρος κατὰ τὴν αὐτὴν στιγμὴν ὑπὸ τοῦ αὐτοῦ βαθμοῦ ὑγρασίας ἢ ἄλλης τινὸς ἀφορμῆς, οἱ μὲν δὲν θὰ πάθωσι τίποτε, διότι εἶναι ὑγιεῖς καὶ εὐρωστοί, ζῶσι συμφώνως πρὸς τοὺς νόμους τῆς ὑγιεινῆς καὶ ἐρωμένως ἀντιπεξίρχονται κατὰ πάσης προσβολῆς· ἄλλος θὰ πτερισθῇ μόνον, ἐν ᾧ τρίτος θὰ προσβληθῇ ὑπὸ σφοδροῦ κατάρρου τῆς ρινός, ἀμυγδαλίτιδος, λαρυγγίτιδος, τραχείτιδος, βρογχοκατάρρου, πνευμονίας, βρογχοπνευμονίας ἢ φθίσεως. Ἄλλος ὑπὸ ρευματισμῶν, πλευρίτιδος ἢ νεφρίτιδος καὶ εἰ τι ἄλλο, ὅπῃ δηλοῖ ὅτι ἡ ὑγρασία δὲν εἶναι αἰτία, ἀλλ' ἀπλῆ ἀφορμή, καὶ ὅτι τὴν κυρίως αἰτίαν ζητητέον εἰς τὴν προδιάθεσιν. Ἡ δὲ ποικιλία τῶν ἐκδηλώσεων σημαίνει ὅτι ἕκαστος προσβάλλεται εἰς ἑκείνα τὸ μέλος, τὸ ὄργανον ἢ τὸ σύστημα, οὗ παρεμύλησε τὴν ὑγιεινὴν ἀγωγὴν. Ἐκαστος θὰ τιμωρηθῇ ἐκεῖ, ἐνθα ἡμάρτησεν.

† Ο ΗΛΙΟΣ

«Καὶ ἐπὶ πᾶσιν ὁ ἥλιος»

Οὐχὶ βεβαίως ἀνεν λόγου ὁ ἥλιος λατρεύεται ἀπὸ τῶν προστορικῶν χρόνων ὡς ὁ τῶν πάντων πατήρ.

Ὁ ἥλιος εἶναι ἡ παντοδύναμος πηγὴ, ἐξ ἧς ἀπορρέουσι πᾶσαι αἱ δυνάμεις, αἱ δαίπουσαι τὴν γῆν καὶ τὴν ζωὴν ἐν τῇ γῇ. Ὅ,τι ὑπάρχει ἐν τῇ φύσει εἶναι τέκνον τοῦ ἡλίου· αὐτὸς εἶναι ἡ ζωὴ, ἡ ὑγίεια, ἡ θερμότης, ἡ χάρις, ἡ εὐθυμία.

Τὰ ἄνθη γινώσκουσι τοῦτο καλῶς, δι' ὃ ἐν τοῖς δωματίοις στρέφονται πρὸς τὰ παράθυρα. Ἐὰν δὲ ἀνθύλλιον εὐρεθῇ ἐντὸς ὑπογείου, ἐν ᾧ ὑπάρχει ὁπῇ ἐν τινι γωνίᾳ προδίδουσα φῶς, φέρεται πρὸς αὐτήν, οἷον εἰ ὅπως ἀτενίσῃ καὶ χαιρετίσῃ τὸν τῶν πάντων πατέρα.

Ὅποια ἡ φύσις τοῦ φωτός καὶ πῶς τοῦτο ἐπινεργεῖ ἐπὶ τῆς φύσεως ἐν γένει, ἀπὸ τῆς Γενέσεως μέχρι τῶν καθ' ἡμᾶς χρόνων ζητεῖται καὶ δὲν εὐρίσκεται. Ἐν τῇ Φυσικῇ Πειραματικῇ ἐμάθετε πάσας τὰς σχετικὰς θεωρίας· ἐκεῖ ἔγινε λόγος ἰδιαίτερος περὶ κυμάτων καὶ περὶ τῶν θερμαντικῶν, ὀπτικῶν καὶ χημικῶν αὐτοῦ ἀκτίνων. Τὸ ἔργον λοιπὸν τοῦ ὑγεινολόγου ἐπαισθητῶς ἀπλοποιεῖται, ἀφ' οὗ μίνει νὰ ἐξετάσῃ μόνον ἀπὸ γενικῆς ἀπόψεως ὅποια τὰ ἀποτελέσματα τῆς παρουσίας ἡλιακοῦ φωτός καὶ ὅποια τὰ τῆς ἐλλείψεως αὐτοῦ.

ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΗΛΙΑΚΟΥ ΦΩΤΟΣ ΚΑΙ ΘΕΡΜΟΤΗΤΟΣ

Ὁ ἥλιος μᾶς θερμαίνει.

Ὁ ἥλιος μᾶς φωτίζει.

Ὁ ἥλιος μᾶς ζωογονεῖ.

Πάντα τὰ συστήματα θερμάνσεως, φωτισμοῦ καὶ θεραπευτικῆς, εἶναι ἰακρὰ παρεθία τῆς θερμότητος καὶ τοῦ φωτός τοῦ ἡλίου. Ἄν ἦτο δυνατόν ἡ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου νὰ διέρρειν ἐν αἰωνίᾳ ἐαρινῇ πρωΐᾳ, οὔτε τεχνητοῦ φωτός οὔτε τεχνητῆς θερμότητος οὔτε φαρμάκων ἀνάγκην θὰ εἶχομεν . . . , ἀλλ' ἄλλως ἰδοῦε τῇ φύσει.

Ὁ ἥλιος εἶναι ὁ μέγιστος ἐχθρὸς τῆς ὑγρασίας. Εἶναι εἰς ἐκ τῶν σπουδαιοτάτων μικροβιοκτόνων παραγόντων τῆς φύσεως. Τὰ μικρόβια φοβοῦνται τὸ φῶς τοῦ ἡλίου καὶ τὰ κακουργήματά των, ὡς τὰ τοῦ ἀνθρώπου, ἐν τῇ σκοτίᾳ τακταίνονται. Τὴν μικροβιοκτόνον ταύτην ἀρετὴν τοῦ ἡλίου πολλαχῶς ἐκμεταλλευόμεθα, ὡς θέλομεν ἰδεῖ παρακατιόντες.

Ἐν Εὐρώπῃ ἡ ἰξουγικτικὴ δύναμις τοῦ ἡλίου τόσον καλῶς κατενόηθη, ὥστε πανταχοῦ ἡνοίχθησαν καταστήματα ἡλιοθεραπείας, ἐνθα ἐντὸς εὐρέων περιτειχισμένων περιβόλων πλείστοι ἀσθενεῖς, γυμνοί, ἐν μακκρίῳ ἡλιασμῷ θεραπεύονται.

Δὲν ἐννοοῦμεν βαθύως ἡλιασμόν κατὰ τὸ θέρος, ὁπότε ὁ ἥλιος εἶναι εἰς τὸ ζενίθ καὶ αἱ ἀκτίνες του μακρὰς ἀποστάσεις κατακορύφως. Γινώσκете πάντες ὅτι δὲν πρέπει νὰ συγχώμεν *ἡλίσσειν* καὶ *ἡλιασμόν*. Ἡ ἡλίασις εἶναι κατάστασις παθολογικὴ μετ' ἐγκαρκλικῶν συμφορήσεων, αἱμορραγιῶν, ὀφθαλμίων καὶ μνηγγιτισμοῦ ἀκόμη, καὶ χρήζει προοχῆς.

Ἀλλὰ καὶ τὸ *ὑπέριμετρον ἡλιακὸν φῶς* δύναται νὰ γίνῃ πρόξενον βλάβης εἰς τοὺς ὀφθαλμούς, ἰδίως ἐν ὑπαίθρῳ. Ἐτι δὲ ἐπιβλαβεστέρα εἶναι ἡ ἀντανάκλασις αὐτοῦ ἐπὶ λευκῶν ἐπιφανειῶν, οἷον μαρμαρῶν, χιόνος, θαλάσσης κλπ. (ἀντηλίκ), ἐφ' ᾧ καὶ φρονίμως ἐν τισι περιστάσει συνιστῶνται φαιοὶ ὕλοι.

ΕΛΛΕΙΨΙΣ ΗΛΙΑΚΟΥ ΦΩΤΟΣ ΚΑΙ ΘΕΡΜΟΤΗΤΟΣ

Τὰ ἀποτελέσματα εἶναι γνωστά. Μικροσμός, ἀτονία, φθίσις. Ὁ ἰσπερημένος ἡλιακοῦ φωτός χάνει πρῶτον τὰ χρώματά του, ἀφ' οὗ τὸ αἷμα ἀποβάλλει τὰ αἰμοσφαιρίά του, καταντᾷ δὲ πλεονεκρὸς καὶ λαμβάνει τᾶσιν πρὸς ὕδρωπικίαν, ὅταν τὰ λευκωματοειδῆ τοῦ ὀργανισμοῦ του ἐπαισθητῶς ἐλαττωθῶσιν. Ἐὰν ἡ ἐλλείψις ἐξακολουθήσῃ ἐπὶ μακρόν, ἐπέρχονται μεγαλείτεροι καταστροφαί.

Ὁ ἥλιος εἶναι ζωὴ· ὀφείλομεν νὰ ἐπιζητῶμεν τὸν ἥλιον.



ΘΡΕΨΙΣ

ΜΑΘΗΜΑ ΤΕΤΑΡΤΟΝ

Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΟΦΕΙΛΕΙ ΝΑ ΤΡΩΓῃ ΙΝΑ Ζῇ ΚΑΙ ΟΥΧΙ ΝΑ Ζῇ ΙΝΑ ΤΡΩΓῃ

Τὸ ἀριστούργημα τοῦτο τῆς φύσεως, ὁ *ἄνθρωπος*, οὐδαμῶς δύναται νὰ παραβληθῇ πρὸς τὰ κατασκευάσματα τῆς τέχνης.

Ὁ *ἄνθρωπος* δὲν εἶναι ὅπως τὸ ἐπιπλόν, ὅπερ, ἀπλῶς κατασκευασθὲν, περικραίνει ἀναλλοίωτον, χωρὶς οὔτε τὴν σύστασιν αὐτοῦ οὔτε τὰς διαστάσεις· ν' ἀλλάξῃ καὶ ὅπερ μόνον διὰ τῆς χρήσεως ἢ τῶν ἐξωτερικῶν ἐπιδράσεων φθείρεται. Αὐτὸς ἀενάως πλάσσεται καὶ ἀενάως φθείρεται. Ἀπὸ τῆς γεννήσεως μέχρι τοῦ θανάτου αὐτοῦ, ἐν ὅσῳ ζῇ, χιλιῶν ἀνενεῖς ἐξ ὁλοκλήρου καὶ βαθμηδὸν τὰ ὄργανα, ἐξ ὧν συγκροτεῖται. Τὸ δέριμα π. χ. ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματος διηνεκῶς ξηραίνεται καὶ φθείρεται καὶ πίπτει· ἐπ' ἱσπ. ὅμως διηνεκῶς εἰς τὸ βάθος, κάτωθεν, σχηματίζεται· ἄλλο, ὅπερ ἔρχεται νὰ ἀντικαταστήσῃ τὸ φθαρνόν. Τῆς ἀναπαραγωγῆς ταύτης παρίστασθε μάρτυρες ὅσκις πληγόνεσθε. Βλέπετε τότε μετὰ πόσας εὐκολίας φύονται νέαι σάρκες καὶ πῶς καλύπτεται ἡ πληγὴ ἡμῶν.

Καὶ ὅ,τι συμβαίνει εἰς τὸ δέριμα, συμβαίνει ἀνιξαίρτως καὶ εἰς ἅπαντα τὰ ὄργανα, ὡς τὰ συστατικά, ἢ ἐπιστημονικώτερον **τὰ κύτταρα**, ἀνανεοῦνται διηνεκῶς καὶ ἔρχονται νὰ ἀντικαταστήσωσιν ἄλλα, γηράσκοντα καὶ καταστάντα ἄχρηστα.

Τοῦτο ἀκριβῶς εἶναι ἡ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου.

Ζωή είναι η ατελείωτος αυτή μεταβολή, η μὴ παύουσα οὐδ' ἐπὶ δευτερόλεπτον καὶ ἐκδηλουμένη ἀφ' ἑνὸς μὲν διὰ τῆς φθορᾶς, ἀφ' ἑτέρου δὲ διὰ τῆς ἀναπαραγωγῆς.

Καὶ μέχρι μὲν τοῦ 21^{ου} ἔτους τῆς ἡλικίας αὐτοῦ ὁ ἄνθρωπος περισσότερα κυττάρων παράγει ἢ φθείρει, δι' ὃ ἀκαταπαύστως αὐξάνει. Ἀπὸ τοῦ 21^{ου} ἔτους φθείρει σχεδὸν τόσα, ὅσα καὶ παράγει, δι' ὃ μένει σχεδὸν στάσιμος. Εἴτα ἀκολουθεῖ τὸ γῆρας, ὅτε ἡ φθορὰ εἶναι μείζων τῆς παραγωγῆς. Ὅταν πᾶσα παραγωγικὴ δύναμις παύσῃ, ἐπέρχεται ἡ τελεία φθορὰ, δηλαδὴ ὁ θάνατος.

Πρὸς ἀντικατάστασιν τῶν κυττάρων αὐτοῦ ὁ ἄνθρωπος ἔχει ἀνάγκην ὕλικου, καὶ τὸ ὕλικόν τοῦτο προμηθεύεται ἀπὸ τῶν τροφῶν. Ἀκριβῶς διὰ τοῦτο ὁ ἄνθρωπος τρώγει. Τρώγει ἵνα ἀναπαραγάγῃ ὅ,τι ἐν τῷ σώματι ἐφθάρη, τρώγει ἵνα ζῇ.

ΠΩΣ ΤΡΕΦΕΤΑΙ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ

Αἱ διάφοροι τροφαὶ ἡμῶν ὑφίστανται ἐν τῷ στόματι, τῷ στομάχῳ καὶ τοῖς ἀνωτέροις τμήμασι τῶν ἐντέρων διαφόρους τροποποιήσεις καὶ ἐπεξεργασίας, καὶ καταντῶσι χυλός.

Ἄπαν αὕτη ἡ ἐργασία τῆς χυλοποιήσεως καλεῖται πέψις ἢ γαστρίσις. Ἐχωρεύσασιν σημαίνει μεταβάλλειν ἰὰς τροφᾶς εἰς χυλόν. Ὅταν αἱ τροφαὶ μεταβληθῶσιν εἰς χυλόν, κατέρχονται εἰς τὰ μεσάρια καὶ κατώτερα τμήματα τοῦ λεπτοῦ ἐντέρου καὶ ἐκπλούνται ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας αὐτοῦ. Ἐκεῖ διὰ τῶν χυλοφόρων ἀγγείων ἔρχονται εἰς συνάφειαν πρὸς τὸ αἷμα, ἀπαραλλάκτως ὅπως καὶ ὁ ἀὴρ διὰ τῶν πνευμόνων. Γίνεται λοιπὸν καὶ ἐδῶ ἄλλη συνάντησις, καθ' ἣν τὸ αἷμα ἀπορροφᾷ ἀπὸ τοῦ χυλοῦ τὰ ὕλικά, τὰ ἀναγκασιότατα εἰς τὴν ἀναπαραγωγὴν, κρατῇ ὑπὲρ ἑαυτοῦ πρῶτον ὅ,τι χρειάζεται, εἴτα δέ, κατάρκτον, ἀρχίζει νὰ κυκλοφορῇ καὶ ἔρχεται καὶ παραδίδει εἰς ἕνα ἕκαστον τῶν ὀργάνων ὅ,τι δύναται νὰ χρησιμεύσῃ πρὸς ἀντικατάστασιν τῶν φθαρέντων μερῶν αὐτοῦ.

Ἡ ἐργασία αὕτη τοῦ αἵματος, ἡ διανομή δηλαδὴ τῶν ὕλικων, ἀποτελεῖ τὴν θρέψιν, ἥτις εἶναι ὅλον τὸ μυστήριον τῆς ὑπάρξεως.

Καὶ δὲν σταματᾷ ἐδῶ ἡ ἀποστολὴ τοῦ αἵματος. Ἐν ᾧ ἀφ' ἑνὸς διακμοιρᾷ, ἀφ' ἑτέρου παραλαμβάνει πᾶν ὅ,τι ἀχρηστον, ἐφθαρμίνον ἢ γεγηρακός, καὶ δι' ἄλλης ὁδοῦ ρίπτει αὐτὸ εἰς τοὺς νεφροὺς, ὅπως ἀποβληθῇ διὰ τῶν οὐρῶν. Εἶδετε τὴν χρησιμότητα τοῦ αἵματος εἰς τὴν θερμότητα, βλέπετε τώρα αὐτὴν καὶ εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος. Οὐδέποτε πρέπει νὰ διακόπτηται τὴν ἐργασίαν του, ὅταν ᾖ καὶ ἀπασχολημένον περὶ τὴν θρέψιν. Διὸ δουλεύεις μαζὶ δὲν γίνονται, λέγει βαθύ τι λόγιον. Δι' αὐτὸ οὔτε ἀνάγνωσις, οὔτε ἀσκήσις, οὔτε λουτρὸν, οὔτε οἰαδήποτε ἄλλη πνευματικὴ ἢ σωματικὴ ἐργασία ἢ ἐνασχόλησις ἐπιτρέπεται κατὰ τὴν πέψιν. Χαραρίζετε τοῦτο ἀπὸ τοῦδε βαθύως ἐν τῇ μνήμῃ σας ἵνα μὴ ἀπαλλάτῃτε ἀπὸ ὀχληρῶν ἐπαναλήψεων ἐν τοῖς κατόπιν.

Βλέπω τὴν χαρὰν ζωγραφουμένην ἐπὶ τοῦ προσώπου σας, ὅτι ἀνεκαλύψατε τὸ μυστήριον τῆς ὑγείας καὶ τῆς ζωῆς. Καὶ λέγετε καθ' ἑαυτοὺς· ἂν ἀφ' οὗ τὸ αἷμα εἶναι ὁ κυριώτατος μοχλὸς τῆς ὑπάρξεως τοῦ ἀνθρώπου, καὶ ἀφ' οὗ ἀφ' ἑτέρου σχηματίζεται καὶ ἐφοδιαζεται ἀπὸ τῶν τροφῶν, ἄρα ἀρκεῖ ν' ἀνοιξώμεν τὸ στόμα καὶ νὰ τρώωμεν, ἀπὸ πρωῒας μέχρις ἑσπέρας, ὅ,τι τύχῃ, ὅπως τύχῃ, ὅπου τύχῃ, ἵνα ἀποκτήσωμεν ζωὴν μακρὰν καὶ ὑγιᾶ.

Καὶ ὅμως εἶναι σοφάρων, πολὺ σοφάρων τὸ ζήτημα τῆς θρέψεως καὶ ὑπάρχουν εἰς νόμους αὐστηροτάτους. Οἱ νόμοι οὗτοι εἶναι πολλοί, ὧν πέντε θεμελιωδέστατοι, πρέπει ἀπαραγκλίτως νὰ τηρῶνται. Οἱ λοιποὶ περιστρέφονται περὶ αὐτοὺς ὡς συμπληρωματικοὶ κανόνες.

- 1^{ος} Πῶς πρέπει νὰ τρώωμεν.
- 2^{ος} Πότε πρέπει νὰ τρώωμεν.
- 3^{ος} Πόσον πρέπει νὰ τρώωμεν.
- 4^{ος} Τί πρέπει νὰ τρώωμεν.
- 5^{ος} Τί πρέπει νὰ πίνωμεν.

Ἐξω τῶν νόμων τούτων δὲν ὑπάρχει ὑγίεια, δὲν ὑπάρχει σωτηρία. Ἰδωμεν λοιπόν:

τον ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΟΦΟΜΕΝ

Τὸ πεπτικὸν σύστημα τοῦ ἀνθρώπου, δηλαδή ἡ συσκευὴ ἐκείνη, ἥτις θὰ μεταβάλλῃ τὰς τροφὰς εἰς χυλόν, εἶναι πολὺπλοκόν, διότι πολυποίκιλος εἶναι καὶ ἡ τροφή καὶ ἔχει ἀνάγκην διαφόρων βοηθητικῶν ὀργάνων πρὸς ἐκπλήρωσιν τοῦ σκοποῦ του.

Δὲν πρέπει νὰ νομιζήτε ὅτι ἅπασα ἡ ἐργασία τῆς χυλοποιήσεως ἐπιβαρύνει μόνον τὸν στόμαχον. Βεβαίως ὁ στόμαχος εἶναι τὸ κυριώτατον ὄργανον, ἀλλ' ἔχει ἀνάγκην σοβαρῶν βοηθῶν.

Ὁδόντες. Τοιοῦτοι βοηθοὶ εἶναι οἱ ὀδόντες. Ἐξαίρεσι τῶν ὕγρων, πᾶσαι αἱ ἄλλαι τροφαί, ὅπως χωνευθῶσι πρέπει νὰ θρυμματισθῶσι, δηλαδή νὰ μαστηθῶσιν ἐπιμελῶς ἐν τῷ στόματι διὰ τῶν ὀδόντων. Οὐδεμία δικαιολογία δύναται νὰ ἐλαφρύνῃ τὸ σφάλμα τοῦ μὴ μασῶντος· ὁ μὴ μασῶν διότι εἶναι βίαιος, θὰ κάμῃ καλλίτερα νὰ μὴ φάγῃ, ἀλλὰ νὰ περιορισθῇ εἰς ὀλίγον γάλα ἢ ὡά. Ὁ στόμαχος μόνον μεμασημένας τροφὰς δύναται νὰ ἐπιξεργασθῇ. Πλείστα ὅσα περιστατικὰ δυσπεψίας θεραπεύθησαν ἀντὶ ἄλλου φαρμάκου, ἀφ' ἧς στιγμῆς οἱ πάσχοντες ἤρχισαν νὰ μασῶσιν ἀρκούντως τὰς τροφὰς. Οἱ ὀδόντες λοιπὸν εἶναι ὄργανον πολυτιμώτατον εἰς τὴν ὑγίειαν τοῦ ἀνθρώπου καὶ ἐπομένως ἄξιοι προσοχῆς καὶ περιποιήσεως. Κατὰ κανόνα ἀπκράδκτον, δεῖν νὰ τρίβωμεν αὐτοὺς δι' ἰδιαιτέρως ψήκτρας καὶ ὀδοντοκόνεως· ἢ ἔτι προτιμότερον δι' ὀδοντοσάκκωνος κατόπιν τοῦ γεύματος καὶ ἀναπορεύκτως κατὰ τὴν ὥραν τῆς κατακλίσεως ἢ κατὰ τὴν ἐξέγερσιν. Ἄν ἀρήσωμεν οὐτοῦ ἀκχθάρτους καθ' ὅλον τὸ διάστημα τῆς νυκτός, αἱ ζυμώσεις, αἱ παραγόμεναι ἐκ τῆς ἀποσυνθέσεως τῶν τροφῶν, αἵτινες παραμένουσιν ἐπ' αὐτῶν ἢ μεταξὺ αὐτῶν, ἐπιφέρουσι καταστρεπτικὰ ἀποτελέσματα, ὧν τὸ ἐλαφρότατον εἶναι ἀσύγνωστος κακοςμία τοῦ στόματος. Ὁφείλομεν νὰ καθαρίζωμεν ἐπιμελῶς τὰ μεταξὺ δύο ὀδόντων κενὰ δι' ὀδοντογλυφίδων, ἀποκλειστικῶς ξυλίνων καὶ ὄχι πολὺ αἰχμηρῶν. Ἀπαγορεύεται αὐστηρῶς, ὡς ἐπικίνδυνος, πᾶσα χρῆσις βελονῶν ἢ καρφίδων.

Ἐκ τῶν τροφῶν ἐπικινδυνωδέσταται εἰς τοὺς ὀδόντας εἶναι

αἱ σακχαρώδεις, ὡς εὐκόλως καὶ ταχίως μεταβαλλόμεναι εἰς ὀξία, δυνάμενα νὰ διαλύσωσι τὴν *ἀδαμαντίνη* αὐτῶν, ἐφ' ᾧ καὶ ἄξιόσυστατον εἶναι τὸ νὰ πίνωμεν ποτῆριον ὕδατος μετὰ τὸ γλύκισμα. Ἐπ' ἰσῆς βλέπτουσι τοὺς ὀδόντας τὰ διάφορα ὀξινὰ (τουρσίκα κτλ.), αἱ βίαιαι μεταπτώσεις ἀπὸ θερμῶν εἰς πολὺ ψυχρὰς τροφὰς, ἡ κακίστη ἔξις τοῦ θραύειν διὰ τῶν ὀδόντων οὐ μόνον ξηροὺς καρπούς, ἀλλὰ καὶ διάφορα ἄλλα ὅλως ξένα ἀντικείμενα.

Κατὰ πᾶσαν πάθησιν αὐτῶν δεῖν νὰ προστρέχωμεν εἰς ὀδοντοίατρον.

Σιέλως. Ἐτερος βοηθὸς τοῦ στομάχου εἶναι ὁ *σίελος*, ὕγραίνων τὰς ξηρὰς τροφὰς, ὅπως εὐκολώτερον καταποθῶσι καὶ ὀλερώτερον κουράσωσι τὸν στόμαχον. Ἀλλ' ἐκτός τούτου ὑπάρχουσιν ἰδίαι τροφαί τινες, οἷαι αἱ ἀμυλοῦχοι (ὁ ἄρτος, τὰ γιῶμηλα, τὰ ἰταλικά φρυγάκια κτλ.), εἰς ὧν τὴν πέψιν, κατὰ τὴν χημικὴν, εὐσιωδῶς συντελεῖ ὁ σιέλως. Ἐὰν δὲ λάβῃτε ὑπ' ὄψιν τὴν καθημερινὴν κατανάλωσιν τῶν εἰδῶν τούτων, θὰ ἐννοήσητε ὅλην τὴν σημασίαν τῆς σιελώσεως.

Καθαριότης. Ἄλλος σπουδαῖος παράγων καλῆς θρέψεως εἶναι ἡ *καθαριότης*. Τὸ στόμα, αἱ χεῖρες, τὰ ἐνδύματα, πρέπει νὰ ᾔναι ἀπολύτως καθαρὰ διὰ τὸν φόβον τῶν μικροβίων. Πρέπει νὰ καταβληθῇ ἡ δέουσα φροντίς ὅπως τὰ τρόφιμα μὴ ᾔναι σαπρά, μειμολυσμένα ἢ ἄλλως βεβλαμμένα. Ὁ κηδόμενος μάλιστα τοῦ στομάχου καὶ τῆς ὑγείας αὐτοῦ προμηθεύεται αὐτὰ ὁ ἴδιος, διότι ἀδύνατον τὸ κέρδος νὰ μὴ φθείρῃ θάπτον ἢ βραδυτέρον καὶ τὸν πιστότατον προμηθευτὴν. Ἡ δὲ παρασκευὴ των ἔστω καθαρωτάτη καὶ ἐπιμελετημένη, συμφώνως πρὸς τοὺς νόμους τῆς ὑγιεινῆς. Εἰς ὅμῃς λοιπὸν ἀπόκειται νὰ μὴ εἰσάγητε μικροβία ἐντὸς τοῦ ὀργανισμοῦ σας διὰ τοῦ στόματος ἢ τῶν χειρῶν σας. Πλύνετε ἀπαρεγκλίτως καὶ ἐπιμελεστάτα τὰς χεῖρας μετὰ περισσοῦ σαπῶνους ἀμείσως πρὸ τοῦ φαγετοῦ καὶ εὐθὺς μετ' αὐτό. Ἐχετε δὲ καθαρούς καὶ κηκομένους τοὺς δονχας καὶ μὴ καθαρίζετε ποτὶ δι' αὐτῶν τοὺς ὀδόντας. Πλύνετε ἐπιμελῶς τὸ στόμα, ἀλλ' οὐδέποτε διὰ τῶν δακτύλων.

Τὰ ἐπιτραπέζια σκεύη δέον νὰ ᾔναι καθαρὰ. Μὴ ἀφίνετε νὰ σέρηται ὅπου τύχη ὅ,τι θὰ φέρητε εἰς τὸ στόμα. Ἀποφεύγετε καὶ μὴ μεταχειρίζεσθε ποτὲ τὰ μαχαιροπέρινα καὶ τὰ ποτήρια τῶν συμπαρακαθημένων. Ἐκαστος τὸ τρύβλιον αὐτοῦ καὶ τὰ περιέμενα· οὐδὲν ἀπὸ κοινοῦ.

Στάσις. Μὴ τρώγετε ποτὲ ὄρθιοι, περιπατοῦντες ἢ τρέχοντες. Τοῦτο εἶναι ἀνθυγινόν. Ἀλλ' οὔτε βίκοτικοί· τρώγετε πάντοτε καθήμενοι, φροντίζοντας νὰ ἐξοικονομήτε προηγουμένως ὅλον τὸν ἀπαιτούμενον καιρὸν πρὸς ἡρεμὸν καὶ ἀναπαυτικὸν σιτισμόν.

Τέλος, εἶναι βλαβερὸν ν' ἀναγκινώσκητε τρώγοντες, καὶ ἀνάγων δέ, ἰὰν ἔχητε καὶ συνδαιτυμόνας.

Στραβοκατάπωμα. Μὴ ὁμιλεῖτε ποτὲ καὶ μὴ γελᾶτε ὅταν μασᾶτε ἢ ὅταν πίνετε. Δὲν λέγω νὰ μένητε ἄφωνοι ὡς ἰχθύες, ὅταν τρώγητε· λέγω ἀπλῶς· ὅταν μασᾶτε καὶ ὅταν πίνετε, μὴ ὁμιλεῖτε καὶ μὴ γελᾶτε. Δύνασθε ἐλευθέρως νὰ ἐκφέρητε τὴν ιδίαν σας ἢ ν' ἀπαντήσητε εἰς προβαλλομένην ἐρώτησιν, ἀλλὰ μετὰ τὴν κατάποσιν. Ἐκτός τοῦ ὅτι κινδυνεύετε νὰ στραβοκαταπιῇτε καὶ ῥυπάνητε διὰ τῶν μασσημάτων τοὺς παρακαθημένους, ὅπερ εἶναι ἄχαρι, ῥυπαρὸν καὶ ἀνάγων, κινδυνεύετε καὶ νὰ πνιγῇτε. Τὸ τοιοῦτο συνέδη, συμβαίνει καὶ θὰ συμβαίνει, ἐν ὅσῳ ὑπάρχουσιν ἀπρόσεκτοι. Εἶναι, νομίζω, περιττὸν νὰ ὑπενθυμίσω τὴν κατασκευὴν τοῦ φάρυγγος καὶ τὴν σημασίαν τῆς ἐπιγλωττίδος ἵνα σὰς πείσω.

ἢν ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΓΟΜΕΝ

Οἱ ὀδόντες, τὰ σιλογόνα ὄργανα, ὁ στόμαχος, εἶναι ἀπλοὶ ἐργάται τεταγμένοι περὶ τὴν πέψιν καὶ ἔχοντες καὶ αὐτοὶ ἀνάγκην ἀναπαύσεως, ὡς πᾶς ἐργάτης, ὅπως ἀνακτῇσιν δυνάμεις, ὅπως ἐπαναλάβωσι λυσιστερίστερον τὸ ἔργον αὐτῶν καὶ ὅπως ἡ ἐργασία τῆς πέψεως μὴ γίνῃ πλημμυρὴς καὶ ἐλαττωματικὴ.

Πρέπει νὰ τρώγωμεν ὅταν πεινῶμεν.

Τὸ πρῶτον σὰς φαίνεται φυσικόν καὶ ἀπλοῦν. Καὶ ὅμως, ἂν

ἠδύνασθε νὰ φαντασθῇτε ὅποια καὶ ὅποσα κακὰ προέρχονται πολλάκις ἐκ κακῆς ἀντιλήψεως τῆς πείνης, πολλὰ δυστυχήματα καὶ πολλὰ ἀνεπινόητοι συμφορὰί θὰ προλαμβάνοντο.

Ὑπάρχει λ. χ. ὁλόκληρος τάξις ἀδερφῶν, οἵτινες οὐδόλως ποιοῦνται διακρίσιν μεταξὺ καθαρᾶς καὶ φυσιολογικῆς πείνης καὶ τοῦ πάθους τῆς ἀδερφείας καὶ τῆς λαίμαργίας.

Ἡ πείνα εἶναι συναίσθημα γεννώμενον ἐν τῷ ἀνθρώπῳ καθ' ἣν στιγμὴν τὸ αἷμα, ἂν' οὐ ἰμοίρῃσι δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ εἰς τὰ ὄργανα καὶ τὸ σῶμα τὰ στοιχεῖα, ὧν ἔχουσιν ἀνάγκην, ἐπιστρέφει εἰς τὰ ἔντερα πρὸς ἀναζήτησιν νέων ὑλικῶν ἀπὸ τοῦ γυλοῦ. Ὁ ἀδερφός, ὁ λαίμαργος, διαρκῶς τρώγει καὶ διαρκῶς νομίζει ὅτι πεινᾷ. Κρατεῖ τὸν στόμαχον ἐν διηνεκίᾳ ἰσχυρόρει καὶ ἀδιακόπως ἐργασίῃ, ἕως ὅτου τὸ ταλαίπωρον ὄργανον, ἐξηντλημένον ἐξ ὑπερκοπώσεως, καταστῇ ἀνίκανον πρὸς πᾶσαν περικιτέρω λειτουργίαν.

Ἐκτός τῶν τακτικῶν ὥρων τῶν τριῶν κλασσικῶν γευμάτων, ὥρων, ἃς ἡ γενικὴ συνήθεια κατέστησε κανόνας καὶ νόμους, πλὴν τοῦ ἑλαφροῦ πρωΐνου προγεύματος, τοῦ μεσημερινοῦ γεύματος καὶ τοῦ ἑσπερινοῦ δείπνου, μὴ βᾶλλετε τίποτε εἰς τὸ στόμα. Ἐστὼ τοῦτο κανὼν ἀπράκτατος τοῦ βίου ὑμῶν. Ὁ στόμαχός σας, ὅταν ἀναπαύηται, ἐξασφαλίζει ὑμῖν ὑγίαν, μακροβιότητα καὶ εὐδαιμονίαν. Βεβαίως κατὰ τὰς μακρὰς τοῦ θέρους ἡμέρας, μετὰ τὸ πέρας τῶν μαθημάτων, δύνασθε ἀπμωρητεῖ νὰ κάμνητε χρῆσιν κυπέλλου καφὲ μετὰ γάλακτος ἢ τείου ἢ μικροῦ διπορίτου μετ' ὀλίγου τυροῦ. Ἐπ' ἰσῆς καὶ κατὰ τὰς μακρὰς τοῦ χειμῶνος νύκτας, ἰὰν συμβῇ ν' ἀγρυπνήσητε μέχρι ὥρας ἀρκετᾶ προκεχωρημένης, ἐπιτρέπεται ἀπλοῦν κυπέλλον γάλακτος. Ἐπ' ἰσῆς ἐπιτρέπεται πρόγευμα πρωινόν κἄπως οὐσιαστικώτερον μεθ' ἑνὸς ἢ δύο νωπῶν καὶ ὀλίγον ἐψημένων ὡπῶν, ἰὰν προτιθῇσθε νὰ παραδοθῇτε εἰς σοβαρὰν ἐργασίαν ἢ νὰ κάμνητε δρόμον μακρόν, πρὸ πάντων κατὰ τὸν χειμῶνα. Περιορίζεσθε ὅμως εἰς αὐτὰ καὶ μόνον καὶ ἀρνεῖσθε συστηματικῶς πᾶσαν ἄλλην προσφορὰν, ἰὰν θέλητε νὰ μὴ πληρώσῃτε ἀκριβᾶ τὴν κατὰχρησιν.

Πάντες γινώσκουμεν ὅτι μᾶλλον κοινωνικαί ἢ φυσιολογικαί ἀνάγκαι ὥρισαν τὰς ὥρας τῶν γευμάτων. Φυσιολογικώτερον βεβαίως θὰ ἦτο ἂν ἐτρώγομεν δις τῆς ἡμέρας, τὴν πρωΐαν καὶ τὴν ἑσπέραν, κατὰ Ἰώρον, ἢ τοῦλάχιστον οὐσιαστικώτερον ἐν τῷ μίσθῳ τῆς ἡμέρας. Ἀλλ' αἱ κοινωνικαὶ συνήθειαι ἄλλως ὥρισαν καὶ δεῖν νὰ ἱμεινώμεν εἰς τὰ πράγματα καὶ νὰ μὴ ζητῶμεν ἀδυνάτους μεταρρυθμίσεις. Εἰς τὴν τράπεζαν, ἐκεῖ νὰ συνηθίστην νὰ περιοριζοῖσθε κατὰ τὰς τακτικὰς καὶ ὁρισμένας ὥρας. Ἡ τράπεζα συμβολίζει τὴν οἰκογενειακὴν ἁρμονίαν, τὸ οἰκογενειακὸν φίλτρον.

Περὶ τὴν τράπεζαν συνέρχονται πάντα τὰ μέλη τῆς οἰκογενείας, ὅπερ χωρίζουσιν αἱ ἀνάγκαι τοῦ βίου. Ἐκεῖ ὑποδουλιζοῦνται πάντα τὰ γενναῖα αἰσθήματα, ἐκεῖ δίδονται τὰ ὑψηλότερα διδάγματα ὑπο τῶν μεγάλων εἰς τοὺς μικροὺς, ἐκεῖ λύονται πάντα τὰ ζητήματα, τὰ ἐνδιαφέροντα ὅλην τὴν οἰκογένειαν. Ἐκεῖ φαίνεται ἡ ἀνατροφή τοῦ ἀνθρώπου· ἐκεῖ δεικνύονται αἱ ἀρεταὶ καὶ τὰ αἰσθήματα αὐτοῦ. Ἔστε προσεκτικοί. Ὅταν βλέπητε ἄνθρωπον ἐγκαταλείποντα τὴν οἰκογενειακὴν τράπεζαν, ἄνευ εἰδικῆς ἀδείας, ἄνευ λόγου καὶ ἀνάγκης, ἄνευ εὐλογησαντοῦς ἢ δεδικαιολογημένης αἰτίας, καὶ προτιμώντα νὰ τρώγῃ ἔξω, ἐν τοῖς ξενοδοχείοις, ταῖς λέσχαις, τοῖς καφενίοις ἢ εἰς τὸ *μουσουργεῖν*, δύνασθε ἄνευ ἐλαχίστου φόβου νὰ βεβαιώσητε ὅτι ὁ ἄνθρωπος οὗτος εἶναι ἐγωιστής, ἐστερημένος παντὸς οἰκογενειακοῦ φίλτρον, ἰδιοτελής, ἄχρηστος, κακός.

Εἰς τὴν τράπεζαν πρέπει νὰ προσέρχησθε πρόθυμοι, εὐθυμοι, ἔχοντες ὄρεξιν, δηλαδὴ στόμαχον ἀνακίπνουμένον, καθαρῶτατοι τὸ σῶμα καὶ τὴν περιβολὴν, φρόνησι καὶ προσεκτικοί. Εὐρωπαϊκοὶ τινες λαοί, ἐκ τῶν μᾶλλον ἀριστοκρατικῶν, μετὰ γνησίας εὐγενείας ψυχῆς, πνεύματος καὶ γένους, ὤθησαν μέχρι τριούτου σημείου τὸ πρὸς τὴν τράπεζαν σίβας, ὥστε προσέρχονται περὶ αὐτὴν πολὺ καθαριώτεροι καὶ κοσμιώτεροι ἢ ὅταν ἐξέρχωνται εἰς τὸν περίπατον. Μιμῶσθε αὐτούς.

ΜΑΘΗΜΑ ΠΕΜΠΤΟΝ

ὉΝ ΠΟΧΟΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΓΟΜΕΝ

Εἶναι ἀδύνατον νὰ καθορίσῃ τις δι' ἀριθμοῦ τὸ ποσὸν τῆς τροφῆς κατὰ τόσα λίτρα τὴν μεσημβρίαν καὶ τόσα τὴν ἑσπέραν. Τὸ πρᾶγμα δὲν εἶναι ἀπλοῦν ζήτημα *ζυγαριᾶς*, ἀλλ' ἐξαρτᾶται ἀπὸ τῆς φύσεως τῶν τροφῶν, ἀπὸ τῆς τάξεως, εἰς ἣν ἀνήκει ὁ ἄνθρωπος, καὶ ἀπὸ πολλῶν ἄλλων. Λάβετε ὑπ' ὄψιν ὅτι, ἐν ὧν καὶ ἐν γεώμελόν τοῦ αὐτοῦ μεγέθους δὲν ἔχουσι τὴν αὐτὴν θρεπτικὴν δύναμιν, ὅτι ἴσον βάρος κρέατος, λαχανικῶν ἢ ἄρτου κατέχει διαφόρους βαθμοὺς ἐπὶ τοῦ θρεπτικοῦ πίνακος, ὅτι ἐν λίτρον γάλακτος καὶ ἐν λίτρον ζωμοῦ οὐδαμῶς περιέχουσι τὸν αὐτὸν πλοῦτον ὠρελίμων στοιχείων.

Λάβετε προεῖτι ὑπ' ὄψιν ὅτι ἡ τροφή μεῖρακος καὶ ἡ τροφή ἐν ἡλικίᾳ ἀνθρώπου οὔτε κατὰ ποσὸν οὔτε κατὰ ποιὸν ταυτίζονται, ὅτι ἡ τροφή χειρόνακτος, ἀπὸ πρωΐας μέχρι ἑσπέρης ἐργαζομένου, κοπιῶντος καὶ καταπονουμένου, πρέπει νὰ ᾔηται ὅπως διάφορος τῆς τροφῆς μαθητοῦ ἢ προσώπου διέχοντος βίον καθιστικόν. Ἀλλως τρέφονται οἱ ἄνθρωποι τοῦ βορρᾶ, ἄλλως οἱ τῶν εὐκράτων ζωνῶν καὶ ἄλλως οἱ τῆς διακεκρυμένης. Καὶ οὐχὶ μόνον τοῦτο, ἀλλὰ καὶ ἐν ἐνὶ καὶ τῷ αὐτῷ τόπῳ ἄλλων τροφῶν ἔχομεν ἀνάγκην κατὰ τὸν χειμῶνα καὶ ἄλλων κατὰ τὸ θέρος.

Υπάρχει ἀκόμη καὶ ἕτερος λόγος, δι' ὃν περιπλέκεται περισσότερο τὸ ζήτημα. Δεδομένου μάλιστα ὅτι ἅπαντα τὰ τρόφιμα, ὡς εἶδομεν, δὲν ἔχουσι τὴν αὐτὴν θρεπτικὴν δύναμιν. Δὲν τρέφει τὸν ἄνθρωπον ὅ,τι ἀδιακρίτως ρίπται εἰς τὸν στόμαχον, ἀλλ' ὅ,τι δύναται νὰ χωνεύσῃ. Δὲν τρέφει τὸν ἄνθρωπον μόνον ὅ,τι μασᾷ καὶ χωνεύει, ἀλλ' ὅ,τι ἐνέχει τὰ στοιχεῖα, τὰ ἀπαιτούμενα πρὸς τὴν θρέψιν καὶ ἀνάπτωσιν αὐτοῦ. Δὲν εἶναι θρέψις τὸ νὰ γιμίζῃ τις τὸν στόμαχον δι' ἄμμου ἢ λίθων, ἴστω καὶ ἂν οἱ λίθοι ᾔηται μαργαρίται, ἢ ἄμμος χρυσοῦς καὶ τὸ καρόκυμα ἤλεκτρον μετ' ὀρύζης, ὅπως ἔκαμεν ὁ Ἡλιαγάβαλος. Πρόκειται ἂν ὁ στόμαχος δύναται νὰ χωνεύσῃ λίθους, ἂν τὸ αἷμα δύναται ν' ἀντλήσῃ ἀπὸ

τῆς ἁμμου τὰ ὑλικά ἱκταίνα, δι' ὧν κατασκευάζονται ἀνθρώπινα ὄργανα. Καί, παραλείπων τοὺς λίθους καὶ τὴν ἁμμον καὶ ἐπιστημονικώτερον λαλῶν, λέγω, δὲν τρέφει ὁ, τι ἀδιακρίτως ρίπται τις εἰς τὸν στομάχον, ἀλλ' ὁ, τι δύναται γ' ἀφομοιώσῃ. *Ἀφομοιοῦν* δὲ σημαίνει ὡς πρὸς τὸν ἄνθρωπον, *μεταβάλλειν τὰ εἰσερχόμενα* εἰς ἄνθρωπον δι' ἀναπαραγωγῆς καὶ ἀντικαταστάσεως τῶν ἀετῶς φθιρομένων ὀργάνων. Καὶ ἰδοὺ πάλιν ὁ λόγος περὶ *λαίμαργας*.



Εἰκ. 8. Ὁ *λαίμαργος*.

Καὶ δὲν εἶναι τοῦτο τὸ μόνον κακόν. Οἱ τοιοῦτοι *λαίμαργοι* ζητοῦσι τρόφιμα μᾶλλον εὐχάριστα τὴν γεῦσιν ἢ χρήσιμα εἰς τὴν ζωὴν. Ἐπισκοῦσι πλῆθος ἐμβαρμάτων καὶ καρυκευμάτων καὶ μηδεμίαν ἄλλην ἀρετὴν ἐν τῷ κόσμῳ, ἐκτὸς τῆς μαγειρικῆς τέχνης, ἐκτιμῶσι μὴδὲ ἀναγνωρίζουσιν. Ὁ κόσμος ἔξω εἶναι ἀνάγκη. Πόλεμοι, ἀλληλοσπαραγμοί, πλῆμνυραι, ναυάγια, ἐκρήξεις· οὐδὲν αὐτοὺς συγκινεῖ. Ἀρκαί τὸ κυνήγιον νὰ ἦναι ἀρθρον, οἱ ἰχθύες εὐγεστοί, τὰ πρῶτα εὐχρυμα, ὁ τραγητὸς εὐελπίς, ἡ εὐνοπαρχωγὴ ἐν ἁμῇ. Ἀδελφοί καὶ *λαίμαργοι* ζῶτε ἵνα τρώγετε!

Οὗτοι τρώγουσι μὲν κατὰ τακτικὰς ὥρας, ἀλλ' ἀπαξ καθίσαντες πρὸ τῆς τραπέζης δὲν ἐννοοῦσι πλέον ὅτι πρέπει καὶ νὰ ἐγερθῶσιν. Ἀδιακόπως τρώγουσι καὶ διαυρύνουσι τὴν ζωὴν καὶ ὅλον ἐν πρήσκονται, ἕως οὗ καταπέσωσιν ὡς ἄδρανεις μᾶζαι ἐν τειλεῖ χωνεύσει καὶ ἀποναρκώσῃ.

Ἄλλ' ἐλευσέτ' ἡμᾶρ!

Γνωστὴ παροιμία λέγει α' *Ὁ ψεύστης καὶ ὁ κλέπτης μόνον τὸν πρῶτον χρόνον χαίρεται*. Ἡ παροιμία εἶναι ὀρθή, δυστυχῶς ὁμῶς ἑλληνική. Ἐπρεπε παρὰ τῷ ψεύστῃ καὶ τῷ κλέπτῃ νὰ προστεθῇ καὶ ὁ *λαίμαργος*, διότι καὶ ὁ λαίμαργος καὶ ὁ ἀδελφός μόνον τὸν πρῶτον χρόνον θὰ χαρῶσιν.

Τί θὰ ἴδῃτε π. χ., ἂν ἀναλύσῃτε τὰς πράξεις αὐτῶν; Θὰ ἴδῃτε πρῶτον ὅτι εἰσάγουσιν εἰς τὸν στομάχον τόσα πράγματα, ὅσα εἶναι ἀδύνατον οὗτος νὰ ἐπιξεργασθῇ καὶ χωνεύσῃ· δεῦτερον, ὅτι παραφορτώνουσι τὸ αἷμα διὰ πολὺ περισσοτέρων ὑλικῶν ἢ ὅσα τοῦτο δύναται νὰ χρησιμοποίησῃ· τρίτον, ὅτι ἐναποταμιεύουσιν ἐν τῷ ὀργανισμῷ αὐτῶν σωρὸν ὅλον ἀχρήστων ὑλικῶν, ἀφ' οὗ τὸ εὐχάριστον μᾶλλον ἢ τὸ χρήσιμον ἐπιζητοῦσιν.

Ἀποτέλεσμα: Ἀνεύρυνσις καὶ ἀτονία τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων μέχρι παραλύσεως καὶ ἔμμεσος καταστροφὴ τῶν πνευμόνων καὶ τῆς καρδίας. Πολυσρκία μέχρι καταλύσεως πάσης πρὸς δράσιν δυνάμειος, δεύτερος ἀντίκτυπος ἐπὶ τῶν πνευμόνων, τῆς καρδίας καὶ τῶν λοιπῶν ὀργάνων· ἀρθριτισμός, διαβήτης, ποδάγρα, ὑδρωπικίσεις, ψυμμίσεις, κωλικοὶ τῶν νεφρῶν καὶ τοῦ ἥπατος, ἀρτηριοσκληρώσεις καὶ πλῆθος ἄλλων ἀνιχνῶν καὶ ἀνιάτων νοσημάτων *ἐφευρεθέντων* πρὸς τιμωρίαν τοῦ ἀνθρώπου.

Ἐσήμεν λοιπὸν ὁ κώδων! Καὶ ἰδοὺ οἱ μακάριοι τῆς γῆς, κατὰκοιτοὶ σήμερον ἐπὶ τῆς κλίνης ἢ ἐπὶ τοῦ ἀνακλίντρου, τῶν πάντων ἰστερημένοι, ὡς ὁ Τάνταλος, μόνην ἀπόλαυσιν ἔχοντες ὀλίγον μεταλλικὸν ὕδωρ ἢ ὀλίγον γάλα, καὶ τοῦτο πρὸς πικρὰν τῆς τύχης εἰρωνείαν, ἀπεφιλωμένον τοῦ βουτύρου του, διότι οἱ ἔρωσι τῆς γῆς οὐδ' αὐτὸ σήμερον δύνανται νὰ χωνεύσωσιν. **HAN METRON ARIETON.**

Ἡ ἄγνοια παντὸς μέτρου περὶ τὴν θρέψιν, καταστρέφει καθ' ἑκάστην πλείστης ἀνθρωπίνης ὑπάρξεως κατὰ τὴν βρεφικὴν ἡλικίαν ἐξ ὑπατιότητος τοῦ τρέφοντος.

Πολλαὶ μητέρες, κακῶς ἐννοοῦσι τὸ ζήτημα τῆς θρέψεως, ἀρ-
χονται ἀπὸ τῶν πρώτων ἡδὴ μηνῶν φορτώνουσι τὸν στομάχον
τῶν νηπίων διὰ διαφόρων περικομισμάτων, ὡς τὴν ὠρίλειαν
οὐπω εἰδομένην, βλέπομεν ὁμοίως καθ' ἑκάστην τῆς κατὰ τροφοῆς.



Εἰκ. Θ. Οἱ ἥρωες τῆς γάλας . . . (E. M. de Vittel).

Καὶ βεβαίως ἡ πρόθεσις τῶν μητέρων τούτων εἶναι ἀγαθὴ καὶ
ἀξιάπινος. Νομίζουσιν ὅτι οὕτω, τρέφουσι καὶ ἐνδυναμοῦσι τὰ
βρέφη. Τὸ ἀποτέλεσμα ὁμοίως ἀποβαίνει ὅλως διαφορὸν καὶ εἶναι
καιρὸς νὰ μάθωσιν ὅτι δουλοπρονόουν αὐτά.

Στομάχος, μόλις δυνάμενος νὰ χωνεύσῃ τὸ γάλα, πῶς δύναται
νὰ χωνεύσῃ πράγματα σχετικῶς πολυσύνθετα; Καὶ ἰδοὺ τὸ βρέ-
φος καταλαμβανόμενον ὑπὸ ἀκατασχέτων ἐμέτων καὶ διαρροῶν,
τηκόμενον, καὶ ἀπολεπτινόμενον ἡμέρη τῇ ἡμέρᾳ, μετ' ὀφθαλμῶν
κοιλίων, ἀγρίων, μετὰ δέρματος προσκολλημένου ἐπὶ τῶν ὀστέων

καὶ ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον μετὰ γαστέρας ὑπερμέτρως ἀνεπτυγμένης
καὶ τερατωδῶς δυσκινηλῆς πρὸς τὰ λοιπὰ μέρη τοῦ σώματος,
σθεννόμενον, πρὸς μεγάλην ἀπορίαν τῆς μητρὸς, ἀπορούσης πῶς
ἄτροφι τὸ μικρὸν, ἀφ' οὗ τόσον δαψιλῶς τὸ διατρέφει!

Ἡ νόσος αὕτη τῶν βρεφῶν ἐν σχέσει πρὸς τὴν προκαλοῦσαν
αὐτὴν αἰτίαν ἀποτελεῖ ἐν τῶν ἐπιτυχεστάτων ὁδομῶν σχημά-
των. Ὀνομάζεται *ἀθρεψία*, ἐν ᾧ ὀρεῖται εἰς ἀφειδῆ, ἀλλὰ κα-
κῶς ἐννοουμένην διαθήρεϊν.

Ὅσον αἱ ὑπερβασίαι τῶν λειψάνων εἶναι ἐπιβλαφεῖς, τόσον
ὀλιπῆς καὶ ἀνεπάρκῃς τροφὴ εἶναι ὀλεθρική. Παρὰ τῇ *ἀθρεψίᾳ* ἐκ
περισσίου τροφῆς θάτιον τὴν *ἀθρεψίαν* ἐξ *ἐλλείψεως* τοιοῦτων.

Τροφὴ ἀνεπάρκῃς ἱξασθενεῖ, προδιαθέτει, ὡς ἀλλοτρίῳ ἐλέγο-
μεν, καθιστῶσα τὸν ἄνθρωπον ἀδύνατον ν' ἀντιπεξέρχεται τειλε-
φόρως κατὰ τῶν διαφόρων νόσων τῶν ἐνδογενουσῶν αὐτῶν.

Πλειστάκις ἡ κακὴ θρέψις τοῦ πτωχοῦ ἐξερτᾶται ἀπὸ τῆς
κακῆς οἰκονομικῆς διαχειρίσεως καὶ ἀπὸ τῆς ἀγνοίας τῆς θρεπτι-
κῆς ἀξίας τῶν διαφόρων τροφῶν μάλλον, ἢ ἀπὸ τῆς ἐλλείψεως
πόρων. Εἶναι ὁμοίως λυπηρὸν νὰ βλέπῃ τις καθ' ἑκάστην οἰκογε-
νείας ἀποκοπτούσας ἀπὸ τῶν ἀναγκῶν τοῦ μαγειρείου ἢ ὑπε-
ρβιβαζούσας μέχρι γλισχρότητος τὰ ἐξόδα τῆς διατροφῆς αὐτῶν,
ἀπλῶς καὶ μόνον ὅπως ἐξοικονομῶσι τὸ ἀναγκαῖον πλεονεξίαν εἰς μα-
ταίαις δαπάναις, γελῶντος ἀνιλλώμεναι πρὸς τὸ θεαθῆναι.

Καλὴ μαγειρικὴ σημαίνει ὑγιεινὴν τοῦ στομάχου, καὶ ἱσομένως
τοῦ σώματος, τοῦ πνεύματος, τῆς ψυχῆς. Ἡ τύχη τῶν ἀνθρώπων
καὶ τῶν θνῶν ἐξερτᾶται ἐκ τοῦ τρόπου, καθ' ὃν τρέφονται.

ἌΝ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΟΦΟΜΕΝ

Θελήσαντες νὰ καθορίσωμεν διὰ τῆς ζυγῆς τὸ ποσὸν, ὅπερ πρέ-
πει νὰ τρώωμεν, εἰς οὐδὲν ἡδυνήθημεν νὰ φθάσωμεν συμπέρασμα.
Ἐὰν ἤδη ἐπιμείνωμεν νὰ λύσωμεν ἐπ' ἱσχύος μονομερῶς καὶ τὸ ζή-
τημα τοῦ τί πρέπει νὰ τρώωμεν, θὰ περιπέσωμεν εἰς τὸ αὐτὸ

χάος. Καί τό πρόβλημα θά μένη ἄλυτον ἂν μὴ συγχωνεύσωμεν εἰς μίαν ἀμφοτέρως τὰς ἐρωτήσεις τοῦ τί καί πόσον.

Τί λοιπόν καί πόσον ἀπό κάθε τι νὰ τρώγωμεν;

Ὁ ἄνθρωπος ἐρεῖται νὰ τρώγῃ μόνον ὅ,τι καί ὅσον χρειάζεται, τό μὲν ὅπως ἐπανορθώσῃ τὰς σωματικές ἀπωλείας καί συντέλῃ εἰς τὴν θρέψιν αὐτοῦ, τό δὲ ὅπως διατηρήσῃ τὴν ἰδίαν θερμότητα.

Ἐκ τούτου ἐξάγεται ὅτι, ἂν εἶχομεν δύο πίνακας ἀνηγράροντας ἀφ' ἑνὸς μὲν τίνα τὰ συστατικά τοῦ ἀνθρώπου καί ὅποση ἡ φθορά αὐτοῦ, ἀφ' ἑτέρου δὲ τίνα τὰ συστατικά τῶν τροφίμων, καί ἐν τίνι ποσότητι εὐρίσκονται ταῦτα ἐν αὐτοῖς, θά ἠδυνάμεθα εὐκόλως δι' ἀπλοῦ ὑπολογισμοῦ νὰ λύσωμεν τὸ πρόβλημα.

Καί ἀκριβῶς ταύτην τὴν ὁδὸν ἐτρέψαν οἱ φυσιολόγοι. Ἀνέλυσαν τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου καί ἀνέγραψαν τὰ στοιχεῖα, ἐξ ὧν συνίσταται. Ἀκολουθῶς κατεμέτρησαν τὸ ποσὸν τῆς φθορᾶς καί ὑπελόγησαν τὸ ποσὸν τῶν πρὶς ἀναπλήρωσιν ἀναγκασιούτων στοιχείων καί κατήρτισαν οὕτω ἕνα πρῶτον πίνακα. Κατόπιν, μεθ' ὑπομονῆς ἀνέλυσαν καί ἐξηλέγξαν τὸ ποῖόν καί τὸ ποσὸν τῶν στοιχείων, τῶν περιεχομένων ἐν ἐκάστῳ τροφίμῳ ἰδιαιτέρως καί κατήρτισαν δεύτερον πίνακα δεικνύοντα τίνα ἐξ αὐτῶν εἶναι τὰ δυνάμενα νὰ πρᾶσχωσι τῷ ἀνθρώπῳ τὰ χρειώδη, καί ἐν τίνι μέτρῳ. Οἱ πίνακες οὗτοι περικλείουσιν ὅλον τὸ μυστήριον τῆς ἀνθρωπίνης ὑπάρξεως καί εἶναι ἀξιοὶ ὑψίστης προσοχῆς.

ΠΙΝΑΞ Α'

Ὁ ἄνθρωπος εἶναι τέλειον ὀργανικὸν ὄν, συνιστάμενον :

Ἐξ ὕδατος 66%.

Ἐκ λευκωματοῦχων οὐσιῶν.... 10% ἕως 15%.

» Λίπους 10% ἕως 30%.

Ἄλλα συστατικά αὐτοῦ εἶναι ὁ αἷμα διὰ τὸ αἷμα, τὸ ἀσβέστιον καί ὁ φωσφόρος διὰ τὰ ὅσῃ καί τὸν ἐγκέφαλον, τὸ ἅλας δι' ὅλα τὰ μῆλη καί ἰδίως διὰ τὸ αἷμα, τὸ κάλιο, καί τινα ἄλλα ἐν μικραῖς ποσότησιν. Καί τὸ μὲν λεύκωμα ἀντιπροσωπεύει τὸ ἄζωτον, τὸ δὲ λίπος τὸν ἄνθρακα.

Ὁ ἄνθρωπος χρειάζεται λοιπὸν μέγα ποσὸν ἄνθρακος. Εἶδομεν ὅτι ἔχει ἀνάγκην αὐτοῦ πρὸς τὴν καύσιν, βλέπομεν τώρα ὅτι ἔχει ἐπίσης καί πρὸς τὴν θρέψιν αὐτοῦ. Ἄλλ' ἔχει ἀνάγκην καί ἀρκουτοῦ ἄζωτου καί κατὰ παράδοξον ἀντίθεσιν, ὅσον τὸ ἄζωτον εἶναι ἄχρηστον εἰς τὴν ἀναπνοήν, τόσον εἶναι ἐκ τῶν ὧν οὐκ ἔναι εἰς τὴν θρέψιν.

Ἀφ' ἑτέρου ὁ ἄνθρωπος καταναλίσκει κατὰ 24ωρον 250 γραμμάρια ἄνθρακος καί 15 γραμμάρια ἄζωτου καί χάνει 2 λίτρας ὕδατος διὰ τοῦ ἰδρώτος, τῶν οὐρῶν κτλ. Τῶν λοιπῶν στοιχείων αἱ καταναλώσεις εἶναι κλασματικές.

Ἄρα ἡ τροφή τοῦ ἀνθρώπου πρέπει νὰ ᾔναι τοιαύτη καί τοσαύτη, ὥστε νὰ παρέχῃ τοῦλάχιστον 250 γραμμάρια ἄνθρακος, 15 ἄζωτου, ὅλον τὸ ἀναγκαῖον ὕδωρ καί τὰ λοιπὰ στοιχεῖα. Ἄν ἡ φθορά ἐκπροσωπῇ τὰ ἐξόδα, τὰ τρόφιμα ἐκπροσωποῦσι τὰ ἐσοδα αὐτοῦ.

Ἐξακολουθοῦντες τὰς ἐρεῖνας αὐτῶν οἱ φυσιολόγοι, ἀνεῦρον ὅτι 120 γραμμάρια λευκωμάτων, 60 λίπους καί 500 ὕδατανθράκων, παρέχουσιν ἀκριβῶς τὸν ἀναγκαῖον ἄνθρακα, τὸ ἀναγκαῖον ἄζωτον καί τὸ ἀναγκαῖον ὕδωρ. Ἄρα ἡ βῆσις τῆς τροφῆς εἶναι 500 γραμμάρια ὕδατανθράκος, 120 λευκωμάτων καί 60 λίπους. Καί ἰδοὺ τελείως κατηρτισμένος ὁ πρῶτος πίναξ τῶν ἐσοδῶν καί ἐξόδων τοῦ ἀνθρώπου.

ΠΙΝΑΞ Β'

Ἀναλύοντες κατόπιν οἱ φυσιολόγοι τὰ διάφορα τρόφιμα ὅπως καθορίσωσιν ἐκ τίνων ἐξ αὐτῶν δυνάμεθα ν' ἀρτυρώμεθα τὰ χρειώδη, εὐρον ὅτι τινὰ περιέχουσιν ἄζωτον ὑπὸ μορφήν λευκωμάτων. Λεύκωμα εἶναι πᾶσα οὐσία περιέχουσα χημικὰ συστατικά ἀνάλογα πρὸς τὸ ἁσπράδι τοῦ ψοῦ, τὸ κυρίως λεγόμενον *λεῦκωμα*, καί ταῦτα ὠνόμασαν *λευκωματοῦχα*. Εὐρον ἄλλα στερεούμενα πάντως λευκωμάτων, ἀλλὰ πλουσιωτάτα εἰς ὕδατανθράκας καί ἄλλα ἴτι ἀπλοῦστέρα, οἷον τὸ ἅλας καί καθιζῆς.

Τὰ *λευκωματοῦχα* περιέχουσιν ὕδωρ καί ἄνθρακα καί πάντα τὰ

ἀναγκαιοῦντα τῷ ἀνθρώπῳ στοιχεῖα, τὸ κύριον ὅμως αὐτῶν χαρακτηριστικὸν εἶναι ἡ παρουσία αἰζώτου ἐν αὐτοῖς.

Λευκοματούχα εἶναι :

Οἱ γεροί, τὸ ἀγρύγαλα, τὸ ἐξέγαλα ... 18% ἕως 30%.

Πολλὰ φυτικά οὐσίαι καὶ ὕπνια 20% ἕως 24%.

Τὰ κρέατα 20%.

Τὰ ψά 12%.

Τὰ δημητριακά 10% ἕως 12%.

Τὸ γάλα 3.50%.

Τὸ γάλα, ἐκτός τοῦ λευκομάκτος, περιέχει εἰς δόσιν ἀντικτὴν τῷ στομάχῳ καὶ ὅλον τὸ ἀναγκαῖον ὕδωρ καὶ ὅλον τὸν ἀναγκαῖον ἄνθρακα ὑπὸ μορφήν βουτύρου καὶ πάντα ἐν γένει τὰ στοιχεῖα, τὰ ἀναγκαιοῦντα τῷ ἀνθρώπῳ. Ὀνόμασαν λοιπὸν τὸ γάλα, καὶ δικαίως, *τελείαν τροφήν*.

Ὁμολογουμένως, ἐν λίτρῳ γάλακτος περιέχει 35 γραμμάρια λευκοματούχων οὐσιῶν, 40 γραμμάρια λίπους καὶ 40 γραμμάρια ὕδατάνθρακος. Ἄρα 4 λίτρα γάλακτος, μετὰ ἐπιξεργασίαν ἐν τῷ στομάχῳ, δύνανται ἀσφαλῶς νὰ παράσχῃσι τῷ ἀνθρώπῳ πάντα τὰ ἀναγκαῖα στοιχεῖα πρὸς θρέψιν καὶ αὔξησιν.

Τινὲς θεωροῦσι καὶ τὰ ψά τελείαν τροφήν. Ἐν ᾧ περιέχει 6 γραμμάρια λευκομάκτος καὶ 6 λίπους, ἄρα 25 ψά παρέχουν 30 γραμμάρια λευκομάκτων καὶ 90 γραμμάρια λίπους πλεονέκτερον τοῦ δέοντος. Τὸ πλεόνασμα τοῦτο λίπους καὶ λευκομάκτων μεταβαλλόμενον ἐν τῷ ὁργανισμῷ, δύναται ν' ἀντικαταστήσῃ ἐν μέρει τὴν ἑλλειψίν ὕδατανθράκων. Ἐὰν χρειασθῇ γραμμάρια τινα ἄνθρακος, ταῦτα εὐκόλως δύνανται νὰ προστεθῶσιν ὡς ἄρτος.

Τὰ κρέατα εἶναι λευκοματούχα στερούμενα ἄνθρακος, φυτικά δὲ τινες οὐσίαι λευκοματούχοι, παρέχουν ἀπ' ἐναντίας περισσότερον ἄνθρακα ἢ αἰζωτον. Τοιαύτη ὁ ἄρτος.

Λίπη καὶ Ὑδατάνθρακες. Οἱ φυσιολόγοι, ἀναλύοντες τὴν τάξιν ταύτην τῶν τροφίμων, παρετήρησαν τὴν *παντελὴ* ἐν αὐτοῖς ἑλλειψίν αἰζώτου καὶ τὴν παρουσίαν σημαντικῶν ποσῶν ἄνθρακος.

Λιπαρὰ εἶναι: τὰ *λίπη* τῶν ζώων, τὸ βοώτερον, τὰ *ἐλαία*, διάφοροι *λιπαροὶ καρποί*, οἷον *ἐλαῖαι*, *κάρυα*, *σάσημον* κτλ.

Ἵδιανθρακες δὲ τὸ *σάκχαρον* καὶ διάφοροι *σακχαρώδεις φυτικές οὐσίαι* καὶ *καρποὶ* (*σακχαροκάλαμον*, *σιτάδα* ἢ *κοκκινογούδια*), τὸ *ἄμυλον* καὶ διάφοροι *ἀμυλούχοι οὐσίαι* (*γνώμηλον* κτλ.).

Συμπέρασμα. Ἐκ τῶν λευκοματούχων ὁ ἄνθρωπος θὰ ζητήσῃ κυρίως τὸ ἀναγκαῖον αἰζωτον· καὶ ἐπειδὴ τὸ αἰζωτον χρησιμεύει ἀποκλειστικῶς πρὸς αὔξησιν, τὰ λευκοματούχα δύνανται νὰ θεωρηθῶσιν ὡς *πλαστικά τροφὰ* καὶ νὰ προσάγωνται ἀφθονώτερον κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν. Ἐκ τῶν λιπῶν καὶ τῶν ὕδατανθράκων ζητητίον τὸν ἀναγκαῖον ἄνθρακα εἰς τὴν καύσιν καὶ τὸν ἐλλείποντα ἐν τοῖς λευκοματούχοις πρὸς θρέψιν.

ΜΑΘΗΜΑ ΕΚΤΟΝ

Εἶδομεν ἀνωτέρω πῶς τὸ ζήτημα τοῦ τί καὶ πόσον πρέπει νὰ τρώγῃ ὁ ἄνθρωπος πρὸς τὴν αὔξησιν καὶ καύσιν καταντοῖ πρόβλημα ἀπλῆς ἀριθμητικῆς πράξεως. Ἐὰν ἐν τῷ πίνακι τροφίμων τι εὐρεθῇ προσομοιάζον τῷ γάλακτι, θεωρητίον ὡς τελεία τροφή. Ἐὰν λευκοματούχον εὐρεθῇ πλούσιον μὲν εἰς αἰζωτον, πτωχὸν ὅμως εἰς ἄνθρακα, οἷον τὸ κρέας, δίδον νὰ συνδυασθῇ πρὸς ἄλλο λευκοματούχον, παρουσιάζον ἀντίστροφον σύστασιν, οἷον φυτικά τινες οὐσίαι, ὅπως τὰ δύο ὁμοῦ συνδυαζόμενα παρουσιάσωσι τύπον τελείας τροφῆς. Τὸ αὐτὸ λευκοματούχον δύναται νὰ γίνῃ τελεία τροφή, συνδυαζόμενον πρὸς τινα ὕδατάνθρακα. Ἐνταῦθα ὑπελόγισαν ὅτι 800 γραμμάρια δημητριακῶν καὶ 250 κρέατος συνδυαζόμενα, δύνανται νὰ παράσχῃσι τὸ ἀναγκαῖον αἰζωτον, τὸν ἀναγκαῖον ἄνθρακα, τὰς ἀναγκαῖας λίτρας ὕδατος καὶ τὰ λοιπὰ στοιχεῖα.

Ἴδου λοιπὸν τρεῖς τύποι τελείας τροφῆς :

α) 4 λίτρα γάλακτος,

β) 25 ψά καὶ ὀλίγος ἄρτος.

γ) 250 γραμμάρια κρέατος μετὰ 800 ἄρτου.

Καί ταῦτα μὲν οὕτως. Ἄλλ' ὁ ἄνθρωπος σήμερον οὔτε πρὸς τοὺς ἀρχαίους Σκύθας ὁμοιάζει, ὥστε νὰ δύναται νὰ τρέφηται διὰ γάλακτος καὶ τυρῶν καὶ μέλιτος καθ' ὅλον τὸν βίον, οὔτε διὰ μόνου τοῦ μέλανοβιζώμου τῶν Λακεδαιμονίων. Ἀνάγκη ἱπομένως ποικιλίας τινός. Καταφεύγει λοιπὸν εἰς ἄλλα λευκωματώδη, κατέρχεται μάλιστα μέχρι τῶν ὕδατανθρακούχων καὶ τῶν ἀπλῶν, ὥστε, ἀντὶ 800 γραμμῶν ἄρτου, τρώγει μόνον 200, παρέχοντα τὸ $\frac{1}{4}$ τοῦ χρησίμου ἄνθρακος, τὰ δὲ λοιπὰ $\frac{3}{4}$ ζητεῖ ἐξ ἄλλων φυτικῶν οὐσιῶν, ἢ ἐκ τῶν λιπῶν, τῶν βουτύρων, τοῦ σκληροῦ ἢ εἰ τινος ἄλλου. Παράγει οὕτω διαφόρους συνδυασμούς καὶ κατορθοί νὰ κατασκευάζῃ ποικίλας τελείας τροφάς.

Προσέχετε καὶ ἐνθυμεῖσθε τὴν λέξιν *συνδυασμός*. Ὁ συνδυασμός ἐγέννησε τὴν μαγειρικὴν. **Μαγειρικὴ** εἶναι ἡ τέχνη τοῦ συνδυάζειν ἐπιτυχῶς λευκωματοειδῆ πρὸς ἄλληλα ἢ μετὰ ὕδατανθρακούχων ἢ ἀπλῶν πρὸς παρσκευὴν τελείας τροφῆς.

Ποικίλλοντες τοὺς συνδυασμούς δεῖν νὰ προσέχωμεν, μὴ περιπέσωμεν εἰς παρεκτροπὰς καὶ ἰδιοτροπίας, αἰτίνης ἐνδίδεται νὰ βλάψῃ τὴν ὑγίειαν. Ὀφείλομεν νὰ μὴ ἀπομακρυνώμεθα τοῦ τύπου τῆς ὑγιούς καὶ καθαρῆς τελείας τροφῆς, ὅπως ἐδίδαξεν ὁ Πυθαγόρας καὶ ἠκολούθησαν οἱ προπάτορες ἡμῶν καὶ οἱ λοιποὶ ἀνατολικοὶ λαοί. Ἐκ τῶν συνδυασμῶν ζητοῦμεν μόνον 250 γραμμάρια ἄνθρακος, 15 γραμμάρια ἀζώτου, ἀρκετὸν ὕδωρ καὶ τὰ ἀναγκαῖα μεταλλοειδῆ καὶ μέταλλα ἢ, ὅπερ ταῦτό, 60 γραμμάρια λίπους, 120 γραμμάρια λευκωμάτων καὶ 500 γραμμάρια ὕδατανθράκων. Ἀλλὰ μὴ, πρὸς Θεοῦ, ζητήσητε ἐνταῦθα ἐξισώσεις καὶ ἰσολογισμοὺς μαθηματικῆς ἀκριβείας. Θὰ ἦτο ἄκρον ἔωτον σχολαστικότητος. Ἀρκεῖ νὰ μὴ παρουσιάζητε ἔλλειμμα εἰς τὰ ἰσοδὲ σας, ὅπως οἱ πενόμενοι, οἱ γλίσχροι καὶ οἱ ἱπιδευκτιῶντες, οὔτε πλεονάσματα, ὅπως οἱ λαίμαργοι ἢ ἀδηνόχοι. Ἡ φύσις κάλλιον ὑμῶν γινώσκει τί θὰ κερτήσῃ καὶ πόσον θὰ κερτήσῃ, ἔχει δὲ εἰς τὴν διάθεσιν αὐτῆς τὰ κάτω μέρη τῶν ἐντέρων καὶ τοὺς νεφροὺς ἵνα ἐκδώκῃ ὅ,τι δὲν χρῆται.

Ὁ ἄνθρωπος εἶναι φύσις ζῶον παμφάγον. Ἡ κατασκευὴ τῆς ὀδοντοστοιχείας, ἡ διάταξις καὶ τὸ μήκος τοῦ πεπτικοῦ σωλήνος, πάντα δεικνύουσιν ὅτι πᾶς ὑγιῆς ὁργανισμός, ἢ μᾶλλον πᾶς ὁργανισμός ὅπως ἦναι ὑγιῆς, δύναται καὶ ὀφείλει νὰ τρώγῃ ἐξ ἀπάντων ἵνα συνηθίσῃ τὰ πάντα, ὥστε τίποτε νὰ μὴ βλάπτῃ αὐτὸν καὶ ἐξ ἄλλου νὰ μὴ φωρᾷται ἀνάγωγος, δεικνύων ἰδιοτροπίας ἐν τῇ τραπίῃ. Ἐκτὸς τῶν δηλητηριωδῶν, οὐδὲν ἐδώδιμον προϊόν ὑπάρχει ἐν τῇ φύσει, ὅπερ νὰ μὴ δύναται ὁ ἄνθρωπος νὰ χρησιμοποιῇ εἴτε ἀμείσως πρὸς τὴν θρέψιν, εἴτε ἱμείσως ὡς διεγερτικόν τῆς ὀρέξεως ἢ βοηθητικόν τῆς πέψεως. «*Μηδενὸς γὰρ ἀγαστος ἔστι*».

Δὲν ἐννοῶ βεβαίως νὰ σῶ; βλέπω νὰ χορταίνητε ἢ νὰ κόπτετε τὴν ὀρεξίν σας διὰ τῶν ποικίλων ἐκείνων εἰδῶν τῶν ἀχρήστων καὶ βλαβερῶν, τῶν πωλουμένων ἀνά τὰς ὁδοὺς ὑπὸ πλανοδίων μικροπωλητῶν πρὸς ἀργυρολογίαν, οὔτε κηθισθέντες ἐν τραπίῃ, νὰ ἐπιπίπτετε κατὰ τῶν προδορπίων καὶ τῶν ὀπωρικῶν καὶ νὰ μὴ ἀρίνητε ἐντὸς τοῦ στομάχου θέσιν εἰς πράγματα οὐσιωδέστερα. Μὴ συγχίστε ποτὶ χρῆσιν καὶ κατάχρησιν· μὴ συγχίστε ποτὶ δοκιμάειν κατὰ τι καὶ χορταίνειν μὴ τὸ κατὰ τι. *Ἐταρον ἐκάτερον*. Δεῖν ἐν παντί νὰ γίνηται ἡ κατάλληλος ἐκλογή τῶν θρεπτικωτάτων, τῶν εὐπεπτοτάτων, τῶν εὐγευστοτάτων ἐν μέτρῳ λελογισμένῳ καὶ ἀναλόγῳ τῆς ἀξίας, ἀπὸ θρεπτικῆς ἀπόψεως, ἐκάστου εἶδους.

Καιρὸς λοιπὸν νὰ ἐξετάσωμεν τὴν περὶ τῆς ὁ λόγος θρεπτικῆς ἀξίας ἐνὸς ἐκάστου τῶν τροφίμων, καιρὸς δηλαδὴ νὰ ἀναλύσωμεν τὸν δεῦτερον πίνακα τῶν φυσιολόγων, ἀφ' οὗ οὗτος παρίχει ἡμῖν τὴν κλεῖδα τοῦ τί καὶ πόσον πρέπει νὰ τρώγωμεν ἵνα ζῶμεν ὑγιῆς.

ΛΕΥΚΩΜΑΤΟΥΧΑ

Ιον. Τέλεια τροφαί.

Τύπος τελείας τροφῆς ἢ μᾶλλον ἡ μόνη τελεία τροφή εἶναι τὸ **γάλα**. Εἶναι τοῖς πᾶσι γνωστὸν ὅτι ἀριστα δύναται νὰ ζήσῃ ἄνθρωπος ποιούμενος ἀποκλειστικὴν χρῆσιν τοῦ γάλακτος. Χιλιάδες ἀσθενῶν παραδίδονται εἰς ἀπόλυτον γαλακτοτροφίαν καὶ ἀσφαλῶς

θεραπεύονται και ζώσι, και υμεις αυτοι, φίλοι μου, ετρέφητε αποκλειστικώς δια γάλακτος καθ' όλην σας τήν βρεφικήν ηλικίαν και η περίοδος εκείνη υπήρξεν ίσως η υγιεινότερη του βίου υμών.

Το γάλα είναι η εύπεπτοτάτη των τροφών, έτι εύπεπτοτέρα μάλλον όταν λαμβάνηται άδραστον. Ο λόγος, δι' όν βράζομεν αυτό, είναι όπως καταστρέφωμεν τα τυχόν εν αυτό εύρισκόμενα μικρόβια. Εάν τις ήναι βεβαιος περί της υγιείας της αγελάδος, της καθαριότητος του άμειγοντος, των κάδων των γαλακτοπωλών, κτλ., δύναται άνενδριάζτως να τό βράξ ηδραστον.

Είναι η λυθία λίθος της καλής η κακής καταστάσεως, του στομάχου. Είναι φυσικώς αδύνατον το γάλα να βλάπη. Οι έκρίροντες κατ' αυτού παράπονα και αποδίδοντες αυτό τους κωλικούς και τας διαρροίας, οφείλουσι να υποβάλλωσι τόν στομάχον και τα έντερα εις ιατρικήν εξέτασιν. Το γάλα απορροφάται εύκόλως και ίνα χωνευθῇ, πήγνυται. Οι αδύνατοι λοιπόν τόν στομάχον ως λαμβάνωσιν αυτό κατ' μικράς δόσεις και συχνά, ώστε να μη σχηματίζωνται εν τῷ στομάχῳ παχείς και φορτικοί θρόμβοι.

Το γάλα λαμβάνεται επ' ίσης ως άρρόγαλα η ως πεπηγός οξύγαλα η τυρός. Αμφότερα είναι χρησιμώτατα, εύπεπτότατα και θρεπτικώτατα, αρκεί να μη ήναι ήλλοιωμένα. Μη λησμονώμεν ότι περιέχουσι 18% έως 30% λευκωματούχους ούσιαις, και ότι μετ' ολίγου άρτου, δύνανται να δώσωσι τελείαν τροφήν. Ο τυρός μάλλον ο υποστάς ζύμωσιν, είναι βοηθητικός της χωνεύσεως. Τα διάφορα γαλακτικά όξέα του όξυγάλακτος ενεργοῦσιν αντίσηπτικώτατα εν τῷ στομάχῳ, επ' ᾧ θεωρητέα ως υγιεινότεα.

Ψά. Διαφιλονικουμένη τελεία τροφή είναι το ψόν. Κατά τινες είναι τελεία, αρ' ου γινῆσθαι οργανικόν τέλειον, το *φρυνόπολον*, μετὰ σαρκών και όστέων. Εκ του κροκοῦ ο άνθρωπος άντλεί τόν άπαιτούμενον άνθρακα, εκ του λευκώματος το άζωτον, και τα λοιπά στοιχία και επί πλέον το θείον.

Εύπεπτότατον όταν βράξται ώρον, καθίσταται τόσῳ μάλλον δύσπεπτον, όσο περισσότερο ψήνεται.

2ον. Άτελείς τροφαί.

Η τάξις αὐτή περιλαμβάνει αρ' ενός μὲν πάντα τα είδη των κρεάτων, αρ' έτέρου δε τας πλείστας φυτικές ούσιαις. Απαντα ταῦτα περιέχουσιν εν εκυτοίς πάντα τα άμμεσα συστατικά του ανθρώπου. Αν μη αποτελῶσι δε τελείας τροφάς, είναι, διότι τα στοιχία εν ίνι εκάστῳ των ειδών δεν είναι, κατὰ ποσόν, έρρυθμισμένα κατ' αναλογίαν προς τας ανάγκας του ανθρώπου.

Τα υπό των κρεοφάγων και των αποκλειστικῶς φυτοφάγων λεγόμενα είναι υπερβολικά.

Ο άνθρωπος είναι ασύμφορον να τρέφηται αποκλειστικῶς δια κρέατος η αποκλειστικῶς δια φυτικῶν ούσιων. Θα κλονηθῇ, θα πάθῃ αὐτός η τα τέκνα αὐτοῦ, θα υπολειφθῇ κατὰ τήν δρασιν είτε δια του πνεύματος θαῖ είτε δια των μελῶν αὐτοῦ εργάζεται.

Σχετικῶς προς τας ανάγκας, τόσον ολίγος είναι ο άνθραξ εν τῷ κρέατι, ώστε κίων τρεφόμενος αποκλειστικῶς δια ψυχρῶν, *εντελῶς ἀπεψιδωμένων* άποικ, άποθνήσκει εντός 20 ημερῶν. Εάν ο άνθρωπος επιμείνῃ ζητῶν αποκλειστικῶς εν τῷ κρέατι τόν αναγκαίον άνθρακα, πρέπει να τρώγῃ τόσην ποσότητα αὐτοῦ, ώστε να υπερκορίσῃ τόν οργανισμόν του λευκωμάτων, ήτοι άζώτου, τοῦθ' όπερ θα ίχη ολίθρια επακόλουθα εις τόν στομάχον και τους νεφρούς. Υπερβολική χρῆσις άζώτου άγει μοιραίως εις τήν ποδάγραν, τήν φαρμίαςιν και εν γένει τόν αρθριτισμόν. Δεν πρέπει όμως και να παράσχωμεν πίστιν εις τινες υγιεινολόγους εν Εὐρώπῃ, καταφερομένους κατὰ της κρεοφαγίας. Έχουσιν εκείνοι ενώπιον αὐτῶν ανθρώπων, από πρωίας μέχρι έσπέρας καταναλίσκοντας κρέατα και διάφορα έμβάμματα, και ολίγον προστρέχοντας εις πράσινα χορτα. Όπως τούναντίον συμβαίνει παρ' ημίν, επ' ᾧ επ' οὐδεμιᾷ προφάσει οφαιλομεν ν' απομακρυνώμεθα του ολίγου σχετικῶς κρέατος, δι' ου τρεφόμεθα. Εξ άλλου, τόσον ολίγον είναι το άζωτον εν τισι των φυτικῶν ούσιων, ώστε ο φυτοφάγος ίνα άντλήσῃ εν αὐταίς το άπαραίτητον, πρέπει να φάγῃ τόσην ποσότητα εξ αὐτῶν, ώστε να προσβληθῇ μοιραίως υπό άνευρύσεως του στομάχου και δυσπε-

ψίκε και να υπερκορίση τον οργανισμόν δι' άνθρακος, όπερ άγει εις την υπερλίπωσιν.

Η τροφή ήμων των 1: Ανατολή έστω μικτή: κρέατα, φυτά και ύδρογονανθρακούχα. Έπαναλαμβάνω πάλιν ότι, αν διν έπιμε-
6η ή μαγειρική, αν 250 γραμμάρια κρέατος διν συνδυασθώσι μετά 800 γραμμαρίων φυτικών ούσιων ή μεθ' ύδρογονανθρακούχων, τε-
λειά τροφή δέν προεάγεται. Αναλόγως του κλίματος ή της ώρας του έτους, της ηλικίας ή του έπαγγέλματος, δύναται τις να τρο-
ποποιή τους άριθμούς, άλλ' ό μέσος όρος είναι πάντοτε 250 : 800 και 15 : 250 ή μάλλον 120 : 60 : 500.

Δέν άγνοούμεν ότι πολλοί Χριστιανοί υποβάλλονται εις άπο-
κλειστικήν χορτοφαγίαν κατά τας τεσσαρακοστας και παραδίδονται εις άκρατον κρεωφαγίαν κατά τας Αποκρίω και τό Άγιον Πάσχα χωρίς τό παράπαν να πάθωσιν.

Άλλ' άφ' ενός μιν ή ανθρώπινή μηχανή δέν είναι τι τόσον εύθραυστον και λεπτοφυές, ώστε να πάθη ύφ' άπλής και προσωρι-
νης άνωμαλίας, εξ άλλου δέ, τοιαύτη περιοδική νηστεία σύ μόνον βλάβης αίτία δέν γίνεται, άλλ' άπ' έναντίας καθίστάται και πρόξενος πολλών καλών, από υγιεινής άπόψιως, αναπαύουσα τον στόμαχον, αποπλύνουσα τον οργανισμόν από διαφόρων τοξινών και πτωματινών, δι' ών διαποτίζεται, είναι δέ άξιοι πάσης εύγνω-
μοσύνης οι κατορθώσαντες να έπιβάλλωσι τό έθιμον τουτο παρά τω λαώ. Ό,τι βλέπτει, ό,τι καταστρέφει είναι ή κακή και συ-
στηματική έξις, ή άλογος και άδικαιολόγητος κατάρχησις.

Κρέατα. Τα κρέατα διακρίνεται εις μέλανα, έρυθρά και λευκά. Εις τα μέλανα ανάγονται τα εκ της θήρας προερχόμενα, είτε μετά τριχών είναι είτε πτεροφόρα (άγριοχοίρος, δορκάς, λα-
γώς, άγριόνησσα, ζυλόρνις (μπικάρτα) κτλ.. Έρυθρά είναι ό χοίρος, ό βοός, τό πρόβατον, ό άμνός κτλ. Λευκά ό μόσχος, αί όρνιθες, αί πέρδικες κτλ.

Υπό έποψιν τονωτικότητος προτάσσονται τα μέλανα. Είναι πλουσιώτατα εις άλατα και πρό πάντων εις πότασιν. Έπονται

τα έρυθρά, τελευταία δέ έρχονται τα λευκά. Τα λευκά δια-
κρίνει παρουσία πηκτής, ήτις άδίκως θεωρείται ως έντελώς άχρηστος.

Δυστυχώς όμως πάντα τα μέλανα είναι ένίοτε έπικίνδυνα, καθό-
εύκόλως αποσυντιθέμενα, έστιν ότε δέ και δύνειπτα (λαγώς, άγριό-
νησσα) εκ της παρουσίας λίπους. Πρός ασφάλειαν λοιπόν προτι-
μητέα τα έρυθρά.

Υπό έποψιν εύπεπτότητος, όπως τό γάλα και τα ψά, ούτω και τα κρέατα εν γίνει, όσο ολιγώτερον έψημένα είναι, τόσο και εύ-
πεπτότερα καθίστανται. Είναι μάλιστα άκόμη εύπεπτότερα, τρωγόμενα έωλα, άρκεί να μη ζώσιν αποσυνθέσεως ή να μη ήναι ήλλοιωμένα. Κατά την χρήσιν ώμων ή ολίγον έψημένων κρεάτων πρέπει να ήμειθα πολύ προσεκτικοί, εκ φόβου διαφόρων βλαβερών έλμίνθων (ταινιών), έστιν ότε δέ και θανατηφόρων (τριχίνες).

Τα λευκά κρέατα, έτι δέ και τα πλείστα των μελανών είναι εύπεπτότερα των έρυθρών. Τα των άνηλίκων δέ ζώων εύπεπτότερα των ένηλίκων. Τα κρέατα των θηλυκών θηλαστικών είναι εύπεπτα, θρεπτικά, άρκεί να μη ήναι εξηντλημένα εκ θηλασμού.

Νόμος γενικός. Όσο παχύτερα τα κρέατα, τόσο δυσπεπτό-
τερα, όσο άπεψιλωμένα λίπους, τόσο εύπεπτότερα. Τοϋτο εξη-
γεί διά τί ό χοίρος και ό άμνός θεωρούνται δύσειπτα υπό τούτων, εύπεπτα υπό άλλων, άφ' ου δέν γίνεται διάκρισις μεταξύ σαρ-
κων και λίπους. Τοϋτο επ' ίσης εξηγεί διά τί ή νήσσα είναι δύσειπτος, άφ' ου ανήκει εις την αύτήν των κρεάτων τάξιν, εις ήν και τό τρυφερόν πουλάκι.

Εν γίνει οι μύες των ζώων, πρό πάντων ό μόσχος (τό *gadolito*), είναι εύπεπτότερον των σπλάγχχνων, του ήπατος λ. χ., των νεφρών, των έντέρων κτλ. Οι βραστοί όμως μυελοί είναι εύπεπτότατοι.

Όσον άφορξ τον τρόπον της παρασκευής, τα ψητά και τα επί ισχάρας ή επί όβελών είναι εύπεπτότερα πάντων των άλλων, των παρασκευαζομένων μετá πολλού βουτύρου ή χόρτων.

Τό λειψασμένον κρέας (κιγμάς), ώμόν μιν ή επί ισχάρας ή εν

όβελους είναι εύπεπτον και αναληπτικώτατον, μαγειρευόμενον όμως μετά λιπαρών και άλλων ουσιών αποβαίνει δυσπεπτότατον. Έν πάση περιπτώσει δὲν πρέπει νὰ καταπίνηται ἀμέσῃ.

Ὁ ζωμός και τὸ βραστόν. Ἀνωφελιστέρα και φορτικώτερα τροφή δὲν ἐπινοήθη ἀκόμη οὔτε εἶναι δυνατόν νὰ ἐπινοηθῇ. Ὁ μὲν ζωμός πτωχότατος ἀναλόγως τοῦ ὄγκου αὐτοῦ, τὸ δὲ βραστόν δυσπεπτότατον, ὡς ἐκ τῆς φύξεως τῶν λευκοματωιδῶν.

— Ἀλλὰ παρέχτε ζωμόν εἰς τοὺς ἀσθενεῖς σας, ἰατροί.

— Δὲν τὸ ἀρνοῦμαι, ὅπως δὲν ἀρνοῦμαι ὅτι τὸ πράττω ἐν πλήρει συνειδήσει, ὅτι οὐδὲν σχεδόν παρέχω. Δίδω τῷ ἀσθενεῖ μίαν, κατὰ τὸ φαινόμενον, τροφήν, ἀπλῶς και μόνον ὅπως ἀρτυνίσω τὰς νεκρωκωμένας δυνάμεις τοῦ στομάχου αὐτοῦ, αἵτινες δυνατόν νὰ κατελύθησαν ὑπὸ μακρᾶς ἀσθενείας, ἢ πολυχρονίου διαίτης. Δὲν τρέφω τὸν ἀσθενῆ μου διὰ ζωμοῦ, ἀλλὰ διὰ γάλακτος. Ὁ λόγος βεβαίως δὲν εἶναι ἐνταῦθα περὶ τοῦ *λεπυκνωμένου* (*condensé*), ὅστις δύναται νὰ θεωρηθῇ ὡς ρευστοποιημένον κρέας.

Ίχθυες. Ἀν και ὑποδείστεροι τῶν κρέων, οἱ ἰχθύες, πρὸ πάντων οἱ τῶν ἀλμυρῶν ὑδάτων, εἶναι χρησιμώτατα τρόφιμα, περιέχοντα πρὸς τοῖς ἄλλοις φωσφόρον, ἰώδιον, βρώμιον κτλ.

Ἀνάγκη ὅμως νὰ ἀλιεύονται ὅσον οἶόν τε μακρότερον τῆς παραλίας, ἐνθα δυνατόν νὰ τρέφονται δι' ἀκαθαρσιῶν.

Ἵνα ὦσιν οἱ ἰχθύες εύπεπτοι, δέον:

1^{ος} Νὰ ἴχῃσι λιπίδας (Ταλμοῦθ). Ὅσον περισσύτερας ἴχουσι, τόσοι εύπεπτότεροι εἶναι. Οἱ δυσπεπτότεροι τῶν ἰχθύων εἶναι ἢ παλαμῶς, ὁ ξιφίας, ὁ σκόμβρος, κτλ. ὡς στερούμενοι λιπιδῶν.

2^{ος} Νὰ μὴ ᾔναι πολὺ παχείς. Οἱ ἰχθῆεις π. χ., εἰ και ἀναγόμενοι εἰς τοὺς ἰχθῆς τῶν γλυκίων ὑδάτων, οἱ γενικῶς θεωρουμένοι εύπεπτοτέρους, εἶναι ἐν τούτοις δύσπεπτοι, πρῶτον διότι στεροῦνται λιπιδῶν και δεύτερον διότι εἶναι λιπαροί.

3^{ος} Νὰ ᾔναι νεοί και νὰ τρώγονται κατὰ τὰς πρώτας 12 ὥρας μετὰ τὴν ἀλίευσιν, διότι εύκόλως ἀποσυντίθενται, ὅπως και τὰ τῆς θήρας κρέατα.

4^{ος} Ἀντιθέτως πρὸς τὸ γάλα, τὰ ὡὰ και τὸ κρέας, οἱ ἰχθύες δέον νὰ ᾔναι καλῶς ἐψημένοι.

5^{ος} Νὰ τρώγονται κατὰ προτίμησιν βραστοί ἢ ἐπὶ ἐσχάρκῃ μᾶλλον, ἢ παρσκευασμένοι μὲ ἔλαια ἢ και βούτυρα.

Ἡ συχνή χρῆσις ἀλιπάζων ἰχθύων εἶναι ἐπιβλαβὴς και δυσπεπτικῇ, ἐπιφέρουσα ἐνίοτε *κρίθωσιν*. Ἡ τῶν *ταρμαρίων*, γάρων κτλ. εἰς ἐπιβλαβεστέρη. Τὸ *χαβιάρι* εἶναι δυσπεπτότατον, ὡσαυθιποτε και ἂν λέγωσιν ὕγεινολόγοι τινές. Ὁ ἀστακὸς και οἱ μύχινες δύσπεπτοι. Τὰ ὀστρεα εύπεπτα και θρεπτικώτατα.

ΜΑΘΗΜΑ ΕΒΔΟΜΟΝ

Δημητριακά. Ὁ ἐκ σίτου ἄρτος εἶναι τοσούτῳ μᾶλλον θρεπτικός, ὅση ὁ σίτος εἶναι ὀλιγώτερον ἀπεψιλωμένος τῶν περικαλύμματων αὐτοῦ. Εἰς τὰ περικαλύμματα ἐν γένει περιλαμβάνονται πολλὰ θρεπτικὰ συστατικὰ ἄλατα τῶν φυτικῶν ουσιῶν, δι' ὃ και ὁ λίαν λευκὸς ἄρτος εἶναι ὀλιγώτερον θρεπτικός τοῦ μέλανος. Δυστυχῶς δυσκολώτατα ὁ ἀνθρώπινος στομάχος δύναται νὰ χωνεύσῃ περικαλύμματα. Ἀλλῶς ὁ ἐκ πιτύρων ἄρτος θὰ ᾔτο μίαν τῶν θρεπτικωτάτων τροφῶν μετὰ τὸ γάλα και τὰ ὡὰ.

Μὴ τρώγετε ἄρτον πολὺ νεπὸν ἢ θερμόν. Εἶναι δύσπεπτος. Τὸ *φιδώμα* (κροσάτα) εἶναι εύπεπτότερον τῆς *ἐρίδος*. Ἐν γένει ὁ ἄρτος πρέπει νὰ ᾔναι *γυνσκωμένος* μὲ ὥχη πλήρη χασμάτων, πρὸ πάντων δὲ πρέπει νὰ μασᾷται και νὰ σιελόνηται ἐπιμελῶς ὅπως χωνευθῇ.

Εἰ και τὰ δημητριακὰ χημικῶς ἀνάγονται ἐν τοῖς λευκοματωχοῖς, ἀπὸ θρεπτικῆς ὅμως ἀπόψεως εἶναι μᾶλλον ἀνθρακοῦχα. Τῷ ὄντι, ἀπέναντι 7 % λευκομάτων, ἔστω δίδει 50 % ὑδατάνθρακος (ἄμυλον). Οὗτος εἶναι ὁ λόγος, δι' ὃν δέον νὰ συνδυάζεται πρὸς τὰ κρέατα, τὸν τυρὸν ἢ τὰ ὡὰ ἵνα δώσῃ τελείαν τροφήν, οὐχι πρὸς ἔλαιας, χαλβαν ἢ ὀπώρας. Ἐκ τῆς *σικάλης* και τῆς *κριθῆς* λαμβάνομεν ἄρτον δευτέρης ποιότητος.

Ἡ *ἄρεζα*, πλουσιωτάτη εἰς ἄμυλον, εἶναι ἡ κορυφαία σχεδόν

τροφή πολλῶν ἀνατολικῶν λαῶν. Ἡ ὄρυζα ἀπαιτεῖ μεγάλην προσοχὴν κατὰ τὴν ἐψησιν. Ὅσον εἶναι εὐπεπτος ἐψημένη μετρίως, τόσον καθίσταται δυσπεπτοτάτη ἀψητος ἢ κεχυλωμένη. Ἡ κεχυλωμένη ὄρυζα ἀτόπως παρέχεται τοῖς ἀσθενέσιν.

Ὁσπρια ξηρά. Εἰς τὴν τάξιν ταύτην ἀνάγονται κατὰ λόγον ἀξίας οἱ φακίοι, ἡ φακῆ, τὰ πύρα, οἱ ἐρέβινθοι, οἱ κύαμοι κτλ.

Τρόφιμα θρεπτικώτατα, πολυτιμώτατα καὶ σχετικῶς εὐωα, μεθόλιως διακισλογοῦνται τὰ κατ' αὐτῶν πικράπουα τῶν ἐσωτερικῶν μαθητιῶν κατὰ τῶν τροφοδοτῶν τῶν σχολείων. Εἶναι πλουσιώτατα καὶ εἰς λεύκωμα καὶ εἰς ἄμυλον, ὥστε περιέχουσιν ἄφθονον καὶ τὸ ἄζωτον καὶ τὸν ἀνθρακκ. Ἡ χρῆσις τῶν ξηρῶν ὀσπρίων ὑποβάλλεται εἰς τοὺς ἐξῆς ἀπαραβάτους κανόνες:

1^{ος} Πρέπει νὰ βράζωνται πάντοτε μετὰ πηγαιῶν ὑδάτων ἢ τῆς βροχῆς. Τὰ μὴ καλῶς βεβρασμένα ὀσπρια εἶναι λίαν δυσπεπτα.

2^{ος} Νὰ μὴ ἀποφιλῶνται τῶν περικαλυμμάτων αὐτῶν μεθ' ὑπερβολικῆς ἐπιμελείας.

3^{ος} Νὰ μασῶνται μεθ' ὑπομονῆς καὶ νὰ μὴ καταπίνωνται. Τὸ μὲν ἄμυλον αὐτῶν ἔχει ἀναπόφευκτον ἀνάγκην σιλοῦ ἢ αἰωνιῆθ, τὰ δὲ περικαλύμματα, ἂν δὲν καταθρυμματισθῶσι διὰ τῶν ὀδόντων, εἶναι ἀδύνατον νὰ προσβληθῶσιν ἐν τῷ στομάχῳ καὶ οὕτω διέρχονται ἀνωρελῶς διὰ τοῦ πεπτικοῦ σωλήνος. Ἐν ἀνάγκῃ, ὡς μεταποιῶνται εἰς πόλτον.

Τὰ *γασόλια* ἰδίως εἶναι τόσον θρεπτικὰ, ὥστε δικαίως προσνομάζονται τὸ *κρέας τοῦ πτωχοῦ*. Ἐκτὸς τοῦ ἀνθρακος καὶ τοῦ ἄζωτου ἐν ἀρκετῇ ποσότητι, περιέχουνσι φωσφόρον καὶ θεῖον. Ἡ φακῆ εἶναι ἀξία ἐντυμωτάτης μνείας· ἐν ἴσῳ βάρει περιέχει ἴσων πρὸς τὸ κρέας ποσότητα σιδήρου. Οἱ ἐρέβινθοι, τὰ πύρα εἶναι δευτερευούσης ἀξίας. Οἱ κύαμοι δίδουνσιν $2\frac{1}{2}\%$ λευκωμάτων.

Ὁσπρια χλωρά. Ἐν γένει, ὑπὸ ἱσοφιν θρεπτικότητος, εὐδὲ νὰ συγκριθῶσι σχεδὸν δύνανται πρὸς τὰ ἀντίστοιχα ξηρά. Ὑπὸ δ' ἱσοφιν πεπτικότητος ὑποβάλλονται εἰς τοὺς τρεῖς θεμελιώδεις κανόνες, τοὺς διέποντας τὰ ξηρά.

Εἶναι τρόφιμα τῶν θερμῶν κλιμάτων καὶ τῶν θερμῶν ὥρων τοῦ Ἰτους. Ἐνεργοῦσιν ὅπως οὖν διὰ τῶν ἀλάτων πρὸς διατήρησιν τῆς χημικῆς σταθερότητος τοῦ αἵματος καὶ τῶν λοιπῶν ὑγρῶν τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ τῶν ὀστέων, κυρίως ὅμως διὰ τοῦ ὕδατος αὐτῶν πρὸς ἀρκίωσιν τοῦ χυλοῦ καὶ εὐκολωτέραν αὐτοῦ ἐξάπλωσιν ἐπὶ τῶν ἐντέρων, ἐνθα θὰ συναντηθῶσι μετὰ τοῦ αἵματος.

Ἐνεργοῦσιν ἐπ' ἴσης ἀπλῶς διὰ τῆς πικρουσίας αὐτῶν, πρὸ πάντων ὅταν ἔχωσι πυρῆνας, προκαλοῦντα ἐλαφροὺς ἐρεθισμοὺς ἐπὶ τῶν ἐντέρων καὶ καθιστάμενα οὕτω ἐλαφρῶς καθαρτικὰ.

Ἰδίως μνείας ἀξία εἶναι ἡ *κινάρα*, εὐπιπτος καὶ τονικὴ ὡς ἐκ τῆς ἐν αὐτῇ ταννίνης. Τὰ *λάχανα* δύνανται μετ' ὀλίγου κρέατος νὰ ἀποτελέσωσι τελειοτάτην τροφήν· δυστυχῶς ὅμως στόμαχοί τινες δὲν δύνανται νὰ πείσῃσι αὐτά. Τὰ *πράσα* καθαρτικώτατα, χρήσιμα πρὸ πάντων εἰς τοὺς χολημικούς, ὧν καθυρίζουσι τὸ χρώμα. Τὰ *κρίμμενα* χρήσιμα καὶ ἀντισηπτικὰ· τὰ *σκόρδα* εἰς ἀντισηπτικώτερη καὶ ἀνθελμινθικά. Ἐκθύμως συνιστῶμεν ἐκῆστοτε *σκόρδα διογαγίαν* παντὶ φρονίμῳ οἰκογενειάρχῃ. Τὰ *σπαράκια*, ὡς πόλτος, καθαρτικώτατα· περιέχουσι καὶ πότασσαν. Τὰ *λεκοπερσικά* (*τομάτα*) χρησιμώτατα, ἀρκεῖ νὰ μὴ προσερίωνται εἰς ἀρθριτικούς ἢ εἰς ὑποκειμένους εἰς ψικμίαςιν, ὅπως καὶ ἡ *ὀξαλίς*, ὡς ἐκ τῶν ὀξείων τῶν περιεχομένων ἐν διαλύσει. Οἱ *μηλογγινεῖς*, τὰ *σέλινα*, εἶναι δυσπεπτα, τὰ *σπαράγγια* διουρητικὰ, αἱ *μπάρμαι* μαλακτικώταται καὶ καθαρτικώταται, ὡς ἐκ τῶν πολλῶν πυρῆνων. Τὰ *κολοκύνθια*, τὰ *δαυκία*, αἱ *ἀνθοκάρμβαι*, ἐκτὸς πολλοῦ ὕδατος οὐδὲν ἔχουσι τὸ προσιδιάζον. Τὰ *γγυάλια* εἶναι ἀντιλυμφαιτικά.

Τὰ *ταρίχη* (κονσερβας) ἐντελῶς ἀποσκορκακιστέα.

Σαλάται. Ἀποφεύγετε τὰς ὥμας μετ' ὄξους σαλάτας. Εἶναι ἐρεθιστικώταται καὶ δυσπεπτόταται. Ἀκῆθαρτοι μάλιστα εἶναι καὶ ἐπικίνδυνοι, ὡς φορεῖς διαφόρων μικροβίων, ἐπὶ δὲ καὶ ὥων διαφόρων ἐλμίνθων, ἀσκαρίδων, διατόμων κτλ. Ἀπ' ἐναντίας αἱ βρασταὶ εἶναι χρησιμώτεραι, ὡς δυνάμεναι νὰ ὑπεχθῶσιν εἰς

τούς νόμους καὶ τὰς ιδιότητες τῶν γλωρῶν ὁσπρίων. Ἀντί ὅξους προτιμότερος ὁ χυμός τοῦ λεμονίου.

Τὰ *σιτάρια* εἶναι ὠφελιμώτατα διὰ τὸ σάκχαρον αὐτῶν, τὰ *ρυδικία*, αἱ *ράβαι*, τὸ *ρέπανον* (ράπτες) καὶ τὰ *ἀντιδία* φέρονται χρησιμώτερα, ὡς ἀντιλυμφοτικά. Τὰ διάφορα εἶδη τῶν θριδάκων θεωροῦνται βοηθητικά τοῦ ὕπνου. Τὸ *κρεσσόνιον* εἶναι σιδηροῦχον, ὁ *σικεὶς* δυσπεπτότατος, καὶ πρέπει νὰ τρώγῃται μετὰ φειδῶς.

Καρποί. Ἐν τῷ κρίει καὶ τῷ λάχανῳ, πρὸς τὸ πικρὸν τοῦλάχιστον, ἐνδιαφέρουσι μᾶλλον τοὺς γυνεῖς, οἱ καρποί καὶ αἱ σαλᾶται ἐνδιαφέρουσιν ἁμίσως καὶ προσωπικῶς τοὺς μικροὺς, διότι αὐτοὶ κἀμνουςι κατ' αὐτῶν γεννησιότατος ἱρόδους.

Δὲν εἶναι ἀληθές ὅτι οἱ καρποί εἶναι τρόφιμα κατ' ὁλοκληρίαν ἀχρηστὰ. Ὅπως καὶ τὰ χόρτα, ἐπενεργοῦσι διὰ τοῦ ἀφθόνου ὕδατος αὐτῶν πρὸς ἀραίωσιν τοῦ χυλοῦ, ἔστιν ὅτι δὲ καὶ διὰ πολλῶν χρησίμων συστατικῶν αὐτῶν, ὧν τὰ κυριώτατα εἶναι τὸ σάκχαρον καὶ διάφορα ὅξια καὶ ἅλατα. Ἐνεργοῦσιν ἐπ' ἴσης ὡς καθαρτικά διὰ τῆς παρουσίας αὐτῶν, ὅπως τὰ γλωρὰ χόρτα, πρὸ πάντων ὅταν ἔχωσιν ἀφθόνους πυρήνας ἢ σπόρους, ὡς τὰ σῦκα, τὰ χαμικιέρικα, τὰ σμέουρα κτλ., καὶ δικαίως δύνανται νὰ θεωρηθῶσιν ἀναγκαῖα συμπληρώματα πάσης καλῶς ἐννοουμένης τραπέζης. Προσέχετε ὅμως, ὅταν τρώγῃτε καρπούς, 1^{ον}) νὰ μὴ κἀμντε κατὰχρησιν, ἵνα μὴ πικρῶς συναισθανθῇτε τὰ ἀποτελέσματα τῆς λαίμαργίας ὑμῶν καὶ μὴ μετατρέψῃτε εἰς ἀληθῆ γαστροεντερικὸν κατάρρου τὴν ἐλαφρὴν ἐριθιστικὴν αὐτῶν δυνάμιν, περὶ ἧς ὠμολόγησamen· 2^{ον}) νὰ μὴ τρώγῃτε αὐτοὺς ἀώρους. Ἄωροι οἱ καρποί κατ' οὐδέναν τρόπον χωνεύονται καὶ οἱ κίνδυνοι τῶν παθήσεων τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων ὑπερδευκαπλασιάζονται· 3^{ον}) νὰ καθαρίζετε αὐτοὺς ἐπιμελῶς δι' ἀφθόνου ὕδατος ἢ ἀργυροῦ μαχαίριδιου, ἀναλόγως τοῦ εἶδους αὐτῶν.

Πάντες ἐν γένει οἱ καρποί, ἐκτὸς ὀλίγων ἐξαιρέσεων, βεδρασμένοι εἶναι ἀσυγκρίτως πολὺ εὐπεπτότεροι. Διὰ τοῦτο θὰ ἦτο εὐχῆς ἔργον, ἂν ἐγενικαίετο ἡ συνήθεια νὰ προσάγωνται ὡς κομπόστα.

Οἱ καρποί διακροῦνται εἰς *ἐλαιώδεις* (ἐλαίαι, ἀμύγδαλα, κάρυα), εἰς *σακχαρώδεις* (μήλα, ἄπια κτλ.), εἰς *ὄξεις* (λεμόνια κτλ.), εἰς *στεροὺς* (μέσπια, κυδωνία), εἰς *ἀμειδιόχους* (καστανά). Ἀλλ' ἡμεῖς θὰ ἀκολουθήσωμεν ἄλλην διάταξιν.

Σταφύλαι. Τὸ πολυτιμώτατον τῶν ὁπωρικῶν. Ἡ ἀξία αὐτῶν εἶναι τοιαύτη, ὥστε ἐν πολλοῖς παρίχονται ὡς ἱατρικὸν μᾶλλον ἢ ὡς ἀπλὴ ὁπώρα, ἰδίως ἐν τισὶ νοσήματι τοῦ στομάχου. Ἐν Γερμανίᾳ μάλιστα ἡ ἀταρυλοθεραπεία ἐνεργεῖται εὐρύτατα. Τὰ μαῦρα σταφύλια εἶναι θρεπτικώτερα τῶν λευκῶν, ἔτι δὲ καὶ τονωτικώτερα, ὅταν τρώγονται μετὰ τῶν περικαλυμμάτων αὐτῶν, ὡς λ. χ. τὰ *τοσοῖσια*. Πλείστα εἶδη εἶναι καταλληλότερα πρὸς οἶνοποίησιν.

Περιέχουσιν ὕδωρ, σάκχαρον, τρυγικὸν ὅξυ καὶ ἅλατα, ταννικόν ὅξυ καὶ ἅλατα, ἀσβέστιον, φωσφόρον, νάτριον, κλίον, κόμμι κτλ., ἔχουσι δὲ πάσας τὰς ἀρετὰς, μαλακτικά, διουρητικά, καθαρτικά, τονωτικά, εὐπεπτότατα καὶ παρὰ τοῖς δυσκολωτάτοις στομάχοις. Ἡ προσωνομία αὐτῶν *φρενῶν γάλα*, οὐδόλως εἶναι ὑπερβολικὴ.

Τὰ *πορτοκάλια*, τὰ *μανδάρinia*, τὰ *λεμόνια*, ἐν γένει τὰ *ισπεριδοειδῆ* εἶναι χρησιμώτατα, ἀρκεῖ νὰ τρώγονται ἐν μέτρῳ. Περιέχουσι διάφορα ὅξια, ἐνεργοῦντα ἀντισηπτικώτατα καὶ εὐεργετικώτατα εἰς τὸν στομάχον καὶ τὰ ἑντερα, ἐφ' ᾧ καὶ οἱ χυμοὶ τῶν παρίχονται ἀφθόνως εἰς τοὺς ἀσθενεῖς, πρὸ πάντων εἰς τοὺς πυρεσσοντας, τοὺς χλωρωτικούς καὶ τοὺς χολαιμικούς.

Τὰς αὐτὰς περίπου ιδιότητας ἔχουσι τὰ *βόσσινα*, τὰ *φραγκοστάφυλα*, τὰ *σμέουρα* κτλ. Δυστυχῶς ὅμως εἶναι δύσπεπτα καὶ δὲν πρέπει νὰ λαμβάνωνται ἀφθόνως· προτιμότερον νὰ τρώγονται ὡς κομπόστα, ἀκόμη καὶ τὰ *κεράσια*.

Σῦκα. Ἡ ἔθνικὴ ὁπώρα τῶν ἀρχαίων Ἑλλήνων, τονωτικώτατη, πλουσία εἰς μέλι. Μὲ σῦκα ὡς ἐπὶ τὸ πλείστον ἱτρίοντο οἱ προκληρόμενοι κατὰ τοὺς ἀγῶνας. Ὁ Ζήνων συνέβουλεται τὴν συκοφαγίαν πρὸς διαύγειαν τοῦ πνεύματος καὶ εἶχε δίκαιον, διότι ἡ ἀπειρία τῶν πυρήνων καθιστᾷ αὐτὰ εἰς ἄκρον καθαρτικά.

Τὰ ἄπια εἶναι δροσιστικά καὶ θρεπτικά καὶ περιέχουσιν ἀρκετὴν ταννίνην, πρέπει ὅμως νὰ ᾔναι καταλλήλως ὥριμα καὶ πρὸ πάντων πρέπει νὰ μασῶνται.

Τὰ *μηλα* δύνανται ἐπ' ἴσης σοβαρῶς νὰ βοηθήσωσι τὴν πέψιν, ἂν μασῶνται μεθ' ὑπομονῆς. Εἶδον τινὰ αὐτῶν εἶναι λίαν δύσπεπτα καὶ δεῖν νὰ τρώγωνται ἐψημένα.

Χαρμαίερα. Λίαν δύσπεπτα. Ἀπρόσιτα μάλιστα εἰς τινὰς στομάχους, ἐπιφέροντα μυρμηκιάσεις, κωλικούς, κνίδωσιν. Εἶναι ὅμως ἀντισηπτικά, ἀρωματικά, εὐχάριστα τὴν γεῦσιν καὶ καθαρτικά ὡς ἐκ τῶν πυρήνων.

Πέπων. Ἐχει ὁμολογουμένως πολλὰς ἀρετὰς, εὐγευστος καὶ λίαν εὐχάριστος καὶ δροσιστικός, ἀλλ' εἶναι ἐκ τῶν δυσπεπτοτάτων καρπῶν καὶ πρέπει νὰ τρώγῃται λίαν ὥριμος, γλυκύς, καὶ κατὰ μετρίαν δόσιν. Τὸ πρῶτον τῶν ὀπωρικῶν, ὅπερ ἐξορίζουσιν αἱ ἀρχαὶ καὶ οἱ ὕγεινολόγοι ἐν περιπτώσει ἐπιδημίας γαστροεντερικῶν διαταράξεων, εἶναι, μετὰ τοὺς σικυούς, οἱ πέπωνες. Εὐχρὴς ἔργον θὰ ἦτο, ἂν ἐγενικεύετο ἡ συνήθεια τοῦ τρώγειν τὸν πέπονα πρὸ τοῦ φαγητοῦ, ἐν εἰδὴ προδορπίου, ὡς ἐν Εὐρώπῃ, ὅτε ὁ στόμαχος εἶναι ἐπιθετικώτερος πρὸς πέψιν.

Τὰς αὐτὰς περίπου ιδιότητας ἔχει καὶ ὁ *ἐλαιοπέπων* καὶ δεῖν ἐννοῶμεν διὰ τί ἐπιμένουσιν τινες νὰ θεωρῶσιν αὐτὸν εὐπεπτον.

Τὰ *καύσα* εἶναι θρεπτικά, ἀλλὰ δύσπεπτα.

Ἐρίαια. Τὰ ἀχρηστότατα καὶ τὰ βλαβερώτατα τῶν ὀπωρικῶν, καὶ ὅμως, ὡς μὴ ὠφείλιν, αὐτὰ εἶναι ὅσα ἀπορροφῶσι τὰς περισσοτέρας μαθητικὰς δυνάμεις κατὰ τὴν ἐξοδὸν. Προσοχὴ, φίλοι μου. Αὐτοδηλητηριάζεσθε, χωρὶς νὰ τὸ ἐννοῆτε. Προτιμότερα τὰ *μηλα* τῆς *Ἀραβίας* (ἀράκια) ὡς κομπόστα, διότι εἶναι καὶ καθαρτικώτατα.

Οἱ ξηροὶ καρποὶ διατηροῦσι πάσας τὰς ἀρετὰς ἢ τὰς κακίας τῶν ἀντιστοιχῶν ὀπωρῶν, ἀλλ' εἶναι ἀσυγκρίτως θρεπτικώτεροι. Κατὰ κανόνα ἀπαράδεκτον, οἱ ξηροὶ καρποὶ πρέπει νὰ τρώγωνται κατὰ τοὺς πρῶτους τρεῖς ἢ τέσσαρας μῆνας μετὰ τὴν συγκομιδὴν, ἀλλῶς εἶναι βλαβερώτατοι, ὡς εὐκόλως ἀλλοιύμενοι.

Τὰ *λεπτοκάρνα* ἰδίως θεωροῦνται τόσοι θρεπτικά, ὥςτις ἐξ αὐτῶν πολλαχοῦ κατασκευάζουσι καὶ ἄρτον. Τὰ *ἀμέγδαλα* εἶναι χρησιμώτατα εἰς τὴν ζαχαροπλαστικὴν. Τὰ *κάρνα* δύσπεπτα, ὡς ἐλκιοῦχα. Τὰ *κάστανα*, πλουσιώτατα εἰς ἄμυλον, εἶναι χρησιμώτατα. Οἱ *φοίνικες* θρεπτικώτατοι, τὰ *ζέζιρα* δύσπεπτα· μετὰ τῶν σταριδῶν καὶ τῶν ξηρῶν σύκων ἀποτελοῦσι τὰ τέσσαρα κατ' ἐξοχὴν ὀπωρικά τῶν πνευμόνων.

ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ

Ἡ τάξις αὕτη περιλαμβάνει, ὡς εἶπομεν, τὰ τρόφιμα τὰ παντελῶς ἰσθημένα ἀζώτου. Τὰ ἀνθρακοῦχα, μόνον, οὐδαμῶς δύνανται νὰ ἐπαρκέσωσιν εἰς τὴν θρέψιν· εἶναι ὅμως ἀπαραίτητα εἰς παραγωγὴν θερμότητος.

Ἀνθρακοῦχα εἶναι τὰ *λίπη*, τὰ *βούτερα*, τὰ *ἐλαία*, τὸ *οινόπνευμα* καὶ οἱ κυρίως *ὕδατάνθρακες*, οἷον τὸ *ἄμυλον*, τὸ *σάκχαρον*.

Τὰ *λίπαρά* εἶναι ἀναγκασιότατα. Ἐναποταμιεύονται ἐν τῷ ὀργανισμῷ, καθιστῶντα αὐτὸν κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον παρὲν, ἀλλὰ τὴν ποσότητα τοῦ λίπους ρυθμίζει ἡ παραγομένη καύσις ἀναλόγως τοῦ εἶδους τῆς ἐργασίας τοῦ ἀνθρώπου. Ὅταν δὲ ἐλλείψῃ ἄνθραξ, ὡς δύναται νὰ συμβῇ λόγῳ μακρᾶς διαίτης παρὰ τοῖς ἀρρώστοις, τὰ ἐναποταμιευμένα λίπαρά προμηθεύουσι τὸν ἀνγκαῖον καὶ εἰς τὴν καύσιν καὶ εἰς τὴν θρέψιν, ἐμποδίζοντα οὕτως ἐμμέσως, τὴν φθορὰν τῶν λευκωμάτων. Ὅταν ὁ ἄνθρωπος καταναλώσῃ τὸν ἄνθρακα τοῦ πάχους αὐτοῦ, ἐν τῷ μεταξὺ δὲ δεῖν προφθάσῃ νὰ τὸν ἀντικαταστήσῃ διὰ τῶν τροφῶν, ἀποθνήσκει ἐξ ἀσιτίας. Αποθνήσκει τις ὅταν χάσῃ τὰ $\frac{4}{10}$ τοῦ βάρους αὐτοῦ.

Ὅσον ἀφορᾷ τὸν βαθμὸν τῆς εὐπεπτικότητος τῶν λιπαρῶν, ἅπαντα ἐν γένει εἶναι δυσπεπτότατα. Ἐν σχέσει ὅμως πρὸς ἀλλήλα πάντων εὐπεπτότατον εἶναι, περιττὸν εἰπεῖν, τὸ βούτερον τοῦ γάλακτος. Ἐρχεται κατόπιν τὸ λίπος τοῦ χοίρου, ἀκολουθεῖ τὸ τοῦ βοός, τελευταῖον τὸ τοῦ προβάτου. Τὰ λίπη τῶν λοιπῶν κρεάτων, τῆς νήσσης, τοῦ γηνός κτλ., εἶναι δυσπεπτότατα. Τὰ εὐπεπτότερα λίπη δίδουσιν οἱ νεροὶ καὶ αἱ οὐραί.

Τὰ *ελαιώλαδα* είναι δύσπεπτα έφημένα, πρό πάντων τηγανισμένα. Προτιμότερον νά τρώγονται ώμά.

Τὰ *άμυλούχα* τρέφουσι, μεταβαλλόμενα εις σάκχαριν, δηλαδή εις άνθρακα. Η κατάχρησις σακχαρωτών βλάπτει, άφ' ου γεννη εν τω στομάχω διαφόρους ζυμώσεις. Τά χρωματιστά μάλιστα είναι έτι βλαβερώτερα, όταν τά χρώματά των ήναι άμφιβόλου προελεύσεως. Τά πράσινα δυνατόν νά ήναι και άρσενικοϋχα.

Τό *μέλι* είναι χρησιμώτατον, ώφελιμώτατον, έπ' ίσης και τό *πεινέλι* (μέλι τοϋ πτωχού). Και έπειδή περί άμυλούχων ο λόγος, έπωμέν τινα περί γιωμήλων.

Γιωμήλα. Είναι καιρός νά παύση ο άκρατος όπέρ αύτών ένθουσιασμός. Περιέχουσι μέχρις 20 % άμύλου, και όλίγον κάλιον, άλλ' είναι τόσον πτωχά άζωτούχων ούσιων, όσον είναι φορτικά. Χίλια γραμμάρια γιωμήλων μόλις αντιπροσωπεύουσιν 20 γραμμάρια κρίατος. Τά πρώτα μάλιστα είναι έτι όλιγώτερον θρεπτικά των παλαιών.

ΑΛΑΞ, ΚΑΡΥΚΕΥΜΑΤΑ, ΑΡΤΥΜΑΤΑ

Τό *άλας* είναι και των ύδρογονανθρακούχων άπλούστερον, είναι όμως άπαραίτητον εις τόν άνθρωπον, αποτελούν μέρος τοϋ οργανισμού του ως 5:1000. Άνθρωπος 60 χιλιογράμμων βάρους έχει 300 γραμμάρια άλατος εν αύτῳ.

Τό άλας όπενθυμιζει τό πέτρι, τό όξος, την *καρέλλα*, την *βανίλλη*, τά *μοσχοκάρυα*, τά *καρυόφυλλα*, τάς *μοσστήρδας*, τά *κουρκιά* και *μορία* άλλα όχι και τόσον άχρηστα, όσον διατείνονται τινες, όταν δέν γίνεται αύτών κατάχρησις. Άν ή τροφή άποτελείτο αποκλειστικώς εξ άμιγών λευκωματούχων και άνθρακούχων, θα καταλαμβάνετο ταχίως ο άνθρωπος υπό άηδίας. Τά άρτύματα και την έρεξιν διεγείρουσι και έκρίσεις γαστρικών χυμών και σιέλου προκαλουσι, και τά φχητά καθιστώσιν εύοσμα και εύγευστότατα.

Καφές. *Κακάον*. *Τσίον*. *Άγεψήματα*. Όσον ο καφές είναι

διεγερτικός άμιγής, και πρέπει νά πίνηται εν μέτρῳ, τόσον είναι αναπαυτικός, μηνυόμενος μετά γάλακτος. Κρεμα γάλακτος και καφές εις καταπεπονημένους διδαι έπαισθητήν ανάπαυσιν και εύεξίαν. Τό τίον είναι ήττον έρεθιστικόν. Τό κακάον εις τοϋς αδυνάτους στομάχους όλίγον δύσπεπτον ως εκ τοϋ βουτύρου του. Ταύτα ως επί τό πλείστον αποτελουσι την βάση τοϋ πρωίνου ήμῶν προγιούματος και μας έπιτρέπουσι και την ώραν τοϋ μεσημβρινου γεύματος άκόπως νά άνανήνωμεν και εις τόν στόμαχον νά δίδωμεν παρατεταμένην ανάπαυαν.

Καπνός. Ίδου και αληθής κακή εξις καταστρεπτική της όρέξεως τοϋ βαλλαντίου, της αίσθήσεως της γεύσεως, τοϋ φάρυγγος, των βρόγχων, και έστιν ότε της καρδιάς.

Σπανίως θ' άπαντήση τις καπνιστήν, μη πικρως μετανενοημένον και μη ζητούντα έπιμόνως, πλην εις μάτην, νά άπαλλαγῇ της κακής εξεως τοϋ καπνίζειν.

Είναι όντως άπελπιστικόν νά βλέπη τις άνθρωπος ισχυροτάτης θελήσεως, άκαταπονήτου σθένους νά σύρωνται έρμαϊα 5 ή 10 φυλλαρίων δηλητηρίου. Πρίν περιέλθῃ τις εις την θλιβεράν ανάγκην μετανοίας δέν είναι προτιμότερον νά άπόσχη άπ' αύτης της άρχής;

ΜΑΘΗΜΑ ΟΓΔΟΟΝ

ΟΝ ΤΙ ΝΑ ΠΙΝΩΜΕΝ

Τί νά πίνωμεν; Άπλούστατα. Καθαρώτατον και διαχυέστατον νεράκι. Εύεργτικώτερον δῶρον δέν έδόθη εις τόν άνθρωπον, διότι εν ούδιμῳ ζώνῃ, εν ούδενί κλίματι δύναται νά ζήσῃ άνευ ύδατος.

Τό *ύδωρ* είναι ή κυριώτατη τροφή τοϋ ανθρώπου. Αντιπροσωπεύει τά 2/3 τοϋ βάρους των τροφίμων και αποτελεί τά 3/4 τοϋ ανθρώπινου σώματος. Νέος βάρους 40 χλγρ. αποτελείται εκ 30 χλγρ. ύδατος και 10 χλγρ. στερεών ούσιων. Όσον ξηραίνεται ο άνθρωπος, τόσον πλησιάζει πρός τό τέμα.

Τό ύδωρ άνάγκη διηγεναώς νά άνανήνηται, άφ' ου διηγεναώς εκ-

φύγει τοῦ ὀργανισμοῦ. Ἡ δὲ ποσότης τοῦ ἐν τῷ σώματι ὕδατος κανονίζεται διὰ τῶν νεφρῶν. Εἵπομεν ἤδη ὅτι ἕκαστος ἄνθρωπος χάνει κατὰ μέσον ὅρον 2 λίτρα ὕδατος καθ' ἡμέστην. Οἱ ἐργάται μάλιστα, οἱ ἐκτελοῦντες κοπιώδεις ἐργασίας, ἀποβάλλουσι 3 καὶ 4.

Πότε καὶ πόσον ὕδωρ δεῖν νὰ πίνωμεν;

Ὅφειλομεν νὰ πίνωμεν μόνον ὅταν καταλαμβάνομεθα ὑπὸ τοῦ ἀπροσδιορίστου τούτου αἰσθήματος, ὅπερ καλεῖται *δίψα* καὶ ὅπερ εἶναι ὁ κώδων, ὁ σημαίνων ὅτι ἐπίστη ἀνάγκη ὕδατος ἐν τῷ ὀργανισμῷ ἡμῶν νὰ πίνωμεν δὲ μόνον μέχρι κορεσμοῦ τῆς δίψης. Μεγάλως σφάλεται ὁ νομίζων ὅτι ἴσος ὄγκος ὕδατος καὶ ἴσος ὄγκος ζύθου, σιροπίου ἢ οἶνοπνεύματος σβύνουσιν ἐπ' ἴσης ἀποτελεσματικῶς τὴν δίψαν. Ταῦτα ἀπ' ἰναντίας προκαλοῦσι δευτέραν καὶ τρίτην δόσιν ποτοῦ, καὶ ἐπιφέρουσιν ἀνωφελεῖ διὰ-στολήν τοῦ στομάχου μετὰ τῶν ἐπακολουθῶν της.

Πρᾶγμα περίεργον! ὅσω ψυχρότερον εἶναι τὸ ὕδωρ, τόσοῦ δυσκολώτερον σβένει τὴν δίψαν, καὶ πολλάκις συμβαίνει μετὰ τὴν λήψιν καὶ δύο ἀκόμη παγωτῶν, νὰ ἐπιθυμῇ τις εὐθὺς ἀμέσως πο-τήριον ὕδατος. Τὸ πολὺ ψυχρὸν ὕδωρ, ἀπλήστως καὶ ταχέως πι-νόμενον, ἐπιφέρει ἐν τῷ στομάχῳ *ἐξαπίνης* συμφορῆσιν αἵματος καὶ δύνανται νὰ ἐπενέγκῃ σοβαρωτάτας διαταράξεις εἰς τὴν γενικὴν κυκλοφορίαν. Ἀλλὰ καὶ τὸ νὰ πίνη τις ἐν ἱδρῶσει εἶναι αὐτό-χρημα ἐγγληματικόν.

Τὸ ὕδωρ πρέπει νὰ πίνηται ἀπλῶς δροσιρόν. Κατὰ τὸ θέρος ἐπιτρέπεται νὰ περιβάλλωμεν τὰ δοχεῖα τοῦ ὕδατος διὰ πάγου, ἀλλ' εἶναι ἀπολύτως ἀνθυγιεινὸν νὰ ρίπτωμεν πάγον ἐντὸς αὐτῶν καὶ ἔτι ἀνθυγιεινότερον χιόνος, ἐκτὸς ἂν ὁ πάγος ᾖ τυχνητός, ἐξ ὕδατος ἀπεσταγμένου καὶ ἀπεστειρωμένου μικροβίων.

Τὰ χλιαρὰ ὕδατα εἶναι ἐπ' ἴσης βλαβερὰ, προκαλοῦντα ναυτίαν, ἐνῶ ἀπ' ἰναντίας τὰ θερμὰ ἀρεφύσματα εἶναι ἀποτελεσματικώτερα.

Οὐδὲν δροσιτικώτερον ἀρεφύματος τοῦ κατὰ τὰς θερμὰς τοῦ θεροῦς ἡμέρας γινώσκουμεν, διὸ καὶ μετὰ χαρᾶς βλέπομεν τὴν ἀγ-γλοαμερικανικὴν συνήθειαν ἀρχομένην νὰ ἐπικρατῇ καὶ παρ' ἡμῖν.

Ἡ χρῆσις τοῦ πάγου καὶ τῶν παγωτῶν εἶναι ὅλως περιττὴ κατὰ τὸ θέρος καὶ ἐγεννήθη ἐκ κακῆς τῶν πραγμάτων ἐξηγήσεως. Καὶ δὲν ἀπαγορεύονται μὲν, διότι ὁμολογουμένως εἶναι λίαν εὐχά-ριστα, ἀρκεῖ ὁμως νὰ μὴ προσέχωνται ἵνα σβέσωσι *δηθεν* τὴν δίψαν. Οἱ Ἀμερικανοὶ προτιμῶσι τὰ παγωτὰ κατὰ τὸν χειμῶνα, καὶ οἱ Ἀμερικανοὶ εἶναι ἄνθρωποι θετικοί.

Τὰ αὖτε σεσατικά τοῦ καλοῦ ποσίου ὕδατος;

Τὸ ὕδωρ πρέπει νὰ ᾖ εὐχάριστον τὴν γεῦσιν, διαχυγές, καθα-ρόν, ἄχρουν, ἄοσμον, δροσιρόν, κάτω τῶν 12° K, ἀερισμένον, νὰ διαλύῃ τὸν σάπωνα καὶ νὰ καλοβράζῃ τὰ ὀσπρια. Πρέπει νὰ πε-ριέχῃ μικρὰν δόσιν ἀνθρακικοῦ ὀξέος καὶ ἐν διαλύσει ἀλατὰ τινα ἀσβεστίου, νατρίου, μαγνησίου κτλ., οὐχὶ ὁμως ἐν σημαντικῇ ποσότητι, διότι τότε καταντᾷ δυσπεπτον καὶ βαρὺ· πρέπει νὰ στε-ρῇται ἀμμωνίας, ὀργανικῶν οὐσιῶν, νὰ μὴ προέρχεται ἐκ τελ-μάτων, ἀλλὰ νὰ ᾖ πηγαιόν, ἢ, ὡς λέγομεν κοινῶς, *τρεχάμενον*.

Τὸ ὕδωρ τῆς βροχῆς θὰ ᾖ καλόν, ἂν ᾖ ἀερισμένον καὶ ἂν περιέχῃ τὰ ἀναγκαῖα ἄλατα ἐν καταλλήλῳ ποσότητι. Δυστυχῶς ἀντ' αὐτῶν περιέχει ἐν διαλύσει πάσας τὰς ἀκαθαρσίας καὶ πάσας τὰς βλαβεράς ὀργανικὰς οὐσίας, ὥς ὁ ἀνεμος ἀπὸ τῆς γῆς, αἱ γα-λαί, οἱ μύες ἢ τὰ πτηνὰ ἀνωθεν, καταθέτουσιν ἐπὶ τῆς στέγης. Ναὶ μὲν τὸ πρᾶγμα κολάζεται, ὅταν ἀρῖνωμεν τὰ πρῶτα νερὰ νὰ *πλύνωσι* τὴν στέγην ἡμῶν καὶ συγχέωμεν ἐν τῇ δεξαμενῇ τὰ κατόπιν κατερχόμενα, ἀλλ' ὁ κίνδυνος αἱρεται ἐν μέρει μόνον. Ἐκτὸς τούτου, τὰ ἐν κινετήρῃ ὕδατι πρέπει νὰ ἀερίζωνται διηκτικῶς καὶ νὰ ταράσσωνται συνεχῶς διὰ τῶν κήδων, δι' ὧν ἀντλοῦμεν.

Τὸ ἀπεσταγμένον ὕδωρ εἶναι πάντῃ ἀκατάλληλον πρὸς πόσιν, ἀλλὰ καὶ τὸ ἀπεστειρωμένον διὰ βρασμοῦ εἶναι ἔτι ἀκατάλληλό-τερον, δυσπεπτότατον μάλιστα, ἀρ' οὐ οὕτως ἀποβάλλει καὶ ἀέρα καὶ ἀνθρακικὸν ὀξύ. Προσωρινῶς μόνον καὶ ἐν περιπτώσει ἐπιδη-μιῶν ἐπιτρέπεται νὰ βράζηται τὸ ὕδωρ, τοῦτο δέ, ἔαν δὲν ὑπάρχῃ βεβαιότης περὶ τῆς προελεύσεως αὐτοῦ.

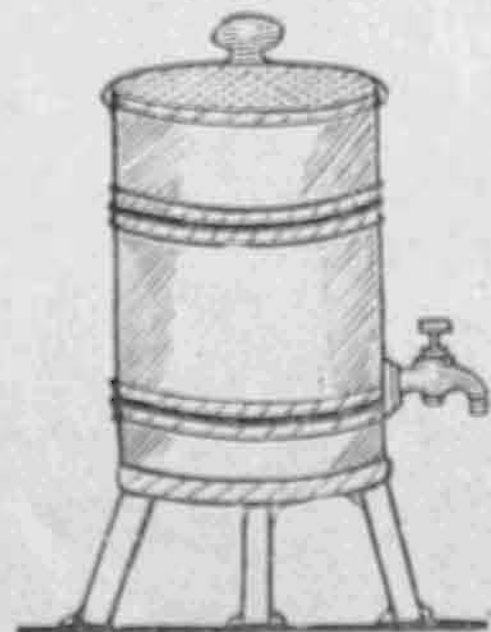
Μερίμνη τοῦ φιλόλογου ἡμῶν Ἀνακτοῦ ἔχομεν οἱ ἐν Κωνσταν-

τινουνόλει τὸ ἱκτακτον ὕδωρ *Χαμηδιδ*, ὅπερ δυνάμεθα νὰ πίνωμεν μετὰ πάσης ἀσφαλείας. Τὸ ὕδωρ τοῦ *Ταξερίας* χρῆζει διυλιστηρίων, διότι βίβει ἱκταθιμένον, καὶ καλὸν θὰ ἦτο νὰ ἱεστριάζετο πλεονέτερον ἢ χρῆσις αὐτοῦ. Τὸ ὕδωρ τῶν Δέρκων, πολυτιμότερον εἰς τὰς οἰκικὰς ἀνάγκας, εἶναι ὅλως ἀκατάλληλον πρὸς πόσιν.

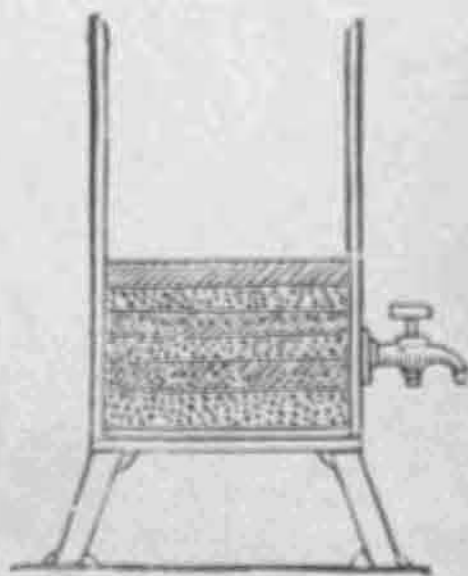
Τὸ ὕδωρ πρέπει νὰ λαμβάνηται μετὰ τὸ φαγητόν. Πρὸ τοῦ φαγητοῦ ἀντὶ νὰ ἀραιώσῃ τὸν χυλόν, ἀραιώνει τοὺς πεπτικούς χυμούς τοῦ στομάχου καὶ καθιστᾷ αὐτοὺς ἀσθενιστέρους.

Εἶναι ἀληθὲς ὅτι τὸ ὕδωρ παχύνει;

Τὸ ὕδωρ, βοηθῶν τὴν πέψιν καὶ τὴν θρέψιν, παχύνει. Κατὰ



Εἰκ. 10. Πρόχτηρον δυνιστήριον.



Εἰκ. 11. Ἡ τομὴ αὐτοῦ.

πόσον ὅμως οἱ παχεῖς δικαιούνται ν' ἀπέχων ἀπὸ ὕδατος, εἶναι ζήτημα, ὅπερ μόνον ἱατρός δύναται νὰ λύσῃ, ἀρ' οὐ τὸ τάχος δοθέντος καὶ ἀνάγεται καὶ εἰς ἄλλας αἰτίας.

Διυλιστήρια. Τὸ ὕδωρ, καίπερ ἔχον τσαυτὰ ἀγαθὰ, γίνεται ἐνίοτε φορεὺς μικροβίων καὶ εἶναι γνωστὸν ὅτι ὁ τυφοειδὲς πυρετός, ἡ χολέρα καὶ πολλὰ ἄλλα νοσήματα δι' αὐτοῦ μεταδίδονται.

Πολλοὶ ὑγιεινολόγοι συνιστῶσι νὰ μὴ πίνηται οὐδ' αὐτὸ τὸ ὕδωρ, τὸ διακτερούμενον ἐν τοῖς κοιτώσιν ἢ ἄλλοις περιορισμένοις

χώροις, ὡς ἐκ τῆς ἰσχυρᾶς ἀπορροφητικῆς αὐτοῦ δυνάμεως μισμάτων, ἀερίων, θερμότητος κλπ.

Ἐν καιρῷ ἐπιδημίας ἢ ὅταν τις ἔχῃ λόγους νὰ ὑποπτεύῃ τὴν προέλευσιν τοῦ ὕδατος, δύναται νὰ προστρέχῃ εἰς διυλιστήρια. Πολλὰ εἶδη κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον τέλεια ἔχει ἡ ἀγορά. Τὸ προχειρότατον ὅμως εἶναι τὸ κατασκευαζόμενον ἐκ τῶν ἐνόντων καὶ προσωρινῶς ὅπως τὸ ὕδωρ διηθῆται διὰ 3 ἢ 4 στρωμάτων ἄμμου καὶ χονδροκαμιμένου ἀνθρακος ἐναλλάξ, ἐντὸς δοχείων ἐκ πορσελάνης ἢ μεμιλωμένου ψευδαργύρου. Ὁ ἀνθραξ καὶ ἡ ἄμμος ἔχουσιν ἄκραν ἀπορροφητικὴν καὶ ἐξυγιαντικὴν δύναμιν.

Ἀπαγορεύονται τὰ ξύλινα δοχεῖα, ὡς εὐκόλως σηπόμενα.

Οἶνοπνευματώδη. Ὁ οἶνος. Οὕτω κατωρθώθη νὰ καθαρισθῇ σαφῶς τίνι τρόπῳ ἱπενεργεῖ ὁ οἶνος ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου.

Ἐρεῖσεις ἐπιζημιωτέρα τοῦ οἶνου καὶ τῶν οἶνοπνευματωδῶν ποτῶν δὲν ἐπενοήθη ἄχρις ὥρας. Ἐννοῶ, ὅταν ἀσθενῇ τις ἦναι ἡναγκασμένος νὰ δικαιτῇται αὐστηρῶς καὶ δὲν ἔχῃ ποῦ νὰ εὕρῃ ἀνθρακα, νὰ προστρέχῃ εἰς γραμμαρίᾳ τινὰ οἶνου, πικραδίχομαι δ' ἐπ' ἰσῆς διαγερτικὴν τινὰ δύναμιν ἐν τῷ οἶνοπνεύματι. Ἀλλ' ἐν ταῖς ἡμετέροις ζώναις, ἐνθα τόσα καὶ τόσα εἶδη δύνανται νὰ παρίσχωσιν ἡμῖν τὴν ἀναγκαίαν δόσιν ἀνθρακος, τὰ ἀναγκαῖα τρυγικὰ ἄλατα, τὴν ἀναγκαίαν ταννίνην, ὁ οἶνος εἶναι ὅλως περιττός. Σήμερον μάλιστα, ὅτε καὶ αὐτὴ ἀκόμη ἡ θερμαντικὴ δύναμις τοῦ ἀμφιδέλλεται, ἀρχεται θεωρούμενος ἀνωρελὴς καὶ παρ' αὐτοῖς ἐτι τοῖς κατοίκοις τῶν ψυχρῶν κλιμάτων.

— Ἀλλ' εἶναι πόσον εὐχάριστος! θὰ μοὶ εἴπητε!

— Δὲν τὸ ἀρνοῦμαι, καὶ ἀπλῶς ὡς εὐχάριστον ὁμοτράπεζον τὸν ἀποδέχομαι. Παρατηρήσατε ὅσον ὁ πόνος, αἱ σκίψεις, αἱ θλίψεις κόπτουσι τὴν ἔρεξιν καὶ πόσον ἡ χαρὰ ἢ χαρὶς συνδαιτυμένων διεγείρει αὐτήν; Ὁ οἶνος εἶναι ὁ εὐτράπελος αὐτός ὁμοτράπεζος. Ζαλίζει, ἀποδιώκει καὶ σκίψεις καὶ θλίψεις καὶ μᾶς κάμνει νὰ τρώωμεν περισσότερον. Οὕτω πως ἀντιλαμβάνομαι, ἐγὼ τοῦ-

λάχιστον, τὴν ωφέλειαν τοῦ οἴνου· ἀλλ' ὡς τροφή ἢ ὡς ωφέλιμα ἄμειρος, εἶναι ὑποδεέστερος τῶν πλείστων τροφίμων.

Ἡρώτησέ τις τὸν ἱατρὸν Ῥικὸρ τίνα γνώμην ἔχει περὶ τῶν ὀρεκτικῶν οἰνοπνευματωδῶν;

— Ἐλασινότητην, ἀπήντησεν ὁ σοφὸς Γάλλος.



Εἰκ. 12. Μήθηρος.

καθ' ἐκάστην ἰδίῳις ἔρμῃσι βλέπετε. Μακρὰν λοιπὸν, ὅσον τὸ δυνατόν μακρὰν.

Οἰνοπνευματίαισις. Ὁ παραδιδόμενος εἰς τὸν πότον μοιραίως βλέπει τὸν χαρακτῆρα αὐτοῦ ἀλλοιούμενον. Ἀδυσχερῶς καταλαμβάνει τὰς σκίψεις αὐτοῦ καὶ χάνει τὸ θάρρος τοῦ νὰ ὑποστη-

— Καὶ ὅμως ἀνοίγουσι τὴν ὄρεξιν.

— Πιθανόν, ἀλλὰ παρακαλῶ νὰ μοὶ εἰπῇτε πόσον ἁρμοῖζει εἰς τήμιον ἄνθρωπον νὰ ἀνοίγῃ δι' ἀντικλειδοῦ;

Μακρὰν ἀπὸ τῶν οἰνοπνευματωδῶν, φίλοι μου. Μοιραίως φέρουσιν εἰς τὴν ἑξιν, ἡ δὲ ἑξὺς εἰς τὴν οἰνοπνευματίαισιν. Ἡ κακὴ ἑξὺς ἄρχεται ἀπὸ ἀπλῆς δοκιμῆς· ἀκολουθῶς καθίσταται ἑξὺς καὶ δὲν βραδύνει νὰ ἱπενέγκῃ φοβερὰ ἀποτελέσματα, ὡς

ρίζῃ τὴν γνώμην του. Ἡ ἀντίληψις αὐτοῦ σκοτίζεται, ἡ κρίσις καὶ ἡ μνήμη ἀμβλύνεται, ἀδράνεια καὶ ἠθικὴ κατὰπτωσις καταλαμβάνει αὐτόν. Ἄν ἦτο χαρακτῆρος ἡπίου, γίνεται μελαγχολικός, φίλιος, φυγόπνοος, φλύαρος, δύστροπος. Ἄν εἶχε χαρακτῆρα ἐπιθετικὸν καὶ ἀγροῖκον, καταλαμβάνεται ὑπὸ κτηνώδους θηριωδίας καὶ βυσσοδομαί τὸ ἔγκλημα.

Ἄπαντα τὰ κακὰ ὁρμήματα ἀναπτύσσονται ἐν αὐτῷ. Ὁ μί-



Εἰκ. 13. Φωτογραφία κακοῦ ἄνθρωπου (κατὰ Lombroso).

Εἰκ. 14. Φωτογραφία ἡλιθίου (κατὰ Monjeri).

θυσος ἀποβάλλει πάντα κοινωνικὸν χαρακτῆρα, πᾶν εὐγενὲς καὶ γενναῖον αἶσθημα, πᾶσαν συνείσθησιν καθήκοντος πρὸς τὸν πλησίον. Φρενοβλαβῆς ἢ μηχανώδης θὰ κατακτενῇ εἰς τὸ φρενοκομεῖον, ἐὰν δὲν ἔχῃ ἤδη ριφθῇ εἰς τὰ κτήρια.

Πολὺ πρὶν ὅμως φθάσῃ ἐκεῖ, ἔχει κατακαύσει διὰ τοῦ οἰνοπνεύματος καὶ ἐγκέφαλον καὶ νῆρα, καὶ στομάχον καὶ ἥπαρ καὶ νεφροὺς. Τρέμει, ἐμεῖ, οὔτε νὰ φάγῃ δύναται, οὔτε νὰ ἐργασθῇ, οὔτε νὰ σκιρτήσῃ. Ἡ κοιλία αὐτοῦ πληροῦται ὕδατος καὶ καθὼς καθὼς τερματίζει τὸν βίον. Ἐν ὧσιν δὲ ζῇ, εἶναι τὰ μάλᾳ προδιατεθειμένος εἰς τὴν φθίσιν κυρίως καὶ τὰς λοιπὰς ἀνιάτους νόσους. Θὰ πῶς τὸ πρῶτον θύμα τοῦ πρώτου προετοχέντος ἐπιδημικοῦ νοσήματος.

Πάντες οἱ ἱκρυλοὶ, οἱ κακοῦργοι, οἱ βλάκες, οἱ ἡλίθιοι, οἱ φρενοβλαβεῖς, εἶναι ἢ ἀλκοολικοὶ, ἢ ἄμεστοι ἀλκοολικῶν ἀπόγονοι.

Προλήψεις καὶ πλάνοι. Πολλὰκις ἐσκέφθημεν καὶ δὲν ἐδυνήθημεν ἔτι νὰ ἐννοήσωμεν πόθεν ἐπήγασιν ἡ ἐπικρατοῦσα



Εἰκ. 15. Μῆθεος.

Ἐπ' ἴσης ἀδικαιολόγητος καὶ πεπλανημένη εἶναι ἡ γνώμη ἄλλων, τακτικῶς καὶ συστηματικῶς πινόντων, εἴτοις νομίζουσιν ὅτι δὲν βλάπτονται, διότι δὲν ὠθεοῦσι τὰ πράγματα *μέχρι μέθης*! Ἐστῶσαν βέβαιοι οἱ κύριοι οὗτοι ὅτι ἐπ' ἴσης ἀσφαλῶς, ἀσφαλίστερον μάλιστα, ὠθεοῦνται πρὸς τὴν χρονίαν δηλητηρίαν καὶ ἄς παύσῃσι, διότι θὰ ἦναι πολὺ ἄργά, ἔταν ἀντιληφθῇσι τὸν κρημνόν, πρὸς ὃν φέρονται.

παρὰ τισι γνώμη ὅτι τὸ οἶνόπνευμα εἶναι μέσον προφυλακτικόν κατὰ τῶν νοσημάτων, καὶ δὴ τῶν ἐπιδημικῶν. Ὑποθέτομεν ὅτι δεδηλωμένοι καὶ κακηνυγμένοι μέθυσοι διασπείρουσι τοιαύτης ιδέας ἐπὶ σκοπῷ τοῦ νὰ δικαιολογήσωσιν ἐπαίσχυντον πάθος. Ὁ ὀρθὸς λόγος, ἡ πείρα, ἡ ὑγιεινή, ὅ,τι περὶ προδιαθέσεως γνωσκόμεν, τὰ ἐναντία κηρύττουσιν.



ΚΑΘΑΡΕΙΟΤΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΜΑΘΗΜΑ ΕΝΑΤΟΝ

Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΟΦΕΙΛΕΙ ΝΑ ΗΝΑΙ ΚΑΘΑΡΟΣ

Καθαριότης καὶ ὑγίεια εἶναι συνώνυμα. Ὡς πρὸς τοῦτο ὁ *1ος* *λερμὶς* πολὺς κόσμος εἶναι σύμφωνος. Ἀλλ' ἡ ὑγίεια ἔχει καὶ ἄλλο συνώνυμον: τὸ ὕδωρ. Ὡς πρὸς τὸ δεύτερον τοῦτο οἱ πλείστοι δίστανται: ὄχι διότι ἀπεχθάνονται τὸν πλοῦτον τῆς συνωνυμίας, ἀλλὰ διότι ἀποστρέφονται τὸ ὕδωρ ἢ καὶ διότι τὸ φοβοῦνται. *μαρτυροῦν ὅτι τὰ χυμώδη καὶ ἔλαια*

Εἶναι ἀκατανόητον μέχρι τίνος βαθμοῦ φοβοῦνται τινες παρ' ἡμῖν τὸ ὕδωρ, πρὸ πάντων κατὰ τὸν χειμῶνα.

Συγχύοντες ἀξιοκατακρίτως ψυχὰς, ὑγρασίαν, ὕδωρ καὶ κρυολόγημα, ἀποδίδουσιν εἰς τὸ ἄθῳν καὶ σωτήριο τοῦτο στοιχεῖον τὰ κρυολογήματα καὶ πάντα τὰ ἀκολουθοῦντα τὴν ἐλλείψιν τῶν στοιχειωδιστάτων προφυλάξεων καὶ φοβοῦνται νὰ πλουθῶσι *ἵνα μὴ* κρυώσωσι. Βάπτουσι τὰ ἄκρα τῶν χειρῶν, ὑγρακίνουσι δι' αὐτῶν τὸ ἄκρον τῆς ρινός, τὰ βλέφαρα, τὰς παρειάς, ἔαν δὲ ποτε ἀποφασίσωσι νὰ ξέσωσι κοιτάσματα βυπαρότητας, καλύπτοντα τὸν τράχηλον ἢ τοὺς πόδας, πράττουσι τοῦτο διὰ θερμοῦ ὕδατος καὶ μετὰ μεγίστων προφυλάξεων.

Οὕτω δυστυχῶς συνηθίσκαμεν. Βλέπομεν καὶ σήμερον πολλὰς μητέρας οὐδαμῶς ἐννοούσας νὰ πλύνωσι τὰ μικρά, ἔταν ὁ καιρὸς ἦναι ψυχρὸς: οὔτε καὶ ν' ἀλλάξωσι τὰ ἐνδύματά των καθ' ἕνα τὸ μακρὸν διάστημα ἱκανθηματικοῦ πυρετοῦ, βρεγγίτιδος, ἢ πνευμονίας.

Ἡ πατροπαράδοτος καὶ ὀλιθηρία αὕτη πρόληψις εἶναι καιρὸς νὰ ἐξελεθρευθῇ ἀπὸ τοῦ νοῦ ἡμῶν. Καιρὸς νὰ κατανοήσωμεν ὅτι τὸ καθαρὸν καὶ δροσερὸν ὕδωρ τοὺς πάντας ζωογονεῖ, τοὺς πάντας σὺζει καὶ οὐδὲν ἀδικεῖ, πλὴν τῶν περιφρονούντων ἢ φοβουμένων αὐτό. Τοῦτο δίδει τὸ σφρίγος, τὴν εὐρωστίαν, τὴν ὑγίαιαν· τοῦτο τὸ θάρρος, τὰ χρώματα, τὴν εὐθυμίαν.

Οὐδέποτε τὸ καθαρὸν καὶ δροσερὸν ὕδωρ ἐπὶ τῆς ἐξωτερικῆς τοῦ ἀνθρώπου ἐπιφανείας ἔγινε φορεὺς ἢ ἀφορμὴ οἰουδὴποτε νοσήματος. Τοῦτο εἶναι φυσικῶς ἀδύνατον. Ἡ ὑγρασία, δηλαδὴ οἱ ἐν τῇ ἀτμοσφαιρᾷ περισσὶ ὕδρατμοί, εἶναι τὸ βλάπτον. Ὅταν τὰ δωμάτια ἦναι ξηρά, τὸ ὕδωρ καὶ ἡ ἐξωτερικὴ θερμοκρασία, ὅσον ψυχρὰ καὶ ἂν ἦναι, δὲν προσβάλλουσι τὸν ὑγιᾶ.

Ὅχι μόνον τὸ δροσερὸν καὶ καθαρὸν ὕδωρ δὲν μᾶς ψύχει, ἀλλ' ἀπ' ἐναντίας μᾶς ὑπερθερμαίνει, πρὸ πάντων κατὰ τὸν χειμῶνα. Ναί, μᾶς ὑπερθερμαίνει, καὶ ἂν δὲν τολμάτε νὰ τὸ δοκιμάσητε, ἐρωτήσατε πάντα ἐξακολουθοῦντα τὴν ψυχρολουσίαν καὶ κατὰ τὸν χειμῶνα, καὶ θὰ μάθητε ὅπως ἡ θερμότης αἰσθάνεται μετὰ τὸ λουτρὸν. Καὶ ὧντος δροσερὸν ὕδωρ, ἐπὶ θαλπεροῦ καὶ μαλθακοῦ σώματος εἶναι σφοδρότατον κτύπημα μαστιγίου, ἐπὶ λιμνάζοντος αἵματος, ἐπὶ νευρακιωμένης κυκλοφορίας.

Ἀφ' οὗ εἶναι ἀποδεδειγμένον ὅτι ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος παράγει θερμότητα, ἀνάπτουσα τὸν ἀνθρακὰ τοῦ σώματος, εὐκόλως ἐννοεῖτε, ὅτι ὅσον γοργότερα εἶναι, τόσον μεγαλειτέραν θερμότητα παράγει. Τὸ ὕδωρ, ἐντείνων τὴν ταχύτητα τῆς κυκλοφορίας, δύναται νὰ θεωρηθῇ ὡς τὸ μαστιγίον αὐτῆς, καὶ ἂν δὲν πιστεύητε εἰς τὰ ῥήματά μας, ἀνοίξατε τοὺς ὀφθαλμούς, στράφητε πρὸς δυσμὰς καὶ θὰ ἴδῃτε ὅτι τὰ εὐγενέστατα καὶ ζωηρότατα ἔθνη, τὰ μᾶλλον σφριγῶντα καὶ διανοητικῶς καὶ σωματικῶς, εἶναι τὰ ἔχοντα τὴν μεγίστηνσχίσειν καὶ συνάφειαν πρὸς τὸ ὕδωρ, εἶναι ἐκεῖνα, παρ' οἷς ψυχρὰ καταιόνησις ἐν μίῳ Ἰανουαρίῳ, εἶναι δεκτὴ μετὰ τῆς αὐτῆς ἀπερίττου προθυμίας καὶ φυσικῆς ἀφιλείας, μὴ ἢς κύπτει τῆς ἡμέρας ἢ καρὶ. Μόνος ὁ ἀνατρεφὴς ἐν τῷ

φόβῳ τοῦ ὕδατος, μόνος οὗτος προδιατίθεται νὰ πάθῃ κατὰ τὴν πρώτην κατάπτωσιν τῆς ἐξωτερικῆς θερμοκρασίας. Ἐπαναλαμβάνω, ὅτι τὸ ψῦχος εἶναι ἰχθρὸς θρασυδαίμων, ὑποχωρῶν πάντοτε πρὸ τοῦ περιφρονούντος καὶ ἀντιτασσομένου αὐτοῦ.

Τάξις τις ἀνθρώπων δὲν ἀντιλαμβάνεται σαφῶς τὴν μεταξὺ καθαριότητος, ὑγείας καὶ ὕδατοςσχίσειν. Περὶ πάντων αὕτη φροντίζει κατ' οἶκον. Ἡ ἐγκατάστασις αἰθούσης ὑποδοχῆς, δυναμένης νὰ κινήσῃ τὸν θαυμασμόν τοῦ γείτονος, εἶναι ἡ πρωτίστη μέριμνα· ἡ αἰθουσα ὅμως, περὶ ἧς θὰ ληρῇ φροντίς τελευταῖον, εἶναι ὁ κοιτῶν, τὸ τελευταῖον ἀγορασθῆσόμενον ἐπιπλὸν θὰ ἦναι ὁ νιπτήρ. Πολλὰκις συνέβη εἰς ἱατρὸν ἀποθαυμάζοντα τὸν καλλιτεχνικὸν διάκοσμον αἰθούσης ὑποδοχῆς νὰ μείνῃ ἐμβρόντητος πρὸ τῆς προϊστορικῆς ἀπλότητος τῶν κοιτῶνων καὶ τῶν νιπτήρων, ἅμα εἰσυχθεὶς παρὰ τῷ ἄρρῳστῳ. Ἀντὶ κλίνης ἀχύρινον στρώμα καὶ τρίποδες, ἀντὶ νιπτήρος πεπαλαιωμένη τράπεζα ἢ ἀπλοῦν παλαιοσύντουκο κεκαλυμμένον δι' ὑφάσματος κρηωτοῦ, καὶ ἐπ' αὐτοῦ διαπληκτιζόμενα τὴν μορφήν, τὸ χρῶμα, τὴν φύσιν καὶ τὴν ἡλικίαν, μιμνημένη λεκάνη ἐκ σιδήρου, λάγνηος ἐξ ὀπτῆς γῆς, στακτοδοχεῖον ἐκ συμπίεσμένου χάρτου, μικρὸν τρύβλιον ἀντὶ σαπυνοδοχείου κτλ. Ἀλλαχοῦ προσάγεται χύτρα τοποθετούμενη κατὰ γῆς ἢ ἐπὶ καθίσματος, ὁ δὲ ἱατρὸς δέχεται τὸ ὕδωρ ἐπὶ τῶν χειρῶν ἀπὸ σταμνίου ἢ ἀπὸ τοῦ ὑδροδοχείου τοῦ ἐστιατορίου καὶ προτιμᾷ νὰ σφουγγισθῇ εἰς τὸ βινόμακτρον αὐτοῦ μᾶλλον ἢ νὰ μεταχειρισθῇ τὸ προσφερόμενον χειρόμακτρον.

Καὶ ἂν μὲν τὸ πρᾶγμα συνέβαινε παρὰ τοῖς πτωχοῖς, ἐνθα ἡ ἀνέχεια πολλὰ δύναται νὰ συγχωρήσῃ, δὲν θὰ ἐγίνετο τοσοῦτος λόγος. Ἀλλ' ἀπαντᾷ συνηθίστατα παρὰ ταῖς μεσαιαῖς τάξεσιν, ὅποτε οὐδεμίαν δικαιολογίαν εἶναι δεκτὴν.

Κατὰ μέγα μέρος τὰ αἷτια τῆς ἐθνικῆς ἡμῶν παρακμῆς καὶ κακοδιαμονίας εἶναι μεταξὺ ἄλλων 1^{ης}) ἡ παραμέλησις τῆς γυμναστικῆς· 2^{ης}) ἡ ἑλλείψις καθαριότητος· 3^{ης}) ὁ φόβος τοῦ ὕδατος. Καὶ τὰ μὲν ἐκ τῆς παραμέλησεως τῆς γυμναστικῆς ἀδικήματα

κατανοήθησαν καὶ διορθοῦνται. Πότε θὰ κατανοηθῇ καὶ ἡ χρησιμότης τῆς ὑγιεινῆς, ἡ ἀνάγκη τῆς καθαρειότητος, ἡ ἀγάπη πρὸς τὸ ὕδωρ;

Πάντες οἱ σοφοὶ νομοθέται τῆς ἀρχαιότητος καὶ τῶν μίσεων χρόνων ἐν τῇ Ἀνατολῇ, ἀνήγαγον τὰ περὶ καθαρειότητος εἰς περιωπὴν θρησκευτικῶν ἐντολῶν. Ὅχι τόσον, διότι διέβλεπον σχίσιν τινὰ μεταξὺ ὕδατος καὶ θρησκείας, ἀλλὰ διότι ἠγνόουν πῶς ἄλλως νὰ ἐπιβάλλωσι ταῦτα ἐπὶ λαῶν πρωτογενεῶς ἐτι πνευματικῆς καὶ κοινωνικῆς μορφώσεως. Παρὰ πᾶσι δὲ γενικῶς τοῖς ποιηταῖς καὶ πεζοῖς τῆς ἐθνικῆς ἡμῶν ἱστορίας διὰ μακρῶν πανταχοῦ γίνεται λόγος περὶ τῶν λουτρῶν, τῶν παρεχομένων εἰς τοὺς ξένους, ἐν ᾧ πλειστάκις λησμονεῖται νὰ γίνῃ μνηεὶς ἂν παρετίθη καὶ δείπνον, ἂν παρεχωρήθη αἰτηθεῖσα χάρις, συμβουλὴ, ἡ ὁδηγίαι. Τόσον τὸ λουτρὸν ἐθεωρεῖτο ἡ οὐσιωδιστάτη ὑποχρέωσις πρὸς τοὺς προσερχομένους!

Καὶ ἡμεῖς μὲν, ἤδη προειχωρηκότες τὴν ἡλικίαν, ἀδυνατοῦμεν νὰ ἀποβάλλωμεν ἐρριζωμένας κακὰς συνηθείας. Ἐν ὑδροφοδίᾳ ἐγεννήθημεν, καὶ ἐν ὑδροφοδίᾳ θὰ ἀποθάνωμεν· ἐν ὑδροφοδίᾳ, κατὰ τὴν γραμμικὴν τῆς λέξεως σημασίαν. Ὑμεῖς ὅμως, φίλοι μου, ὧν ὁ ὁργανισμὸς εἶναι ἀκόμη ἐπιδεκτικὸς διαπλάσεως, θαρρεῖτε, ἀντιπρῶστα τὸ δροσερὸν ὕδωρ, ἀγαπήσατέ το καὶ δὲν θὰ ἀργήσητε νὰ ἐννοήσητε ὅτι ματαίως θὰ ζητήσητε πολυτιμότερον ἐν τῷ βίῳ ὑμῶν φίλον ἄλλον.

ΤΙ ΕΣΤΙ ΚΑΙ ΕΙΣ ΤΙ ΧΡΗΣΙΜΕΥΕΙ ΤΟ ΔΕΡΜΑ

Τὸ ὕδωρ δὲν χρησιμεύει μόνον πρὸς θρέψιν, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν καθαρειότητα τοῦ δέρματος ἡμῶν. Ἴνα δ' ἐκτιμήσωμεν πρεπόντως τὴν δευτέραν αὐτοῦ ταύτην ἀρετὴν, ἴδωμεν τί ἐστὶ καὶ εἰς τί χρησιμεύει τὸ δέριμα.

Ἐν πρώτοις τὸ δέριμα χρησιμεύει εἰς τὴν ἀναπνοήν, ὑποδοιθεὶς πῶς τὴν ἐργασίαν τῶν πνευμόνων. Εἴπομεν ἄλλαχού ὅτι τὰ εὐρεῖα ἐγκαύματα, ὅσον ἐπιπόλαια καὶ ἂν ᾖναι, ἀποβαίνουσιν πολὺ πλέον ἐπικίνδυνα τῶν βαθύων, καὶ ἐκεῖ ἐξηγήσαμεν τὸν λόγον.

Ἦδη προσθέτομεν τὰ ἑξῆς: Συνέβη ποτὶ κατὰ τινα πομπὴν νὰ ἐκθιάσωσιν ἐφ' ἄρματος παιδίον γυμνόν, τετυλιγμένον διὰ φύλλων χρυσοῦ. Μόλις ἡ πομπὴ προσχώρησε καὶ πτώμα πλέον ἐφέρετο ἐπὶ τοῦ ἄρματος, ἀντὶ σφριγῶντος μαιρακίου. Ὁ χρυσός, προσκολληθεὶς στερεῶς ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματος ἔφραζεν ἅπαντας τοὺς πόρους, καὶ τὸ παιδίον ἀπέθανεν, ἐμποδισθείσης καὶ τῆς δερματικῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς ἐφιδρώσεως. Ἡ ἀκαθαρσία, ἀποφράττουσα τοὺς πόρους, ἐνεργεῖ ὅπως ὁ χρυσὸς ἐν τῷ προκειμένῳ παραδείγματι.

Τὸ δέριμα χρησιμεύει ἐπ' ἴσης καὶ εἰς τὴν ἀφῆν. Ἄνευ ὀράσεως, ἀνευ ἀκοῆς, ὁ ἄνθρωπος ζῇ. Δύσμοιρος μὲν, ἀλλ' ὅπως οὖν ζῇ. Ἡ ἀφῆ καὶ τὴν ὄρασιν ἀκόμη ἀναπληροῖ, ἀφ' οὗ πολλοὶ τυφλοὶ δι' αὐτῆς καὶ μόνης ἀναγινώσκουσιν εἰδὸς τι ἰδιαιτέρας αὐτοῖς γραφῆς, καὶ μετὰ τῆς ὀράσεως καὶ τῆς ἀκοῆς τὰ μάλα συμβάλλεται εἰς τὴν ἐπικοινωνίαν μετὰ τοῦ πλησίον καὶ τοῦ ἔξω κόσμου. Μυριάδες λεπτοτάτων μίσχων περιτρέχουσι πανταχοῦ τὸ δέριμα, καὶ συνενοῦμενοι εἰς κλαδίσκους, κατόπιν εἰς κλάδους καὶ κορμούς, μεταφέρουσιν εἰς τὸν ἐγκέφαλον τὸ αἶσθημα τῆς ἀφῆς.

Τόσον στενὴ εἶναι ἡ μεταξὺ ἐγκεφάλου καὶ δέρματοςσχίσις, ὥστε πλείεσται ὅσαι παθήσεις τοῦ δέρματος φέρουσι σφοδρότατον ἀντίκτυπον εἰς τὸν ἐγκέφαλον, καὶ ἐκ παραλλήλου διάφοροι ἐρεθισμοὶ τῶν νευρικῶν κέντρων, εὐκόλως καταττέλλονται διὰ λουτροῦ. Ἄνευ καθαροῦ δέρματος ὁ ἄνθρωπος μένει ἀναίσθητος καὶ δύναται πολυειδῶς καὶ πολυτρόπως νὰ προσβληθῇ καὶ νὰ διατρέξῃ σοβαρωτάτους κινδύνους ὑπ' ἀναριθμῶν ἐξωτερικῶν αἰτιῶν μέχρι οὗ ὁ ἐγκέφαλος εἰδοποιηθῇ καὶ διατρέξῃ τὰ ἀπαιτούμενα πρὸς υπεράσπισιν.

Τὸ δέριμα χρησιμεύει τρίτον, ἀφ' ἑνὸς μὲν πρὸς ἀνχαίτισιν τῆς ψύξεως τοῦ σώματος ἀπὸ ἀκατασχέτου ἀκτινοβολίας, ἀφ' ἑτέρου δὲ πρὸς διατήρησιν τῆς σταθερᾶς ἐσωτερικῆς θερμοκρασίας, οἷα δὴ ποτε μεταπτώσεις καὶ ἂν ὑφίσταται ἡ ἐξωτερικὴ.

Ἐν οἱωδῇ ποτε πλάται καὶ ἂν κατουκῇ ὁ ἄνθρωπος, εἴτε ἐν

—40°K. ὡς ἐν ταῖς κατεψυγμέναις ζώναις εἴτε ἐν 40°K. ὡς περὶ τὸν Ἰσημερινόν, ἢ μέση θερμοκρασία αὐτοῦ, ἐκτός ἀσθιναίας, οὔτε κατωτέρω τῶν 37°K. εἶναι οὔτε ἀνωτέρω τῶν 37°5 K. Αἰτία δὲ τούτου φέρεται ἀμέτρητος ἀριθμός, ἀνω τῶν 3 ἑκατομμυρίων, ἰδρωτοπαραγωγῶν ἀδένων, ἐγκατεσπαρμένων ἐντός τοῦ δέρματος, ἐκκρινόντων ἰδρώτα ἀφθονον καὶ δροσιζόντων διὰ τῆς ἐξαιρέσεως αὐτῶν τὸ σῶμα ἐν μεγάλῳ καύσῳ. — Ἀναστέλλοντες τοῦναντίον οἱ εἰρημένοι ἀδένες, τὴν παραγωγὴν ἰδρώτος ἐν ὥρᾳ χειμῶνος, ἀναστέλλουσι πᾶν ἐξαιρέσιμον ὑγρὸν καὶ διατηροῦσιν οὕτως ἐμμέσως τὴν θερμότητα τοῦ σώματος.

Τετάρτη, ἐξ ἰσοῦ σπουδαία συμβολὴ τοῦ ἰδρώτος εἰς τὴν ὑγίειαν, εἶναι ἡ μέριμνα αὐτοῦ ὅπως συμπαρυσῇ καὶ ἀποβάλῃ ἀπὸ τοῦ ὁργανισμοῦ πλείστα ἄχρηστα, ἴσθιν ὅτι δὲ βλαβερὰ καὶ δηλητηριώδη ὑγρά καὶ ἀέρια, παραγόμενα ἐν αὐτῷ.

Πέμπτον, δερμα καθαρὸν σφίζει ἡμᾶς ἀπὸ μυρίων εἰδεχθῶν παρασίτων, οὐδόλως συνιστώντων τὸν ἄνθρωπον ἐν τῇ καθημερινῇ μετὰ τοῦ κόσμου ἐπικοινωνίᾳ, εἰς ὃν τριχοκείρας, ἢ τριχοφυτίαι, τὸ κηρίον, ἢ μελικηρίς, ἢ ψώρα, ἢ φθειρίαι κτλ. Ἐκτός τούτου θεωρεῖται καὶ προφυλάσσει τὸ σῶμα ἡμῶν ἀπὸ πάσης εἰσβολῆς μικροβίων καιροφυλακούντων ὅπως ὑπείσθῃσι λάθρᾳ ἐν τῷ ὁργανισμῷ.

Καὶ μὴ νομίζετε ὅτι ἔχουσι ταῦτα ἀνάγκην εὐρείας καὶ ἐκτεταμένης πληγῆς πρὸς τοῦτο. Ἀπλὴ ἀμυγὴ καρφοειλόνης, μαχαίριδιου, καρφίου ἀρκεῖ. Οἱ ὄνυχες τῶν κατοικιδίων ζώων εἶναι ἐπ' ἰσχύς ἐπικίνδυνοι, ὅπως καὶ οἱ ὄνυχες τῶν ἀνθρώπων, καὶ ἀγνωστοῦμεν ὅσους ἀνθρώπους καὶ εἰδεχθεστέρων συνήθειαν ἐκείνης, τὴν ἔχουσι νύκτιν τινὲς νὰ χρώνωσι τὰ δάκτυλα αὐτῶν εἰς τὴν μύτην των, καὶ νὰ τὴν καταπληγώνωσιν, ἀνερπυζώντας ἐν αὐτῇ. . . ἀγνωστοῦμεν τί. Ἔστω πρὸς τοῦτο τὸ βινόμακτρον, ἄλλως τὸ ἱρυσίπειλας, τὸ λεγόμενον κοινῶς ἀντιποτέρωμα, δὲν θὰ βραδύνῃ νὰ ἐπισκεφθῇ ἡμᾶς. Αἱ τὸσον ὀδυνηραὶ τρογορίστραι, τὰ καλαγκάθια, ὀφείλονται κυρίως εἰς ἀμυχὰς βελόνων καὶ εἶναι ἄδικον νὰ ὑφίσταται τις τὸσον δριμύεις πόντους, ἀρ' οὐ δύναται νὰ προφυλάσσῃται ἀπλού-

στατα διὰ τῆς καθαριότητος, τῆς προσοχῆς, ἀντισηπτικοῦ τινος ἢ ἀσηπτικοῦ ἐπιδέσμου.

Τέλος, ἄνθρωπος ἀκάθαρτος οὔτε ἑαυτὸν οὔτε τοὺς ἄλλους σέβεται. Ἀνθρώπος ἀκάθαρτος οὔτε συμπαθείας ἐμπνέει, οὔτε φιλίαν, οὔτε ὑποστήριξιν δικαιούται νὰ ἐπιζητῇ καὶ εἶναι καταδικασμένος νὰ πείσῃ θῦμα ἐν τῷ περὶ ὑπάρξεως ἀγῶνι.

Ἐάν τις, τὸσον οὐσιώδεις λόγοι, δὲν ἀρκῶσιν ὅπως πείσῃ περὶ τῆς ἀνάγκης τῆς καθαριότητος, τοῦτο σημαίνει ὅτι οὔτε τῆς ζωῆς οὔτε τῆς αξιοπρεπείας ἡμῶν κηδόμεθα.

ΜΑΘΗΜΑ ΔΕΚΑΤΟΝ

ΠΩΣ ΡΥΠΑΙΝΕΤΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ

Ἐκτός τῶν ἰδρωτοποιῶν ἀδένων, τὸ δερμα περιέχει καὶ πλείστους ἄλλους τοιούτους, ἄλλης φύσεως, ἐκκρινόντας λιπαρὰν τινὰ οὐσίαν, καλούμενην *σμήγμα* καὶ χρησιμεύουσιν ὅπως καθιστῇ τὸ δερμα ἀδιαπέραστον. Χάρης εἰς τὴν παρυσίαν τῶν ἀδένων τούτων, τὸ σῶμα οὐδὲν σχεδὸν ἀπορροᾷ, καίτοι ἀενάως εὐρίσκεται εἰς συνάφειαν πρὸς μυριάδας δηλητηριωδῶν οὐσιῶν.

Τὸ σμήγμα τοῦτο, ἐνούμενον μετὰ τῶν στερεῶν ὑπολειμμάτων τοῦ ἰδρώτος, μετὰ τοῦ κομποῦ τῶν δρόμων, τῆς οἰκίας, τῶν παραδόσεων, μετὰ τοῦ γνοῦ τῶν ἐνδυμάτων, μετὰ τῶν ἀπολεπισμάτων τοῦ δέρματος, μετὰ τῶν ξηρανθέντων καὶ καταπιπτόντων κυττάρων ὑπὸ μορφὴν πιτυρίδος κτλ., περᾷται μᾶλιστα πηκτὸν καὶ συνεκτικόν, ὥστε νὰ παραμένῃ ἐπὶ τοῦ δέρματος καὶ νὰ φράσῃ τοὺς πόρους αὐτοῦ, τοὺς τὸσον χρησίμους τῇ ἀναπνοῇ καὶ τῇ ἱδρώσει.

ΠΩΣ ΚΑΘΑΡΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ

Ἀπλούστατα δι' ὕδατος, δροσεροῦ ἢ θερμοῦ. Εἰπωμὴν ἀπαξ διὰ παντός ὅτι διὰ τῆς λείψεως δροσεροῦ ἐννοοῦμεν 14° μέχρι 18°K.

Ψυχρὰ τοπικὰ λουτρά. Ἀρὰ ἐξεγερθέντων τοῦ ὑπνους πρῶτον μελῆμα ὁμῶν ἴστω πλύσιμον δι' ἀφθόνου ὕδατος καὶ σάπωνος

χειρῶν, ἀντιβραχίων καὶ βραχιόνων μέχρι τῶν ὤμων, προσώπου, ὠτῶν, ρινῆς καὶ τραχήλου. Ἀπομύττεισθε ἐπιμελῶς καὶ ροφήσατε διὰ τῆς ρινῆς ἀφθονον ὕδωρ πρὸς ἐσωτερικὴν αὐτῆς πλύσιν. Ἡ καθαριότης τῶν βλεφάρων εἶναι τὸ ἥμισυ τῆς ὑγιεινῆς τῆς ὀφθαλμοῦ, ἡ δὲ τῶν ὠτῶν τὸ ἥμισυ τῆς ἀκοῆς. Ἐμποδίζει τὴν



Εἰκὼν 16. Προσὶτον πλύσιμον.

σοσώρευσιν κοψιλίδος, ἥτις καὶ βαρυηκόειαν καὶ βόμβους καὶ κώφωσιν ἀκόμη δύναται νὰ ἐπενέγκῃ. Προσέχετε μόνον εἰς τὴν βίαν ἢ τὰ αἰγμηρὰ ἐργαλεῖα ὅπως μὴ διατρυπηθῇ τὸ τύμπανον καὶ ἐπέλθῃ ἀνεπκρόρωτος ζημία.

Ὅλως ἰδιαίτερας περιποιήσεως χρῆζουσιν οἱ ὄνυχες, οἵτινες δεῖον νὰ διατηρῶνται καθαροὶ καὶ κακομμένοι διὰ ψαλίδος, σόρριζα καὶ τακτικῶς. Ἀποφεύγετε τὴν εἰδεχθῆ καὶ ἐαυτὸν ὀνυγοφαγίαν.

Αἱ τρίχες τῆς κεφαλῆς πρέπει νὰ κόπτονται τοῦλάχιστον κατὰ δεκαπενθημερίαν. Τὰ θήλια ἀπαιτεῖται νὰ κτενίζωνται τοῦλάχιστον δις τῆς ἡμέρας καὶ συχνάκις νὰ λούωνται. Κτένις καὶ ψήκτραι ἔστωσαν ἰδιαίτερα ἐνὶ ἐκάστῳ.

Ρίψατε ἀφθονον δροσερὸν ὕδωρ ἐπὶ τοῦ στήθους, τῶν ὤμων καὶ τῆς ῥάχews· θὰ ἦτο εὐχῆς ἔργον, ἂν ὁλόκληρον τὸ σῶμα ἐβρίχετε τακτικῶς καὶ ἀξιομίμητος καθ' ὅλα εἶναι ἡ διαγωγή ἐκείνων, οἵτινες καὶ αὐτοὺς τοὺς πόδας βαπτίζουσι καθ' ἐκάστην ἐντὸς δροσεροῦ ὕδατος.

Δυστυχῶς ἐν τῷ ἡμετέρῳ κλίματι ἀντὶ ξηροῦ καὶ ὑγιῶς ψύχους ἐπικρατεῖ κατὰ τὸν χειμῶνα ἀρόρητος καὶ νοσηρὰ ὑγρασία, ἵπομένως διστάζω νὰ συμβουλεύσω τοιαύτας γενικὰς ψυχρὰς πλύσεις εἰς τοὺς μὴ εἰθισμένους. Ἐν τούτοις τὸ πρᾶγμα ἐξοικονομεῖται εὐκόλως, ἐὰν ξηραίνετε διὰ θερμάστρας τὸ δωμάτιόν σας, ἀφ' οὗ πρῶτον, ἐννοεῖται, ἀλλάξετε τὴν ἀέρα αὐτοῦ.

Ἀποφεύγετε τὴν γελοῖαν συνήθειαν τοῦ πλύνεσθαι ἐν λεκάνῃ. Ὁ πλυνόμενος ἐν λεκάνῃ δὲν κάμνει ἄλλο ἢ νὰ βάρῃ τὸ πρόσωπον διὰ τῶν ἀκαθαρσιῶν τῶν χειρῶν, τὸν τράχηλον διὰ τῶν ἀκαθαρσιῶν τοῦ στήθους καὶ καθεξῆς. Τὸ σύστημα τῶν νιπτήρων, γενικῶς παραδεγμένον ἐν Ἀνατολῇ, εἶναι τὸ πάντων προσφορώτατον.

Δυστυχῶς ἐνίοτε, ὅτε μὲν ἐξ ἐκλειψέως συνηθείας, ὅτε δὲ ἐξ ἄλλων λόγων τὸ γενικὸν καθημερινὸν πλύσιμον ἀποβαίνει εἰς τινα πρόσωπα ἀδύνατον. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει διὰ τὸ πρόσωπον, τὰ ὦτα, τὸν τράχηλον καὶ τὰς χεῖρας ἀδύνατον νὰ ὑπάρξῃ περιορισμός. Ταῦτα πρέπει νὰ πλύνωνται καθ' ὅσον βυπαίνονται πρὸ τοῦ φραγτοῦ, μετὰ τὸ φραγτὸν, μετὰ τὰς παιδιάς, ἐν παντὶ καὶ πάντοτε, ὅσάκις εἶναι βυπαρχά. Τὸ λούσιμον ὁμῶς τῆς κεφαλῆς, τῶν ποδῶν καὶ τινων ἄλλων μερῶν τοῦ σώματος, ἐκτεθειμένων ἢ μὴ, δύναται νὰ γίνηται τοῦλάχιστον δις καθ' ἐβδομάδα.

Μετὰ τὸ πλύσιμον σρογγίσθητε ἀμέσως.

Ψυχρὰ γενικὰ λουτρά. Τὰ γενικὰ ψυχρὰ λουτρά εἴτε δι' ἐμβαπτίσεως εἴτε διὰ καταιονήσεων, εἴτε ἄλλως, ἀποβαίνουν

υγιεινότητα. Άρκει να λαμβάνονται μεθοδικώς, συστηματικώς και μετά των αναγκαίων προφυλάξεων. *Έτι δ' ωφέλιμώτερα και τονωτικώτερα αποβαίνουν κατά τόν χειμῶνα, ὅτε καὶ τὸν ὀργανισμόν ἐθίζουσιν εἰς τὸ ψῆχος, ὥστε τοῦτο νὰ μὴ εὕρεται λαθὴν ἐπ' αὐτοῦ.*

Ἐν γένει ὁ λουόμενος πρέπει, πρὸ τοῦ υποδυθῆ εἰς τὴν ἐπήρειαν τοῦ ὕδατος, νὰ φροντίσῃ:

1^{ον} Νὰ ξηραίνῃ τὸ δωματίον αὐτοῦ.

2^{ον} Νὰ προσέρχεται πάντοτε νηστis· ἄλλως συγκοπὴ καρδίας καὶ ὁ θάνατος εἶναι δυνατὰ, καθότι τὸ αἷμα, ἀπασχολημένον ὁλόκληρον περὶ τὴν ἐργασίαν τῆς θρέψεως, δὲν ὀρεῖται κατ' οὐδένα τρόπον νὰ ἀποσπασθῇ ἐκείθεν βιαίως, εἰς τὰς ἀνάγκας τῆς τοῦ λουτροῦ ἀντιδράσεως. Ἡμίσειαν ὁμῶς τοῦλάχιστον ὥραν μετὰ τὸ λουτρὸν σιτισμὸς ἐνδείκνυται.

3^{ον} Νὰ προσέρχεται θαλπερὸς εἴτε ἐκ τῆς κλίνης εἴτε κατόπιν ὀλιγολέπτου γυμναστικῆς καὶ ὅχι ἐφυγμένος, ὅπως ἡ ἀντίδρασις ἐπιέλθῃ ἐπαισθητοτέρα.

4^{ον} Νὰ ἔχῃ πλησίον αὐτοῦ ἅπαντα τὰ πρὸς σφογγισμόν χρειώδη ὥστε νὰ μὴ ἀναγκασθῇ νὰ ἀλλάξῃ δωματίον διὰ τὰ περαιτέρω. Ἡ παράβασις τοῦ κανόνος τούτου δύναται νὰ ἔχῃ λίαν δυσάρεστα ἐπακόλουθα καὶ νὰ δώσῃ ἐξ ἄλλου ἀφορμὴν νὰ αἰτιῶνται τὸ ὕδωρ οἱ λουόμενοι, εἰς οὐδὲν λογιζόμενοι τὴν ἀβελτερίαν αὐτῶν.

5^{ον} Ἡ ἐμβάπτισις ἢ ἡ καταιονήσις νὰ γίνηται αἰφνιδία καὶ ὀδική, μηδὲ τῆς κεφαλῆς ἐξαιρουμένης, ὅπως μὴ προκαλῶνται τοπικαὶ συμφορήσεις. Ἡ συνήθειά τινων ὅπως ὑφίστανται τὴν ἐπίδρασιν τοῦ ὕδατος κατὰ μικρὸν ἢ κατὰ μέλος εἶναι ἀνθυγιεινότης.

6^{ον} Νὰ μὴ ἐπιμένῃ εἰς τὴν ἐπήρειαν τοῦ ψυχροῦ ὕδατος πέρα τοῦ δευτέρου βήγους, τοῦ ἐπέρχομένου κατόπιν 40 ἕως 80 δευτερολέπτων· ἀναλόγως δὲ τῆς ἀντοχῆς ἢ τῆς ἐξως δυναμένου νὰ βραδύνη πολὺ πλέον. Τότε μόνον τὸ λουτρὸν ἀποβαίνει σωτήριο, τονωτικόν, ὅταν ὁ λουόμενος σταματήσῃ κατὰ τὸ σημεῖον τὸ καλούμενον τῆς ἀντιδράσεως, καθ' ὃ ἡ καρδία πάλλεται σφοδρῶς, τὸ σῶμα γίνεται καταπόρφυρον καὶ ἡ θερμοκρασία ὑφούται. Πέρα τοῦ

δευτέρου βήγους τὸ ψῆχος ἐνδέχεται νὰ νικήτῃ τὸν ὀργανισμόν, οἱ παλμοὶ τῆς καρδίας νὰ κατασταλῶσι, τὸ δῆμα νὰ καταστῇ ὠχρὸν καὶ ἡ θερμοκρασία νὰ καταπίσῃ μέχρι τριγμοῦ ὀδόντων καὶ λιποθυμίας. Εὐτυχῶς τὰ συμπτώματα ταῦτα οὐδέποτε ἐπέρχονται αἰφνιδίως καὶ ὁ λουόμενος ἔχει ὅλον τὸν ἀπαιτούμενον καιρὸν νὰ προλάβῃ.

Ἰδοὺ σύστημα καταιονήσεων φορητὸν καὶ ἀπλοῦστατον, δυνάμενον ν' ἀπαλλάξῃ ἀπὸ τοῦς χονδροειδεῖς γαστρικελίδες. Ὀλίγα μέτρα σωλήνος ἐξ ἐλαστικοῦ κόμμιος καὶ κοῦρος κυλικῆς κύλινδρος διάτρητος κάτωθεν.

Τὰ ψυχρὰ λουτρὰ μετὰ τῆς γυμναστικῆς εἶναι τὰ σπουδαιότατα τονωτικὰ φάρμακα, τὰ ὑπὸ τῆς φύσεως τῷ ἀνθρώπῳ δοθέντα. Καθιστῶσιν αὐτὸν ἀπόρθητον ἀπὸ πάσης προσβολῆς, πρὸ πάντων δὲ ἀπὸ τῶν ἐπιβουλῶν τοῦ ψύχους καὶ τῆς ὑγρασίας. Οὐδεμία ὑπάρχει ἀμφιβολία ὅτι εἰς ταῦτα ὀρεῖται ὁ ἀγγλικὸς λαὸς τὴν ἀναμφιβήτητον ὑπεροχὴν αὐτοῦ ἐπὶ τῶν πλείστων ἄλλων φυλῶν.

Λουτρὰ θερμὰ. Οἱ μὴ συνηθισμένοι εἰς τὰ δροσερὰ ὕδατα δύνανται νὰ πλύνωνται καὶ διὰ θερμοῦ ὕδατος. Ἀπαξ δὲ τῆς ἐβδομάδος ἐπιβάλλεται γενικὸν θερμὸν λουτρὸν. Ὑπελογίσθη ὅτι 8 ἡμέραι ἀρκούσιν ὅπως καλύψωσι τὸ σῶμα διὰ τοῦ βλαβεροῦ ἐκεί-



Εἰκὼν 17. Καταιονήσεις.

νου μάγματος, περί οὗ διαλέγομεν, ἱπομένως ἢ προθεσμικῶς αὕτη ἡ ὀκταήμερος δὲν πρέπει νὰ παρατείνηται.

Τὸ γενικὸν λουτρὸν δέον νὰ ἐκτελῇται ἐν ξηρῷ δωματίῳ 15° K., τὸ δὲ πρὸς τοῦτο ὕδωρ ἐπ' οὐδεμιᾷ προφάσει ἐπιτρέπεται νὰ ὑπερβαίῃ τοὺς 28° K. ἢ τὸ πολὺ τοὺς 30° K. Ὑπὲρ τὴν θερμοκρασίαν ταύτην τὰ λουτρὰ ἀποβαίνουν μίτρα θεραπευτικὰ καὶ ἀνῶγονται εἰς τὴν ἱατρικὴν 28° K. ἀρκοῦσι καὶ τὸ σῶμα νὰ καθαρῶσιν καὶ τὰ νεῦρα νὰ καταστείλωσι καὶ τὸν λίαν καταπιεσπὸν μένον ἐγκέφαλον ἢ τὰ μέλη νὰ ἀναπύσωσιν.

Κατὰ κανόνα ἀπαραδέκτον, οὐδέποτε πρέπει νὰ ἐκτιθώμεθα εὐθὺς μετὰ τὸ θερμὸν λουτρὸν, ἵνα μὴ ἡ αἰφνιδία μετέπτωσις τῆς θερμοκρασίας ἡμῶν γίνῃ πρόξενος κακοῦ. Καὶ ἐνταῦθα, ἐννοεῖται, πρέπει νὰ τηρῶνται οἱ διαπονταὶ τὰ ψυχρὰ λουτρὰ νόμοι καὶ προφυλάξεις, ἵνα μὴ ἀποδίδωμεν εἰς τὸ ὕδωρ ἀδίκως ὅ,τι ἐπιβαρύνει μόνον τὴν ἀβελτερίαν ἡμῶν. Σκοπῖμος καταφεύγομεν εἰς ἐπαναλήψεις, ἵνα μὴ διαφενύωσιν ἡμᾶς ἀλήθειαί τινες οὐσιώδεις.

Μετὰ τὰ λουτρὰ ἀπαιτοῦνται ἐνδύματα καθαρὰ πρὸ πάντων ἀσπρόρουχα ἀνεπίδητα. Ἄλλως, ὅπως ἀνωρελῶς ἐκθαυρίσθημεν, ἵκν' πρόκηται νὰ ἐπιθίσωμεν ἐπὶ τοῦ σώματος ἡμῶν ἀσπρόρουχα καὶ ἐνδύματα ἀκάθαρτα, ἀπόζοντα ἰδρώτος, σμήγματος καὶ ἄλλων ἀκαθαρσιῶν. Ἀς ἐνωτισθῶσι κομφευσόμενοί τινες, ἐξοδεύοντες μὲν εἰς τὰ τῆς ἐξωτερικῆς περιβολῆς, εἰς ὅ,τι φαίνεται, παραμελοῦντες δὲ καθ' ὁλοκληρίαν τὰ τῆς ἐσωτερικῆς. Οὗτοι ἐνδύονται μᾶλλον διὰ τὰ ῥάτια μᾶλλον ἢ χάριν τῆς υγιείας αὐτῶν.

Τὰ μὲν ἀσπρόρουχα δέον νὰ ἀλλάσσωνται δις ἢ τοῦλάχιστον ἅπαξ τῆς ἡμέρας, καὶ τοῦτο ἀναλόγως τῶν ἐπαγγελματιῶν καὶ τῆς ὥρας τοῦ ἔτους. Αἱ περινηχίδες ὅμως συχνότερον, καθημερινῶς μάλιστα κατὰ τὸ θέρος.

ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Οἱ τὰ παράλια οἰκοῦντες ἢ μεταβαίνοντες εἰς παραλίους ἐξοχὰς κατὰ τὸ θέρος ἔχουσι τὴν θάλασσαν πρὸς χρῆσιν λουτρῶν.

Δὲν ἀρνούμεθα ὅτι τὰ θαλάσσια λουτρὰ σκοπὸν δὲν ἔχουσι κυρίως τὴν καθαρότητα. Εἶναι ὅμως σπουδαιότατοι παράγοντες εὐεξίας καὶ υγιεινῆς· ἴσως μάλιστα, φίλοι μου, εἶναι ἡ προσφιλεστάτη τῶν παιδιῶν σας, ἱπομένως δὲν μοί φαίνεται ἄσκοπος ἐνταῦθα ὁ περὶ αὐτῶν λόγος.

Ἐν τινι μέτρῳ, ἀπὸ υγιεινῆς ἀπόψεως, τὸ θαλάσσιον ὕδωρ εἶναι



Εἰκὼν 18. Θαλασσοθεραπεία.

καὶ τοῦ γλυκίος ἱπωφελίστερον καὶ σχιδὸν μίσην ἱματικόν. Ὁ θαλάσσιος ἀὴρ εἶναι πολὺ καθαρώτερος τοῦ τῶν πόλεων καὶ πλουσιώτερος εἰς ὄξον. Τὸ θαλάσσιον λουτρὸν ἐπιτρέπει τὴν γυμναστικὴν διὰ τῆς κολυμβητικῆς. Τὸ θαλάσσιον ὕδωρ ἐπιδρᾷ ἐπὶ τοῦ σώματος διὰ τοῦ ἁλατος, τοῦ ἰωδίου, τοῦ βρωμίου τοῦ κλπ., ἔχει δὲ καὶ τὴν θερμοκρασίαν πολὺ σταθερωτέραν ἢ τὸ γλυκὺ.

Τὰ θαλάσσια λουτρά δέον νὰ λαμβάνωνται ἐν ἀνέσει, ἄλλως ἀποβαίνουνσι βλαβερὰ.

Παρατηρήσατε π. χ. τὸν δυστυχῆ παραθερίζοντα ἐν ταῖς Νήσοις, τὸν ἐννοσούντα πάσῃ θυσίᾳ καὶ κόμῃ τὸ λουτρόν του. Ἀρσενίζεται αἰφνιδίως καὶ ἐντρομος, μόλις ἢ καθόλου προγευματίζει, ῥίπτεται εἰς τὸ ὕδωρ ἔχων τὸ βλέμμα προσηλωμένον ἐπὶ τοῦ ὠρολογίου, κρεμαμένου κάπου ἐν τῷ λουτρῶνι, στρογγυλίζεται ἀνεπαρκῶς, συμπληροῖ τὴν περιβολὴν αὐτοῦ καθ' ὁδὸν καὶ ὅλα ταῦτα ἵνα μὴ χάσῃ τὸ ἀτιμόλογον! Τίνα ὠφέλειαν δύνανται νὰ προσκομίσῃ ὁ τοιοῦτος εἰς ἑαυτὸν, ἀφ' οὗ ταράσσει τὴν ἡσυχίαν του, κλέπτει ἀπὸ τοῦ ὕπνου του, κλέπτει ἀπὸ τῆς θρέψεώς του, ῥίπτεται περίφροντις εἰς τὴν θάλασσαν καὶ ἀγωνιᾷ ὅπως ἐξέλθῃ τὸ ταχύτερον; Δὲν εἶναι χιλιάδας καλλίτερον ν' ἀπέχῃ τοιούτων λουτρῶν;

Κατὰ τὰ ἄλλα, τὰ θαλάσσια λουτρά ὑπόκεινται εἰς τοὺς θεμελιώδεις νόμους, οὓς ὠρίσκειν περὶ τῶν γενικῶν ψυχρῶν, μετὰ μόντης τῆς διαφορᾶς, ὅτι ὁ μὲν πρῶτος νόμος λαίπει ἐνταῦθα κατ' ἀνάγκην, ὁ δὲ πέμπτος τηρητός καὶ κατὰ τὴν ἐξοδον. Συστήσωμεν ἴτι:

1^{ον} Λούσιμον ὅσον τὸ δυνατόν μακρὰν ἀπὸ στομιῶν ὄχαιων ἢ μερῶν, ἐνθα ῥίπτονται ἀκαθαρσίαι οἰκιῶν καὶ δρόμων· 2^{ον} πλύσιμον διὰ γλυκίης ὕδατος μετὰ τὸ λουτρόν, πρὸ πάντων τῶν ὀφθαλμῶν καὶ τῶν τριχῶν, διὰ τὸ ἐναπομένον θαλάσσιον ἅλας· 3^{ον} ἀποχὴν ἀπὸ παντός ἐπὶ τῆς κεφαλῆς πυκνοῦ ὑφάσματος ἢ ἀδιαβρόχου. Ἀπλοῦν δικτυωτὸν περὶ τὰς τρίχας ἀρκεῖ.

Ἐν λουτρῶν καθ' ἑκάστην ἀρκεῖ. Καὶ οἱ μὲν εὐρωστοὶ εἴτε ἄλλως εἰθισμένοι εἰς τὴν ψυχρολουσίαν δύνανται νὰ ῥίπτωνται εἰς τὴν θάλασσαν λίαν πρωΐ. Οἱ ἀδύνατοι ὅμως καὶ ἀσυνήθιστοι, πολὺ μετὰ τὴν ἀνατολὴν τοῦ ἡλίου. Οἴκοθεν ἐννοεῖται ὅτι δὲν πρόκειται ἐνταῦθα περὶ ἀσθενῶν, ὑποκειμένων εἰς ἰδικιτέρας ἰατρικὰς ἐνδείξεις.

Ὡς πρὸς τὰ θαλάσσια λουτρά ἐν τῇ περιοχῇ ἡμῶν, προτιμητέαι αἱ ἀμμώδεις παραλίας τῆς Προποντίδος, εἴτε αἱ Πριγκιπόνησοι. Ὁ Βόσπορος ὑπολείπεται.



ΠΕΡΙΒΟΛΗ

ΜΑΘΗΜΑ ΕΝΔΕΚΑΤΟΝ

Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΦΥΛΑΣΣΗΤΑΙ ΑΠΟ ΤΩΝ ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ ΕΠΗΡΕΙΩΝ

Ὁ ἄνθρωπος εἶναι, καὶ πρέπει νὰ μείνῃ θερμός. Ἄνευ θερμότητος οὐ μόνον νὰ δράσῃ, ἀλλ' οὔτε νὰ ὑπάρξῃ δύναται.

Ὁ ἄνθρωπος ἀρύεται τὴν θερμότητά του 1^{ον} ἐκ τῆς καύσεως τῆς παρχομένης ἐν τῷ ὀργανισμῷ διὰ τῆς ἐνώσεως ὀξυγόνου καὶ ἄνθρακος· 2^{ον} ἐκ τοῦ ἡλίου. Ψύχεται δὲ 1^{ον} ἐξ ἀκτινοβολίας· 2^{ον} ἐξ ἀπορροήσεως· 3^{ον} ἐξ ἐξτμίσεως.

Πῶς ἀνακτᾷ καὶ διατηρεῖ τὴν θερμότητά του;

1^{ον} Διὰ καταλλήλου ἀνθρακούχου τροφῆς· 2^{ον} διὰ τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων· 3^{ον} διὰ τῆς περιβολῆς· 4^{ον} διὰ τῆς τεχνητῆς θερμάνσεως.

Καὶ περὶ μὲν τῆς καταλλήλου τροφῆς καὶ τῆς τημασίας καὶ χρησιμότητος τοῦ ἡλίου ἀρκετὰ εἶπομεν. Περιορισθώμεν ἐνταῦθα εἰς τὸ ζήτημα τῆς περιβολῆς, παραπέμποντες εἰς τὰ περὶ κατοικίας διὰ τὰ κατὰ τὴν τεχνητὴν θέρμανσιν.

ΠΕΡΙ ΕΝΔΥΜΑΤΩΝ ΕΝ ΓΕΝΕΙ

Οἵανδήποτε ποικιλίαν καὶ ἂν μεταχειρισθῇ ὁ ἄνθρωπος ἐν τῇ περιβολῇ αὐτοῦ, ἀπὸ τοῦ ἀπλοῦ βουρνούριου τῶν κατοικούντων τὴν διακεκαυμένην μέχρι τῶν δερμάτων τῶν διαβιούντων ἐν ταῖς ἀρκτικαῖς, μεταξὺ πασῶν τῶν ποικιλιῶν τῶν αἰώνων, τῆς νεωτέρας

πολυτελείας καὶ τῶν συρμῶν, ἐν καὶ μόνον ζητεῖ ὁ ἄνθρωπος διὰ τῆς περιβολῆς αὐτοῦ: πῶς νὰ διατηρήσῃ τὴν θερμότητά του.

Ἐχρησιμοποίησε δι' ἐπὶ τούτῳ πλείους οὐσίας, ὧν αἱ μὲν ζωϊκαί, οἶαι αἱ μηλωταί, τὰ δερμάτα, τὸ ἔριον, ἡ μέταξ κτλ., αἱ δὲ φυτικά, οἶαι τὸ λίνον, ὁ βάμβαξ κτλ.

Τόσον δὲ καταλλήλως ἐδιδάχθη νὰ χειρίζεται αὐτάς, ὥστε ἐν ᾧ πάντα τὰ ἄλλα ζῶα ἐν τῇ φύσει δὲν δύναται ἀτιμωρητὶ νὰ ὑπερβαίνωσι προδιαγεγραμμένα ὅρια, ὁ ἄνθρωπος, καταλλήλως ἐνδύμενος, δύναται νὰ μετακινήσῃ εἰς πάντα τὰ κλίματα, νὰ ἐγκλιματισθῇ ἐν ἅπασι τοῖς πλάσι, ν' ἀντικρύσῃ τὰς μάλιστα ἀσυνήθεις ἀτμοσφαιρικὰς διακυμάνσεις.

Ὁ τρόπος, καθ' ὃν ἐνεργεῖ ἡ περιβολή, ἐξηγεῖται ἀπλούστατα ἐν τῇ *Φυσικῇ Ημερησίᾳ*.

Μεγάλως πλανάται ὀνομιζῶν ὅτι ἡ περιβολή ἔχει ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματος ἁμίσιν τοπικὰν ἐνέργειαν, ὡς βερνίκιον, ἀποφράσσουσα τοὺς πόρους. "Οχι! Τὰ ἐνδύματα χρησιμεύουσιν ὅπως περιορίζουσι μεταξὺ ἐαυτῶν καὶ τοῦ σώματος τοῦ ἀνθρώπου στρώμα αἶρος, κακοῦ ἀγωγοῦ τῆς θερμότητος, ὡς γνωστόν.

Δι' αὐτὸ ἀκριβῶς δύο ἐνδύματα πάχους 1 καὶ 1 θερμαίνουν πολὺ περισσότερον ἢ ἐν καὶ μόνον πάχους 2. Δι' αὐτὸ πολλαπλὰ λεπτὰ ἐνδύματα εἶναι πολλῶ ἀποτελεσματικώτερα ἐνὸς μόνου, ἴστω καὶ παχυτάτου. Δι' αὐτὸ προσιπτομεν καὶ δεύτερον ὕψωμα ἄλλης φύσεως (μέταξαν, φλανέλλαν) ἔσθην τῶν ἐνδυμάτων ἡμῶν ἡ φέρομεν ἐπικνωφόριον ἀναλόγως τοῦ βαθμοῦ τοῦ ψύχους: ὅπως ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερα στρώματα ἀκινήτου αἶρος περιορίσωμεν καὶ *περιβληθώμεν*. Ὁ λόγος, δι' ὃν τὰ οὐλα ἔρια εἶναι θερμότερα τῶν λεύκων καὶ τὰ γουνάρικα θερμότερα δι' ὃν στρώμα βάμβακος θερμαίνει πολὺν περισσότερον ἡραιωμένον ἢ συμπατισμένον, εἶναι πάντοτε ὁ αὐτός, ὅτι περισσότερα στρώματα αἶρος περιορίζονται.

Συμπέρασμα. Περιβαλλόμενος στρώματα αἶρος, κακοῦ ἀγωγοῦ τῆς θερμότητος, ὁ ἄνθρωπος ἐξουδετερρεῖ τὴν ἐκ τῆς **ἀκτινοβολίας** τοῦ σώματος αὐτοῦ ψύξιν.

Εἶπομεν ὅτι καὶ ὁ ἥλιος συντελεῖ εἰς τὴν θέρμανσιν τοῦ ἀνθρώπου.

Ἄλλ' ὁ ἥλιος εἶναι ἀσταθής. Ἄλλου πολλά, ἄλλου ὀλίγα. Τὸν μὲν χειμῶνα ἐγκαταλείπει, τὸ δὲ θέρος κατακαίει ἡμᾶς. Τί λοιπὸν νὰ πράξωμεν ἀπέναντι τῆς ἰδιοτροπικῆς ταύτης τοῦ ἡλίου;

Ἐνταῦθα ὁ ἄνθρωπος κατέφυγεν εἰς τὰ χρώματα. Παρατήρησεν ὅτι ὅσον ἀπλήστεως τὰ *βαθέα* χρώματα ἀπορροφῶσι καὶ κρατοῦσι θερμότητα, τόσον τὰ *ἀνοικτὰ* μένουσιν ἀδιάφορα πρὸς αὐτήν, ἢ καὶ ἀντανεκλῶσι μάλιστα αὐτήν.

Ἔστησι λοιπὸν κατόπιν μελέτης τὸν ἑξῆς πίνακα:

Μίλαν, — Κυανοῦν, — Καρὶ, — Ἐρυθρόν,

Πράσινον, — Κίτρινον, — Στακτόχρουν, — Λευκόν,

καὶ ἐνδύεται κατὰ μὲν τὸν χειμῶνα μέλανα, κυανᾶ ἢ καρὶ, ἵνα ἀπορροφῇ καὶ συγκρατῇ ὅσον τὸ δυνατόν περισσοτέρας θερμαντικῆς ἀκτίνης, κατὰ δὲ τὸ θέρος λευκά, στακτόχροα καὶ ἐν γένει ἀνοικτὰ, ἵνα τὰς ἀντανεκλῇ.

Συμπέρασμα. Χρησιμοποιῶν ὁ ἄνθρωπος τὴν ἰδιότητα ταύτην τῶν χρωμάτων ἐξουδετεροῖ, κατὰ τὸ ἐνόν, τὰς **ἐξ ἀπορροφῆσεως** θερμότητος **ἢ μὴ**, διαταραχάς. Οἰκοθεν νοεῖται ὅτι τὴν νύκτα τὸ χρῶμα ἀποβάλλει πᾶσαν σηματοσίαν.

Τρίτος λόγος ψύξεως εἶναι ἡ ἰξάτμισις. Ὁ ἰδρῶς λ. γ., ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματος ἰξάτμιζόμενος ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τῆς θερμότητος τοῦ σώματος, καὶ ὑποδαυλίζοντος τοῦ αἶρος, φύγει. Τὸ πρᾶγμα δυνατόν νὰ ᾖ εὐχάριστον κατὰ τὸ θέρος, ἀλλὰ κατὰ τὸν χειμῶνα:

Ὅπως ἱερόρη τὸ ἀναγκαῖον ὄπλον κατὰ τῆς ψύξεως αὐτοῦ εἶναι ἰξάτμισις ὁ ἄνθρωπος, ἐμελέτησε τὴν ὑγροσκοπικὴν δύναμιν πάντων τῶν εἰδῶν, τῶν χρησιμευόντων εἰς τὴν περιβολὴν αὐτοῦ. Ἡ μελέτη αὕτη ἔσχεν ἀποτέλεσμα τὴν ἐξακρίβωσιν τῶν εἰδῶν τῶν ἀπορροφόντων εὐκολώτερον τὸν ἰδρῶτα, ὥστε, αἰσθόμενου οὕτως ἐκ τοῦ μέσου ἐλευθέρου τοῦ ἰδρῶτος, χερίζοντες θερμότητος **πρὸς ἰξάτμισιν**, νὰ παραμείνῃ ἡ θερμότης ἐν τῷ σώματι.

Ἐκ τῆς μελέτης ταύτης ἤχθη εἰς τὰ ἐξῆς διδόμενα: Τὸ ἔριον ἀπορροφᾷ ταχύτατα τὸν ἰδρῶτα ὥς καὶ ἡ μέταξκ' ὁ βάρβακξ βραδύτερον, τὸ λίνον βραδύτατα. Τὸ ἔριον λοιπὸν καὶ ἡ μέταξκ, ἀπορροφῶντα εὐκόλως τὸν ἰδρῶτα, αἱρουν εἰς τοῦ μέσου πᾶσαν ψυχροπαραγωγόν, οὕτως εἰπεῖν, ἐξάτμισιν. Ὁ βάρβακξ ἔχει ἀναλόγους ιδιότητας, ἀλλ' ἐν βαθμῷ ἀσυγκρίτως ὑποδιεστέρω, ἔτι δὲ ὑποδιεστέρω τὸ λίνον.

Τὸ πρόβλημα ἐλύθη. Κρυώνετε, φίλοι μου; Φορέσκετε κατὰ σάρκα φλινέλλαν ἐξ ἔριου ἢ μετὰξης καὶ ἐπ' αὐτῆς ὅ,τι θέλετε ἄλλο. Ὑποφέρετε ἀπὸ καύσωνα; Καλύφθητε μὲ λίνον, καὶ παύσθε παρπαγνόμενοι.

Πειραματικῶς τὸ πρᾶγμα ἀποδεικνύεται πιστικώτατα.

Πληροῦμεν δίκρορα ὁμοιόμορφα ἀγγεῖα ὕδατος ζιάντος, τοποθετοῦμεν αὐτὰ ὑπὸ τὰς αὐτάς, μαθηματικῶς, συνθήκας καὶ περιτολίστομεν δι' ὕψιμα διαφόρων χρωμάτων καὶ εἰδῶν. Τὰ περιτολιγμένα ἐντὸς ἐριούχων μεταξίνων ἢ ἐν γένει σκοτεινῶν χρωμάτων, ψύχονται πολὺ βραδύτερον ἢ τὰ ἐντὸς λινῶν καὶ ἀνοικτῶν.

Ἀντιλήφθητε καὶ ἐκτιμήσατε πρεπόντως τὸν συνδυασμὸν τοῦ εἶδους ἔριου καὶ τοῦ χρώματος λευκόν. Ἐνθυμήθητε ὅτι τὸ λευκὸν εἶναι τὸ μᾶλλον ἀδιάφορον πρὸς τὴν θερμότητα χρώμα. Ὅπως ἀποκρούῃ καὶ ἀντανεκλᾷ τὴν θερμότητα τοῦ ἡλίου, οὕτως ἀποστέργει νὰ ἀρχειῖσθαι καὶ τὴν θερμότητα τοῦ σώματος. Ἐξ ἄλλου τὸ ἔριον ἀπορροφᾷ τὸν ἰδρῶτα καὶ ἐμποδίζει τὴν ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματος ἐξάτμισιν.

Κακίστη λοιπὸν συνήθεια νὰ θεωρακίζωμεν τὸ στῆθος διὰ συμπεπισμένου βάρβακος (βάρβα, χιρκάδας), ὅταν πάσχωμεν ἀπὸ στηθοκατάρρου. Πρωτιμότερον ἐν παντί καὶ πάντοτε τὸ λευκὸν ἔριον, ἢ λευκὴ φλινέλλα. Εἶναι ἐπ' ἱσθῆς σωτηρία κατὰ τὸν χειμῶνα, ὅσον καὶ κατὰ τὸ θέρος. Ποικίλατε ὅσον θέλετε τὸ πάχος τῆς, ἀναλόγως τῆς ὥρας τοῦ ἔτους, ἀνέλθετε τὸ πολὺ μέχρι τοῦ στακτέχρου ἢ τοῦ γλωροῦ, ὅταν ἀφορᾷ εἰς τὸ χρῶμα. Καὶ δὲν ἐπιμένω μὲν νὰ φορέσητε αὐτὴν βίβλιν, ἀν δὲν τὴν ἔχητε συνηθίσαι,

ἀλλ' ἂν ἀπαξ τὴν ἐφορέσατε, ἐμμείνατε, διότι ὑγιέστερον συνδυασμὸν χρώματος καὶ εἶδους δυσκόλως θὰ ἐπινοήσητε. Οὗτος εἶναι ὁ λόγος, δι' ὃν τὰ ἐσωτερικὰ ἡμῶν ἐνδύματα, τὰ κοινῶς λεγόμενα ἀσπρόρρουχα, πρέπει νὰ ᾔναι λευκά.

Βλέπω ὑμᾶς ἐτοιμοὺς νὰ μοὶ προτείνητε ἀπλουστέραν δῆθεν λύσιν τοῦ ζητήματος καὶ λέγετε:

— Δὲν θὰ ᾔτο ἀπλούστερον νὰ περιβάλληται ὁ ἄνθρωπος κατὰ τὸν χειμῶνα διὰ τινος τῶν ἀδιαπεράστων καὶ ἀδιαθρόχων ἐκείνων εἰδῶν, τῶν ἐξ ἐλαστικοῦ κόμμιος, ἅπερ τόσον ἀσφαλῶς ἐμποδίζουν καὶ ἀκτινοβολίαν καὶ ἐξάτμισιν καὶ ἀπορρόφησιν;

— Ὅχι, καὶ ὁ λόγος εἶναι ἀκριβῶς, διότι *λίαν ἀσφαλῶς ἐμποδίζουν*. Ὅπως ὁ ἄῃρ, ὃν ἀναπνέομεν, οὕτω καὶ ὁ ἄῃρ, ὃν περιβάλλομεθα, πρέπει διηνεκῶς νὰ ἀνανεώνηται. Ἐξ ἄλλου, τὸ ἐλαστικὸν κόμμι, μὴ ἀπορροφῶν τὸν ἰδρῶτα, ἀφίνει αὐτὸν νὰ ἐπικαθῇ ἐπὶ τοῦ σώματος, ὅπερ ἀνθυγιεινότατον. Τὰ ἐλαστικὰ δύνανται νὰ παρὰσχῶσιν ὑπηρεσίας τινὰς κατὰ τὰς βροχεράς ὥρας, ἀλλ' ἐπὶ τῷ ὄρω νὰ ᾔναι εὐρέα, εὐρύτατα μάλιστα καὶ καθ' ὁλοκληρίαν ἀνοικτὰ, τοῦλάχιστον κάτωθεν.

Ταῦτα περὶ περιβολῆς, ἐν γένει, ἰδωμεν ἤδη τὰ κατ' ἰδίαν.

ΠΕΡΙ ΕΝΔΥΜΑΤΩΝ ΙΑΙΑ

Κεφαλὴ. Συνηθίσατε νὰ παραμένητε ἀσκεπεῖς ὅσον πλείοτερον χρόνον δύνασθε. Δὲν ἐννοῶ βεβαίως νὰ περιφέρησθε ἀσκεπεῖς, ὅταν σὲς δέξη ἢ βροχὴ ἢ ὅταν ἐπικρατῶσι κυνικά καύματα ἢ ὑγρασία. Οὐδέποτε διατηρεῖτε τὴν κεφαλὴν κεκαλυμμένην κατ' οἶκον. Ἀλλὰ καὶ κατὰ τὰς θαλπεράς ἡμέρας τοῦ ἔαρος καὶ τοῦ φθινοπώρου, ἀκόμῃ καὶ κατὰ τὰς νύκτας, ὅσας δὲν ὑπάρχει ὑγρασία, μετ' ἀποκεκαλυμμένης τῆς κεφαλῆς κάμνετε μακροὺς περιπάτους ἐν ὑπαίθρῳ. Τὸ πρᾶγμα, ἂν ᾔναι δύσκολον ἐντὸς τῶν πόλεων, ἐν τῇ ἐξοχῇ ὅμως ἢ ἐν τοῖς κήποις ἐκτελεῖται ἐκ τῆς καλῆς διαθήσεως ὑμῶν.

Περισσότερον παντὸς ἄλλου μέρους τοῦ σώματος ἡ κεφαλὴ ἔχει

ύφολιγο 84
λασολιγίτις

ἀνάγκη φωτός καὶ αἵρος. Ἄνευ φωτός, ἀνευ αἵρος αἱ διαφόροι λιπαραὶ οὐσίαι, ὥς τὸ κρανίον ἐκκρίνει, παρκαίνουσιν ἐπ' αὐτοῦ, ἀποσυντίθενται καὶ ὡς ἀποτίλεσμα ἔχουσι ποικίλας παθήσεις τοῦ δέρματος τῆς κεφαλῆς.

Ἐάνθρωπος ἐλαφρὸς, κίτρινος ἢ λευκὸς πῖλος κατὰ τὸ θέρος, μέλας καστὸρινος, ἐπ' ἱσθῆς ἐλαφρὸς, κατὰ τὸν χειμῶνα, οὐδὲν ἄλλο κατὰ τὴν ἡλικίαν ἡμῶν ἐν τοῖς ἡμετέροις κλίμασιν.

Λαιμός. Ὁ λαιμὸς πρέπει πάντοτε νὰ μῆνῃ ἐλευθέρως καὶ ἐκτεθειμένος. Ἐξοστρακίσκατε πάντα τὰ εἶδη τῶν περιλαϊμίων, ὅσον λεπτὰ καὶ ἂν ᾖναι. Θὰ μοὶ ᾖναι ἡδυστάτη ἀπόλαυσις ἂν καταρθώσω νὰ ἐκρίζωσω ἀπὸ τοῦ πνεύμα ὑμῶν τὴν πεπλανημένην καὶ στρεβλοτάτην ἰδίαν ὅτι ἡ προφύλαξις τοῦ λαιμοῦ σφίζει ἀπὸ τῶν κρυολογημάτων.

Ὁ ἄνθρωπος δὲν προσβάλλεται ὑπὸ τοῦ ψύχους ἐκ τῶν ἄνω μερῶν τοῦ σώματος. Ἐπὶ 100 κρυολογημάτων τὰ 95 ὀφείλονται εἰς τὴν ψύξιν τῶν ποδῶν. Πνευμονίαι, πλευρίτιδες, κυνᾶγχαι, ἀμυγδαλίτιδες, πάντα προέρχονται ἀπὸ τῆς ψύξεως τῶν ποδῶν. Ὅταν βλέπω πρόσωπα φιλαργυρευόμενα τὸ τίμημα πηλοδοκτιδίων χάριν περιλαϊμίων, ὅταν βλέπω αὐτὰ φροντίζοντα περὶ χειροκτίων μᾶλλον ἢ περὶ θερμῶν μαλλίνων περιανημίδων, αἰσθάνομαι ἀκατάσχετον ὀργὴν νὰ τὰ σταματήσω καὶ νὰ τὰ ἐρωτήσω τί τοῖς ὑπαγορεύει τοιαύτην διαγωγὴν; σφαλάρᾳ τῶν κρυολογημάτων ἀντίληψις, ἢ ἀπλή ἐπίδειξις καὶ πρὸς τὸ θεαθῆναι ῥοπή;

Εἶμαι προσωπικῶς θιασώτης τοῦ ἐλευθέρου καὶ ἀνοικτοῦ λαιμοῦ καὶ προθύμως συνιστῶ εἰς τὰ παῖδιά τὴν πολιρικὴν ναυτικὴν στολὴν. Παρὰ τοῖς ἀνατολικοῖς ἔθνεσι, τὰ ἐκ ψύξεως νοσήματα εἶναι σπάνια, παρὰ τὸ γενικὸν παρ' αὐτοῖς ἐξῶμον. Αἱ κυρίαι ἐν τοῖς χοροῖς, οἱ ναῦται ἐν τοῖς πλοίοις, οἱ ἀνατολῆται κατὰ τὰς ἐργασίμους ὥρας, κρυολογοῦσιν ἀπὸ τῶν ποδῶν, οὐχὶ ἀπὸ τοῦ λαιμοῦ. Ἐχουσι δίκαιον οἱ ἐσχυριζόμενοι ὅτι ἐξάπαντος θὰ ᾔτο χοιραδικὸς ὁ ἐπινοήσας τὰ περιλαίμια.

Κορυμός. Τὰ ἐνδύματα τοῦ κορυμοῦ πρέπει ὅτε ἀκριβῶς

ἐνηρμοσμένα ἐπὶ τοῦ σώματος ἡμῶν νὰ ᾖναι, ὥστε νὰ μὴ ἐπιτρέψωσι παρένθεσιν αἵρος, ἀλλ' οὔτε πολὺ εὐρέα, ὥστε νὰ προφυλάσσωσιν ἡμᾶς κακῶς.

Εἰς τῶν σπουδαιωτάτων λόγων, δι' οὓς πολλοὶ ἐξ ἡμῶν ἔχουσι τόσον ἐλαυνόν παρὰστημα: ὤμους ἐρριμμένους πρὸς τὰ ἔμπροσ, θώρακα στενόν, κατὰσθενον, πνεύμονας ἐλλιπῶς ἀνεπτυγμένους: εἰς ἐκ τῶν λόγων ἰδίᾳ, δι' οὓς πάντες γενικῶς εἵμεθα τόσον προδιατεθειμένοι εἰς στηθιακὰς παθήσεις, ὧν ἐλαφρότεραι ὁ βήξ καὶ ὁ στηθοκατάρρους, εἶναι, ἐκτὸς τοῦ φόβου τοῦ ὕδατος, καὶ ἡ ἐπὶ ἄρματος *θάσκη*, δι' ἧς περιτυλίσσουσιν ἡμᾶς κατὰ τὴν γέννησιν καὶ ἥτις ἐμποδίζει πᾶσαν ἐλευθέραν κίνησιν τῶν ἄνω ἄκρων, πᾶσαν ἀνάπτυξιν θώρακος καὶ στήθους, πᾶσαν ἐπαρκῆ φυσιολογικὴν ἀναπνοὴν καὶ αἱμάτωσιν. Οὕτω περιεσφιγμένοι, μὲ *θάσκη* καὶ μὲ *ράμματα* ὅμοιοι πρὸς *γράφικα σονιζόκια*, προικιζόμεθα μὲ μῦς καὶ ὄργανα ἀτροφικά, στρεβλούμεθα, ρθίνομεν.

Παρὰ τοῖς θήλεσι δ' ἰδίᾳ, τὰ στενὰ καὶ κακῶς κατεσκευασμένα *corsages*, ἐμποδίζοντα τὰς ἐλευθέρως κινήσεις τῶν ἄνω ἄκρων ὑπεράνω τῆς κεφαλῆς καὶ ὀπίσθεν, γίνονται, τῇ ἄρρωγῃ τοῦ στηθοδύσμου, μία τῶν κυριωτάτων ἀφορμῶν τῶν λιποθυμιῶν.

Ὁ *στηθόδυσμος*. Ἴδού ἀντικείμενον προωρισμένον εἰς μοιραῖον ἐξαρτισμόν. Ὅταν ἡ ὑγιεινὴ καταστῆ ὑποχρεωτικὸν συμπλήρωμα ὑποχρεωτικῆς δημοτικῆς παιδείας, ὅταν ἡ γυμναστικὴ καὶ αἱ ἀσκήσεις ἐπιβληθῶσι πανταχοῦ, ὡς ἐπιβλήθη ὁ δαμκλισμός, καὶ ἰδίᾳ παρὰ τοῖς *θήλεσι*, τὸ σῶμα θὰ ἀνεύρῃ τὴν φυσικὴν αὐτοῦ πλαστικότητα καὶ ἀρμονίαν, τὰ μέλη τὸ φυσικὸν αὐτῶν σφρίγος καὶ τὴν εὐρωστίαν καὶ πᾶσα ἀνάγκη τεχνητῶν ἐρεισμάτων καὶ τεχνητῆς πλαστικότητος θὰ ἐκλίπη. Ἀνυπομόνως ἀναμένοντες τὴν σωτήριον ταύτην ἡμέραν, εἰπωμεν ὀλίγα τινὰ ἀφορῶντα τὴν σήμερον.

Ὅσον τὰ πλεονεκτήματα ὅσον δὴποτε καλῶς κατεσκευασμένου στηθοδύσμου εἶναι μηδαμινά, τόσον αἱ καταστροφαί, ὥς ὁ κακῶς κατεσκευασμένος ἐπιφέρει, εἶναι ἀνυπολόγιστοι.

Πίστις τῆς βίας τῶν πνευμένων καὶ διχστολῇ τῶν κορυφῶν

SISMANOGLIO
MEGARO

αὐτῶν ἐπιφέρουσαι ὀλεθρίαν ῥῆξιν περὶ τὴν κατατομὴν τῆς ἐργασίας τῆς αἱματώσεως· πίσις τοῦ ἥπατος, τοῦ στομάχου, τῶν ἐντέρων, μετατοπισμός τῶν λοιπῶν ὀργάνων, εἶναι τὰ ἐλαφρότατα.

Τινὲς συνηθίζουσι νὰ τυλίσσωσι περὶ τὴν ὀσφίν αὐτῶν εὐρυτάτας καὶ μακροτάτας ζώνας. Τὸ τοιοῦτον δὲν εἶναι καὶ πλεὺν βλαβερὸν. ἔάν μάλιστα λάβωμεν ὑπ' ὄψιν ὅτι οἱ ἄνθρωποι οὗτοι, χωρικοὶ ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἢ ἀγρόται, εἶναι κατὰ τὰ λοιπὰ λίαν ἀπλῶς ἐνδεδυμένοι. Ἡ ζώνη μάλιστα αὕτη εἶναι δι' αὐτοὺς σπουδαῖον ἔρσημα τῶν τοιχωμάτων τῆς κοιλίας κατὰ τῶν πίσεων, ἃς ὑφίστανται ἔσωθεν ὑπὸ τῶν ἐντέρων, πρὸ πάντων κατὰ τὴν στιγμὴν ἀνασπασίως βαρέων φορτίων ἢ κατὰ τὴν ἐκτέλεισιν κοπώδους ἐργασίας.

Ὅ,τι ὁμοίως εἶναι ἀξιοκατάκριτον καὶ ἀνθυγινὸν εἶναι τὰ *λεπτά λωρία*, ἔστιν ὅτι δὲ καὶ ἀπλὰ *σχινία*, δι' ὧν περισφίγγεται ἐνίοτε ἡ ὀσφίς, δέχθην πρὸς συγκατάθεσιν τοῦ πανταλονίου. Ὀλεθριώτερον τούτου μίσην δὲν ὑπάρχει. Διασπᾷ τὴν κοιλίαν, καταστρέφει τὴν ἰσορροπίαν τῆς κυκλοφορίας καὶ προδιαθέτει εἰς κήλας κτλ. Προτιμότεροι ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει οἱ ἀναρτήρες (*τιράντες*), οἵτινες δύνανται ἦναι ἐν μέρει ἐλαστικοί, διότι ἄλλως ἐπιφέρουσι πῶς κύφωσιν.

Δυνάμειθα νὰ ἀναβάλωμεν ἐπὶ μακρότατον χρόνον ἀρχομένου τοῦ χειμῶνος τὴν χρῆσιν τοῦ *ἐπειθέτου*. Τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου ἔχει, ἀπὸ τοῦ θέρους, ἀποτεταταμένην ἀριστὴν ἡλιακὴν θερμότητα, ὥστε ἀρόπως νὰ ἀντιμετωπίσῃ τὰ πρῶτα ψύχη. Ἀλλ', ἀπᾶς φορέσαντες αὐτόν, δὲν πρέπει νὰ τὸν ἀφήσωμεν εἰ μὴ μόνον ὅταν ὀριστικῶς ἐπικρατήσῃ κλοκαίρια. Τὸ σῶμα οὐδὲν μόνον θερμαντικοῦ ἐκτέλεστο κατὰ τὸν χειμῶνα καὶ δὲν πρέπει νὰ βασιζώμεθα ἐπὶ τῆς ψευδοκλοκαίριας. Ἐκτὸς τούτου τόσον αἰρνίδει καὶ ἀπροσδόκητοι εἶναι πολλαίαι αἱ μεταπτώσεις τῆς θερμοκρασίας κατὰ τὸ ἔαρ, ὥστε τὸ πρᾶγμα οὐδόπως εἶναι φρόνημον.

Οἱ πόδες. Εἶπομεν ὅτι ἡ καρδία εἶναι ἀναρροφητικὴ καὶ καταθλιπτικὴ ἀντλία, ἥτις διὰ μὲν τῶν ἀρτηριῶν ἀποστέλλει αἷμα καθαρὸν εἰς τὰ ὄργανα καὶ τὰ μέλη πρὸς διατροφήν αὐτῶν, διὰ δὲ τῶν φλεβῶν

ἀναρροφᾷ αὐτὸ ὀπίσω, ὅπως τὸ ἀναζωογονήσῃ ἐν τοῖς πνεύμοσιν.

Ἀλλ' ἐν ὀργάνοις οὕτως ἀπομεικρυσμένοις ὡς οἱ πόδες, ἡ ἐνέργεια τῆς καρδίας δυσκόλως θὰ ἔφθανεν, ἔάν αὐτοὶ οἱ πόδες, ἕνεκα ἰδιαίτης κατασκευῆς τῶν φλεβῶν των, (βαλβίδες), δὲν προσέρχοντο ἐπικουροὶ αὐτῆς κατὰ τὴν ἀναρρόφησιν.

Πολλοὶ φυσιολόγοι κατατάσσουσι τοὺς πόδας μεταξὺ τῶν εὐγενεστάτων ὀργάνων καὶ συνιστῶσι σοφῶς ὑπὲρ αὐτῶν μέριμναν.

Πρέπει νὰ ἔχωμεν τοὺς πόδας θερματάτους, καθαρωτάτους καὶ ἀνέτους καὶ οὐχὶ ψυχροὺς, ἀκαθάρτους καὶ ἐστινοχωρημένους.

Ἀπαιτοῦνται δι' αὐτοὺς κατὰ τὴν χειμῶνα θερμαὶ ἐμβάδες κατ' οἶκον καὶ στεριώτατα καὶ ἀδιάβροχα ὑποδήματα κατὰ τὸν δρόμον.

Δὲν τολμῶμεν νὰ συστήσωμεν γενικὴν χρῆσιν μαλλίνων περικνημίδων. Ἐμάθετε ὅτι τὸ ἱριον καὶ ἀπορροφᾷ καὶ διατηρεῖ εὐκόλως τὸν ἰδρώτα· ἱπομένως τὸ πρᾶγμα θὰ εἶχεν ἐνταῦθα δυσάρεστα ἐπακόλουθα, κακοσμίαν τῶν ποδῶν, π. χ. εἰς ἐκείνους, ὧν οἱ πόδες ἰδρώνουσι πολὺ. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει δύνασθε νὰ μεταχειρίζεσθε βαμβάκεας μὲν κατάσαρκα, νὰ χρησιμοποιήτε δὲ τὸ ἱριον ὡς κνημίδας. Καρπὶς τετραμμένος, μεταξὺ τῶν δακτύλων, εἶναι, σὺν τῇ καθαριότητι, ἀποτελεσματικώτατον φάρμακον κατὰ τῆς ἐν λόγῳ κακοσμίας.

Οἱ πόδες πρέπει νὰ μὴ περισφίγγωνται ἐντὸς κακῶς κατασκευασμένων ὑποδημάτων. Ἐπὶ τούτῳ τὰ ὑποδήματα δύνανται νὰ προσαρμόζωνται ἀκριβέστατα ἐπ' αὐτῶν καὶ νὰ παρακολουθῶσι πάσας αὐτῶν τὰς γραμμάς. Νὰ μὴ ᾖναι οὔτε πολὺ στενὰ, ὥστε νὰ παρενοχλῶσι τὴν κυκλοφορίαν, ἀλλ' οὔτε πολὺ εὐρέα, ὥστε νὰ πληγόνωσιν αὐτούς.

Οἱ τόσον ὀδυνηροὶ τύλοι προέρχονται ἀποκλειστικῶς ἐκ τῶν κακῶς κατασκευασμένων ὑποδημάτων. Ἐάν ᾖναι ἀληθὲς ὅτι ὁ πόνος ἀμβλύνει τὴν διανοητικὴν ἐνέργειαν τοῦ ἐγκεφάλου, εἶναι ἀδύνατον νὰ ᾤμεθα εὐφροεῖς καὶ εὐτράπελοι φοροῦντες ὑποδήματα κακῶς κατασκευασμένα. Ἐάν ᾖναι ἀληθὲς ὅτι ὁ πόνος ἄλλοιτο τὴν ἐκφρασιν τῆς φυσιογνωμίας, εἶναι ἀδύνατον νὰ ἔχωμεν φυσιογνωμίαν ἐκφρα-

στικὴν φέροντες στενὰ ὑποδήματα. Ἰδίως τὰ ὑψηλὰ ἀποπτέρνισα, μετατίθεντα τὸ κέντρον τοῦ βάρους τοῦ ἀνθρώπου, ἀποδίδουνσι κατστρεπτικώτατα εἰς τινὰ ὄργανα, πρὸ πάντων περὶ τὰς γυναῖδας.

Οἱ περιστερημοδόμενοι εἶναι ἀκπτάλληλοι, ὡς παρεμποδίζοντες τὴν εὐθείαν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος. Ἐν ἀνάγκῃ ἂς φέρονται τοῦλάχιστον ἄνωθεν τῆς ἐπιγονατίδος. Διὰ τοὺς αὐτοὺς λόγους βλέπουμεν καὶ οἱ ἱμάντες τῶν ἐσωθράκων, ὅσας δίδονται σριγνὰ. Προτιμητέα τὰ κομβία.

Αἱ *πηλοβατίδες* εἶναι ἀνγκαλιόταται κατὰ τὸν χειμῶνα καὶ τοὺς ὑγροὺς καιροὺς. Ναί μιν, ἐξεταζόμεναι ἀκριβῶς παρουσιάζουσιν ἱλαττώματά τινα, πλὴν τόσον ἀσφαλῶς προφυλάσσουσιν ἀπὸ τῆς ὑγρασίας, ὥστε ὀφείλομεν νὰ περαδίσκωμεν αὐτά. Τὰς *πηλοβατίδας* πρέπει νὰ φέρωμεν καθ' ὅλον τὸν χειμῶνα, καὶ νὰ ἐγκαταλείπωμεν ὅταν τὸ δυνατόν ἀργότερον, διὰ τοὺς αὐτοὺς λόγους, δι' οὓς καὶ τὸν ἐπειδύτην.

Ἡ κλίνη

Ἡ κλίνη χρησιμεύει πρὸς ἀνάπαυσιν, ἀμα δ' ἀποτελεῖ, κατὰ τοὺς ὑγεινολόγους, τὴν περιβολὴν τῆς νυκτός. Ἐὰν ἀναδράμῃτε εἰς τοὺς ὑπολογισμοὺς, οὓς ἀνεγράψαμεν ἐν τῇ 9ῃ σελίδι καὶ πεισθῇτε ὅτι ὁ ἀνθρώπος διαρχεται ἐν τῇ κλίνῃ τὸ ἥμισυ σχεδὸν τῆς ζωῆς αὐτοῦ, εὐλόγως θὰ συμπεράνῃτε ὅποιαι καὶ ὅποσαι φροντίδας πρέπει νὰ καταδύλωμεν ὡς πρὸς τὴν φύσιν, τὴν τοποθέτησιν, τὴν καθαριότητα, τὴν ἡλικισμὸν καὶ τὴν συντήρησιν αὐτῆς.

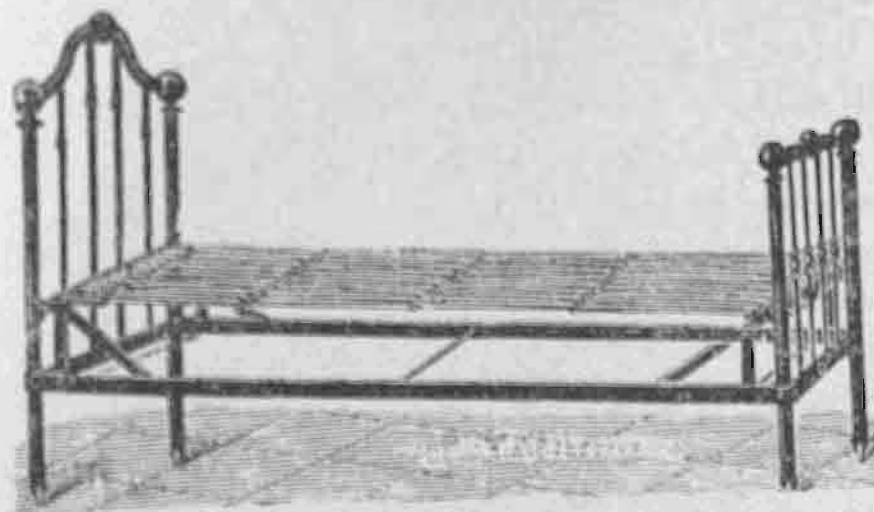
Καὶ ἐνταῦθα ὁ ὑγεινολόγος πικρὰ παράπονα διατυποῖ κατὰ τινων μελῶν τῆς κοινωνίας, ἅπερ, προκειμένου νὰ ἐκλεῖξωσι μεταξὺ κλίνης δι' αὐτοὺς καὶ ἀνακλίντριων διὰ τοὺς ἐπισκέπτας, δὲν διστάζουσι νὰ θυσιάσῃσι χάριν τῆς ἐπιδείξεως. Οἱ ἱατροί, ὡς ἐκ τοῦ ἐπαγγέλματος αὐτῶν, κατερχόμενοι εἰς τὰ ἐνδότεα τῶν οἰκογενειακῶν ἐστιῶν, μετὰ πόνου βλέπουσι πολλάκις τὰ ἀχύρινα στρώματα καὶ τὰ τρίποδα, περὶ ὧν διαλέθωμεν, πρὸς ἐξοικονόμησιν βελουδίνων ἀνακλίντριων καὶ *κορσολίων* τῶν αἰθουσῶν τῆς ὑποδοχῆς!

Ἡ θέσις τῆς κλίνης ὀφείλει νὰ ᾔῃαι τὸ μέσον τῆς μεξὶ τῶν

τεσσάρων πλευρῶν τοῦ ξηροτάτου, εὐκαιρωτάτου καὶ εὐηλιωτάτου δωματίου τῆς οἰκίας, πρὸς Ν. ἢ ΝΑ. Ὁ ἀὴρ πρέπει νὰ περιλούῃ αὐτὴν πανταχόθι εὐαυθέρως, πῆριξ, ἄνωθεν, κάτωθεν.

Ἡ κλίνη, τόπος ἀναπαύσεως, δὲν πρέπει νὰ ᾔῃαι μαλθακὴ, ἀλλ' οὔτε ὑπερμέτρωσ ἀκληρὰ καὶ ἀσκητικὴ.

Ὁ σκελετὸς αὐτῆς δεῖν νὰ ᾔῃαι ἐκ μετάλλου ἢ ξύλου. Τὸ μέταλλον προτιμότερον. Τὰ ἀχύρινα στρώματα πρέπει ἐντελῶς νὰ ἐγκαταλειφθῶσιν. Ἐκτός τοῦ ὅτι ἐμποδίζουν τὸν ἐκ τῶν κάτω



Εἰκ. 19. Ἡ κλίνη.

ἀερισμὸν, κατακντῶσι, προϊόντος τοῦ χρόνου, φωλεαὶ βλαβερῶν καὶ ἀνυποφόρων ἐντόμων. Τὰ μεταλλικὰ πλέγματα ἀρχίζουν εὐτυχῶς νὰ διαδίδωνται καὶ περ' ἡμῖν ὁλονέν, πρὸς μεγάλην δόξαν τῆς ὑγιεινῆς. Τὰ ἐκ πτίλων στρώματα, ἴδια τοῖς μαλθακοῖς, ἀπαγορεύονται· εἶναι ἄγαν θερμὰ καὶ προκαλοῦσιν ἐφιδρώσεις καὶ συμφορήσεις λίαν βλαβερὰς. Τὰ τρίχινα εἶναι τὰ πάντων ὑγιέστατα, ὡς ἐπιτρέποντα ἀφθονώτατον ἀερισμὸν, δυστυχῶς ὅμως, διὰ διαφοροὺς λόγους, οὐπω εἰσῆχθησαν εἰς κοινὴν χρῆσιν.

Τὰ ἐκ φύλλων ἀραβοσίτου καὶ ξηρῶν θαλασσίων φυκῶν πληροῦσι τὰς συνθήκας τοῦ ἀερισμοῦ καὶ ἀδίκως περιφρονοῦνται. Εἶναι χρήσιμα, ἀρκεῖ νὰ ἀλλάσσωνται τοῦλάχιστον κατὰ διατίαν ἢ τριτίαν, διότι ἄλλως σήκονται. Μένουσι τὰ μάλλινα, τὰ

καί συνηθέστατα. Πρέπει ὅμως ταῦτα νὰ πλύνωνται, νὰ κτενίζωνται καί νὰ ἀπολυμαίνωνται τοῦλάχιστον κατὰ τριτίαν· ἄλλως, ἡ μεγάλη ἀπορροφητικὴ αὐτῶν ιδιότης, ὑγρασίας, ἰδρώτων, ἀερίων, μολυσμάτων, καί ἡ παρουσία ἐν αὐτοῖς θείου καί ἀζώτου καθιστῶσιν αὐτὰ ἐπικινδυνότατα.

Αἱ αὐταὶ παρατηρήσεις ἰσχύουσι καί περὶ προχειραλίων.

Τὰ κλινোসκεπέσματα γενικῶς πρέπει νὰ ᾔναι μάλλινα. Ἀπλῆ ἢ πολλαπλῆ, ἀναλόγως τῆς ὥρας τοῦ ἔτους, ἀλλὰ πάντοτε μάλλινα. Τὰ βαμβάκεα ἀπολύτως ἐξοστρακιστέα.

Τὸ θάλλος ἐν τῇ κλίνῃ δὲν πρέπει νὰ ᾔναι ὑπερβολικόν. Ἀνάγκη ὅμως ἐν πάσῃ περιπτώσει νὰ ᾔναι ἄρκετόν, ἀφ' οὗ ὁ κοιμώμενος, ὡς ἐκ τῆς ἀκινήσεως, ἐν ἣ εὐρίσκεται, δὲν παράγει ἄλλως θερμότητα. Οἱ πόδες δέον νὰ διατηρῶνται θερμότεροι τοῦ λοιποῦ σώματος.

Ἐκτὸς τῆς καθαριότητος καί τοῦ ἀερισμοῦ, τὰ εἶδη τῆς κλινωστρωμνῆς ἔχουσιν ἀνάγκην καί ἡλιασέως.

Ἐν γίνοι τὰ ἐξωτερικὰ ἐνδύματα πρέπει νὰ ἀλλάσσωνται, καί καλὸν θὰ ᾔητο ἀντὶ πάσης θυσίας ἕκαστος ἄνθρωπος νὰ ἔχῃ δύο τοῦλάχιστον περιβολάς, ἵνα καθορίζῃ, ἀερίῃ καί ἡλιαδίῃ τὴν πρῶτην, ὅταν φορῇ τὴν ἑτέραν.

Δυσκόλως φαντάζεσθε, φίλοι μου, τοὺς κινδύνους καί τὰ μολύσματα, ὅφ' ὧν ἀπειλεῖται ὁ φορὼν διαρκῶς τὰ αὐτὰ ἐνδύματα.

Πολλοὶ ἀπαγορεύουσι τὴν παρὰ τῇ κλίνῃ διατήρησιν τῶν ἀποβληθέντων ἐνδυμάτων κατὰ τὴν νύκτα, καί πρὸ πάντων τῶν περικνημίδων. Τί λοιπὸν νὰ εἰπώμεν περὶ ἐκείνων, οἵτινες ῥίπτονται ἐνδεδυμένοι ἐντὸς τῆς κλίνης ἢ καί καλύπτονται διὰ τῶν ἐνδυμάτων αὐτῶν κοιμώμενοι;



ΣΩΜΑΣΚΙΑ

ΜΑΘΗΜΑ ΔΩΔΕΚΑΤΟΝ

Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΟΦΕΙΛΕΙ ΝΑ ΑΣΚΗΤΑΙ

Ἡ κίνησις ἔγκειται ἐν αὐτῇ τῇ φύσει τοῦ ἀνθρώπου. Ἀντιθέτως πρὸς τὸ ἕτερον ἡμῖν τοῦ ὀργανικοῦ κόσμου, τὰ φυτὰ, ὁ ἄν-



Εἰκ. 20. Σωμασκή.

ἄνθρωπος κινεῖται, μετατίθεται, ἀγωνίζεται διηνεκῶς τὸν περὶ ὑπάρξεως ἀγῶνα. Ἡ δὲ γυμναστικὴ ἢ μάλλον ἡ σωμασκή διδάσκει τὸν τρόπον τοῦ κανονίζειν τὰς στάσεις καί τὰς κινήσεις αὐτοῦ οὕτως, ὥστε καί αἱ διαστάσεις τῶν κινητηρίων ὀργάνων ν' ἀναπτύσσωνται καί αἱ δυνάμεις αἱ σωματικαὶ νὰ ἐντείνωνται.

Ὁλόκληρον τὸ οἰκοδόμημα τῆς ὑγιεινῆς στηρίζεται ἐπὶ τεσσάρων ἰδραίων βάσεων: καθαροῦ αἵρος, καταλλήλου σιτισμοῦ, ἀμείπτου καθαριότητος καὶ συνετῆς ἀσκήσεως. Δι' ὃ καὶ αἱ γυμναστικαὶ ἀσκήσεις εἶναι ἐκ τῶν σπουδαιωτάτων διδαγμάτων τῆς Ὑγιεινῆς.

Ὅπως ἐξυπηρετήσωσι τὸν σκοπὸν τῶν αἱ ἀσκήσεις, δεῖον νὰ υποβάλλωνται εἰς τοὺς δύο ἀκολουθοῦντας θεμελιώδεις νόμους:

1^{ον} Πρέπει νὰ περιορίζωνται εἰς τὴν ρύθμισιν τῶν φυσικῶν, καὶ μόνον τῶν φυσικῶν, κινήσεων τοῦ ἀνθρώπου· νὰ ρυθμίζωσι δηλαδὴ τὴν στάσιν τοῦ σώματος, τὸ βᾶδισμα, τὸν δρόμον, τὴν κάμψιν τῶν μελῶν, ὅταν ἀκροβατικῶν ὑπερβολῶν ἢ ἀθλητικῶν ἐπιδόσεων.

2^{ον} Νὰ ἦναι γενικαί, νὰ ἐκτείνωνται δηλαδὴ μετὰ τῆς αὐτῆς ἐντάσεως, ἐπὶ πάντων τῶν μελῶν καὶ ὀργάνων ταυτοχρόνως καὶ νὰ μὴ περιορίζωνται εἰς ἓν μέρος τοῦ σώματος, εἰς μίαν μοῖραν, εἰς μίαν συστοιχίαν μελῶν.

Μόνον ὅταν ἐκπληρώσι τοὺς ὅρους τούτους δύνανται νὰ παράσχωσιν εἰς τὸ σῶμα καλλιτεχνικὴν πλαστικότητα, χάριν, ἀρμονίαν, συμμετρίαν, ἅμα δὲ καὶ γενικὴν εὐρωστίαν.

Ἐκ πάντων τῶν ἀρχαίων λαῶν μόνοι καὶ πρῶτοι οἱ Ἕλληνες κατενόησαν καὶ τὴν πολύτιμον σημεσίαν τῆς γυμναστικῆς, οὐ μόνον πρὸς εὐεξίαν τοῦ σώματος, ἀλλὰ καὶ χάριν τῆς ζωηρότητος τοῦ πνεύματος καὶ τῆς γενναιότητος τῆς ψυχῆς. Οὐδόλως ἠδύναντο νὰ ἀντιληφθῶσιν ὅτι νοὺς ὕγιης δύνανται νὰ ἐνδικτιῶνται ἐν νοσηρῷ σώματι, τούτου δ' ἕνεκα ἐζήτουν πανταχοῦ «Νοῦν ἔνθα ἐν σώματι ὕγιει» νὰ ἐγκαθιδρύσωσιν.

Ἐν τοῖς σχολείοις ἡ γυμναστικὴ κατεῖχε τὰ δύο τρίτα τοῦ προγράμματος, ὅθεν καὶ *Γυμνάσια* ἐκαλοῦντο, ὅπως ἀντιθέτως ἡ ἐν τοῖς πλείστοις τῶν παρ' ἡμῖν, ἐν οἷς τὸ μὲν ὄνομα διατηρήθη, ἡ δὲ γυμναστικὴ περιορίσθη εἰς τὸ μάλιστα πᾶρερρον τῶν μαθημάτων.

Εἰς τὴν γυμναστικὴν ἐν τούτοις ὀφείλουσιν ἀπασχῆναι τὴν κολοσσιαίαν πνευματικὴν αὐτῶν δρασίαν ὁ Πυθαγόρας, ὁ Σωκράτης, ὁ Ἐπαμεινώνδης, ὁ Θεμιστοκλῆς, ὁ Ἀγχιλλεύς καὶ πάντες οἱ ἄλλοι. Δι' αὐτῆς ἀπεθεώθησαν ὁ Φίλιππος, ὁ Μίλων, ὁ Εὐθύμοος, ὁ Θεα-

γίτης, ὁ Μέγας Ἀλέξανδρος, ὁ Τίμωνδρος, ὁ Πολυδάμας, ὁ Διαγόρας, ὁ Θέρων, καὶ πάντες ἰσχυροὶ, οὓς ἐν ἐκάστη στροφῇ ὕμνει ὁ Πίνδαρος. Καὶ οὐ μόνον ἄνδρες, ἀλλὰ καὶ γυναῖκες ἠσκούντο συστηματικῶς ἐν ἰδιαίτεροις γυμνασίοις, καὶ οὕτω παρὰ τῷ Ἀλκιβιάδῃ, τῷ Ἀντινόῳ καὶ λοιποῖς ἔχομεν τὴν Ἀσπασίαν, τὴν Λαΐδα καὶ ἄλλας.

Ὁ Πλάτων καὶ ὁ Ἀριστοτέλης, προϊστάμενοι πάντων τῶν σοφῶν, ἐθιῶρουν ὑπεύθυνον πάσης ἐθνικῆς συμφορᾶς τὴν πολιτείαν, τὴν μὴ ἔχουσαν νομοθετημένην ἐν τῇ ἀγωγῇ τὴν πρίπουσαν τῇ γυμναστικῇ θείῃ.

Τοὺς Ἕλληνας ἱμεμήθησαν καὶ οἱ Ῥωμαῖοι, μεταγλωττίσαντες τὸ ἑλληνικὸν ρητὸν εἰς: *mens sana in corpore sano*.

Τὰ Ῥωμαϊκὰ γυμνάσια, ἀναδείξαντα κατ' ἀρχὰς τὸν Καίσαρα, τὸν Κάτωνα, τὸν Ἀδριανόν, τὸν Μάρκον Αὐρήλιον καὶ λοιπούς, μετέπεσαν δυστυχῶς κατὰ τοὺς μετέπειτα χρόνους εἰς ἀληθῆ θηριομαχείαν καὶ μόλις ὁ Κωνσταντῖνος ἐπανήγαγε τὸ ἀρχαῖον πρόγραμμα. Ἀλλὰ καὶ πάλιν κατέπεσαν, καὶ κατὰ τὸν μεσαῖωνα ἡ γυμναστικὴ ἔλαβεν ὅλως στρατιωτικὸν χαρακτῆρα, ἕως οὗ τέλειον ὑπεχώρησε πρὸ τῆς πυρίτιδος καὶ τοῦ τηλεβόλου.

Ἐρ' ἱκανὸν χρόνον ἔπαυσεν οὕτω ἐν Εὐρώπῃ πᾶς λόγος περὶ γυμναστικῆς καὶ μόλις κατὰ τὴν τελευταίαν ἑκατονταετηρίδα ἤρξατο πάλιν γινώμενη αὐτῆς μετρία. Ὅπως δὲ ἔχουσι σήμερον τὰ πράγματα, ὅπως ἐξωθεῖ αὐτὰ ὁ γενικὸς ἐνθουσιασμός, ἐγγίζει, φαίνεται, ὁ χρόνος, καθ' ὃν ἡ γυμναστικὴ θὰ ἐπανέλθῃ εἰς τὴν προτίαν αὐτῆς εὐκλείαν. Σήμερον ἀπανταχοῦ γίνεται λόγος περὶ ἀθλητισμοῦ καὶ ἀγώνων, οὓς οἱ ἀγαθὴ τύχη ἀρξάμενοι διανοεῖς Ὀλυμπικοὶ ἀγῶνες σπουδαίως ἐπέρρωσαν.

Αἱ γυμναστικαὶ ἀσκήσεις διακροῦνται εἰς **παθητικὰς** καὶ **ἐνεργητικὰς**.

Παθητικαὶ εἶναι τὰ φορεῖα, αἱ ἀμαξαι, ἡ αἰώρα, τὰ αὐτοκίνητα, ἡ ἵππασία κτλ. Ἐνεργητικαὶ δὲ ὅσας ἐκτελεῖ αὐτὸς ὁ ἄνθρωπος, καὶ ὑποδιαιροῦνται εἰς **ἐνοργάνους** καὶ **ἀνοργάνους**.

Εἰς τὰς ἐνοργάνους ἀνάγονται αἱ δι' ὀργάνων ἐκτελούμεναι, οἷον διαφόρων κορυφῶν, ἀλτήρων, τραπέζιου, κρίων, κωπῶν, ποδηλάτου, ξίφους, δίσκου, σφαίρας κτλ. Ἀνόργανοι δὲ εἶναι αἱ ἐκτελούμεναι διὰ μόνον τῶν φυσικῶν ὀπλῶν, τῶν νεύρων διηλαδῆ, τῶν μυῶν καὶ τῶν διαφόρων αὐτῶν συστοιχιῶν.

Αἱ παθητικαί, καὶ ἐκ τῶν ἐνεργητικῶν, αἱ ἐνόργανοι ἀσκήσεις, ἀπαιτοῦσιν εἰδικὴν διδασκαλίαν, εἰδικούς προποιδευτάς, εἰδικὰ συστήματα καὶ μεθόδους, δὲν θὰ μᾶς ἀπασχολήσωσιν ἐνταῦθα. Αἱ ἀνόργανοι ὁμοῦ εἶναι ἀνεγκλίον συμπλήρωμα τῶν γνώσεων ἡμῶν καὶ διδακτικώτατον πόρισμα τῆς Ὑγιεινῆς.

ΑΝΟΡΓΑΝΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Καταλλήλως ἐκτελούμεναι εἶναι ἐπ' ἱσῆς ἀποτελεσματικαί καὶ τὰ μᾶλλον ἐπιτυχάνουσιν τοῦ σκοποῦ αὐτῶν: πλήρους, συστηματικῆς καὶ μεθοδικῆς ἀναπτύξεως τοῦ σώματος: ὑπὸ τινι μάλιστα ἱποφῶν καὶ τῶν ἐνοργάνων ἀποτελεσματικώτεραι εἶναι.

ΓΕΝΙΚΑΙ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

1^{ον} Πρῶτος ὁρος ἀπαραίτητος εἶναι ὅπως οἱ ἀποδυόμενοι εἰς γυμναστικὰς ἀσκήσεις προσέρχωνται νήστις ἢ τοῦλάχιστον δύο ὥρας μετὰ ἐλαφρὸν πρόγευμα. Εἶναι περιττὸν νὰ ἐπαναλάβωμεν καὶ πάλιν τὸ ἀσύμφορον τοῦ νὰ περισπᾶται τὸ αἷμα, ὅταν ᾖναι ἀπασχολημένον ἀλλαχοῦ.

2^{ον} Ὁ γυμναζόμενος δεῖν νὰ ᾖναι ὅσον οἷον τε ἐλαφρότερον ἐνδεδυμένος, πρὸ πάντων δὲ ἐλεύθερος τὸν λαγνὸν καὶ τὴν ὀσφύν παντὸς περιλαμίου, παντὸς λωρίου.

3^{ον} Νὰ γυμνάζεται πάντοτε ἐν καθαρῷ ἀέρι, εἰ δυνατόν, ἐν ὑπαίθρῳ. Ἡ ἀσκησης τεχνῶναι τὴν κυκλοφορίαν καὶ προκαλεῖ βαθυτάτας ἀναπνοᾶς ἐπομένως εἶναι λίαν ἐπιζήμιον τὸ νὰ γυμνάζεται τις ἐντὸς κήπων ἢ αἰθουσῶν, ὅπου ἄλλοι παίζουσιν ἢ τρέ-

χουσι καὶ νὰ εἰσπνέῃ ὅλον ἐκείνον τὸν πλήρη μικροβίων ἀνθυγιανὸν κνωροτόν, ὃν ἀνεγείρουσι διὰ τῶν ποδῶν.

4^{ον} Νὰ ἐκτελῇ τὰς ἀσκήσεις, εἰ δυνατόν, γυμνόπους καὶ πατῶν ἐπὶ τῆς γῆς καὶ ὀχλὲς ἐπὶ σανίδῳ. Ἐστὼ τοῦτο κανὼν, τοῦλάχιστον ὅταν ἡ ὥρα τοῦ ἔτους καὶ ἡ κατὰστασις τῆς γῆς τὸ ἐπιτρέπωσιν.

Παρατηρήθη ὅτι δυσκρασικὰ τινὰ νοσήματα εἶναι ὅλως ἄγνωστα ἐκείνοις, οἵτινες, ὡς ἐκ τοῦ εἶδους τῆς ἐργασίας των, παραμένουσιν ἀνυπόδητοι μέρος ἢ τὸ πλεῖστον τῆς ἡμέρας, εἶναι δὲ γνωστὸν ὅτι τὰ λαμπτικὰ λουτρά, γινόμενα ἐν ταῖς πηγαῖς, ἔχουσιν ἄλλην δύναμιν ἢ τὰ κατ' οἶκον παρασκευαζόμενα. Ὁ νομίζων ὅτι ρίπτων ἐντὸς κήδου ὕδατος ὀλίγον θάιν καὶ εἰσπηδῶν εἰτα εἰς αὐτὸν λαμβάνει τέλειον θαιούχον λουτρὸν εἶναι λίαν ἀφελής. Οὐδεμία ὑπάρχει ἀμφιβολία ὅτι καὶ ῥοσθὸς ὁ ἄνθρωπος ἐκ τῆς τῶν πάντων μητρὸς γῆς, καὶ τι τὸ ἀπροσδιόριστον, τὸ ἄγνωστον, ἀλλὰ πάντοτε καὶ.

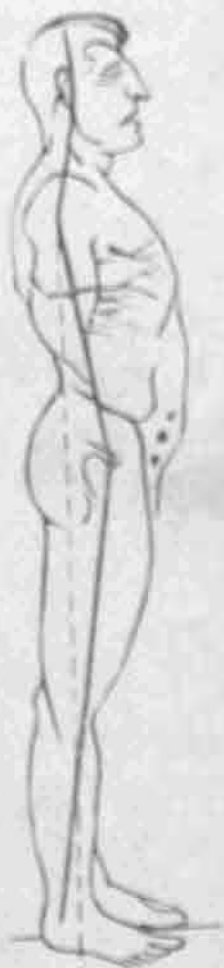
5^{ον} Μηδέποτε νὰ συγχέῃ ἀσκησιν καὶ κήτωσιν. Γύμνασμα, ἐπιφέρει μακρὰν καὶ διαρκῆ κόπωσιν, γίνεται πρόξενον βλάβης μᾶλλον ἢ ὠφελείας, δι' ὃ μόνις ὁ γυμναζόμενος ἀντιληφθῇ ἐλαφρὰν κούρασιν προδικήν, ὁρεῖται νὰ παύσῃ.

6^{ον} Ν' ἀποφεύγῃ τὰ βεύματα κατὰ τὴν ἐφίδρωσιν τῆς γυμναστικῆς, ν' ἀναζητῇ δὲ τὸν ἀντίον, ἐν ὅσῳ εἶναι ἐφικτόν, χλιαρὸν γυνικὸν λουτρὸν ὡς τὸ ἀναπαυτικώτατον πάντων τῶν φαρμάκων.

7^{ον} Ἐπ' οὐδενὶ λόγῳ νὰ μὴ ἀπαγορεύωνται αἱ φωναὶ κατὰ τὰς ἀσκήσεις. Εἶναι αἱ φωναὶ γυμναστικὴ τῶν πνευμόνων, ἀναγκαιότατον συμπλήρωμα πάσης καλῶς ἐννοουμένης σωμασμίας, ἀναπτύσσουσιν συγχρόνως καὶ θώρακα καὶ φωνητικὸν σύστημα. Οἰκοθεν ἐννοεῖται ὅτι λίαν ἐκθύμως συνιστῶμεν τὴν ὠδικήν, ἥτις μάλιστα προπαιδεύει σημαντικώτατα τὸν παῖδα εἰς τὴν πειθαρχίαν.

8^{ον} Ἐπ' οὐδενὶ λόγῳ ν' ἀποκλείωνται τῶν ἀνοργάνων ἀσκήσεων τὰ θήλια. Τὰ θήλια ζῶσιν ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ βίον καθιστικὸν καὶ περιωρισμένον, ἐν ᾧ τὰ ἄρρενα φύσει ἔχουσιν ἢ ἐξευρίσκουσι περισσοτέρας ἀφορμὰς ὅπως ἐντείνωσιν πῶς τὰ νεῦρά των.

Στάσις. Μὴ ξεκρίσθε! Ὀλίγιστοι δυστυχῶς ἔχουσι στάσιν κομψήν, ἁρμονικὴν, οἷον ἀπαιτεῖ ἡ φύσις τοῦ ἀνθρώπου. Οἱ μὲν ἵστανται κυρτοί, ἄλλοι κλίνοντες τὴν κεφαλὴν πρὸς τὰ πλευρά ἢ ἱμ-



Εἰκ. 21. Στάσις
στρατιωτική.



Εἰκ. 22. Στάσις ἀντιμένη.

πρὸς οἱ πλείστοι ἐπὶ τοῦ ἐνὸς μόνον πεδίου, κρατοῦντες τὸν ἄλλον κατὰ τὸ μέλλον ἢ ἥττον ἀδρανῆ ἢ ἐν διαστάσει, ἄλλοι στηρίζοντες ὅλον τὸ βῆρος τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ ἐνὸς καὶ μόνου χειρὸς τῶν ποδῶν καὶ ἄλλοι ἄλλως.

Φυσικὴ, διδασκομένη καὶ πολλάκις ἱπαναλαμβανομένη στάσις εἶναι γύμνασμα χρησιμώτατον, ἅμα δὲ καὶ πλαστικώτατον: Πτέρυλαι προεκκολλημέναι, πέλματὰ ἱριδόμενα ἐπὶ τοῦ ἰδάρους ἀμρότερα καθ' ὅλην τὴν ἐπιφάνειαν, στήθος προτεταμένος, χεῖρες ἐπὶ τοῦ κορμοῦ, ὦμοι ἱρριμμένοι ἔξω, κεφαλὴ καὶ λαιμὸς τεταμένοι. Ἡ στάσις αὕτη εἶναι ἡ κοινῶς λεγομένη στρατιωτική. Ὁριζόμεν ἐν τούτοις νὰ ὁμολογήσωμεν ὅτι, εἰ καὶ λίαν καλλιτεχνικὴ καὶ



Εἰκ. 23 καὶ 24. Πλημμυλὸς καθήμενοι.

παρὰστατικὴ, εἶναι ὅμως κουραστικὴ, ἀφ' οὗ ἀπαιτεῖ τεταμέναις πλείστας μυϊκὰς συστολίας. Ἀντιθέτως εἶναι ἡ ἀντιμένη λεγομένη στάσις, δηλαδή ἑλαφρὰ κλίσις τοῦ κορμοῦ πρὸς τὰ ἔμπροσ, μεταθέτουσα τὸ κέντρον τοῦ βάρους τοῦ ἀνθρώπου ἐπὶ τῶν συνθέσεων καὶ ἀναπαύουσα γενικῶς τοὺς μῦς· ἀρκεῖ νὰ μὴ γίνηται τῆς κλίσεως ταύτης κατάχρησις, ὅπως παρὰ τοῖς Ἀγγλοῖς.

Κάθισμα. Τῆς ὑψίστης μερίμενης θέμα δέον νὰ ἦναι ὁ τρόπος τοῦ κάθισθαι. Πλημμυλὴς στάσις κατὰ τὸ κάθισμα, συνεχῶς ἱπαναλαμβανομένη, κατανατῇ ἔξω καὶ ἐπιφέρει ὀριστικὰς καταστροφὰς εἰς τὴν εὐρυθμίαν τῆς σπονδυλικῆς στήλης, ἑξαμβλώματα, παραμορφώσεις, κυρώσεις διαφόρου βαθμοῦ καὶ λорδώσεις. Ὁ τύπος τῶν

θρανίων ἐν τοῖς σχολαίοις εἶναι ἐκ τῶν σοβαρωτάτων προβλημάτων τῆς Σχολικῆς Ὑγιεινῆς.

Βάδισμα. Περίπατος. Τὸ ἀπλούστατον, τὸ φυσικώτατον καὶ τὸ μάλιστα εὐχάριστον τῶν γυμνασμάτων. Ἀπαραίτητον εἰς



Εἰκ. 25. Καλῶς καθήμενος.

τὴν ὑγίειαν, ἀρκεῖ νὰ ἐκτελεῖται συστηματικῶς καὶ μεθοδικῶς, ὥστε ἡ ἐνέργεια τῶν μυῶν νὰ κατατέμνηται κανονικῶς εἰς ἀπάσας τὰς μυϊκὰς συστολίας, χωρὶς ἄλλαι μὲν νὰ ὑπερκοπῶνται, νὰ μένωσι δὲ ἐν ἀδρανείᾳ ἄλλαι. Κακὸς καταμερισμὸς ἐπιφέρει πρόωρον κόπωση.

Δυστυχῶς ἐλάχιστοι εἶναι οἱ γινώσκοντες νὰ περιπατῶσιν, ὅπως ἐλάχιστοι εἶναι καὶ οἱ γινώσκοντες νὰ ἱστάνται. Καὶ δὲν ἀρνεῖμαι μὲν ὅτι ἡ κατάσταση τῶν ὁδῶν καὶ τῶν λιθοστρώτων ἐν ταῖς πόλεσιν ἐνέχεται πῶς, οὐχ ἥττον ἐλί-

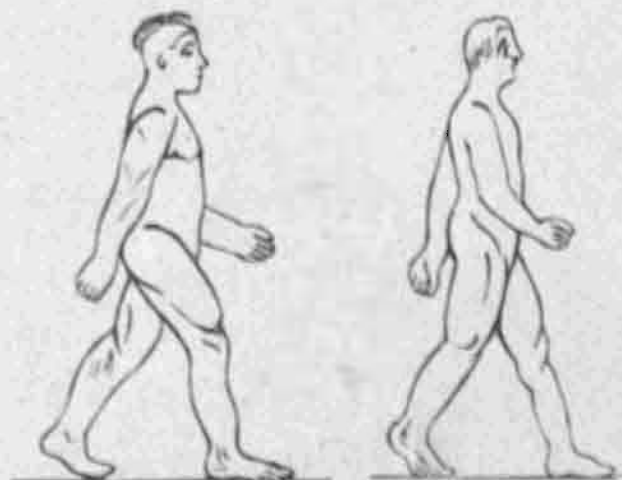
γη καλὴ θέλησις καὶ διαθέσις πολλὰ δύνανται νὰ ἐξοικονομήσωσι, πρὸ πάντων ἐν ταῖς ἐξοχαῖς.

Πολλοὶ ἀποφεύγουσι τὴν ἐξοδὸν κατὰ τὸν χειμῶνα, ὅπως μὴ κρυώσωσιν! Προθύμως δραττόμεθα τῆς εὐκαιρίας ἵνα ἐπαναλάβωμεν ὅτι, ἐκτός ἀσυγγνώστου ἀπερισκεψίας (ἰδρώς, ρεύματα), σπανιώτατα ὁ ἄνθρωπος προσβάλλεται περιπατῶν, ἀρ' οὐ οὕτως ἀναπτύσσει ἀρκετὴν θερμότητα ὅπως ἀντεπεξέρχεται κατὰ τοῦ φύγου.

Ὁ περιπατῶν πρέπει νὰ κρατῇ τὸν κορμὸν καὶ τὴν κεφαλὴν ὅπως καὶ κατὰ τὴν στάσιν, νὰ κινῇ δὲ τοὺς πόδας καὶ τὰς χεῖρας ἀντιστοιχῶς, δηλαδὴ ἀριστερὸν πόδα καὶ δεξιὰν χεῖρα, δεξιὸν

πόδα καὶ ἀριστερὰν χεῖρα. Αἱ χεῖρες κατὰ τὸν περίπατον δεῖον νὰ ἐπείχωνται τόπον ἐκκρεμοῦς καὶ νὰ ρυθμίζωσι τὸ ἀδιακόπως μετακινούμενον κέντρον τοῦ βάρους τοῦ σώματος. Διὰ τοῦτο, ὁ περιπατῶν οὔτε βάρη πρέπει νὰ φέρῃ, ἀλλ' οὔτε τὰς χεῖρας εἰς τὰ θυλάκια. Ἐλαφρὰ βακτηρία διασκεδάζει. Τὸ ἀνοιγμα τῶν σκελῶν ποικίλλει ἀναλόγως τῆς ἡλικίας καὶ τοῦ ἀνκστήματος. Εἰς τοὺς 15 ἐτῶν νέους 0^h, 45 ἀρκοῦσιν.

Ὁ περίπατος γυμνάζει πάντας γενικῶς τοὺς μῦς τῶν κάτω ἄκρων, τοὺς πλείστους τῶν ἄνω καὶ τῶν τοῦ κορμοῦ, καὶ τοὺς μῦς τοῦ λαιμοῦ, καθόσον στρέφεται ἡ κεφαλὴ δεξιὰ καὶ ἀριστερά, περιεργαζομένη διάφορα τοπία ἢ ἀντικείμενα.



Εἰκ. 26 καὶ 27. Βάδισμα.

Γυμνάζει ἐπ' ἴσης καὶ τοὺς πνεύμονας διὰ τῆς προκαλουμένης ταχύτητος καὶ βαθύτητος τῆς ἀναπνεῆς καὶ ταχύνει τὴν κυκλοφορίαν, ἐν ᾗ ἀρ' ἑτέρου ἡ θερμοκρασία ρυθμίζεται διὰ τοῦ ἰδρώτος, καὶ μόνος ὁ ἐγκέφαλος, ὁ στόμαχος καὶ τὰ λοιπὰ σπλάγγνα μακαρίως καὶ εὐεργετικῶς ἀναπαύονται κατ' αὐτόν.

Ὁ περιπατῶν πρέπει καλῶς νὰ ἀναμετρῇ τὰς δυνάμεις καὶ τὴν ἀντοχὴν αὐτοῦ. Νὰ μὴ περιμένῃ τὴν κόπωσιν ὅπως σκεφθῇ περὶ ἐπιστροφῆς, ἀλλὰ πάντοτε νὰ ἐνθυμῆται ὅτι ἔχει *alior τόσον θρόνον ὅσον διατρέξῃ* ἐπὶ τούτῳ. Ἡ ἐξίς βοηθεῖ πολὺ εἰς τοὺς ὑπολογισμοὺς τούτους. Ἀγαπᾶτε τὸν περίπατον, φίλοι μου. Πολλοὺς πόνους καὶ πολλὰς θλίψεις ἐξολοθρεύει.

Ἀνοδὸς κλίμακος. Ἀνετώτερον ἀνέρχεται τὴν κλίμακα ὅστις *ὀλόκληρον τὸ πῆλμα* πατεῖ ἐπὶ τῆς βαθμίδος. Ὁ ἐπὶ τῶν μεταταρσίων καὶ μόνων στηριζόμενος ὑπερκοπώνει τοὺς ὀπισθίους μῦς τῆς κνήμης καὶ πολλοὺς ἄλλους, πρὸς ἰσορροπίαν.

Ὁ δρόμος. Ὁ δρόμος εἶναι περίπατος ἐκτελούμενος ταχύ-
τερον, ἢ ὅς καὶ ὑπάγεται εἰς τὰς αὐτὰς διατάξεις. Ἐν μεγίστη
τιμῇ ὦν παρὰ τοῖς προγόνοις ἡμῶν, αὐτὸς ἀπηθανάτισε τὸν Πολυ-
μήτορα, τὸν Λάδαν, τὸν Φιλιππίδην, τὸν Φιλωνίδην, τὸν Ἀνι-
στιν καὶ λοιπούς. Πρὸς ἀνάμνησιν τοῦ Εὐκλείους, τοῦ Μαραθωνο-

δρόμου τοῦ 490 π. Χ., προκηρύσσεται
σήμερον πανταχοῦ ἐν τοῖς ἀγῶσιν ὁ *Μα-
ραθώνιος δρόμος*.

Ὁ καλὸς δρομεὺς ἀρχεται βραδέως τοῦ
ἀγῶνος, ταχύνει αὐτὸν κατόπιν, ὅπως καὶ
πάλιν βραδύνει καθ' ὅσον πλησιάζει πρὸς
τὸ τέλος, ἵνα μὴ αἰφνιδίᾳ στάσις ἐπενέγκῃ
θανατηφόρους διαταραχὰς εἰς τὰς λειτουργ-
γίας τῶν πνευμάτων καὶ τῆς καρδίας.

Τὸ ἄλμα εἶναι κατὰ πάντα ἀξιοσύ-
στατον· ὁ πηδῶν ὁμῶς ὀφείλει ἀπαρεγκλί-
τως 1^η· νὰ μὴ πίπτῃ ποτὲ ἐπὶ τοῦ ἐνός
καὶ μόνου ποδός, ὅπως μὴ ἐκτεθῇ εἰς ἐπι-
κινδύνους παθήσεις· 2^η· νὰ μὴ πίπτῃ ἐπὶ
τῆς πτέρνης καὶ μόνῃς, ἵνα μὴ ἐκτίθεται εἰς
συγκλονήσεις τοῦ ἐγκεφάλου καὶ τοῦ νω-
τιαίου μυελοῦ· 3^η· νὰ ἀμπτῇ τὰς ἰγνῶς,

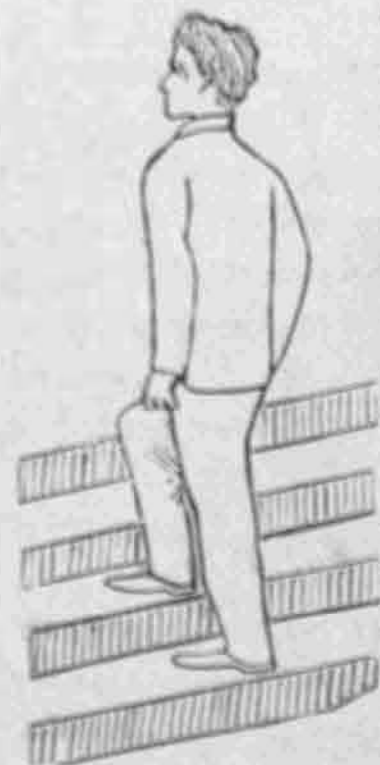
Εἰκ. 28. Ἀνδρὸς
κλίμακος.

πίπτων, ὅπως ἀμβλύνη καὶ ἐξασθενώσῃ, τὸν ἐπὶ τοῦ ἐγκεφάλου
ἀντίκτυπον.

Ἡ πάλη ἐνδείκνυται πανταχοῦ μετ' ἐνθουσιασμοῦ ὑπὸ διαφό-
ρους μορφάς (ἐλληνική, ρωμαϊκή), ὥς ἀναπτύσσουσα τὴν ἐλα-
στικότητα καὶ τὴν εὐκαμψίαν τοῦ σώματος καὶ συντελεῖσθαι εἰς τὴν
κίνησιν ἀπασῶν ὁμοῦ τῶν μυϊκῶν συστοιχιῶν.

Ἡ κολυμβητικὴ εἶναι ἀξία ἰδιαιτέρως μνείας, ὅς οὐ συν-
δυάζεται μετὰ γενικοῦ λουτροῦ καὶ θαλασσίου ἀέρος· ἐπίσης καὶ αἱ
παιδιαὶ ἐν γένει, ὥς θέλομεν ἰδεῖ παρακατιόντες.

Ὁ χορὸς ἀναπτύσσει κυρίως τὰ κάτω ἄκρα. **Ὁ δίσκος** καὶ



ἡ λαθοβολία τὰ ἄνω.... Ἀλλ' ἰδοῦ, φθάνομεν εἰς τὰ ὅρια
τῶν ἐνοργάνων ἀσκήσεων.

ΜΑΘΗΜΑ ΔΕΚΑΤΟΝ ΤΡΙΤΟΝ

ΠΑΙΔΙΑΙ

Ὁφελιμώτατον καὶ ἀξιοσύστατον γύμνασμα εἶναι καὶ αἱ παιδιαί,
ἰδίᾳ ὅταν γίνωνται ἐν ὑπαίθρῳ καὶ προκαλῶσι φωνάς. Διακρίνομεν
παιδικὰς ἐτοιμότητος, προσοχῆς, δεξιότητος, ταχύτητος, ἐλαστικό-
τητος, ἀντοχῆς κλπ., οἷαι· τὸ γόπιν (**σφαιριστική**) ἐπὶ τοίχου
(**ἀπόρραξις**) ἢ ὑψηλὰ ἐν τῷ ἀέρι (**οὐρανία**), ἡ *κούνια*
(**αἰώμα**), ὁ *κρυφτός* (**ἀποδιδορασκίνδα**), ἡ *τοφ.λομυῖγα*
(**μυῖνδα**), τὸ *κλωτισσοκοῦμι* (**χυτρίνδα**), τὰ *τρία πούδια* ἢ
ἡ *δεκάρα* (**στρεπτείνδα**), τὸ *τσηγκα.λαπίστι* (**πέταυρον**), τὰ
σκληδάκια, ἡ *βυρέλλα*, ἡ *μακρὰ γαῖθούρα* καὶ μυρία ἄλλα.

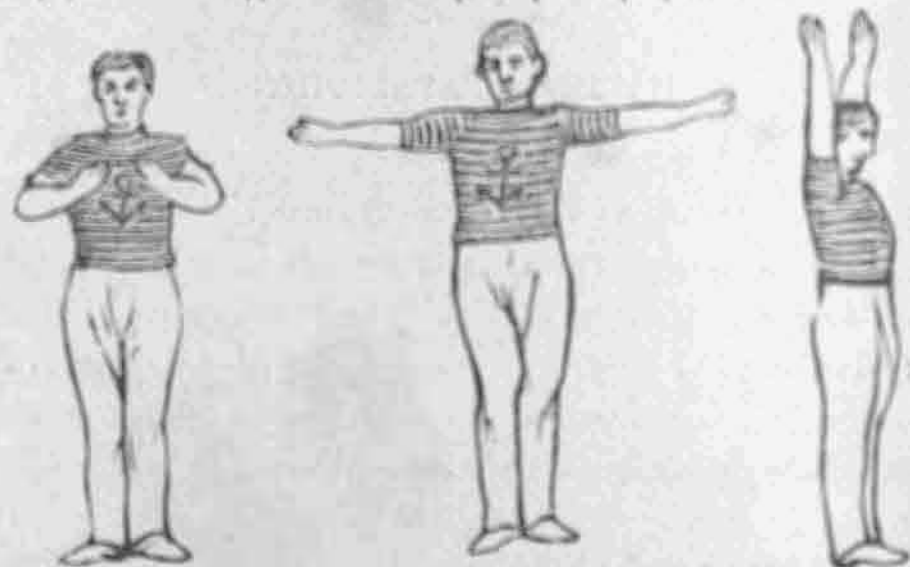
Πολλαὶ τῶν παιδιῶν τούτων καὶ εἰς τὰ θήλας εἶναι προσιταί. Καὶ
τὸ σῶμα πολλαχῶς ἐξασκοῦσι καὶ πνευματικὴν ἀναψυχὴν ἐπιφέρουσι
καὶ τὴν πρόωρον ὀριμότητα προλαμβάνουσι, καὶ τὴν νωθρότητα
τοῦ χαρακτῆρος ἐξαρκνίζουσιν. Ἐκτελούμεναι δὲ καθ' ὁμάδας
ἀναπτύσσουσι καὶ πνεῦμα πειθαρχίας, πνεῦμα ἀφοσιώσεως τοῦ ἀν-
θρώπου πρὸς γενικὸν συμφέρον, πνεῦμα συνεταγισμοῦ.

Ἰδοῦ καὶ ἑτέρα σειρά ὀφελιμωτάτων καὶ εὐκολωτάτων γυμνα-
σμάτων, ἀπάντων ἐκτελεστικῶν ἄνευ διδασκαλίου, ἄνευ ὀργάνων, ἐντός
τοῦ δωματίου, ἅμα τῇ ἐξεγέρσει καὶ τῇ ἀλλαγῇ τοῦ ἀέρος τοῦ
δωματίου, ἢ κἀλλιον καὶ ἄνευ ὑποδημάτων ἐν κήπῳ, ὅσκις
τοῦτο εἶναι ἱκανόν.

Α'. *Στάσις*, ὥς περιγρήφῃ ἐν σελ. 96. Ὑψοῦμεν τὸν πώγωνα
καὶ φέρομεν τὴν κεφαλὴν θάκῃς ἢ δάκῃς δεξιᾷ, ἀριστερᾷ, ἔμπρῳς,
ὀπίσω ἢ περιφέρομεν αὐτὴν κυκλοτερώς.

Β'. *Στάσις*. Φέρομεν τοὺς βραχίονας πρὸ τοῦ στέρνου, εἴτα ἐκ-
τείνομεν αὐτοὺς ἔμπρῳς ὀριζοντίως εἰς τὰ πλάγια, ἄνω, κατακρύ-
φως, 10 ἕως 15 φορές.

Γ'. Στάσις. Φέρομεν τὰς χεῖρας ἐπὶ τῆς ὀφρὸς καὶ ἐκτελοῦμεν κάμψεις τοῦ κορμοῦ δεξιὰ, ἀριστερά, ἔμπρός, ὀπίσω.



Εἰκ. 29, 30 καὶ 31. Ἐκτασις.

Δ'. Στάσις. Ἐχόντες τὰς χεῖρας τεταμένως ἢ ἐπὶ τῆς ὀφρὸς κάμπτομεν τὰ γόνατα, ἀνιστάμεθα, πάλιν τὰ κλίνομεν, 10 ἕως 15 φορές.



Εἰκ. 32 καὶ 33. Κάμψις.

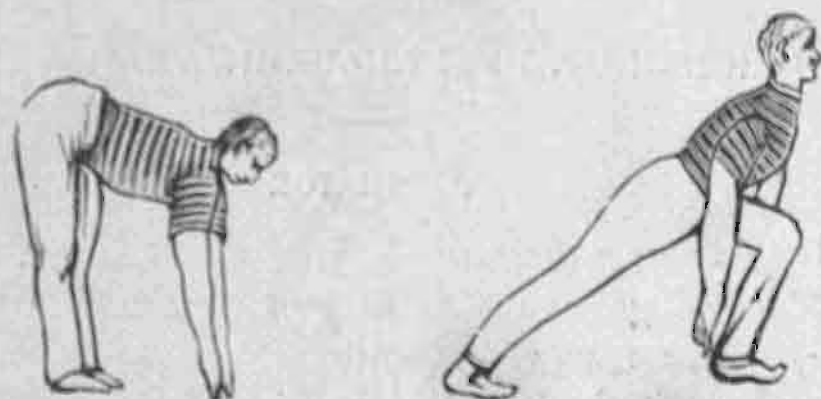
ἀριστερῶν κάτω καὶ τὰν ἀπάλιν 10 ἕως 15 φορές.

Ζ'. Στάσις. Κλείομεν τὸ στόμα, καὶ διὰ τῶν ρωθίωνων ἐκτε-

Ε'. Στάσις ἐπὶ τοῦ ἑνὸς ποδός. Ἐκτείνομεν καὶ κάμπτομεν τὸν ἕτερον ἔμπρός, ὀπίσω, ἰζώ, μέτω, 15 ἕως 20 φορές.

Σ'. Ποικίλλομεν τὰ διάφορα ταῦτα γυμνάσματα, γυμνάζοντες ἀντιστοίχως δεξιὰ ἄνω πόδα, μετ'

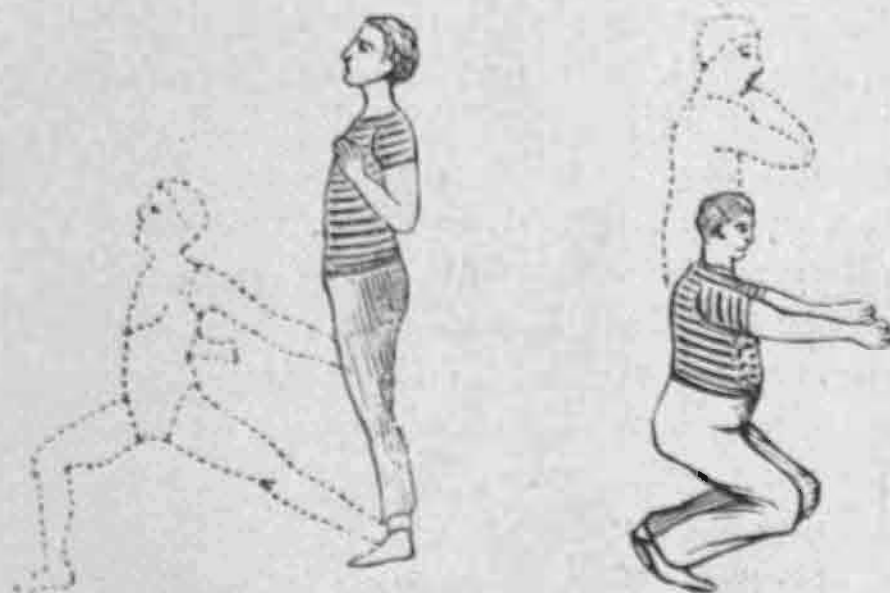
λοῦμεν βαθεῖαν εἰσπνοὴν, ἀνοίγομεν κατόπιν τὸ στόμα, ἐκτελοῦμεν ἀνάλογον ἐκπνοὴν 15 ἕως 20 φορές.



Εἰκ. 34 καὶ 35. Ἐκτασις καὶ κάμψις.

Η'. Ἐλαφρὰ πηδήματα ἐπὶ τόπου, μετὰ τὴν στάσιν Ε'.

Θ'. Ἡ ἰδιοφυῖα ἐνὸς ἐκάστου δύναται νὰ ποικίλλῃ ἐπ' ἄριστον



Εἰκ. 36 καὶ 37. Ἐκτασις καὶ κάμψις.

τὰ γυμνάσματα ταῦτα, ἀπὸ τῆς κολυμβητικῆς καὶ τῆς πυγμαχίας ἐν τῷ ἀέρι μέχρι τῶν λακτισμάτων καὶ τῆς κυδιστήσεως (τούμπας).

ΑΝΑΠΑΥΣΙΣ

Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΕΧΕΙ ΑΝΑΓΚΗΝ ΑΝΑΠΑΥΣΕΩΣ

Ο ΚΑΜΑΤΟΣ

Ἡ ἀνάπαυσις προϋποθέτει κάματον. Ἰδῶμεν λοιπόν:

Πῶς ἐπέρχεται καὶ τί ἐστὶ κάματος: — Ὅσον ἡ λογιζομένη, ἡ συστηματικὴ, ἡ μεμετρημένη ἐργασία συντελεῖ ἐνεργητικώτατα εἰς τὴν ὑγίειαν διὰ τῶν ἀνταλλαγῶν, ἃς ὑποδοιᾶται καὶ διατηρεῖ μετὰ τῶν ὀργάνων καὶ τοῦ αἵματος, τόσον ἡ ὑπερκόπῃσις, εἴτε πνευματικὴ εἴτε φυσικὴ, δηλητηριάζει, ἀναπτύσσουσα ἐν τῷ ὀργανισμῷ διαφόρους βλαβεράς οὐσίας, οἷον οὐρικὸν ὅξύ, γαλακτικὸν ὅξύ, χολοστεατίνην, πτωματίναν, λευκοματίναν καὶ διαφόρους ἀποκρίσεις τῶν κυττάρων, ἃς προσφύιστατα οἱ φυσιολόγοι παραβάλλουσι πρὸς τὰς σκωρίας τῆς ἐργασίας.

Ἵνα κατανοήσητε ἀκριβῶς ὅλον τὸ ἐπιβλαβὲς τῶν σκωριῶν τούτων, δεῖον νὰ γινώσκητε, ὅτι εἶναι ἀδύνατον νὰ ὑπάρξῃ ὑγίεια, ἐν ὅσῳ ὁ ὀργανισμὸς τοῦ ἀνθρώπου δὲν περαμίνει, κατὰ τὴν χημικὴν ἔκφρασιν, *ἀλκαλικός*. Ἀλλὰ σὺν τῇ παραγωγῇ τῶν εἰρημένων σκωριῶν καὶ τῇ διεισδύσει ἢ ἀπορροφῇ αὐτῶν ἐν τοῖς ὀργάνοις, ἀμέσως τὸ ἀλκαλικὸν ἔδαφος ἀρχεται ὑποχωροῦν καὶ ὄξυνσις καταλαμβάνει τὰ πάντα. Ἡ ὑγίεια βαθμηδὸν κλονεῖται, ὁ ὀργανισμὸς χωλαίνει καὶ προδιάθεσις εἰς πᾶν εἶδος προσβολῆς καὶ ἀσθένειας ἀναθρόσκει.

Ἐπὶ τῶν μυῶν, τῶν ὀργάνων τούτων τῆς κινήσεως, ἡ δηλητηρίασις ἐκδηλοῦται διὰ τῆς ἀπωλείας τῆς *συσταλτικότητός των*. Οἱ μῦες παύουσι πλέον συστέλλομενοι, εἰάν δὲ τὸ κακὸν ὑπερβῇ βαθμὸν τινα, τότε ἡ ὄξυνσις πηγυθεῖ καὶ τὰς λευκοματωθεῖς οὐσίας αὐτῶν, ἐν οἷς τὴν μυοσίνην. Ὅταν δὲ ὁ μῦς παγῇ, κατὰ ἀκαμπτος, εὐθρυπιος καὶ εὐθραυστος.

Ἰδετε δὲ τώρα πόσα χρήσιμα καὶ περίεργα πράγματα ἐξηγεῖ ἡ γνῶσις αὕτη.

1^η Εἰς τὴν θραῦσιν ἐκ τῆς ὀξύνσεως ὀφείλονται πάντες οἱ δριμύεις καὶ αἰφνίδιοι πόνοι, οὓς αἰσθάνεται ὁ καταπεπονημένος μὲν ἦδη, ἀναγκαζόμενος δὲ νὰ καταβάλῃ καὶ ἑτέρους ἀγῶνας. *Θραύονται μυεαὶ δεσμίδες.*

2^η Εἰς τὴν ἐκ τῆς ὀξύνσεως πῆξιν ὀφείλεται τὸ φαινόμενον, καθ' ὃ τὰ ζῶα, τὰ φονευόμενα κατὰ τὴν θῆραν μετὰ μακρὸν καὶ ἀπηνῆ διωγμὸν, μεταβαίνουσι κατ' εὐθείαν ἀπὸ τοῦ θανάτου εἰς τὴν *νεκρικὴν ἀκαμψίαν*, ἐν ᾧ, εἰάν φονευθῶσιν ἐν ταῖς κατοικίαις αὐτῶν ἐξ ἀπροόπτου, ἀργοῦσι σχετικῶς νὰ παγῶσιν.

3^η Διὰ τὸν αὐτὸν λόγον πολλοὶ στρατιῶται, φονευόμενοι κατὰ τὴν μάχην, διατηροῦσι τὴν θέσιν, ἣν εἶχον μαχόμενοι, ὥσπερ προσβληθῶσιν ὑπὸ τῆς σφαίρας κατάκοποι, μετ' ὀργανισμοῦ ἐν ὀξύνσει καὶ μυοσίνης πεπηγμένῃς.

4^η Ἐάν ἡ νεκρικὴ ἀκαμψία, προϊόντος τοῦ χρόνου, ἀποβιβάληται, τοῦτο ὀφείλεται εἰς τὴν ἀποσύνθεσιν.

Καὶ ὅντως ἡ ἀποσύνθεσις θάπτον ἢ βραδυτέρον ἐπέρχεται, παράγει δὲ πρὸς τοῖς ἄλλοις καὶ ἀμμιωνίαν, ἥτις εἶναι κατ' ἐξοχὴν ἀλκαλικὸν σῶμα. Ἡ ἀμμιωνία αὕτη ἀρχεται διαποτίζουσα τοὺς ἱστούς, ἡ δὲ ὄξυνσις, ὅλον ἐν ὑποχωροῦσα πρὸ αὐτῆς, ἐπὶ τέλους ἐξουδετεροῦται. Διὰ τὸν αὐτὸν λόγον καὶ οἱ νεκροί, πηγνύμενοι ἐντὸς τῶν πρώτων 6 ὥρων μετὰ τὸν θάνατον, μαλακύνονται καὶ πάλιν, μόλις ἀρχίσῃ ἡ ἀποσύνθεσις.

Ο ΥΠΝΟΣ

Αἱ παιδιαί, αἱ διαχύσεις, ὁ περίπατος κτλ., διασκεδάζουσι τὸ πνεῦμα ἀπὸ τῆς πνευματικῆς κοπώσεως τῆς σχολῆς, τοῦ γραφείου, τῆς ἐργασίας. Ὁ ὕπνος, καταστέλλων μετὰ τῶν ἄλλων τὸ νευρικὸν σύστημα ἐν μέρει καὶ τὴν ἐλευθέρην βούλησιν τοῦ ἀνθρώπου, ἀνα-

παύει αὐτόν καὶ ἀπὸ τῆς πνευματικῆς ὑπερκοπῶσεως καὶ ἀπὸ τῆς σωματικῆς, τοῦτ' ἐστὶ τῶν μυῶν.

Τὸ μυϊκὸν σύστημα, ὡς ἐμάθετε ἐν τῇ Ἀνθρωπολογίᾳ, σύγκι-
ται ἐκ δύο εἰδῶν μυῶν, τῶν *λείων*, ὅπως ἀνεξαρτήτων τῆς βου-
λήσεως τοῦ ἀνθρώπου καὶ ἀπαντῶντων ἀποκλειστικῶς ἐν τοῖς
σπλάγγχοις, καὶ τῶν *γραμμωτῶν*, ἐξαρτωμένων κατὰ πάντα ἀπὸ
τῆς ἐλευθέρως βουλήσεως καὶ ἀποτελούντων τὰ κινητήρια ὄργανα,
τοὺς καθ' αὐτὸ μυς. Οἱ *λείοι*, μεθ' ὅλην τὴν φαινομενικὴν αὐτῶν
ἀδιάπτωτον ἐργασίαν, ἀναπαύονται ἐν τούτοις μακρότατον χρόνον.
Ἡ καρδία μεταξὺ δύο παλμῶν ἡρεμεῖ καὶ ὑπολογίζεται ὅτι κατὰ
24ωρον 14 μὲν ὥρας ἀναπαύεται, 10 δὲ ἐργάζεται καὶ πάλλεται.
Οἱ πνεύμονες, οἱ ὑποδοθησύντες τὴν ἀναπνοὴν μύες, ἀναπαύονται
πολὺ περισσότερον, ἅφ' οὗ κατὰ μέσον ὅρον περὶ τὰς 15 μόλις
ἀναπνοὰς κατὰ πρῶτον λεπτὸν ἐπιτελοῦσιν. Ὁ στόμαχος καὶ τὰ
ἐντερα ἀναπαύονται ἐπ' ἴσης καὶ παρὰ τοῖς μάλιστα λαιμάρχοις,
οὐδεὶς δὲ ποτε ἐφάντασθη ὅτι ὁ ἐγκέφαλος, τὸ νευρικὸν σύστημα
ἐν γένει καὶ οἱ γραμμωτοὶ μύες δύνανται νὰ μένωσι καταδεδικα-
σμένοι εἰς ἀδιάκοπον ἐργασίαν. Ὁ ὕπνος εἶναι αὐτεῖς ὥρα ἀνα-
παύσεως καὶ πάντες γινώσκετε καὶ ἐξ ἰδίας ἰσως πείρας τὰ ἀπο-
τελέσματα τῆς αὐπνίας, ἐπομένως περιττὸς πᾶς περαιτέρω λόγος.

Τί ἐστὶ καὶ πῶς ἐρχεται ὁ ὕπνος; Κατὰ τινὰς μὲν
ὁ ὕπνος εἶναι ὑπναιμία, κατ' ἄλλους δὲ ἀναιμία τοῦ ἐγκεφάλου.
Κατ' ἄλλους, εἶδος δηλητηριάσεως ἢ ἀσφυξίας, ἐξ ὑπερκοπῶσεως,
ἀφ' ἧς ὁ ἐγκέφαλος ἐξέρχεται μόνον, ὅταν ἡ κυκλοφορία κατορ-
θῶσι νὰ καθάρσῃ αὐτὸν ἀπὸ τῶν μνημονευθεισῶν σκωριῶν. Τὸ
ζήτημα μένει ἄλυτον.

Τίς ἡ καταλληλοτάτη ὥρα πρὸς ὕπνον; Κατὰ
φυσικὸν ἐπακολούθημα, ἀφ' οὗ ὁ ὕπνος εἶναι ἀνάπαυσις, ἡ κα-
ταλληλοτάτη ὥρα εἶναι ἡ ἐσπέρα, ὅταν τὸ σκότος καλύπτῃ τὴν
γῆν καὶ ὁ ἄνθρωπος ἔχῃ ἀνάγκην ἀναπαύσεως ἐκ τοῦ καμάρου
τῆς ἡμέρας. Μόνον οἱ φυγόπονοι, μόνον ὅσοι οὔτε τῶν συμφερόντων
αὐτῶν κηδονται, οὔτε ἑαυτοὺς ἢ τὴν κοινωνίαν εἰδονται ἔχουσι

τὴν κακὴν ἔξιν νὰ κοιμῶνται καὶ τὴν ἡμέραν. Καταλαμβάνομεν
βεβαίως καὶ συγχωροῦμεν τὸν τηλεγραφητὴν, τὸν ὑπάλληλον τῶν
σιδηροδρόμων, τὰ βρέφη ἢ πάντα ἄλλον μὴ δυνάμενον νὰ πράξῃ
ἄλλως. Ἀλλὰ πῶς νὰ συγχωρήσωμεν μαθητὴν ἢ οἰονδήποτε ἄλλο
πρόσωπον, δυνάμενον νὰ χρησιμοποίησιν πρὸς τοῦτο ὁλόκληρον
τὴν νύκτα;

Ἐν σχέσει πρὸς τὸ φαιγνόν, οἱ ἀκόλουθοι τῆς θεωρίας τῆς
ἀναιμίας συμβουλευοῦσι κατὰκλιναι εὐθὺς μετ' αὐτό, οἱ δὲ τῆς
ὑπναιμίας τὸ ἐναντίον. Ἀλλ' ἴαν ὁ ἐγκέφαλος ἀναιμῇ κατὰ τὴν
πέφιν, πῶς νὰ ἐξηγήσωμεν τὸ φαινόμενον προσώπων τινῶν εὐκο-
λῶτατα παραδιδόμενων εἰς ἐπιπονωτάτας πνευματικὰς ἐργασίας
εὐθὺς μετὰ τὸ φαιγνόν; — Κἀλλιον εἶναι νὰ κατακλινῇται τις
δύο ὥρας μετὰ τὸ γεῦμα, ὅτε ἡ πέψις εἶναι προκηχωρημένη χωρὶς
νὰ ἦναι *ταυτοποιή* καὶ νὰ ἱκανοποιῇ οὕτω καὶ τὰς δύο θεωρίας.
Ὅπως δὲ ποτε, ἰδῶ πλέον ἢ ἀλλαγῶν ἐφαρμόζεται τό: Η ΚΕΙΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ ΦΥΣΙΣ.

Τίς ἡ ἀναγκαία ποσότης ὕπνου. Σήμερον τὰ πρά-
γματα καθωρίσθησαν διὰ νόμων ὑπὸ τῶν ὑγεινολόγων καὶ κοινω-
νιολόγων. Τὸ 24ωρον διηρέθη εἰς τρεῖς ὥρας. Ὁκτὼ ὥραι καθωρί-
σθησαν εἰς τὴν ἐργασίαν, ὀκτὼ εἰς τὰ γεύματα, ἀσκήσεις, διαχύσεις,
μουσικὴν κτλ. καὶ ὀκτὼ ἀρίθηναι εἰς τὸν ὕπνον.

Ἀλλ' οἱ ἀριθμοὶ οὗτοι, ὡς καὶ πάντες οἱ ἀριθμοί, οἱ διδόμενοι
ἐν τῇ ἱατρικῇ καὶ τῇ ὑγεινῇ, ἔχουσι μόνον σχετικὴν σημασίαν καὶ
κατὰ μέσον ὅρον. Ἀφ' οὗ ὁ ὕπνος εἶναι ἀνάπαυσις, δηλαδὴ μέ-
σον ἐπινωρθωτικὸν φθορᾶς, ἔπεται ὅτι ὅσῳ περισσότερον κοιμᾷ τις
καὶ καταπονεῖται εἴτε σωματικῶς εἴτε πνευματικῶς, τόσῳ μεγα-
λειτέραν ἀνάγκην ὕπνου ἔχει. Οἱ ἀσθενεῖς π. χ. καὶ οἱ ἀναρρων-
νύοντες δεῖν νὰ κοιμῶνται ἀρκούντως, οἱ ἐφηβοὶ περισσότερον τῶν
γερόντων, τὰ δὲ βρέφη ἀκόμη περισσότερον, ἀφ' οὗ ἀκουσίως εἰς
τὰ βρέφη προτίθεται καὶ ἡ ταχρεία τοῦ σώματος αὐτῶν αὐξήσις,
ἥτις οὐ σμικρὰν λανθάνουσαν ἐργασίαν τοῦ ὁργανισμοῦ προϋποθέτει.

Κατὰ μέσον ὅρον οἱ παῖδες ἔχουσιν ἀνάγκην 10 ὥρων ὕπνου,

οἱ ἔφηβοι 8, οἱ ἄνδρες 7, οἱ γέροντες 6, ἀλλ' ἡ ἰδιοσυγκρασία, ἡ συνήθεια, τὸ εἶδος τοῦ ὕπνου, βαθύς ἢ ἑλαφροῦ, τὸ εἶδος τῆς ἐργασίας, δύνανται νὰ ἐπιφέρωσι σοβαρὰς διακυμάνσεις. Ὁ βαθὺς ὕπνος καὶ ὁ ἥρεμος ἀναπαύουσι πολὺ περισσότερον τοῦ ἑλαφροῦ καὶ τοῦ τεταραγμένου.

Τίς ἡ καταλληλοτάτη καὶ φυσιολογικὴ πρὸς ὕπνον θέσις; Βεβαίως ἡ ὀριζοντία, πρὸ πάντων ἡ ὑπτία, ἀφ' οὗ οὐδεμίαν ἀπαιτεῖ προσπάθειαν πρὸς τήρησιν τῆς ἰσορροπίας πρὸς ἀνάπαυσιν. Ἀλλὰ καὶ ἡ ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ πλευροῦ κατὰ κλίσεις διευκολύνει τὴν διόδον τῶν τροφῶν ἀπὸ τοῦ στομάχου εἰς τὰ ἔντερα καὶ ἐμποδίζει τὴν ὑπὸ τοῦ ἥπατος ἐνεργουμένην πίεσιν, ἐν ᾧ ἡ ἐπὶ τοῦ ἀριστεροῦ πλευροῦ πιέζει τὴν καρδίαν καὶ δυσκολεύει τὴν κυκλοφορίαν.

Ἴδού οἱ λόγοι, δι' οὓς εἶναι ὀλέθριον νὰ ἀποκοιμίζωνται τὰ βρέφη ἐν ταῖς ἀγκάλαις ἢ ἐπὶ τῶν γονάτων. Ἡ κακὴ θέσις, ἣν ὡς ἐκ τούτου λαμβάνουσι κοιμώμενα, παραβλάπτει τὴν ἀνάπτυξιν αὐτῶν καὶ τὴν καλὴν λειτουργίαν τῶν ὀργάνων του· ἐκτὸς δὲ τούτου, ἐπαυξάνει τὴν θερμοκρασίαν αὐτῶν διὰ τῆς προσθήκης τῆς τοῦ κρατοῦντος. Καὶ ὁ λικνισμὸς πρέπει νὰ παύσῃ. Αἱ συμφορήσεις καὶ πολλάκις οἱ ἑμετοὶ εἰς αὐτὸν ὀφείλονται.

Τίνα τὰ κατάλληλα μέτρα ὥπως προκαλέσωμεν ὕπνον. 1^{ον} Ἡ ἐγκράτεια· 2^{ον} ἡ καθαριότης κλίνης καὶ κατακλινομένου· 3^{ον} ἡ ἀποχὴ ἀπὸ παντὸς εἶδους διεγερτικοῦ τῶν αἰσθητηρίων· 4^{ον} ἡ κατανικήσις τῶν εἰς τὸν ὕπνον ἀφαιρεμένων ὥρων· 5^{ον} ἡ ἑλαφρὰ διανοητικὴ ἢ σωματικὴ κόπωση διὰ συνδιαλέξεως, ἀναγνώσεως ἢ ἀσκήσεως, ἀλλ' οὐχὶ καὶ ὑπερκόπωσης, δυναμένη νὰ ἐπενέγκῃ τὰ ἐναντία ἀποτελέσματα· 6^{ον} ἡ ἔξις πρωΐνης ἀφυπνίσσεως.



Η ΚΑΤΟΙΚΙΑ

ΜΑΘΗΜΑ ΔΕΚΑΤΟΝ ΤΕΤΑΡΤΟΝ

Εἶδομεν ἀνωτέρω τίνι τρόπῳ δι' ὕγιους ἀερισμοῦ, λεηλογισμένου αἰτισμοῦ, αὐστηρᾶς καθαριότητος, εὐλικρινεῶς ὑδροφιλίας, συνεισφοράς καὶ ἀναπαύσεως, ἅμα δὲ καὶ ἀσφαλοῦς προφυλάξεως ἀπὸ τῶν μεταπτώσεων τῆς ἐξωτερικῆς θερμοκρασίας, δύναται ὁ ἄνθρωπος καὶ κτηθεῖσκαν προδικάσειν τελειόφωρον νὰ σβῇ καὶ ἀπὸ πολλῶν ἐπικινήτων νόσων ἀποτελεσματικῶς νὰ προφυλάσσεται.

Ἀλλ' ἀμέτρητος εἶναι ὁ ἀριθμὸς τῶν νοσημάτων, ἅπερ δύναται τις εὐκόλως ν' ἀποφύγῃ, καὶ τὴν ἀπόδειξιν τούτου σκοποῦντες, εἰπωμεν νῦν ὀλίγα τινὰ καὶ περὶ κατοικίας.

Ἐκτὸς ὀλιγίστων ἐξαιρέσεων τὰ οἰκήματα ἡμῶν εἶναι πολλάκις κατασκευασμένα ὑπὸ ἀνεπιστημόνων κτιστῶν πολὺ ἀπεχόντων τῆς γνώσεως τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς, ὅπως ἐφαρμόσωσιν αὐτοὺς ἐπὶ τῆς οἰκοδομητικῆς. Ἐν τούτοις τόσον πολλὰ καὶ τόσον μεγάλα εἶναι τὰ ἀγαθὰ, τὰ ἐκ τῆς ὑγιεινῆς κατοικίας προερχόμενα, ὥστε παρρησιᾷ ἐλέγχωμεν ἑαυτοὺς, οἵτινες, ἐν ᾧ ἀφ' ἑνὸς ὁμολογοῦσι τὴν ἀναρμοδιότητα αὐτῶν ὡς πρὸς τὴν ἐκλογὴν ταύτην, ἀμελοῦσιν ἀφ' ἑτέρου ν' ἀποταθῶσι πρὸς τὸν ἰατρὸν ἢ πρὸς ἐπιστήμονα ἀρχιτέκτονα ὅπως λάβωσι τὰς σχετικὰς σωτηρίους πληρορορίας, ὡς πρὸς τὸν προανατολισμὸν τῆς οἰκίας, τὸν ἀερισμὸν αὐτῆς, τὸν ἡλιασμὸν, τὸν βαθμὸν τῆς ὑγρασίας, τὴν χωρητικότητα καὶ τὴν διάταξιν τῶν δωματίων, τὴν θέσιν τῶν ἀποπάτων ἢ τὸ σύστημα αὐτῶν καὶ τὰ παραπλήσια.

Ἐδαφος. Τοῖχοι. Δάπεδον. Ὁ βράχος, τὸ πετρώδες, εἶναι τὸ ἰδεώδες ἰδανικὸν εἰς ὑγιεινὴν κατοικίαν. Ἐλλείψει τούτου,

οφείλομεν νὰ ζητῶμεν ἰδαφὸς κρητιδικὸν (ἐκ κιμωλίας γῆς) ἢ τοῦλάχιστον ἀμμώδες, ἀπλῶς καὶ μόνον διότι τὰ τοιαῦτα ἰδάφη εἶναι ξηρὰ καὶ ἔνδεα παντὸς εἶδους ὑγρασίας.

Ἀπ' ἐναντίας οφείλομεν νὰ ἀποφεύγωμεν ἰδαφὸς ἀργιλώδες, ἱμπεποτισμένον ὕδατος ἐκ τῶν βροχῶν. Τὸ ὕδωρ ἀνέρχεται διὰ τῶν τοίχων μέχρι τῆς ὀροφῆς κατὰ τοὺς νόμους τῶν τριχοειδῶν ἀγγείων, ὅπως ἀνέρχεται τὸ πετρέλαιον καὶ τὸ ἔλαιον εἰς τὰς θρυαλλίδας, ὅπως διεισδύει τὸ ὕδωρ ἐντὸς τεμαχίου σακχάρως. Ἐνίοτε κατέρχεται ἀπὸ τῆς στέγης καὶ ἱμποτίζει τοὺς τοίχους. Ἀλλ' οὕτως ἢ ἄλλως, ἐξατμιζόμενον, πληροῖ τὸν ἀέρα διὰ νοσηροτάτων ὑδρατμῶν, διὰ δηλητηριωδεστάτων μiasμάτων τῆς γῆς καὶ τῆς ἀτμοσφαίρας.

Ἐπ' οὐδενὶ λόγῳ ἐπιτρέπεται νὰ ἐγκαθιστάμεθα ἐν νεοδημήτοις οἰκήμασιν, ἀλλ' ἀναλόγως τῆς θέσεως καὶ τοῦ ὕλικου τῆς κατασκευῆς αὐτῶν, νὰ περιμένωμεν ἀπὸ 3 μέχρι 12 μηνῶν σχετικὴν ἀποξήρανσιν τῶν. Εἶναι λίαν ἀφελὴς ἢ πεποιθήσις τινῶν, ὅτι δηλαδὴ με *μαγιάλια* ξηραίνονται τοῖχοι. Ἡ ὑγρασία τῶν νεοδημήτων οἰκῶν περιέχει καὶ ἄλλο τι τὸ νοσηρὸν, τί τὸ ἄγνωστον, τὸ οὖπω ὑπὸ τῆς ἐπιστήμης καθορισθὲν.

Διὸν ν' ἀποφεύγωμεν νὰ κτισθῶμεν τοὺς τοίχους ἡμῶν διὰ σωρείας ὅλως ἀνοήτων καὶ περιττῶν ἀντικειμένων δίκην προθηκῶν ἱμπορικῶν πρατηρίων. Ταῦτα, ἀπὸ ὑγιεινῆς ἀπόψεως, οὐδὲνα ἄλλον σκοπὸν ἔχουσιν ἢ νὰ παρέχουσιν ἀσφάλειαν καὶ ρυλοξενίαν εἰς τὰ παθογόνα μικρόβια καὶ τὸν κονιορτόν. Τὰ ἀπολείψιμα τῶν ἐξανθηματικῶν πυρετῶν, τὰ μικρόβια διαφόρων νόσων τοῦ δέρματος καὶ τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων, τὰ πτύελα τῶν ρθισικῶν, κατὰκειται καὶ ἐπὶ τοῦ δαπέδου. Τὰ πτύελα μάλιστα τῶν ρθισικῶν προσκολλῶνται καὶ ἐπὶ τῶν τοίχων, ἀφ' οὗ (αἰσχυρόμεθα νὰ τὸ εἰπώμεν) ὑπάρχουσι καὶ οἱ ἐπὶ τῶν τοίχων πτύοντες.

Ἐπιτακτικὴ λοιπὸν ἡ ἀνάγκη τῆς καθαραιότητος τοῦ οἴκου. Δὲν ἐννοοῦμεν ὅμως νὰ καθαρίζηται ἡ αἰθουσα τῆς ὑποδεχῆς ἢ μόνον πᾶν ὅ,τι φαίνεται καὶ προσβάλλει τὴν ὄρασιν, νὰ ἀφίωνται

δὲ τὰ λοιπὰ εἰς τὸ ἔλεος τοῦ Ὑψίστου! Ἐννοοῦμεν νὰ μετατίθωνται πάντα τὰ ἐπιπλά ὅπως ἀποβαίνει δυνατὴ πλήρης καὶ δαψιλῆς πλῴσις δωματίων καὶ διαδρόμων καὶ τοίχων ἀκόμη.

Ἐννοεῖται ὅτι πρὶν καθαρίσωμεν οφείλομεν νὰ μάθωμεν νὰ μὴ ρυπαίνωμεν. Μιμηθῶμεν ὡς πρὸς τοῦτο τοὺς ἀνατολικοὺς λαοὺς, οἵτινες ἐν πολλοῖς εἶναι πολὺ πρακτικώτεροι τῶν εὐρωπαίων. Μὴ εἰσερχόμεθα εἰς δωμάτιον πρὶν ἀποδυθῶμεν τὰ ὑποδήματα καὶ φορέσωμεν ἱμβάδας ἢ τοῦλάχιστον πρὶν καθαρίσωμεν αὐτὰ ἱπμελῶς καὶ μετὰ προσοχῆς.

Ἄν οἱ τοῖχοι ᾖναι ἐξ ἐλαιοβαρῆς, πρέπει νὰ πλύνωνται τακτικῶς. Ἐὰν ἐξ ἀμμοκονίας νὰ ἀσβεστῶνται συνεχῶς. Ἐὰν ᾖναι κεκαλυμμένοι ὑπὸ χάρτου, οὗτος δεῖν νὰ ἀλλάσσεται ὁσάκις ρυπαίνεται· ἐν πάσῃ ὁμως περιπτώσει νὰ μὴ ᾖναι χρώματος πρασίνου, ἀρσενικοῦχοις ἢ ἄλλως δηλητηριώδους.

Δὲν θὰ ᾔτο ἄσκοπον, ἂν τὰ δάπεδα ἐκαλύπτοντο πανταχοῦ διὰ κηρωτῶν, εὐκόλως πλυνομένων καὶ ἀπὸ τῆς ὑγρασίας προφυλασσόντων. Οὐδέποτε ἐν ταῖς οἰκίαις οφείλομεν νὰ σαρώνωμεν διὰ ξηροῦ σαρώθρου, πρὸ πάντων ὅταν ἔχωμεν ἀσθενεῖς· κατὰ γενικὸν δὲ κανόνα, τὸ σάρωμα πρέπει νὰ γίνηται δι' ὀρθανοίκτων τῶν παραθύρων πάντων. Πλήρης ἐπιστημονικὴ ἀπολύμανσις ἐπιβάλλεται ὅταν ἐγκαθιδρυθῶμεθα ἐν οἰκίᾳ κατόπιν ἄλλων ἐννοικιστῶν ἢ μετὰ σοβαρὰν μολυσματικὴν νόσον.

Ὁδός. Ἡ ὁδὸς δεῖν νὰ ᾖναι εὐρεία, ἐκτεθειμένη εἰς τὸν ἥλιον καὶ τὸν ἀέρα. Ἡ γαιτνίασις δένδρων ἐπιβάλλεται. Ὀλίγα δένδρα ἐξυγιαίνουσιν ὁλόκληρον συνοικίαν, ἐφ' ᾗ καὶ πᾶσα πατρικὴ κυβέρνησις φροντίζει διηλεκτικῶς περὶ ἀναδρασώσεως, κήπων, δειδροφυτειῶν, καὶ δημοσίων περιπάτων.

Προσανατολισμός. Ἡ οἰκία, ἐν τοῖς κλίμασιν ἡμῶν τοῦλάχιστον, πρέπει νὰ ᾖναι ἐκτεθειμένη πρὸς τὰ ΒΑ ἢ μᾶλλον πρὸς τὰ ΝΑ. Οἰκοθεν ὅμως ἐννοεῖται ὅτι οἱ κάτοικοι τῆς διακεκαυμένης ἔχουσι πᾶσαν δικαιολογίαν νὰ στρέφωνται καθαρῶς πρὸς Β, ὡς οἱ τῶν ἀρκτικῶν πρὸς Ν.

Ἐν γένει πρέπει νὰ ἀποφεύγωμεν τὴν γειτνίασιν λιμναζόντων ὑδάτων, ἑλῶν ἢ τελμάτων, χειμάρρων κυλιόντων νοσηρὰ καὶ ἀκάθαρτα ὕδατα, λάκκων, κοιμητηρίων, ἐργοστασίων, σταύλων, ἐν θελωμεν νὰ ἀποφεύγωμεν ἰλώδεις καὶ ἄλλους συνεχεῖς πυρετούς, χαλρίνας, ἄσθμα καὶ πολλὰ ἄλλα.

Σφάλλονται οἱ νομίζοντες ὅτι ἡ ὁσμὴ τῶν σταύλων ὠφελεῖ. Οὐδέποτε εἶδομεν τὰς ὠφελείας αὐτάς, ἐν ᾧ εἶδομεν πολλάκις ἄσθμα ἢ ἐμφύσημα, ὀφειλόμενον καθ' ὁλοκληρίαν εἰς τὴν ὁσμὴν τῶν κοπτομένων ἢ σαπρῶν ἀγύρων καὶ τῶν κόπρων τῶν σταύλων.

Περίβολος ἢ κῆπος εἶναι πράγματα ἀπαραίτητα παντὶ οἴκῳ, τοῦλάχιστον ἐν τῇ ἰσοχῇ. Ἐπιτρέπει τὴν γυμναστικὴν, τὰ δὲ δένδρα καθαρίζουσι τὸν ἀέρα καὶ ἀμβλύνοῦσι τὴν βίαν τῶν ἀνέμων, ἢ τὸν καύσωνα τοῦ ἡλίου, ἀρκεῖ νὰ μὴ ᾖναι τόσο ἐψηλὰ καὶ πυκνὰ ἢ τόσο πλησίον τῆς κατοικίας, ὥστε νὰ ἐμποδίζωσι τὸ φῶς ἢ τὸν ἀέρα.

Ἡ ἐγκατάστασις τεχνητῶν λιμνῶν, μετὰ λιμναζόντων καὶ μὴ ἀλλασσόμενων ὑδάτων, ἔγινε καὶ γίνεται πρόξενος μεγάλων κακῶν, οὐ μόνων πνιγμῶν, ἀλλὰ καὶ πυρετῶν ἀκόμη.

Κοιτῶνες. Μηδέποτε ἀκολουθήσητε τὴν λυπηρὰν καὶ ὀλεθρίαν συνήθειαν, καθ' ἣν τὰ μεγαλείτερα, εὐαερώτερα καὶ εὐηλιώτερα δωμάτια προορίζονται εἰς αἰθούσας ὑποδοχῆς ἢ ἄλλους ἱπποσιώδεις σκοπούς, ὀρίζονται δὲ ὡς κοιτῶνες τὰ σκοτεινότερα, τὰ ἀνθυγιεινότερα, ὅ,τι παρὰ τὸ μαγειρεῖον, τὸν φεγγίτην ἢ τὸν ἀπόπατον ὑπολειφθῇ. Διότι ἐγκληματικώτερα ταύτης ἀδύνατον νὰ ἐπινοηθῇ.

Δύσκολον ὄντως νὰ ἀντιληφθῇ τις πῶς ἀποφασίζουσι τινες καὶ ὑποβάλλονται οὕτως αὐτοθελήτως καὶ τόσο ἐλαφρῶς τῇ καρδίᾳ εἰς τὴν διὰ χρόνιαν ἀσφυξίαν αὐτοκτονίαν, μόνον καὶ μόνον ὅπως ἔχωσι τὴν ματαιόδοξον ἱκανοποίησιν νὰ παρουσιάξωσι τοῖς ἐπισκέπταις *λαμπρὸν σαλόνι*. Ὅταν βλέπω ἀνθρώπους φιλαργυρευομένους τὴν *δικάρα* τοῦ πτωχοῦ ἢ τὸ κομμάτι τὸ *ψωμί* τοῦ ἔρφατος, καὶ ἐν τούτοις μετὰ τρυφῆς, στωϊκῆς ἀσυναίσθησις διαθέτοντας χάριν

τῶν ἐπισκεπτῶν τὸ φῶς καὶ τὸν ἀέρα αὐτῶν, δὲν δύναμαι νὰ παραδεχθῶ περὶ αὐτῶν ἄλλο, εἰμὴ παχυλὴν ἀμάθειαν, σφαλερὰν τῶν πραγμάτων ἀντίληψιν καὶ σκαιὰν πρὸς τὸ θιαθῆναι ἀμίλλαν.

Ἐπιδειξάμεν ἀρκούντως ἐν τοῖς περὶ ἀέρος τὴν σημασίαν τοῦ κοιτῶνος. Πρεσβίσωμεν:

Ὁ κοιτῶν παρ' ἡμῖν πρέπει:

α) Νὰ ᾖναι ἰστροκμμένος πρὸς ΝΑ, μάλιστα κατὰ τὸν χειμῶνα.

β) Νὰ περιλούηται ἀπλήστως ἀπὸ τοῦ ἡλίου.

γ) Νὰ ἔχῃ πρὸ αὐτοῦ ὅσον οἶόν τι εὐρύτερον ὀρίζοντα.

δ) Ποτὶ νὰ μὴ ᾖναι ἰσόγειος, ἀλλὰ νὰ κῆται ἐν τῷ διευτέρῳ ἢ τῷ τρίτῳ πατώματι.

ε) Νὰ ἔχῃ ὅσον τὸ δυνατόν ὀλιγώτερα ἐπιπλά, πρὸ πάντων νὰ ᾖναι ἐντελῶς ἀπεψιλωμένος παχίων παραπετασμάτων καὶ καθηλωμένων ταπήτων.

ς) Νὰ ᾖναι ὅσον τὸ δυνατόν μακρὰν τῶν μαγειρείων, τῶν ἀποπάτων καὶ τοῦ θορύβου.

Ὁ κοιτῶν πρέπει νὰ ἔχῃ ὅσον οἶόν τι εὐρυτέρως διαστάσεις.

Δυστυχῶς τὸ μὲν ὡς ἐκ τῆς σμικρότητος τῶν οἰκημάτων, τὸ δὲ ὡς ἐκ τοῦ πολυμελοῦς τῆς οἰκογενείας, συσσωρεύονται πολλάκις ἐπὶ τὸ αὐτὸ πρὸς ὕπνον τρεῖς ἢ καὶ τέσσαρα πρόσωπα.

Ὁ συνωστισμὸς οὗτος εἶναι ὀλίθριος, διότι εἰς τὴν μόλυνσιν τοῦ ἀέρος διὰ τῆς ἀναπνοῆς προστίθεται καὶ ἡ διασφόρησις, δηλαδὴ ἑκατὶς διαφόρων προϊόντων ὑγρῶν καὶ ἀερῶν, ἐξ ὧν ἡ δυσωδία, ἢ κοινῶς λεγομένη *χρωτὶδα* ἢ *χρωτο*, ἥτις, ἐντείνουσα τὰς ἄλλας κακίας τοῦ μολυσμένου ἀέρος, οὐκ ὀλίγον ἐπιβουλεύει τῇ ὑγίει. Φαίνεται δὲ ὅτι ὁ συνωστισμὸς δὲν εἶναι καὶ τόσο ἀβλαβὴς πρᾶγμα, ἀφ' οὗ προσβάλλει τοὺς ἀνθρώπους καὶ ἐν ἀναπαυταμένοις ἔτι πεδίοις, οἷον στρατοπέδοις, πολιορκουμέναις πόλεσι κλπ.

Μαγειρεῖον καὶ προσωπικὸν τῆς οἰκίας. Τὸ μαγειρεῖον, τὸ ἐργαστήριον τοῦτο τῆς ὑγείας καὶ τῆς ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου, πρέπει νὰ ᾖναι εὐάερον, εὐήλιον, ξηρὸν, ἐν πλήρει τάξει καὶ καθαριότητι. Πᾶσα ἄλλη ἐργασία, ἐκτὸς τῆς παρασκευῆς τῶν

τροφῶν, δέον νὰ ᾔηται αὐστηρῶς ἀπηγορευμένη ἐν αὐτῷ καὶ ὀλεθρία εἶναι ἢ συνῆθεια οἰκοδεσποινῶν τινῶν, αἵτινες οὐ μόνον τὴν πλείσιν τῶν ἀσπυρροῦχων, ἀλλὰ καὶ τὴν καθαρισμὸν τῆς λοιπῆς τοῦ οἴκου ἐπιπλοκαυτῆς ἐν τῷ μαγειρείῳ ἐπιτελοῦσιν.

Τὰ δάπεδα καὶ οἱ τοῖχοι τοῦ μαγειρείου πρέπει ἀπαρεγκλίτως νὰ ᾔηται μαρμαρίνα ἢ ἐκ μεμιλωμένων πλίνθων, ὅπως εὐκόλως καθαρίζωνται, τὰ δὲ μαγειρικά σκεύη οὔτε ξύλινα οὔτε σιδηρᾶ οὔτε μολύβδινα, ἀλλὰ νικέλινα ἢ χάλκινα, ἐπιμελῶς ὁμῶς καὶ συστηματικῶς καὶ ἐπανειλημμένως κασιτερούμενα, πρὸς ἀποφυγὴν δηλητηριάσεων ἐκ χαλκοῦ.

Αἱ εἰς τὴν ἐπαύριον παραμένουσαι τροφαὶ πρέπει ἐπιμελῶς νὰ προφυλάσσωνται οὐ μόνον ἀπὸ τοῦ κονιορτοῦ, τῶν ἀκαθαρσιῶν, τῶν μυῶν, τῶν μυιῶν, ἀλλὰ καὶ ἀπὸ τῆς ἀποσυνθέσεως, ἐντὸς ἰδιαιτέρων, ξηρῶν καὶ εὐαίρων χώρων.

Δὲν εἶναι πολυτέλεια, ἀλλ' ἀνάγκη, ἐπιβαλλομένη ὑπὸ τοῦ ὀρθοῦ λόγου, ὅπως τὸ προσωπικόν τοῦ μαγειρείου καὶ τῆς οἰκίας ἐν γένει, ὑποβάλληται τακτικῶς εἰς ἱατρικὴν ἐπίβλεψιν. Πολλὰς νόσους καὶ πολλὰς παθήσεις κρύπτουσιν ἐνίοτε ἐπιμελῶς οἱ ὑπηρεταί, ὅς μεταδίδουσι τοῖς κυρίοις, πρὸ πάντων τοῖς παιδίοις.

Βοηθεῖτε πάντοτε τοὺς γονεῖς ὁμῶν εἰς τὴν ἐπιστάσιαν τῶν ὑπηρετῶν. Πολλοὶ ἐξ αὐτῶν, ὀκνηροὶ ἢ περὶ ἄλλα τυρβάζοντες, βαρύνονται νὰ καταστρέψωσι τὰς ἀκαθαρσίας καὶ ἀποθέτουσιν αὐτάς κάτωθι διαφόρων σκευῶν ἢ ἐπίπλων. Καὶ ναὶ μὲν αὗται δὲν προσβάλλουσιν οὕτω τὴν ὄρασιν, ἀλλ' ἀποσυντίθενται καὶ προσβάλλουσι τὴν ὑγίειαν. Ὑποχρεῶνεται αὐτοὺς νὰ παραδίδωσι τακτικῶς τοῖς τεταγμένοις δημαρχιακοῖς ὑπαλλήλοις τοὺς κοφίνους τῶν ἀποκαθαρμάτων, καὶ νὰ πλύνωσιν αὐτοὺς ἀντισηπτικῶς.

Περὶ τῶν ἀποπάτων πρέπει ἰδιαίτερώς νὰ προσέχωμεν καὶ σθεαρῶς νὰ μεριανώμεν.

Ἐν γένει αἱ ἀποκρίσεις τοῦ ὕδατος εἶναι νοσηρόταται, πολλῶν δὲ μᾶλλον αἱ τῶν ἀσθενῶν, καὶ πολλὰ εἶναι τὰ νοσήματα, τὰ ἐκ τῆς ἁλλείψεως ἐπιστάσεως τῶν ἀποπάτων προερχόμενα. Ὁ τυ-

φρεϊδῆς πυρετός, ὁ τυφός, ἡ χολέρα, ἡ δυσεντερία ταύτην μόνην ἔχουσιν αἰτίαν.

Τὰ ἀποχωρητήρια δέον ἐπομένως νὰ ᾔηται οὕτω διατεθειμένα, ὥστε οὔτε τὸν ἀέρα οὔτε τὸ ἔδαφος οὔτε τὰ πόσιμα ὕδατα τῆς οἰκίας νὰ μολύνωσιν. Βεβαίως κατὰ μέγα μέρος εὐθύνεται περὶ τούτων ὁ ἀρχιτέκτων, ἀλλὰ καὶ ἡμεῖς αὐτοὶ πολλὰ δυνάμεθα ὑπὲρ τῆς ἀσφαλείας ἡμῶν.

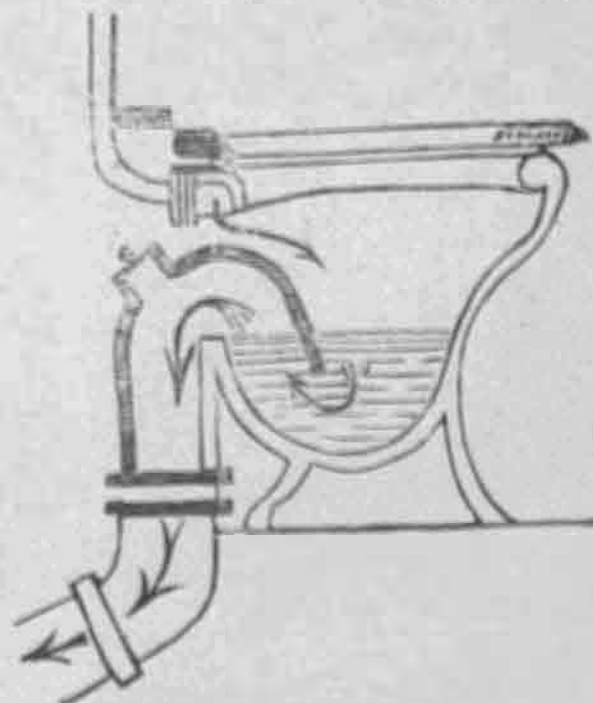
1^{ον} Ἀντὶ πάσης θυσίας ὀφείλομεν νὰ ἐγκαταστήσωμεν πλήρη αὐτῶν ἀερισμὸν δι' ἀντικειμένων παραθύρων ἢ παραθύρου καὶ εἰσόδου, διευθύνοντες οὕτω τὸ ρεῦμα, ὥστε νὰ φέρηται ἐκ τῶν ἔσω τῆς οἰκίας πρὸς τὰ ἔξω, πρὸ πάντων ὅταν πνέῃ νότος.

2^{ον} Οἱ τοῖχοι αὐτῶν πρέπει νὰ καλύπτονται τοῦλάχιστον διὰ πλᾶκων, τὸ δὲ ἔδαφος τοῦλάχιστον δι' ὀδονυλικῆς ἀσβέστου μετ' ὀπῆς καὶ ὀχέτου ὕδατων.

3^{ον} Δέον νὰ ᾔηται ἐρωδικημένοι διὰ τοῦ συστήματος λεκάνης μετὰ δικλείδος ἢ μᾶλλον σφαιροειδούς σίφωνος, νὰ πλύνωνται δι' ἀφύλως, διὰ ποικίλων μάλιστα ἀντισηπτικῶν διαλύσεων, ἵν' τυχὸν εὕρεσκηται ἀσθενὴς ἐν τῇ οἰκίᾳ.

4^{ον} Ἀπὸ φυσιολογικῆς ἀπόψεως οἱ ἀνατολικοὶ ἀπόπατοι εἶναι ἀσυγκρίτως ὑπέρτεροι τῶν εὐρωπαϊκῶν. Οἱ εὐρωπαϊκοί, μὲ τὰ καθίσματά των, ἴσως εἶναι ἀνετώτεροι, ἀλλ' οὐδὲν ἄλλο προσὸν ἔχουσι τοὺς λόγους ζητητίον ἐν τῇ Φυσιολογίᾳ.

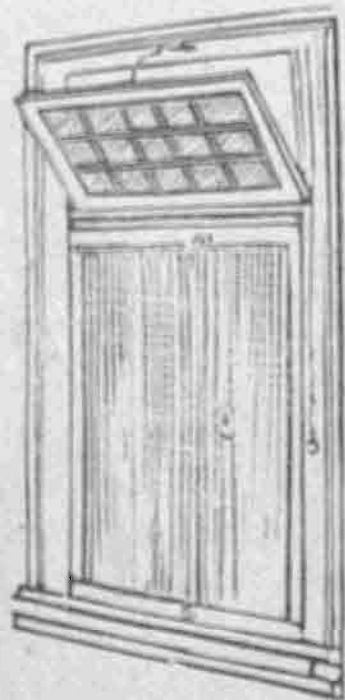
5^{ον} Δέον νὰ ἐξελέγχηται ἐν παντί, καὶ πάντοτε μὴ τυχὸν εἰ



Εἰκ. 38. Ὑδραυλικὸς σίφων.

όχαιοι των αποπάτων συγκοινωνοῦσι μετὰ τῶν ἀγωγῶν τῶν ποσίμων ὑδάτων πρὸς πρόληψιν μεγίστων καταστροφῶν.

Λεοιζμός. Ἐν ὧσ' ἡ οἰκία *δὲν ἀναπνέει*, οὐδ' οἱ ἐνοικοῦντες ἐν αὐτῇ δύνανται νὰ ἀναπνεύσωσιν. Μεγάλα καὶ ἀνοικτὰ παράθυρα δέον νὰ βοηθῶσι πανταχοῦ τὴν ἀναπνοὴν τῆς οἰκίας.



Εἰκ. 39. Παράθυρον μετὰ θερμὸς αἰὼς ἀνοικυμένης.

Ἴδού σύστημα παραθύρων, δι' ὃν ἐπιτυγχάνεται διηλεκτὴς ἀνανέωσις τοῦ αἵρος.

Ἐν γένει τὰ παράθυρα πρέπει νὰ ἔχωσιν ἰσοδυνάμοῦν πρὸς τὸ $\frac{1}{4}$ ἢ τὸ $\frac{1}{5}$ τοῦ δαπέδου, νὰ ἐπιτρέπωσι δὲ ἄπλετον ἡλιασμόν ἐκ τῶν ὧν, διότι τὸ ἐκ τῶν ἄνω προσπίπτον φῶς εἶναι καὶ τὸ μᾶλλον πρόσφορον τῇ ὑγίει. Τί δὲ νὰ εἰπωμεν περὶ τῆς συνηθείας τῶν παχίων παραπετασμάτων, τῶν διατιθεμένων οὕτως, ὥστε ὅπως ἐναντίον ἀποτελεσμά νὰ φέρωσιν;

ΜΑΘΗΜΑ ΔΕΚΑΤΟΝ ΠΕΜΠΤΟΝ

Φωτισμός καὶ ὑγιεινὴ τῆς ὁράσεως. Ὁ μένος λόγος, δι' ὃν ὁ

τελειότατος τεχνητός φωτισμός θὰ μὲνη πάντοτε ὑποδεέστερος τοῦ θείου ἐκείνου δώρου, τοῦ ἡλιακοῦ φωτός, εἶναι ὅτι ἀντὶ νὰ διαχέηται πανταχοῦ μετὰ τῆς αὐτῆς ἐντάσεως, ὅπως ὁ ἡλιακός, προσβάλλει ἀπ' εὐθείας, ὀριζοντίως ἢ ἀπὸ κέντρου καὶ ἐπηρεάζει σοβαρῶς τὴν ὄρασιν εἰς βαθμόν, ὥστε νὰ ἀπαγορεύηται εἰς πολλὰ πρόσωπα ἡ νυκτερινὴ ἐργασία.

Τὰ κηρία δίδουσι φῶς ἀσθενές, ὑποτρεμόν καὶ κουραστικόν τῆς ὁράσεως, ἐκτός ἐὰν καίωσι πολλὰ ὀμοῦ, ὅπερ ὅμως ἀσύμφορον. Ἐκτός τούτου πρέπει νὰ ᾖναι ἀρίστης ποιότητος, ἐκ στεατίνης ἢ παραφίνης, ἄνευ περισσεύας ἀνθρακος, ὅπως μὴ αἰθαλίζωσιν.

Αἱ δὲ ἑλαίου τρεφόμεναι λυχνίαι, εἰ καὶ ἐξ ἴσου ἀσθενεῖς, εἶναι

αἱ ὑγιεινότεραι. Τὸ φῶς αὐτῶν εἶναι γλυκὺ καὶ δὲν κουράζει, ἀλλ' εἶναι πολυδάπανον.

Τοῦ πετρελαίου ἡ φλόξ εἶναι ζωηρὰ καὶ φωτεινὴ, ἀλλὰ πολὺ ξηρὰ καὶ καυστικὴ. Δέον ὅμως τὸ πετρελαῖον νὰ ᾖναι ἀρίστης ποιότητος καὶ νὰ μὴ πληρεῖ τὴν αἶρα διὰ διαφόρων προϊόντων ἀτελοῦς καύσεως, προξενούντων ζάλην, κεφαλαλγίαν κτλ.

Τοῦ αἰριόφωτος ἡ φλόξ εἶναι ἔτι καυστικώτερα, ἀναπτύσσουσα ὑπερβολικὴν θερμότητα, ἀρόρητον κατὰ τὸ θέρος, ἀμα δὲ καὶ δυσοσμικὴν ὡς ἐκ τῶν πολλαπλῶν συνθέσεων θείου, εἰς ἃς δίδει γένεσιν δύναται μάλιστα νὰ ἐκθίσῃ εἰς σοβαρωτάτους κινδύνους ἐκρήξεις, ἀσφυξίας κτλ., ἂν ἐλαχίστη ὑπάρξῃ ἑλλειψὶς προσοχῆς.

Συμπέρασμα. Ἀναμένοντες τὸν ἡλεκτρικὸν φωτισμόν καὶ ἐν ὧσ' δὲν δυνάμεθα νὰ καίωμεν ἑλαιον, ἀρκεσθώμεν εἰς τὸ πετρελαῖον, περιβάλλοντες τὴν φλόγα ἢ διὰ χιτώνων ἐξ ἀμιάντου ἢ διὰ σκιαθίων ἢ δι' ὑελοσφαιρῶν θαμβῶν. Τὸ ἡλεκτρικόν φῶς οὕτε καίει, οὕτε τὸν αἶρα μολύνει, αἱ δὲ ἀκτίνες αὐτοῦ, ὅσον ἀφορᾷ τὴν φύσιν καὶ τὴν πτώσιν αὐτῶν, εἶναι αἱ μᾶλλον προσεγγίζουσαι πρὸς τὰς τοῦ ἡλιακοῦ φωτός.

Ὁ φωτισμός τῶν κοιτῶνων κατὰ τὸν ὕπνον εἶναι πάντῃ περιττός. Ἐὰν ὅμως λόγῳ ἀσθενείας ἢ λόγῳ συνηθείας ἐπιβάλληται, προτιμητέος ὁ διὰ καθαρωτάτου ἑλαίου ἐντός καθαρωτάτης λυχνίας, μὴ αἰθαλιζούσης καί μετριώτατα φωτιζούσης, ἢ ὁ ἐξ ἀρίστης ποιότητος κηρίων, ἰδιαιτέρως πρὸς τοῦτο πωλούμενων ἐν τῇ ἀγορᾷ.

Τεχνητὴ θέρμανσις. Ἐξαιρέσει μεγάλων τινῶν οἰκοδομῶν, ἐν αἷς εἶναι ἐγκαθισταμένη θέρμανσις γενικὴ δι' ἀτμοῦ, θερμοῦ αἵρος ἢ θερμοῦ ὕδατος, διοχετευομένων δι' ἀγωγῶν καταλλήλων, πᾶσαι αἱ λοιπαὶ κατοικίαι, ἐκτισμέναι πρὸς ἐκμετάλλευσιν, πώλησιν ἢ ἐνοικίαν, οὐδέν' τοιοῦτον σύστημα παρουσιάζουσιν.

Τέσσαρα ἢ πέντε πατώματα μετὰ δύο δωματίων ἑκαστον ἐνθεν καὶ ἐνθεν, ἐν τῷ μέσῳ πρόδομος καὶ κλίμαξ. Σπανίως τοὺς πρόδομους κλείει ὑελοσφράκτις, ὥστε ἀπὸ τῶν ὑπογείων μέχρι τῆς στέγης διοχετεύεται ρεῦμα αἵρος σιθερικῆς κατὰ τὸν χειμῶνα θερμο-

κρυσταλλίνας, κρυσταλλιζόμενες υγρασίας καὶ πασῶν τῶν βρωμερῶν ὁσμῶν μαγειρείων καὶ ἀποπνέων. Περαιτεῖται τὴν ἐκ τῆς στέγης πολλὰ-κις διείδουσιν ὀμβρίων ὑδάτων. Ἀπέναντι τῆς καταστάσεως ταύτης τῶν προδρόμων, τὰ δωμάτια εὐρίσκονται ὑπέρθερμα διὰ τεχνητῆς θερμοκρασίας πυρᾶντων, θερμάστρων, λαμπῶν πετρελαίου κτλ. Πολλὰκις ἴσχομεν ἀφορμὴν νὰ παρατηρήσωμεν διαφορὰν θερμοκρασίας 10°K . καὶ 15°K . μεταξύ δωματίων καὶ προδρόμων.

ὑπὸ τοιαύτας ὁμῶς συνθήκας πῶς νὰ ἀντιστῇ τις κατὰ τῆς ἰπηρείας τῆς υγρασίας; Εἶναι καιρὸς νὰ πεισθῇτε, φίλοι μου, ὅτι ἱερχόμενοι τοῦ δωματίου ἀρπάζετε τὰ κρυολογήματα καὶ οὐχὶ ἱερχόμενοι εἰς τοὺς δρόμους. Ὁ ἱερχόμενος εἰς τὸν δρόμον λαμβάνει φύσει ὅλα τὰ ἀπαιτούμενα μέτρα, ἐνδύεται καταλλήλως, κινεῖται, τρέχει, περᾶν θερμοτότητα καὶ ἀντενεργεῖ· ἀλλ' ὁ ἱερχόμενος τοῦ δωματίου εἰς τὸν πρόδρομον διὰ διαφορῶν ἀνάγκας οὐδεμίαν σκέπτεται νὰ λάβῃ προφύλαξιν. Ἐκτὸς ἀσυγγνώστου ἀδελτερίας, 90 % προσβαλλόμεθα ἐντὸς τῆς οἰκίας ἡμῶν. Ἐντυπώσατε τοῦτο καλῶς ἐν τῇ μνήμῃ, λάβετε τὰ ἀναγκαῖα μέτρα καὶ μὴ διερωτάσθῃ ποτε πῶς ἐκρυώσατε, ἐν ᾧ δὲν ἐξήλθετε.

Συμπέρασμα. Ἐὰν δὲν ὑπάρχῃ ἢ δὲν ᾔνοι ὅσον νὰ στηθῇ ἐν τῇ κατωτάτῃ διαδρόμῳ ἰσχυρὰ θερμάστρα εἶδους *calorifère* μετ' ὀπτανθράκων, ὅπως διαχύσῃ παντοῦ ὅσον τὸ δυνατόν ὁμαλωτέραν θερμοκρασίαν, μὴ θερμαίνετε ὑπερμέτρως τὰ δωμάτια ὑμῶν, ἀλλ' ἀρκείσθε ἀφαιροῦντες ἀπ' αὐτῶν τὴν υγρασίαν, ἵνα μὴ ἐκτίθησθε ἀσπλοὶ εἰς τὰς μεγάλας θερμομετρικὰς μεταβολὰς, τὰς μεταξύ προδρόμων καὶ δωματίων.

Ἐντὸς τῶν δωματίων ὑγιεινέστερος τρόπος θερμάνσεως εἶναι ὁ διὰ ξύλων ἐν ἰστίᾳ (*cheminée*). Δυστυχῶς αἱ ἰστίαι σπανίζουσιν ἐν Ἀνατολῇ. Ἐχουσιν ἐν τούτοις τὸ μέγα προτέρημα ἰσχυρᾶς ἔλξεως αἵματος, ὥστε ἀερίζουσι καὶ καθαρίζουσιν ἅμα, ἐν ᾧ ἀπ' ἐτέρου διαχέουσι γλυκυτάτην θερμότητα.

Οὕτως ἐχόντων τῶν πραγμάτων, προτιμητέαι αἱ ἐκ πορσελάνης θερμάστραι, ἐν αἷς καίονται ξύλα. Αἱ ἐκ χυτοῦ σιδήρου εἶναι ἐν γένει

πολλῷ τούτων ὑποδεέστεραι. Θερμαίνουν ταχέως, ἀλλὰ φύγονται πολὺ ταχύτερον καὶ πρέπει ἀενάως νὰ ὑποδουλίζωνται. Ἀμφοτέραι καθαρίζουσι τὸν αἶρα δι' ἔλξεως, ἀλλ' ἀφίνουν τὸ μονοξίδιον τοῦ ἀνθράκος νὰ διαπερᾷ τὰ τοιχώματα ἢ τοὺς ἀγωγούς, ὅταν λειτουργῶσι δι' ὀπτανθράκων, πρὸς δὲ διαχέουσι καὶ ἀφόρητον κακοσμίαν, ὅταν λειτουργῶσι διὰ λιθανθράκων, ἐφ' ᾧ δέον διηλεκτῶς νὰ κανονίζηται ἡ κλίσις αὐτῶν.

Ἐπίσης ὑπολείπονται καὶ αἱ διὰ πετρελαίου λειτουργοῦσαι θερμάστραι ἐν εἴδει λυχνίας. Αὗται καὶ τὸ ὀξυγόνον καταναλίσκουσι χωρὶς νὰ ἔλκωσιν ἄλλο, καὶ τὸν αἶρα ξηραίνουν. Ἐν τούτοις ὁμολογουμένως ὁλονὲν αὐξάνει ἡ διακδοσις αὐτῶν, καὶ διότι εὐκόλως ἀνάπτονται καὶ λειτουργοῦσι, καὶ διὰ τὴν καθαριότητα αὐτῶν. Ἐὰν ᾔσθῃ ἡναγκασμένοι νὰ καίητε τοιαύτας ἐν τῷ δωματίῳ, προνοήσατε 1^{ον} νὰ καθαρίζετε ἐπιμελῶς τὰς θρυαλλίδας· 2^{ον} νὰ καίητε ὅσον τὸ δυνατόν καθαρώτερον πετρελαῖον, ὅπως ἀποφεύγητε τὴν κακοσμίαν πτητικῶν ἑλαίων· 3^{ον} νὰ διατηρῆτε ἐπ' αὐτῶν δοχεῖον πλήρες ὕδατος πρὸς ἐξάτμισιν· 4^{ον} ν' ἀνοίγητε κατὰ διαστήματα τὸ παράθυρον πρὸς ἀνανέωσιν τοῦ αἵματος.

Τὰ πύραυλα εἶναι καὶ τούτων ὑποδεέστερα. Ξηραίνουν τὸν αἶρα, χωρὶς νὰ ἔλκωσι νέον. Ἐὰν δὲ ἐξ ἀμελείας λειτουργῶσι δι' ἀνθράκων ἡμιανθρακίων, οὐχὶ χρονίαν, ἀλλ' ὀξείαν, ὀξυτάτην ἀσφυξίαν προκαλοῦσιν. Τοῦτο εἶναι τόσον γνωστὸν, ὥστε περιττὸς καθίσταται πᾶς περαιτέρω λόγος.

Συμπέρασμα. Μέχρι οὗ γενικευθῇ ἡ δι' ἀγωγῶν θερμοῦ ὕδατος ἢ αἵματος θέρμανσις, ἢ ἡ δι' ἰστιῶν καὶ ἐν ὅσῳ οὕτως ἔχουσιν ἡμῖν τὰ πράγματα, αἱ ἐκ πορσελάνης διὰ ξύλων ἢ τοῦλάχιστον αἱ διὰ πετρελαίου θερμάστραι προτιμητέαι.

Τίς ὁ ἐπιζητούμενος βαθμὸς θερμοκρασίας;

Οἰκοθεν νοεῖται ὅτι τὰ βρέφη, οἱ γέροντες, οἱ ἀσθενεῖς καὶ οἱ ἀσχολούμενοι εἰς καθιστικὴν ἢ πνευματικὴν ἐργασίαν, ἔχουσιν ἀνάγκην ὑψηλοτέρας θερμοκρασίας ἢ οἱ νέοι καὶ οἱ ὑγιεῖς, οἱ κοπιᾶζοντες ἢ ἄλλως κινούμενοι.

Ἄλλ' ὅπως ὀφείλει τις νὰ προφυλάσσεται ἀπὸ τοῦ ψύχους, οὕτως ὀφείλει νὰ ἀποφεύγῃ τὰς ὑψηλὰς θερμοκρασίας, αἵτινες, ἐκτὸς τοῦ ὅτι παρουσιάζουσι μυρίους ἀμέσους κινδύνους, ἐκθίτουσιν εὐκολώτερον εἰς τὴν ψύξιν καὶ τὰ ἐξ αὐτῆς ἐπακόλουθα κατὰ τὸς μεταπτώσεις τῆς θερμοκρασίας.

Θερμοκρασία 16° K. ἀρκεῖ κατὰ μέσον ὅρον τοῖς καλῶς ἔχουσι· 18° K. ἀρκεῖ τοῖς λοιποῖς. Ἀνώτερος βαθμὸς εἶναι κατὰχρησις.

Κατὰ κανόνα ἀπαράδεχτον, τὰ ἐστιατόρια καὶ οἱ κοιτῶνες πρέπει νὰ ᾔναι δροσερά· 14° K. ἀρκουσι· 16° K.—18° K. ἔστωσιν ἐν τοῖς γραφείοις, τοῖς σπουδαστηρίοις, ταῖς αἰθούσαις καὶ τοῖς λοιποῖς μέρεσι τῆς οἰκίας.

Ἡ οἰκία ξυλίνη ἢ λιθίνη; Οὐδεμίαν τὸ πρᾶγμα ἔχει σημασίαν ἀπὸ ὑγιεινῆς ἀπόψεως. Ἀρκεῖ ὁ οἶκος νὰ παρουσιάζῃ τὰς ὑποδειχθείσας ἀρετάς, νὰ ᾔναι ἐκτισμένος δι' ὑλικῶν ἀμέμπτου ποιότητος, νὰ ἔχῃ διάταξιν σύμφωνον πρὸς τοὺς νόμους τῆς ὑγιεινῆς, νὰ μὴ διαπεράτῃ ὑπὸ τοῦ ψύχους ἢ τῶν βροχῶν, νὰ ἔχῃ ἐπιστάσιαν καὶ διατήρησιν ἐπιμελείας, καὶ ἡ ὅλη ξύλον ἢ λίθος ὀλίγον ἐνδιχέρεται.

Μονοκατοικία ἢ διαμέρισμα ἐν πολυκατοικίαις; Ἀναντιρρήτως μονοκατοικία προτιμητέα καὶ ἀπὸ ἡθικῆς ἔτι ἀπόψεως. Ἄλλ' ἐνώπιον λαμπροῦ, εὐαέρου καὶ ὑγιεινοτάτου διαιτήσεως ἐν πολυκατοικίᾳ, ἐνθα ὑπηρεσία, ἐπιβλεψίς, τόσον εὐκόλως ἐκτελοῦνται, ποῖον ἀξίαν δύναται νὰ ἔχῃ ἑλεεινὴ καὶ σιταθρωμένη μονοκατοικία, ὑγρὰ καὶ ἀνθυγιεινὴ, ἀξία πυρὸς μᾶλλον ἢ οἰκισμοῦ; Ὁ οἶκος πρέπει νὰ ᾔναι ἐνδιαίτημα ἄνετον καὶ ὑγιεινόν· πάντα τὰ ἄλλα ζητήματα εἶναι δευτερευούσης σημασίας.

Ἐνδύματα, ἐπιπλα, βιβλία. Τὰ μικρόβια, αἱ ἄμεσοι αὐταὶ αἰτίαι τῶν νόσων, ἐμρωλεύουσι καὶ ἐπὶ τῶν ἐνδυμάτων ἡμῶν, ἐπὶ τῶν διαφόρων ἐπιπλῶν τῆς οἰκίας, πρὸ πάντων δὲ ἐπὶ τῶν ταπήτων, τῶν παραπιτασμάτων, τῶν ἰδρῶν κτλ. Τὰ βαθεῖα μάλιστα χρώματα καὶ τὰ οὐλα καὶ παχέα ὑφάσματα, τὰ ἔχοντα μεγάλην ἀπορροφητικὴν δύναμιν θερμότητος, φαίνονται μᾶλλον

φιλόξενα αὐτοῖς. Ἀνάγκη ἐπομένως ὅπως καθαρίζονται ἐπιμελιστατα παντὸς κονιορτοῦ καὶ, εἰ δυνατόν, ἀπολυμαίνονται.

Εἶναι ἐλεθρία ἢ συνήθεια προσώπων τινῶν, περιβαλλομένων μεταχειρισμένα καὶ ὑπ' ἄλλων φορεθέντα ἐνδύματα, ἑλαφρὰ τῇ καρδίᾳ καὶ χωρὶς νὰ προβῶσιν εἰς τὴν παραμικρὰν ἐξέλεγχιν, εἰς τὴν στοιχειωδεστάτην ἀπολυμαντικὴν ἔργασίαν. Πολλοὶ προμηθεύονται ἐπιπλα καὶ ἐνδύματα ἐκ διαφόρων δημοπρασιῶν, τὸ δὲ πάντων θλιβερώτατον, καὶ αὐτὴν ἀκόμη ἐνίοτε τὴν κλινοστρωμνὴν. Εἰς μαρτύριον φέρω τὴν ἐπιτυχίαν τῶν δημοπρασιῶν ἐν γένει καὶ τὴν τοῦ **Μπίτ Παζάρ (?)**, τὴν *Φθειριῶσαν Ἀγοράν*, ἰδίᾳ.

Οἱ νεκροθάπται ἐν Ἀνατολῇ εἶναι οἱ ἐπισημότεροι μεταπράται ἐνδυμάτων, οἱ δ' ἀγοράζοντες οὐδὲ κἂν ὑποπτεύουσιν ὅτι περιβάλλονται τὸν θάνατον.

Εἶναι καιρὸς, φίλοι μου, πάντα ταῦτα νὰ κατανοηθῶσιν ἀκριβῶς. Εἶναι καιρὸς νὰ πεισθῶμεν ὅτι ἐξ ἀπροσεξίας καὶ ἐκ κακῆς τῶν πραγμάτων ἐκτιμήσεως πολλὰ πάσχομεν καὶ ὅτι δεῖον νὰ λάβωμεν αὐστηρὰ μέτρα. Εἶναι δὲ ταῦτα ἀπλούστατα· δὲν τὰ ὑπαγορεύει οὔτε δαίμων τύραννος οὔτε αὐθαίρετος ἰδιοτροπία· ἀπαιτοῦσι μόνον ὀλίγην καλὴν θέλησιν καὶ ὀλίγην προσοχήν.

Ὅφειλομεν ἐπ' ἱσῆς νὰ προσέχωμεν τὰ παλαιὰ βιβλία, τὰς παλαιὰς περγαμηνὰς καὶ τὰ κατὰστιχα. Ὁ φυλλομετρῶν διὰ τῶν δακτύλων εἰς τὸ στόμα δανεισθὲν μυθιστόρημα ἅς μὴ ζητῇ ἀλλαγῆναι τὴν αἰτίαν τῆς γρίπης, ἵνα μὴ εἰπῶ τι χεῖρον, εἰ καὶ ἀναφέρονται παραδείγματα μεταδόσεως καὶ ἐξανθηματικῶν πυρετῶν καὶ φθίσεως ἔτι διὰ τοῦ τρόπου τούτου.

Ἐκαστος τὰ ἑαυτοῦ βιβλία. Δὲν ὑπάρχει ἐν τῷ κόσμῳ πολυτιμότερον, ἐπιδεικτικώτερον καὶ τιμαλφέστερον ἐπιπλὸν καλῶς κατηρτισμένης βιβλιοθήκης.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ.
Ἐπιστολή τοῦ Ἑλληνικοῦ Φιλολογικοῦ Συλλόγου	γ'
Κρίσις τῆς Ἑλλαδικῆς Ἐπιτροπῆς (Απόσπασμα)	ε'—η'
Ἀφιέρωσις	θ'
Ἐπιστολή τοῦ καθηγητοῦ Gilbert, ἐκ Παρισίων	ια'
Μετάφρασις αὐτῆς	ιβ'

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ἡ χρησιμότης τῆς Ὑγιεινῆς	ιε'—ις'
Νοῦς ὑγιής ἐν σώματι ὑγιεῖ	ιζ'
Μακροβιότης	ιζ'
Προδιαθέσις. Κράσις. Γενικὴ αἰτιολογία. Εἰδικὴ αἰτιολογία. Λί- τια καὶ Ἀφορμαί	ιη'—ιθ'
Ἐφαρμογαὶ καὶ συμπεράσματα. Ἡ ἔννοια τῆς Ὑγιεινῆς. Ὑγιεινὴ μᾶλλον ἢ Θεραπευτικὴ	κγ'
Ἐπιτακτικὴ ἀνάγκη τῆς διδασκαλίας τῆς Ὑγιεινῆς	κδ'

ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΩΤΟΝ

Ἡ ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑ

Ἀπόλυτος ἀνάγκη αἶρος εἰς τὸν ἄνθρωπον.—Ἐμβρυακὴ ἀναπνοή. Πνιγμός. Ἀπαγχονισμός. Τάφῃ	1
Ὅρισμός, συστατικὰ καὶ ἀναγκαῖα ποσότης αἶρος. Πῶς ἐπενεργεῖ ὁ αἶρ. Ἀναπνοή. Θερμότης. Δερματικὴ ἀναπνοή	2—4
Τίνες αἱ ἀρεταὶ τοῦ αἶρος	5
Ἄηρ χημικῶς καθαρός. Ἀγαθὰ τοῦ ὑπαίθριου βίου	5—6
Πῶς μολύνεται ὁ αἶρ. Ἀσφυξία ὀξεῖα καὶ χρονία. Δηλητηριασμέ- στανον τοῦ ἀνθρώπου ὃν δέν ὑπάρχει εἰς τὸν ἄνθρωπον	7—8

ΜΑΘΗΜΑ ΔΕΥΤΕΡΟΝ

Πῶς καθαρίζεται ὁ αἶρ. — Πῶς ἀνανεοῦται ὁ αἶρ. Παράθυρα
ἀνοικτὰ ἐν τῇ κοιτῶνι. Παράθυρα πεφραγμένα. Ἀνεμιστήρες.
Μηχανισμός τοῦ ἀερισμοῦ. Λυχνίσαι, θερμάστραι, πύραυλα,

ζῆλα, φυτά κλπ. ἐν τῷ κοιτῶνι. — Ἀερισμός γραφείων, σπουδα- στηρίων καὶ κοιτῶνων ἀρρώστων. Φαγώσιμα ἐν τοῖς κοιτῶσιν.	8—12
Ὅχι πλέον ἕκαστος δι' ἑαυτὸν καὶ ὁ Θεὸς δι' ὅλους, ἀλλ' ὅλοι δι' ἕ- καστον καὶ ἕκαστος δι' ὅλους. Ἀκαθαρσίαι ἐν ταῖς ὁδοῖς	12—13
Ἄηρ μικροβιολογικῶς καθαρὸς. Κοινορτὸς καὶ τὰ συστατικά του. Μικρόβια. Μεταδοτικὰ νοσήματα ἐν γένει. — Ἡ φθίσις. Μὴ πίπτετε κατὰ γῆς. Πνεύλιστραι.....	16

ΜΑΘΗΜΑ ΤΡΙΤΟΝ

Ἄνεμος, ῥεύματα· διὰ τί βλάπτουσι τὰ ῥεύματα;.....	17—18
Ἀτμοσφαιρική πίεσις. Ὀρεσιπάθεια. — Δύται καὶ σκάφανδρα...	18—19
Υγροσία. Ὀρισμός τῆς ὑγρασίας. Ἀναγκαῖα ποσότης ὑδατιμῶν ἐν τῷ αἵρει. Ἄηρ ὑγρὸς. Ἄηρ ὑγρὸς καὶ ψυχρὸς. Ἄηρ ὑγρὸς καὶ θερμὸς. Ἄηρ ξηρὸς. Σημασία τῆς ὑγρασίας. Αἷτια καὶ ἀφορμαί. Διάκρισις μεταξὺ ψύχους καὶ ὑγρασίας.....	19—22
Ὁ ἥλιος καὶ ἡ σημασία αὐτοῦ εἰς τὴν ζωὴν. Παρουσία ἡλιακοῦ φωτὸς καὶ θερμότητος. Ἡλιοθεραπεία. Ἡλιασις καὶ ἡλιασμός. Ἐλλειψις ἡλιακοῦ φωτὸς καὶ θερμότητος.....	22—24

ΜΑΘΗΜΑ ΤΕΤΑΡΤΟΝ

Ὁ ἄνθρωπος ὀφείλει νὰ τρώγῃ ἵνα ζῇ καὶ οὐχὶ νὰ ζῇ ἵνα τρώγῃ. Τί ἐστὶ ζωὴ; τί ἐστὶν αὐξησις; — Πέψις καὶ θρέψις. Τὸ αἷμα καὶ ἡ σημασία του. Οἱ 5 θεμελιώδεις νόμοι καλῆς θρέψεως.	25—27
Πῶς νὰ τρώγωμεν; Ὀδόντες. Σίελος. Καθαριότης. Στάσις. Στρα- βοκατάπιονμα.....	28—30
Πότε πρέπει νὰ τρώγωμεν; Ἀνάγκη ἀναπαύσεως εἰς τὰ ὄργανα τῆς θρέψεως. Ἡ πείνα. Ἡ ἀδηφαγία. Τακτικαὶ ὥραι σιτισμοῦ. Ἡ τράπεζα καὶ ἡ σημασία της.....	30—32

ΜΑΘΗΜΑ ΠΕΜΠΤΟΝ

Πόσον πρέπει νὰ τρώγωμεν. Οἱ λόγοι, δι' οὓς εἶναι ἀδύνατον νὰ καθορισθῇ διὰ τοῦ ζυγοῦ. Ἀφομοιώσις. Καὶ πάλιν ἡ λαι- μαργία καὶ ἡ ἀδηφαγία. Τὰ ἐπακόλουθα. Πᾶν μέτρον ἀριστον. Ἀθρεψία τῶν νεογνῶν. Ἀθρεψία ἐκ πτωχείας ἢ γλισχρότητος.	33—37
Τί πρέπει νὰ τρώγωμεν. Οἱ δύο πίνακες. Ἐσοδα καὶ ἔξοδα. Ὁλό- κληρον τὸ ζήτημα καλῆς θρέψεως ἔγκειται εἰς τὴν παραβολὴν καὶ μελέτην τῶν δύο τούτων πινάκων.....	37—39
Γενικαὶ γραμμιαί ἐπὶ τῶν λειχωματούχων, τῶν ἀνθρακούχων κτλ.	39—41

ΜΑΘΗΜΑ ΕΚΤΟΝ

Θρεπτικοὶ συνδυασμοί. Μαγειρική. Γενικαὶ διατάξεις καὶ διαιτητική.	41—43
Ἀνάλυσις τοῦ Β' πίνακος. Τέλειαι τροφαί. Γάλα. Τυρὸς. Ἀγρό- γάλα. Ὄξυγάλα. ῤά Ἀτελεῖς τροφαί. Κρεοφαγία. Φυτοφαγία. Νησιτία. Τροφή μικτή. Τὰ διάφορα εἶδη τῶν κρεάτων. Ἀρεταὶ καὶ κακίαι αὐτῶν. Ὁ ζωρὸς καὶ τὸ βραστόν. Ἰχθύες. Σημασία τῶν λεπίδων. Ἰχθύες καὶ ὕμινι. Ἀλίπαστα.....	43—49

ΜΑΘΗΜΑ ΕΒΔΟΜΟΝ

Δημητριακά. Σίτος, ἄρτος, σίκαλις, κριθή, ὄρυζα.....	49—50
Ὀσπρια ξηρά. Γενικαὶ διατάξεις διέπουσαι τὴν χρῆσιν τῶν ὀσπρίων. Φασόλοι, φακὴ, πίζα, ἐρέβινθοι, κίωμαι.....	50
Ὀσπρια γλωρά. Νόμοι διέποντες τὴν χρῆσιν των. Αἱ ἀρεταὶ των. Κινάρο, λάχανα, πράσα, κρόμυνα, σκόροδα καὶ σκορδαλιά, σπα- νάκια, τομάται, ὀξαλὶς, μηλογενεῖς, σέλινα, μπάμαι, σπαράγ- για, κολοκύνθαι, δαυκία, ἀνθοκράμβαι, γογγύλια καὶ ταρίχη (κονοτέρες).....	51
Σαλάται ὥραι καὶ βεβρωσμέναι, σικνοί, θρόδακες, τεθιλα κλ....	51—52
Ὀπώρα καὶ αἱ ἀρεταὶ καὶ κακίαι των. Κομπόσται. Σταφυλαί, σταφυλοθεραπεία καὶ φυτικὸν γάλα. Ἐσπεριδοειδῆ. Βύσινα, σμέουρα. Τὰ σῦκα καὶ ὁ Ζήνων. Ἄπια, μήλα, χαμαικέρασα. Πέπων, ὄδραπέπων. Ἐρείκια, μήλα Ἀραβείας. Καϊσιά.....	52—54
Καρποί ξηροὶ (κάρυα, κάστανα, ἀμύγδαλα κλ.).....	54—55
Ἀνθρακούχα. Λίπη, βούτυρα, ἔλαια, οἰνόπνευμα, ἄμυλον, σάκ- χαρον. Γεώμηλα.....	55—56
Ἄλας, καρκεύματα, ἀρτίματα.....	56
Καφές, κακάον, καπνὸς κλ.....	57

ΜΑΘΗΜΑ ΟΓΔΟΟΝ

Τὸ ὕδωρ. Τὸ ὕδωρ ἄμεσον συστατικὸν τοῦ ἀνθρώπου. Ἡ δίψα. Ὁ πάθος καὶ αἱ χιόνες. Τίνα τὰ συστατικά καλοῦ ποσίου ὕδα- τος. Ὑδατα Χαμηδιέ, Δέρκων, Ταξιμίου. Ὑδωρ καὶ ὑπερ- λίψεις.....	57—60
Διυλιστήρια.....	60—61
Οἰνοπνευματώδη. Ὁ οἶνος ἀπὸ θρεπτικῆς ἀπόψεως.....	61—62
Οἰνοπνευματώδη καὶ τὰ ἀποτελέσματά της. Ἡ μέθη. Ὁ ἐκφυλι- σμός. Οἱ κακοὗργοι καὶ οἱ ἡλίθιοι. Προλήψεις καὶ πλάναι....	62—64

ΜΑΘΗΜΑ ΕΝΑΤΟΝ

Σελ.

- Η καθαριότης. Ὁ φόβος τοῦ δροσεροῦ ὕδατος. Σφαλερὰ ἀντίληψις. Σύγχυσις μεταξὺ ὑγρασίας, ψύχους, καταπτώσεως τῆς θερμοκρασίας καὶ ὕδατος. Τὸ ὕδωρ ὁ κάλλιστος ἡμῶν φίλος 65—68
- Ἡ χρησιμότης τοῦ δέρματος. Τὸ δέρμα ὄργανον ἀναπνευστικόν καὶ ἀποκριτικόν. Τὸ δέρμα ὄργανον ἀφῆς. Τὸ δέρμα ὄργανον ὑπομίσσεως τῆς θερμοκρασίας. Τὸ δέρμα θώραξ προφυλακτικὸς κατὰ τῶν ἐξωτερικῶν ἐπιδράσεων. Ἀμυχαὶ καὶ ἐπίδεσμοι. Τὸ δέρμα ὄργανον ἐκκριτικόν. Τὸ δέρμα ἀπὸ κοινωνικῆς ἀπόψεως 68—71

ΜΑΘΗΜΑ ΔΕΚΑΤΟΝ

- Πῶς ὑπαίνεται τὸ σῶμα. Τὸ σμήγμα. Πῶς καθαρίζεται τὸ σῶμα. Ψυχρὰ τοπικὰ λουτρά. Καθημερινὸν πλύσιμον. Νιπτήρες καὶ λεκάναι..... 71—73
- Ψυχρὰ γενικὰ λουτρά καὶ οἱ νόμοι οἱ διέποντες αὐτά. Καταιονήσεις..... 73—75
- Λουτρά θερμὰ τοπικὰ καὶ γενικὰ..... 75—76
- Θαλασσοθεραπεία καὶ οἱ νόμοι τῆς. Σημασία θαλασσίου ὕδατος 76—78

ΜΑΘΗΜΑ ΕΝΔΕΚΑΤΟΝ

- Ἡ περιβολὴ καὶ οἱ λόγοι τῆς. Αἱ πηγαὶ τῆς ἀνθρωπίνης θερμότητος. Ἡ καύσις καὶ ὁ ἥλιος. — Ἡ ψύξις. Ἀκτινοβολία, ἀπορρόφησις, ἐξάτμισις. — Ἐλαστικὸν κόμμι..... 79—83
- Περὶ ἐνδυμάτων ἰδίᾳ. Κεφαλὴ, λαιμός, τὸ ἔξωμον καὶ τὰ χροολογήματα. Τὰ περιλαίμια..... 83—84
- Κορμός, στηθόδεσμος, *φάσκια, corsages*, ζῶναι, λωρία, ἐπενδύτης. 85—86
- Οἱ πόδες καὶ ἡ καρδιά. Οἱ πόδες καὶ τὰ χροολογήματα. Τὰ ὑποδήματα, αἱ περικνημίδες, οἱ περικνημιοδέται, αἱ πηλοβατίδες 86—88
- Ἡ κλίνη ἐνδυμα τῆς νυκτός. Ἡ κλίνη τόπος ἀναπαύσεως. Κλινωστρωμένη, κλινωσκεπάσματα, ἀσπρόρροινχα κτλ..... 88—90

ΜΑΘΗΜΑ ΔΩΔΕΚΑΤΟΝ

- Ἡ σωμασκία. Ἡ σημασία τῆς καὶ ἡ ἱστορία τῆς. Εἶδη ἀσκήσεων 91—94
- Ἀνόργανοι ἀσκήσεις καὶ οἱ νόμοι τῶν..... 94—95
- Στάσις στρατιωτικῇ. Στάσις ἀνειμένη. Κάθισμα πλημμελές. Κάθισμα φυσιολογικόν. Περίπατος καὶ ἡ σημασία του. Ἀνοδος κλίματος. Δρόμος, ὄμις, πάλη..... 96—100

ΜΑΘΗΜΑ ΔΕΚΑΤΟΝ ΤΡΙΤΟΝ

Σελ.

- Παιδιαὶ καὶ εἰκόνες παραστατικαὶ διαφόρων εὐκόλων γυμνασμάτων..... 101—103
- Ὁ κάματος. Πῶς ἐπέρχεται καὶ τί ἐστὶ κάματος. Χημικὰ φαινόμενα κατὰ τὸν κάματον. Ἐξηγήσις διαφορῶν φυσιολογικῶν φαινομένων. Ὑπερκόπωσης πνευματικῇ, ὑπερκόπωσης φυσικῇ. 104—105
- Ὁ ὕπνος καὶ ἡ σημασία του. Τί ἐστὶ καὶ πῶς ἐπέρχεται ὁ ὕπνος. Τίς ἡ καταλληλοτάτη πρὸς ὕπνον ὥρα. Τίς ἡ ἀναγκαία ποσότης ὕπνου. Τίς ἡ καταλληλοτάτη πρὸς ὕπνον θέσις. Τίνα τὰ καταλληλότερα μέσα ὅπως προκαλέσωμεν ὕπνον..... 105—108

ΜΑΘΗΜΑ ΔΕΚΑΤΟΝ ΤΕΤΑΡΤΟΝ

- Ἡ κατοικία. Σημασία ὑγιεινῆς κατοικίας. Ἐδαφος, τοῖχοι, δάπεδον καὶ καθαριότης. Ἡ ὑγρασία τῶν τοίχων..... 109—111
- Ὁδός. Προσανατολισμός. Περίβολος. Κήπος. Οἱ κοιτῶνες καὶ ἡ διάταξις αὐτῶν. Ἐνθα θυσιάζονται πολλὰ χάριν τῆς πρὸς τὸ θεαθῆναι γελοίας ἀμίλλης. Ὁ συνωστισμὸς ἐν τοῖς κοιτῶσιν. Μαγειρεία καὶ προσωπικὸν τῆς οὐσίας. Οἱ ἀπόκατοι..... 111—115

ΜΑΘΗΜΑ ΔΕΚΑΤΟΝ ΠΕΜΠΤΟΝ

- Ἀερισμός. Φωτισμός καὶ ὑγιεινὴ τῆς ὁράσεως. Πόσα τὰ εἶδη τοῦ φωτισμοῦ. Αἱ ἀρεταὶ καὶ αἱ κακίαι ἐκάστων. Τεχνητὴ θέρμανσις. Πόσα καὶ ποῖα τὰ εἶδη τῆς ἀρεταὶ καὶ κακίαι ἐκάστων. Οἰκία ξυλίνη ἢ λιθίνη; Μονοκατοικία ἢ διαμέρισμα ἐν πολυκατοικίαις; — Ἐνδύματα. Ἐπιπλα. Βιβλία. Δημοπρασίαι, *Μπίτ-παζάρ*. Νεκροθάπται..... 116—120

ΠΙΝΑΞ ΕΙΚΟΝΩΝ

1	Παράθυρον μετ' άνεμιστήρος	Σελ. 10
2	Μικρόβιον τοῦ πύον	» 14
3	» τοῦ τετάνου	» 14
4	» τυφοειδοῦς πυρετοῦ	» 15
5	» τῆς χολέρας	» 15
6	» τῆς φθίσεως	» 16
7	» τῆς πνευμονίας	» 16
8	Ὁ λαίμαργος	» 34
9	Ὁ ποδαγρῶν	» 36
10	{ Διυλιστήρια	» 60
11		
12	Ὁ μέθυσος	» 62
13	Φυσιογενεμία κακούργου	» 63
14	Φυσιογενεμία ἡλιθίου	» 63
15	Οἶνοπνευματίαις	» 64
16	Πρωϊνὸν πλύσιμον	» 72
17	Καταιονήσεις	» 75
18	Θαλασσοθεραπεία	» 77
19	Ἡ κλίνη	» 89
20	Σωμασκία	» 91
21	Στάσις στρατιωτική	» 96
22	» άνειμένη	» 96
23	{ Πλημμελὲς κάθισμα	» 97
24		
25	Φυσιολογικὸν »	» 98
26	{ Βάδισμα	» 99
27		
28	Ἄνοδος κλίμακος	» 100
29	{ Διάφορα γυμνάσματα κάμψεως	» 102
30		
31	{ » » ἐκτάσεως	» 102
32		
33	{ » » μικτὰ ἐκτάσεως καὶ κάμψεως	» 103
34		
35		
36		
37	{ » »	» 103
38		
38	Ὑδραυλικὸς σίφων	» 115
39	Παράθυρον μετ' άνρικής θυρίδος	» 116

Τιμάται ἀντὶ γρ. ἀγγ. 7 $\frac{1}{2}$
Διὰ τοῦς μαθητὰς καὶ τὰς μαθητρίδας ἀντὶ γρ. 5