

ΜΕΡΟΣ Δ'.

ΥΓΙΕΙΝΗ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α'.

ΠΕΡΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ.

Ἵγιεινή καλεῖται ἡ ἐπιστήμη, ἡ διδάσκουσα ἡμᾶς νὰ διατηρῶμεν τὴν ὑγίειαν ἡμῶν, νὰ ἐλαττώμεν τὸν ἀριθμὸν καὶ τὴν σοβαρότητα τῶν ἀσθενειῶν καὶ ν' αὐξάνωμεν, ἐφ' ὅσον ἡμῖν ἐφικτόν, τὰς ἡμέρας, ἃς ἡ θεία Πρόνοια προώρισεν ἐνὶ ἐκάστῳ.

Ἡ ὑγίεια εἶναι ὁ πλοῦτος ἐκείνων, οἵτινες δὲν ἔχουσιν ἄλλον· εἶναι ἀγαθὸν πολυτιμότερον. Ἄνευ αὐτῆς ὁ βίος οὐδὲν ἔχει θέλγητρον· διὸ οὐδενὸς ὀφείλομεν ἀμελεῖν πρὸς διατήρησιν αὐτῆς.

Αἱ πλείους τῶν προσβαλλουσῶν ἡμᾶς ἀσθενειῶν πηγάζουσιν ἐκ τῆς καταχρήσεως τῆς ὑγείας ἡμῶν καὶ ἐκ τῆς ἐπιδράσεως τοῦ τόπου, ἐν ᾧ ζῶμεν· ὥστε ἀποβαίνει ἀπαραίτητον νὰ μάθωμεν ποῖον ὠφελεῖ καὶ ποῖον βλάπτει τὸ ἡμέτερον σῶμα. Διὰ νὰ ἐννοήσωμεν δὲ τί δύναται νὰ βλάψῃ τὸ λεπτόν τοῦτο ὄργανον, ὅπερ καλεῖται ὠρολόγιον, δὲν πρέπει ἄράγε νὰ μελετήσωμεν πρότερον πάντα τὰ τεμάχια αὐτοῦ καὶ πάντα τὸν ἀποτελοῦντα αὐτὸ μηχανισμόν; δὲν πρέπει νὰ γνωρίζωμεν τὴν λειτουργίαν αὐτῶν καὶ τὰς συνηθείας, διὰ νὰ δυνηθῶμεν νὰ κανονίσωμεν τὴν πορείαν του ἢ νὰ ἐπιδιορθώσωμεν τὰ λάθη τοῦ ὀργανισμοῦ αὐτοῦ;

Λοιπὸν τὸ σῶμα εἶναι μυριάκις πολυπλοκώτερον τῆς τεχνικωτάτης ταύτης μηχανῆς, καὶ πρέπει νὰ μάθωμεν οὐχὶ νὰ τὸ διορθώνωμεν, καθόσον τοῦτο ἀπόκειται εἰς τὸν ἰατρόν, ἀλλὰ νὰ τὸ κανονίσωμεν, νὰ τὸ ὀδηγήσωμεν εἰς τὴν ὁδὸν τῆς ὑγείας, καὶ οὗτος ὁ προορισμὸς τῆς ὑγιεινῆς, τῆς ἐπιστήμης ταύτης, ἦν πᾶσα γυνὴ ὤφειλε νὰ γνωρίζῃ τελείως.

Πράγματι δὲ ἡ γυνή, δι' ὧν διδάσκει καλῶν συνηθειῶν, δι' ὧν παρέχει συνετῶν συμβουλῶν καὶ δι' ἧς παρασκευάζει τροφῆς μεγάλως ἐπιδρᾶ ἐπὶ τῆς ὑγείας πάντων τῶν περὶ αὐτήν, εἰς ταύτην δ' ἀπόκειται νὰ προφυλάξῃ τὰ μέλη τῆς οἰκογενείας ἀπὸ πολλῶν ἀσθενειῶν, ἃς δύναται ὁ ἄνθρωπος ν' ἀποφύγῃ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β'.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΝΗΣΠΙΩΝ.

Ἐν ταῖς πολυμελέσιν οἰκογενείαις αἱ νεάνιδες, αἱ τὸ προνόμιον ἔχουσαι τῆς πρωτοτοκίας, εἶναι ὑποχρεωμέναι νὰ ὑποβοηθῶσι τὰς ἑαυτῶν μητέρας, περιποιουμένας τὰ ἑαυτῶν τέκνα, σχεδὸν πάντοτε ἐκπληροῦσαι τὸ καθήκον τῆς μητερούλας ἐπιδειξίως καὶ ἀγαθῶς· παραδόξως δ' ἐπίστανται νὰ καθιστῶσι σεβαστὴν τὴν ἀρχὴν αὐτῶν, καὶ ἐπιστάσης τῆς ὥρας τοῦ προϊστασθαι αὐτὰς νέας οἰκογενείας ἐκπληροῦσι τὰ νέα αὐτῶν καθήκοντα πρὸς εὐαρέστησιν πάντων.

Ἐὰν ἡ τοῦ χαρακτήρος μὀρφωσις ἐξαρτᾶται πολλὰ

κις ἐκ τῆς πρώτης ἀνατροφῆς, ἀπαρραλλάκτως δυνάμεθα εἰπεῖν ὅτι καὶ τοῦ νηπίου ἡ ὑγεία ἀπορρέει συχάκις ἐκ τῶν περιποιήσεων τῆς μητρὸς ἐν αὐτῇ τῷ λίκνῳ.

Σήμερον ἡ τῶν σπαργάνων χρῆσις ὄλονεν ἐγκαταλείπεται, διότι ἐνοήθησαν ὑπὸ τῶν μητέρων κατὰ τὸ πλεῖστον τὰ σοβαρὰ ἐπακόλουθα τῆς σπαργανώσεως, δι' ἧς καταδικάζεται τὸ βρέφος εἰς παντελεῖ ἀκίνησιαν, ἐπιφέρουσαν συνηθέστατα ἀδυναμίαν καὶ ραχιτισμόν⁽¹⁾. Πρέπει νὰ κατανοηθῇ καὶ ὑπ' ἐκείνων τῶν μητέρων, ὅσαι σπαργανοῦσι τὰ ἑαυτῶν τέκνα, ὅτι οὐδὲν ἀντιτίθεται περισσότερον εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τῶν μελῶν καὶ εἰς τὴν ἀπόκτησιν δυνάμεων, ὅσον ἡ ἔλληψις ἐνεργείας, εἰς ἣν τὰ καταδικάζουσι, δένουσαι χεῖρας καὶ πόδας, ὡς εἰ τὰ ἀτυχεῖ πλάσματα ἦσαν ἔνοχα, διότι τάχα ἐγεννήθησαν, καὶ ὅτι ἡ δυσμορφία αὐτῶν πολλάκις εἶναι ἀποτέλεσμα τῆς συσφίξεως τῶν σπαργάνων, διότι τὰ ὅσα κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην ἀπαλώτατα ὄντα καὶ εὐκαμπτότατα καὶ πρὸς κηρὸν ὁμοία ὑπέκουσιν εὐκόλως καὶ προσλαμβάνουσι κακὸν σχῆμα, δυσχερέστατα θεραπευόμενον κατόπιν. Ἐπειτα αἱ συμπίεσις τοῦ σώματος βλάπτουσι καὶ τὴν ἀναπνοὴν καὶ τὴν πέψιν, ἐνοχλοῦσι τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος, ἐμποδίζουσι τὴν ἐκκρίσιν τῶν ὑγρῶν καὶ προξενοῦσιν ἐγκεφαλικάς ἢ στηθικάς συμφορήσεις. Τὸ αὐτὸ ρητέον καὶ περὶ τῶν στηθοδέσμων τῶν ἐξ ὀστῶν φαλαίνης, οὗς μητέρες τινὲς φοροῦσι βραδύτερον εἰς τὰ παιδιά λόγῳ εὐσωμίας. Τὸ μόνον μέσον πρὸς πρόληψιν τῶν ἐλατωμάτων τῆς δυσμορφίας τοῦ σώματος εἶναι νὰ μιμηθῶμεν τοὺς ἀγρίους λαοὺς ἀφιέμενοι εἰς τὴν φύσιν. Τὰ ζῶα ταύτην μόνην ἔχουσιν ὀδηγόν, καὶ ὀλίγιστα βλέπομεν ἠκρωτηρια-

(1) Ἀσθένεια προερχομένη ἐκ μαλακύνσεως καὶ δυσμορφίας τῶν ὀστῶν καὶ κυρίως τῆς σπονδυλικῆς στήλης.

σμένα καὶ δύσμορφα κατὰ τὰ διάφορα αὐτῶν γένη.

Τὰ βρέφη πρέπει νὰ προφυλάσσωνται διὰ θερμῶν φορεμάτων, ἀλλὰ πρέπει ὡσαύτως νὰ ἔχωσιν ἐλευθέρους βραχίονας καὶ χεῖρας, καὶ ἐπειδὴ ἡ καθαριότης ἀπαιτεῖ νὰ διατηρῶνται ἀκίνητοι οἱ πόδες, τοῦλάχιστον ἄς περιορίζωνται, χωρὶς ὅμως νὰ ἐμποδίζωνται αἱ κινήσεις αὐτῶν.

Τὰ ἐνδύματα τῶν νηπίων δεόν νὰ ὦσιν εὐρύχωρα, ἄνετα καὶ μέχρι τινὸς θερμά, τῶν μητέρων ὀφειλουσῶν ν' ἀποφεύγωσιν ἀπὸ τοῦ νὰ καθιστῶσι τὰ τέκνα αὐτῶν εὐαίσθητα πρὸς τὸ ψυχρὸς, ὅταν τὰ σκεπάζωσιν ὑπερβολικῶς, καὶ ἀπὸ τοῦ νὰ τὰ ἐκθέτωσι τοιοιουτρόπως εἰς κατάρρους. Ἡ κεφαλὴ δέον νὰ καλύπτηται ἐλαφρῶς, καὶ καθόσον ἡ κόμη αὐξάνει, νὰ ἐθίζηται τὸ παιδίον νὰ μὴ ἔχη ἀνάγκη σκούφιας, οὕτως ὡς μετὰ ἔτος νὰ δύναται νὰ ἔχη αὐτὴν γυμνὴν ἄνευ φόβου δυσαρέστου τινός· διὰ νὰ εἶναι δὲ καθαρὰ ἡ κόμη καὶ μὴ περιπλέκηται τὴν νύκτα, τὰ φορέουσι σκούφιαν ἐξ ἀραιοῦφάντου μουσελίνης. Περὶ τὸν ἕκτον τῆς ἡλικίας μῆνα δύναται νὰ τὰ φορέσωσι καλτῖα, καὶ ἄνευ πτέρνας ὑποδημάτια, δεινόμενα διὰ σειρητίων, ὅταν ἀρχίσωσι νὰ βαδίζωσιν. Ἐπικίνδυνος ἡ χρῆσις καρφιδῶν πρὸς συγκράτησιν τῶν σπαργάνων, προτιμότερον δὲ νὰ δένωνται ταῦτα διὰ σειρητίων ἢ νὰ κουμβώνωνται.

Ἡ καθαριότης ἀπαιτεῖ ν' ἀλλάσση ἡ μήτηρ τὰ διάφορα τῆς ἐνδυμασίας τοῦ βρέφους μέρη, ὡσάκις εὐρεθῶσιν ὑγρὰ ἢ βεβρεγμένα, καθόσον ἐν πάσῃ μὲν ἡλικίᾳ ἡ καθαριότης εἶναι ὄρος ἐκ τῶν ὧν οὐκ ἄνευ εἰς τὴν ὑγίειαν, ἀπαραίτητος ὅμως πρὸ πάντων ἀποβαίνει εἰς τὸ βρέφος· τὰ σπάργανα δὲ καὶ τὰ λοιπὰ πρέπει νὰ πλύνωνται καλῶς, ὅταν πρόκηται νὰ χρησιμεύσωσι καὶ πάλιν εἰς αὐτό. Οἰκοθεν νοεῖται ὅτι τὸ βρέφος πρέπει νὰ πλύνηται ὡσάκις εἶναι λερωμένον, πρέπει ὅμως νὰ τὸ λούῃ ἡ μήτηρ τοῦλάχιστον ἅπαξ τῆς ἡμέρας.

τὸ δὲ πλύσιμον τοῦτο πρέπει νὰ γίνηται πλησίον πυρᾶς διὰ σπόγγου καὶ χλιαροῦ ὕδατος κατὰ πρῶτον, βαθμηδὸν δὲ καὶ διὰ ψυχροῦ. Τὰ λουτρά ἀπαλύνουσι τὰ μέλη τοῦ βρέφους,πραύνουσι τοὺς νευρικοὺς ἐρεθισμοὺς καὶ παρέχουσιν αὐτῷ ἀνάπαυσιν καὶ ὕπνον· προτιμότερον τὰ λουτρά ταῦτα νὰ γίνωνται τὴν πρωίαν. Τὰ λουτρά τῶν νηπίων πρέπει νὰ ὦσι σύντομα, μόλις λεπτῶν τινων, καὶ ν' ἀποτελῶσι μᾶλλον γενικὸν πλύσιμον ἢ πραγματικὸν λουτρόν. Τὸ ὕδωρ πρέπει νὰ εἶναι χλιαρὸν μόνον, μᾶλλον ὀροσερὸν εἰς τὸ δέρμα ἢ θερμόν. Ὅταν τὰ νήπια κάμνωσιν ἐν μόνον καθ' ἑβδομάδα λουτρόν, δύναται ν' ἀφεθῶσιν ἐν αὐτῷ ἐπὶ δεκαπέντε ἢ εἴκοσι λεπτὰ τῆς ὥρας· ὅταν δὲ ὦσιν ἀνήσυχα, τὰ ἐσπερινὰ λουτρά τὰ πραύνουσι καὶ φέρουσιν ὕπνον.

Ὁ ὕπνος εἶναι ὁ ἀχώριστος σύντροφος τῆς πρώτης ἡλικίας, σχεδὸν δ' ἀδιαλείπτως ὑπνώττει τὸ ἀρτιγέννητον βρέφος, καὶ ὀλίγον βραδύτερον καὶ μέχρι τοῦ τρίτου τῆς ἡλικίας ἔτους τὰ παιδιά κοιμῶνται καὶ τὴν μεσημβρίαν, ὁ δ' ἐπανειλημμένος οὗτος ὕπνος εἶναι ὠφέλιμος εἰς τὴν ἀνάπτυξιν αὐτῶν καὶ εἰς τὰς λειτουργίας τῆς πέψεως. Συνήθως κατακλίνουσι τὰ βρέφη ἐπὶ τῶν κάτω ὕπτια, δὲν εἶναι ὅμως ἡ θέσις αὕτη ἡ καταλληλοτάτη καὶ σπανίως κοιμῶνται τοιοιουτρόπως ἀπ' ἑαυτῶν, κατακλινόμενα συνήθως ἐπὶ τῆς πλευρᾶς καὶ συμπλέκοντα ὀλίγον τοὺς πόδας καὶ τὰς χεῖρας. Ἡ θέσις αὕτη εἶναι ἡ καταλληλοτάτη, διότι διευκολύνει τὴν ἐλευθέραν κίνησιν τῶν σπλάγγων, ὅσον τῆς καρδίας, τῶν πνευμόνων κλπ., ἅτινα περιέχονται ἐν ταῖς μεγάλαις κοιλότησι τοῦ σώματος, ἐνῶ, ὅταν κοιμῶνται ὕπτια, ἡ ἐνέργεια καὶ ἡ ἔκκρισις τῶν ὑγρῶν ἐμποδίζεται ἐν τῇ κεφαλῇ, τῇ καρδίᾳ καὶ τῇ γαστρῇ. Ἀπὸ τοῦ τρίτου ἔτους καταργοῦσιν αἱ μητέρες τὸν ὕπνον τῆς ἡμέρας, καλὸν δὲ νὰ συνειθίσωσι τὰ παιδιά ἐνωρὶς νὰ κοιμῶνται καὶ ἐνωρὶς νὰ ἐγειρῶνται ἐκ τοῦ

ὑπνου. Ἐννεάωρος ἢ δεκάωρος ὑπνος ἀρκεῖ εἰς τὴν παιδικὴν ἡλικίαν.

Ἡ τροφή διαφέρει κατὰ τὴν ἡλικίαν τοῦ βρέφους. Κατὰ τοὺς τέσσαρας ἢ πέντε πρώτους μῆνας δέον νὰ τρέφονται μόνον διὰ γάλακτος, διότι ὁ ἀδύνατος ἀκόμη στόμαχος δὲν δύναται νὰ γωνεύσῃ καλὰ καὶ σφάλλουσιν αἱ φρονούντες ὅτι τὸ βρέφος πεινᾷ ὁσάκις κλαίει. Κλαίει καὶ κραυγάζει ὁσάκις ὑποφέρει ἢ ἐνοχλεῖται. Ἡ πείνα ἐν ἀρχῇ δὲν προξενεῖ πόνον, καὶ ὅταν τὸ βρέφος αἰσθάνηται ἀνάγκην τροφῆς, ἐκδηλοῖ τούτο δι' ἀναμφιβόλων σημείων πρὶν ἢ κραυγᾶσθαι. Πολλαὶ μητέρες προκαλοῦσι δυσπεψίας δίδουσαι εἰς τὰ βρέφη συγχάνεις γάλα. Σπουδαιότατον ἀποβαίνει νὰ προσέχῃσι τὰς πεπτικὰς τοῦ βρέφους δυνάμεις, εἴτε διὰ συνεχοῦς διανομῆς τοῦ μητρικοῦ γάλακτος, εἴτε διὰ τῆς φύσεως καὶ τῆς εἰσαγωγῆς τοῦ ἀντικαθιστῶντος αὐτὸ ὑγροῦ, καὶ αἱ προφυλάξεις αὐτὰ εἶναι ἀπαραίτητοι κατὰ τὸν ἀπογαλακτισμὸν¹⁾ καὶ τὴν ὁδοντοφυίαν. Ἀπὸ τοῦ ἔκτου μηνὸς δύναται ν' ἀντικατασταθῇ τὸ μητρικὸν γάλα διὰ τοῦ τῆς ἀγελάδος, καὶ ὅταν συμπληρωθῇ ἡ ὁδοντοφυία κατὰ τὸ πλεῖστον, ἀντὶ τοῦ γάλακτος τούτου δύναται νὰ γίνηται χρῆσις ἀρτοζώμου (παπάρας), καλῶς ἐψημένου ροφήματος ἀμύλου κλπ.

Ὅταν τὸ βρέφος ἐξέλθῃ τῆς πρώτης ἐποχῆς τῆς νέας ἡλικίας, ὅταν ἀρχίσῃ νὰ ἕμιλῃ καὶ νὰ κινῆται, δέον νὰ ρυθμισθῇ ἡ τροφή καὶ νὰ ποικίλλωσι τὰ φαγητά. Ἡ μόνη ὠφέλιμος αὐτῷ τροφή εἶναι ἡ μαλακὴ καὶ ἀπλῆ, δέον δὲ νὰ προσέχῃσιν αἱ μητέρες ἀπὸ τῆς προλήψεως ἐκείνης, καθ' ἣν θεωρεῖται ὠφέλιμον νὰ συνειθίσωσι τὰ βρέφη νὰ τρώγωσιν ἀπὸ ὄλα. Αἱ ὄριμεῖαι, αἱ δύσπεπτοι

(1) Ὁ ἀπογαλακτισμὸς εἶναι δυσχερὴς κρίσις εἰς τὰ λεπτοφυῆ βρέφη καὶ ἀπαιτεῖται νὰ γένηται βαθμιαίως, ἐλαττωμένης τῆς δόσεως τοῦ γάλακτος καὶ αὐξανομένης τῆς τῶν ἄλλων τροφῶν.

καὶ αἱ ἐρεθιστικαὶ τροφαί, ὡς καὶ τὰ πνευματώδη ποτά, τὰ βλάπτουσιν· ὡσαύτως δὲ καὶ τὰ λιχνεύματα. Κακίστη δὲ ἡ συνήθεια νὰ γεμίζουσιν τὰ παιδιά μὲ γλυκύσματα καὶ νὰ δίδωσιν αὐτοῖς εἰς ἀμοιβὴν ζαχαρωτά, διότι φθείρεται ὁ στόμαχος. Ἡ ἡδίστη ἀμοιβὴ τῆς μητρὸς εἰς τὸ τέκνον εἶναι ἐν φιλίῃμα.

Τὸ ἀπογαλακτισμένον βρέφος πρέπει νὰ τρώγῃ τετράκις ἢ πεντάκις τῆς ἡμέρας, οὐδέποτε ἅμωσι τὴν νύκτα, τὸ δὲ ποσὸν τῆς τροφῆς νὰ εἶναι μεμετρημένον, ἐφ' ὅσον ἀπαιτεῖται, καὶ ὅταν ἡ τροφή εἶναι ἀπλῆ, σπανίως νὰ λαμβάνῃ πέραν τοῦ ἀπαιτουμένου ποσοῦ· καὶ δὲν πρέπει ἅμωσι νὰ τῷ δοθῇ πολὺ ὀλίγη, διότι τὸ τοιοῦτον εἶναι ἐπικινδυνότερον ἢ ἡ ἐναντία ὑπερβολή, καθόσον ὁ προκαλούμενος μαρασμὸς εἶνε σχεδὸν πάντοτε θανατηφόρος, ἐνῶ ἡ φύσις θεραπεύει εὐχερέστερον τὰς νόσους τὰς ἐκ τῆς πολυφαγίας. Αἱ ὀπῶραι εἶναι ὠφέλιμοι εἰς τὰ νήπια, καὶ ἡ φύσις ἐνέπνευσεν αὐτοῖς τὴν ὄρεξιν διὰ τοῦτο καὶ ἀναζητοῦσιν αὐτὰς ἀπλήστως καὶ τὰς προτιμῶσιν ἀντὶ παντὸς ἄλλου. Πρέπει ὅμως ν' ἀφρίωνται νὰ τρώγωσι μόνον ὠρίμους, νὰ προσέχωνται δὲ νὰ μὴ τρώγωσιν ὑπερμέτρως, καθόσον ἀποβαίνουσι τότε βλαβεραί, πρὸ πάντων δ' αἱ πράσινοι.

Ἀπὸ τοῦ τρίτου ἔτους, ἐὰν τὸ νήπιον εἶναι εὐρωστον, καλὸν νὰ ἐθίζηται εἰς πᾶν εἶδος τροφῆς φυτικῆς, μετρίως ὅμως, καὶ ν' αὐξάνηται ἐπαισθητῶς ἡ ποσότης τοῦ κρέατος, καὶ πρὸ πάντων τοῦ πηγματοῦδους. Πρέπει ἐνὶ συντόμῳ λόγῳ ἡ δίαιτα τῶν νηπίων νὰ ἦ ποικίλη καὶ ἀπλῆ καὶ νὰ μὴ ὑποβάλλωνται εἰς ἐνὸς εἶδους μόνον τροφήν. Καλὸν δὲ προσέτι νὰ συνειθίζωσιν ἐνωρίς νὰ τρώγωσιν ἐν ταχταῖς ὥραις, ὥστε νὰ μένῃ καιρὸς νὰ συντελεσθῇ ἡ πέψις πρὶν ἢ ἀρχίσῃ ἕτερα.

Ἐνὸς τὸ βρέφος δὲν βαδίζει, εἶναι περιττὴ ὑπόδεξις, μόνον δ' ὅταν ἀρχίσῃ νὰ κάμνῃ χρῆσιν τῶν ποδῶν, ἀποβαίνουσιν ἀπαραίτητα ὑποδήματα, καὶ τότε φοροῦσιν

αὐτὰ ἐμβάδας δενομένας μὲ σειρήτια, αἵτινες δὲν πιέζουσι πολὺ τοὺς πόδας. Αἱ μητέρες προσπαλοῦσι μικρὸν μετὰ τὴν ὁδοντοφυίαν νὰ ἐθίσωσι τὰ τέκνα αὐτῶν νὰ περιπατῶσι, καὶ δὲν ἐπιδιώκουσι τοῦτο προῶρως, ὡς πολλαὶ ἄς προσέχωσιν ὅμως ἀπὸ τοῦ νὰ κρατῶσι τὸ βρέφος ὄρθιον ἢ ἀπὸ τοῦ νὰ ἐθίζωσιν αὐτὸ λίαν ἐνωρὶς νὰ περιπατῇ, μόνον δὲ μετὰ τὸν ἐνδέκατον μῆνα δὲν ὑπάρχει πλέον κίνδυνος νὰ ἐθίζηται εἰς τὰ πρῶτα βήματα, ὅποτε καὶ πάλιν πρέπει νὰ ὑποστηρίζηται μετὰ μεγάλης προσοχῆς, διὰ νὰ ἀνακουφίζωνται ὀλίγοι αἱ μικραὶ αὐτοῦ κνήμαι ἀπὸ τοῦ βάρους, ὅπερ αἰρουσιν ἄνευ ὑποστηρίγματος καὶ ὅπερ ὡς μέγα ἀναλόγως τῆς ἡλικίας κυρτοὶ τὰ εὐκαμπτα ὀστέα, ἢ ἀναγκάζον αὐτὰ νὰ παρεκκλίνωσι, καθιστᾷ τὰ παιδία ραιβοσκελῆ. Αἱ ὀπίσθιοι ταινίαι πρὸς ὑποστήριξιν τοῦ βρέφους οὐδὲν ἐν τῇ περιπτώσει ταύτῃ παρέχουσιν ἄτοπον, ἐὰν καταβληθῇ φροντίς νὰ περιζώνηται δι' αὐτοῦ ὄλον τὸ στήθος, ἵνα μὴ τὸ σῶμα κλίνη πρὸς τοῦτο ἢ πρὸς ἐκεῖνο τὸ μέρος ἄλλως πρέπει ν' ἀποφεύγωνται τὰ λωρία ταῦτα, διότι δι' αὐτῶν, κύπτοντα τὰ βρέφη, γίνονται κυφά, ἅτε τοῦ στήθους γινομένου τότε κέντρου, βασιτάζοντος ὄλον τὸ βῆρος τοῦ σώματος, τὸ δὲ στήθος κυρτοῦται, ἐμποδίζεται δὲ καὶ ἡ ἐλευθέρα ἀναπνοή. Προτιμότερον ν' ἀφίνωνται τὰ βρέφη νὰ κυλιώνται χαμαί, διότι ἡ ἄσκησις αὕτη οὐ μόνον τὰ ἐνισχύει, ἀλλὰ καὶ μακθάνουσιν ἀκόμη νὰ κάμνωσι χρῆσιν τῶν μελῶν αὐτῶν καὶ ἀρχίζουσι προσέτι νὰ βαδίζωσι μόνον ἄνευ ἀνάγκης βοηθῶν καὶ διδασκάλων. Τὸ παιδίον δύναται νὰ παίξῃ χαμαί μέ τινα παλαιὸν τάπητα καὶ νὰ ἐγειρῆται μόνον, νὰ παροτρύνηται δὲ νὰ φθάσῃ πρὸς τὴν μητέρα ἢ τὴν τροφόν, ἀνοιγούσας θωπευτικῶς τὰς ἀγκάλας καὶ δεικνουσῶν αὐτῷ φαιδρὰς εἰκόνας ἢ τι ἕτερον ἀβλαβὲς ἀντικείμενον. Ἐπειδὴ τὸ βρέφος δεῖται ἀέρος καὶ κινήσεως, ὧν ἄνευ μαραίνεται καὶ ἀποθνήσκει,

πρέπει ἀπαραιτήτως καὶ τὸ λίκνον νὰ εὐρίσκηται ἐν ὑγιεινῷ καὶ εὐαέρῳ δωματίῳ, νὰ ὑποβάλληται δὲ εἰς ἄσκησιν, περιαγόμενον καθ' ἐκάστην ἕξω.

Οὐσιωδὲς ἐστίν, ὅταν ἡ μήτηρ ἢ ἡ τροφὸς ἄγωνισιν ἐν ἀγκάλῃ τὸ βρέφος, νὰ μεταλλάσσωσιν αὐτὴν, φέρουσαι αὐτὸ ὅτε μὲν εἰς τὴν δεξιάν, ὅτε δὲ εἰς τὴν ἀριστεράν, διότι πολλὰ παιδία ἔχουσιν ἐκ λήθης τῆς προφυλάξεως ταύτης ραιβὴν τὴν μίαν κνήμην καὶ πολλάκις καὶ τὴν σπονδυλικὴν στήλην. Ἀριστος τρόπος τοῦ φέρειν τὸ βρέφος συνίσταται εἰς τὸ νὰ κρατῆ αὐτὸ ἡ τροφὸς ἐν τῇ ἀγκάλῃ οὕτως, ὥστε τὰ νῶτα νὰ στηρίζωνται ἐπὶ τοῦ στήθους τῆς φερούσης αὐτὸ ὡς ἐπὶ ἐρεισινώτου, διότι ἐν τοιαύτῃ θέσει οὐδέποτε στρεβλοῦνται τὰ μέλη αὐτοῦ.

Αἱ παιδικαὶ ἄμαξαι ὠφελοῦσιν, ἀρκεῖ νὰ μὴ ἀφίνηται ἐν αὐταῖς ἐπὶ πολὺ τὸ βρέφος, καὶ ν' ἀποφεύγηται ὁ τοιοῦτος περίπατος ἐν ψυχρῷ, ὑγρῷ ἢ ὀμίχλωδῃ καιρῷ.

Εὐθὺς δ' ὡς δυναθῆῃ τὸ βρέφος νὰ βαδίζῃ, πρέπει ν' ἀφίνηται νὰ γυμνάζεταιται μόνον ἐν τῷ ἐλευθέρῳ ἀέρι καὶ νὰ μὴ ἐμποδίζηται ἀπὸ τῶν κινήσεων καὶ τῶν παιγνιδίων τῆς ἡλικίας του. Οἱ δρόμοι, τὰ πηδήματα καὶ αἱ λοιπαὶ ἀσκήσεις εἶναι ἀναγκαῖόταται, καὶ τὸ σῶμα ἐνδυναμοῦται διὰ τοῦ τρόπου τούτου· πρέπει ὅμως νὰ μὴ ἀφίνωνται νὰ ἐπιδίδωνται ὑπερβολικῶς εἰς ταῦτα, ὡς ἐξαντλοῦντα τὰς δυνάμεις καὶ ὡς προξενούντα σοβαρὰς ἀσθενείας.

Ἀπότομα τὸ παιδίον ἀρχίσῃ νὰ βαδίζῃ μόνον, πρέπει νὰ τίθηται εἰς τὰς θερμάστρας, εἰς τὰς ἐστίας, εἰς τὰ παράθυρα καὶ εἰς τὰς κλίμακας προφυλακτῆρια καὶ φραγμοί, διὰ νὰ προφυλάττωνται ἕνεκα τῆς ἀπειρίας των· πρέπει δὲ καὶ νὰ καλύπτηται ἡ κεφαλὴ διὰ παχείας σκούφιας, ἵνα προφυλάττηται ἀπὸ κτυπημάτων ἐκ πτώσεως.

Ἄνάγκη ἄρα γε νὰ συστηθῇ εἰς τὰς μητέρας νὰ ἐπι-

τηρῶσι διηνεκῶς τὰ παιδιά, νὰ μὴ τὰ χάνουν ποτὲ ἀπ' ἐμπρός των καὶ νὰ τὰ ἐμπιστεύωνται εἰς πιστὰ πρόσωπα, ἔταν δὲν δύνανται νὰ τὰ παραλάβωσι μεθ' ἑαυτῶν; Δυστυχήματα ἐξ ἀμελείας ἢ ἀπερισκεψίας τῶν γονέων ὑπάρχουσι πολλά.

Ἐπικινδυνότατον νὰ φοβίζωνται τὰ παιδιά καὶ νὰ τρομάζωνται διὰ φοβερῶν διηγημάτων, πρέπει δὲ ν' ἀπαγορευθῆται αὐστηρῶς εἰς τὰς ὑπηρετίας νὰ τ' ἀπειλῶσι μὲ τὸν *παμπούλαν* ἢ νὰ διηγῶνται αὐτοῖς ἱστορίας βρुकολάκων, παραμύθια καὶ τὰ τοιαῦτα, διότι πολλάκις ἡ ἐπιληψία τὰ τοιαῦτα ἔχει αἰτίαν.

Μητέρες τινὲς ἀγαπῶσι νὰ θεραπεύωσι τὰ τέκνα αὐτῶν δίδουσαι σιρόπια, ἀλοιφάς, ἔτι δὲ καὶ ναρκωτικά, ἢ συνήθεια ἕως αὕτη δύναται νὰ ἔχη ὀλεθριώτατα ἐπακόλουθα. Ἡ δὲν εἶναι ἀσθενὲς τὸ παιδίον, καὶ τότε τὰ φάρμακα τὸ βλάπτουσι πολύ, ἢ πάσχει πράγματι, καὶ τότε μόνος ὁ ἰατρὸς εἶναι ἀρμόδιος νὰ κρίνῃ περὶ τῶν αὐτῶ ὠφελίμων. Ἴδου πῶς περὶ τοῦ ἀντικειμένου ἐκφράζεται ὁ πρόεδρος τῆς ἀγγλικῆς παιδαγωγικῆς τῶν βρεφῶν ἐταιρίας ἐν ἀξιοσημειώτῳ ἐκθέσει:

Ὅταν τὸ ὥρολόγιον κυρίας τινὸς δῆται καθαρισμοῦ, τὸ δίδει εἰς τὸν ὥρολογιοποιόν· δὲν προσπαθεῖ νὰ τὸ διορθῶσῃ αὕτη, φρονίμως ποιοῦσα, διότι δὲν γνωρίζει πῶς καθαρίζεται ὥρολόγιον. Ἐὰν ὅμως ἀσθενήσῃ τὸ τέκνον αὐτῆς, τὸν ἰατρὸν προσκαλεῖ, ἀφοῦ πρῶτον τὸ θεραπεύσῃ μόνη. Καὶ ὅμως τοῦτο εἶναι σοβαρώτερον διορθώματος ὥρολογίου, διότι καὶ οἱ διασημώτατοι ἰατροί, οἵτινες ἐσπούδασαν καθ' ὄλον αὐτῶν τὸν βίον, ὁμολογοῦσι ταπεινῶς ὅτι ὑπάρχουσι νοσήματα ἐν τῇ ἱατρικῇ, ἅτινα δὲν ἐννοοῦσιν. Πῶς λοιπὸν μητέρες τινὲς, ὀλιγώτερα τῶν ἱατρῶν γνωρίζουσαι, τὸσπν ἔχουσιν οἴσιν, ὥστε νὰ θέλωσι νὰ θεραπεύωσιν ἀσθενῆ παιδιά;

Καὶ ἐν συμπεράσματι λέγει·

Ἐὰν ἀσθενῶσι τὰ παιδιά ἢ καὶ ἀποθνήσκωσι, τοῦτο συμβαίνει ἐξ ἐλλείψεως καταλλήλου περιποίησης, ἐπὶ μυριάδων δὲ μικρῶν τάφων ἡδύνατο νὰ τεθῆ ἐπιγραφή, **Θανατωθέντα ἐξ ἀγνοίας.**

ὑπολείπεται νὰ καταστρέψωμεν δύο κοινοτάτας προλήψεις. Ἡ πρώτη ἀναφέρεται εἰς τὰ ἐξανθήματα τῶν βρεφῶν. Φαντάζονται ἐν γένει αἱ οἰκογένειαι ὅτι τὰ ἐξανθήματα ταῦτα σημαίνουσιν ὑγίειαν καὶ ὅτι ἐπικινδυνός ἐστιν ἡ ἐξάλειψις αὐτῶν· τοῦτο εἶναι πλάνη. Δύνανται κάλλιστα αἱ μητέρες νὰ πλύνωσι καὶ νὰ σαπώνωσι τὴν κεφαλὴν τοῦ βρέφους διὰ χλιαροῦ ἢ καὶ ψυχροῦ ὕδατος, χωρὶς νὰ πάθῃ ἐκ τούτου ἡ ὑγίεια αὐτοῦ· ἀπεναντίας μάλιστα διευκολύνεται ἡ τριχοφυΐα. Ὅταν τὰ ἐξανθήματα ἀρχίσωσι νὰ φαίνωνται, ἀφαιροῦνται δι' ἐπιτρίψεων τῆς κεφαλῆς τὸ ἐσπέρας δι' ἐλαίου γλυκίων ἀμυγδάλων, ἔτι δὲ διὰ σιγανῶν τῇ πρῶτῃ ἐπιτρίψεων διὰ μικρᾶς ψήκτρας. Ἡ δευτέρα πρόληψις ἀφορᾷ εἰς τὴν ἀποφυγὴν τοῦ δαμαλισμοῦ τῶν βρεφῶν. Ἡ καταλληλοτέρα ἐποχὴ πρὸς δαμαλισμὸν τοῦ βρέφους εἶναι ὁ τρίτος καὶ ὁ τέταρτος μῆν, ἔταν δηλ. εἶναι ἡδὴ ὀλίγον ἐνδυναμωμένον τὸ βρέφος καὶ δὲν ἡσθάνθη τὰς ἀνησυχίας τῆς ὀδοντοφυΐας. Καὶ ὅμως δύναται νὰ ἐπισπευθῇ ἢ νὰ βραδύνῃ ὀλίγον ὁ δαμαλισμὸς πρὸς ἀποφυγὴν τοῦ καιροῦ κατὰ τὸν χειμῶνα καὶ κατὰ τὸ θέρος, καίτοι ὁ δαμαλισμὸς δύναται νὰ γείνη ἐν πάσῃ ὥρᾳ τοῦ ἔτους. Εὐχῆς ἔργον ν' ἀποβῇ ὁ δαμαλισμὸς ὑποχρεωτικὸς καὶ νὰ κατανοηθῇ ὅτι ἐφάπαξ γινόμενος δὲν ἀρκεῖ, ἀλλ' ἀπαιτεῖται ν' ἀνανεοῦται κατὰ τριετίαν τοῦλάχιστον.

Ἀνακεφαλαίωσις. — Ἐν γένει οὐσιωδέστατον νὰ ἐθίζωνται τὰ παιδιά εἰς βίον σκληρὸν καὶ δραστήριον,

καλὸν δὲ καὶ νὰ ὑποβάλλωνται εἰς τινὰς στερήσεις καὶ νὰ μάθωσι τὴν πείναν, τὴν δίψαν καὶ πρὸ πάντων τὴν κούρασιν. Καλὸν νὰ μάθωσιν ἑνωρὶς ὅτι ὁ καλλίτερος μάγειρος καὶ ὁ μόνος, πρὸς ὃν ὀνύονται νὰ ἔχωσιν ὑπόληψιν, εἶναι ἡ ἄρεξις, διότι ταῦτα δὲν συντελοῦσιν ὀλίγον εἰς ἐνίσχυσιν τῶν ὀργάνων, εἰς παγίωσιν τῆς ὑγιείας καὶ εἰς παράτασιν τοῦ βίου, ἐνῶ ἡ τρυφή καὶ λεπτή ἀνατροφή παράγει ὄλως ἀντίθετα ἀποτελέσματα, οὐδὲν δὲ παρασκευάζει πλείω κακὰ καὶ ἀσθενείας καὶ οὐδὲν συντομεύει περισσότερον τὴν διάρκειαν τοῦ βίου, ἢ, ὅταν θέλωμεν νὰ προφυλάξωμεν αὐτὰ καὶ ἀπὸ τοῦ ἐλαχίστου ἀνέμου, νὰ τὰ ἔχωμεν περιτετυλιμένα ἐν τὸς πτίλων, νὰ τὰ ἐπιβαρύνωμεν μὲ ἐκλεκτὰς τροφὰς καὶ νὰ τοῖς ἐπιτρέπωμεν τὴν χρῆσιν ἐρεθιστικῶν, ὡς καφέ, ζαχαρωτῶν, πλακουττίων καὶ πυρωτικῶν καρυκευμάτων, διότι πλὴν τοῦ ὅτι ἡ διαίτα αὕτη εἶναι ἐπιβλαβής, γίνεται πρόξενος καὶ ἀπείρων δυστυχημάτων καὶ νοσημάτων, ἐπισπεύδει ἐν ὑπερφυσικῇ ταχύτητι τὴν ἀνάπτυξιν τῶν ὀργάνων, ἣτις ἀπομένει ἀτελής, καὶ παράγει ἀποτελέσματα θερμοκηπίου, ὅπερ δίδει μὲν ἄνθη καὶ καρποὺς ἐν χειμῶνι, ἀλλὰ πρὸς βλάβην τοῦ διδότος αὐτὰ φυτοῦ ἢ δένδρου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΑΝΔΡΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ.

Ἡ ὑγιεινὴ εἶναι τέχνη τῆς διατηρήσεως τῆς ὑγιείας καὶ τῆς παρατάσεως τῆς ζωῆς, ἡ δὲ ὑγεία εἶναι τὸ μέγιστον ἀγαθόν, ὅπερ ὀφείλομεν πάντες νὰ περιποιώμεθα. Κανὼν καὶ βᾶσις τῆς ὑγιεινῆς εἶναι ἡ ὑγιεινότης

τῆς τοῦ κλίματος, τοῦ ἀέρος, τῶν ὑδάτων, τῆς κατοικίας, ἡ καθαριότης τοῦ ἀτόμου καὶ τῶν περὶ αὐτὸ καὶ ἡ ἐν μέτρῳ καὶ τάξει ἐκπλήρωσις τῶν διαφόρων ἀναγκῶν τοῦ βίου. Θέλομεν ἐξετάσει τὸ σπουδαῖον τοῦτο ἀντικείμενον ἐν τοῖς κυριωτέροις.

Περὶ καθαριότητος.

Δὲν ἀρκεῖ μόνῃ ἡ περὶ ἡμᾶς καθαριότης, ἀλλὰ καὶ ἡ ἐφ' ἡμῶν αὐτῶν. Ἡ καθαριότης τοῦ σώματος εἶναι σπουδαιοτάτη, πολλὰ δ' ἐπιδερμικὰ νοσήματα καὶ ἄλλαι ἀσθένειαι ἐκ τῆς ἀκαθαρσίας πηγάζουσιν.

Τὸ πλύσιμον καὶ τὸ λουτρὸν εἶναι τὰ δύο μέσα, ἅτινα διατηροῦσι τὸ δέρμα ἐν τῇ πρεπούσῃ καθαριότητι· διὸ οἱ κηδόμενοι τῆς ὑγιείας αὐτῶν καὶ οἱ μὴ θέλοντες νὰ ὦσι βδελυκτοὶ τοῖς ἄλλοις ὀφείλουσι νὰ πλύνωσι καθ' ἐκάστην τὸ πρόσωπον καὶ τὰς χεῖρας, νὰ λούωνται συχνάκις καὶ συχνάκις ν' ἀλλάσωσι καθαρὰ φορέματα· ἄριστον δὲ νὰ ἐθισθῇ εἰς τοῦτο ὁ ἄνθρωπος ἐκ παιδῶν.

Κεφαλή. — Εἶναι ὀφείλομεν νὰ ἐθίσωμεν ἑαυτοὺς ἑνωρὶς εἰς τὸ λούειν τὴν κεφαλὴν, ἵνα ἀνοίγωνται οἱ πόροι, καὶ νὰ τὴν ἀρίνωμεν ἀκολούθως ἐκτεθειμένην εἰς τὸν ἐλεύθερον ἀέρα. Τὸ κτένιον καὶ ἡ ψήκτρα εἶναι τὰ μόνα ἐργαλεῖα, ὧν τὴν χρῆσιν ἀπαιτεῖ νεαρὰ κόμη, καὶ πάλιν δὲ ἡ χρῆσις αὐτῶν ὀφείλει νὰ εἶναι λίαν συνεχῆς, διὰ νὰ μὴ ἐκδέρηται καὶ φλογίζηται ἡ ἐπίδερμις τῆς κεφαλῆς. Αἱ τρίχες καθαρίζονται διὰ καθαροῦ ὕδατος καὶ διὰ τινῶν γλυκῶν ἐλαίων, ἀρκεῖ νὰ μὴ ὦσι πολὺ ἀρωματικά· προτιμότερον δ' ἀκόμη εἶναι νὰ πλύνωνται μὲ κρόκον ὡς ἀναμειγμένον μετὰ χλιαροῦ ὕδατος ὡς μαλακτικόν καὶ μὴ ἐρεθίζοντα τὸ δέρμα ὡς ὁ σάπων, καθαρίζοντα δὲ ἐντελῶς τὴν κόμην.

Οἰονδήποτε κἄν ἦ τὸ χρῶμα τῆς κόμης, καλὸν νὰ μὴ τὸ μεταβάλωμεν τεχνητῶς, διότι τὰ εἰδικὰ χρῶματα τὰ ἀλλοιοῦντα τὰς τρίχας περιέχουσι σχεδὸν πάντοτε μεταλλικὰ σώματα, ὀξειδίου μολύβδου κλπ., προξενοῦντα κεφαλαλγίας καὶ σπασμούς καὶ ἄλλα ἐπισοβαρώτερα.

Καὶ τὰ κράματα τοῦ μολύβδου καὶ τοῦ ἀργύρου, τὰ χρησιμεύοντα εἰς βαφήν τῶν ὀφθαλμῶν, προξενοῦσι μεγάλα κακά, διότι χρωματίζουν τὸ δέριμα, εἰς ἂ ἀποβαίνει ἐπικίνδυνος ἢ παρατεταμένη ἀπορρόφησης τῶν οὐσιῶν τούτων. Ἄλλως δὲ ἐὰν σκεφθῶμεν ὅτι ἡ φύσις συνδυάζει πάντα αὐτῆς τὰ ἔργα οὕτως, ὥστε νὰ μὴ ὑπάρχωσι χαρακτηριστικὰ τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος μὴ ὄντα ἐν ἀρμονίᾳ πρὸς τὸ λοιπὸν πρόσωπον, θὰ πεισθῶμεν ὅτι οὐδὲν ἐξ αὐτῶν εἶναι δυνατὸν ν' ἀλλοιωθῇ αὐθαιρέτως, χωρὶς νὰ παραβλαθῇ ἡ ὄψις τῆς ὅλης φυσιογνωμίας. Κόμη ταύτης ἢ ἐκείνης τῆς χροιας εἶναι φυσικῶς συνδεδεασμένη πρὸς τινὰ χρωματισμὸν τῶν ὀφθαλμῶν, ἢ βέλτιον εἰπεῖν τῆς ἰριδος, πρὸς ὠχρὰν ἢ λαμπεράν τοῦ δέρματος ἀπόχρωσιν, κτλ., πρὸς διάφορα μέρη ἐνὸς συνόλου, οὗ οὐδὲν χαρακτηριστικὸν δύναται νὰ τροποποιηθῇ χωρὶς νὰ προξενηθῇ ἄχαρις ἀντίθεσις.

Περὶ πλέον δὲ ἡ χρωματιζομένη κόμη ἐμποιεῖ ἀπέχθειαν κατὰ τὴν ρίζαν τῶν τριχῶν μὲ τὸ φυσικὸν αὐτῶν χρῶμα, τοῦτο δὲ ἀπαιτεῖ μεγάλας καθ' ἑκάστην φροντίδας. Καὶ αἱ πρόσθετοι κόμαι πολλὰ περιέχουσι ἄτοπα, διότι μαραίνουσι τὰς φυσικὰς τρίχας, ἅς καλύπτουσι, καὶ προκαλοῦσι τριχόρροϊαν τῆς κεφαλῆς.

Στόμα. — Ἡ καθαριότης ἀπαιτεῖ νὰ πλύνηται τὸ στόμα κατὰ πᾶσαν πρωΐαν, ὡς καὶ μετὰ τὸ φαγητόν, διότι οἱ ὀδόντες ἀπαιτοῦσι πολλὰς περιποιήσεις· πρέπει νὰ καθαρίζωμεν αὐτοὺς ἀπὸ τῆς τερηδόνης, ἣτις καλύπτει ἐνίοτε τὰς βάσεις, πρὸς τοῦτο δὲ τρίβονται ἐλα-

φρῶς δι' ὀδοντοσηκτριδος, ἣτις πρέπει νὰ εἶναι ὀλίγον τι σκληρά, ἵνα μὴ περιξέωνται, φθειρόμενοι μετὰ μικρόν. Τὸ ἀπλοῦν ὕδωρ, ἢ κόνις τῆς κίνας καὶ ἡ κόνις τοῦ ξυλάνθρακος καθαρίζουσι καλῶς τοὺς ὀδόντας καὶ εἶναι τὰ καλλίτερα καὶ τὰ προτιμότερα παντὸς ὀπώδους φαρμάκου τοῦ συρμοῦ ὀδοντοσηκτρικὰ φάρμακα. Ἡ ἀπότομος ἀπὸ τοῦ θερμοῦ εἰς τὸ ψυχρὸν μετάβασις εἶναι λίαν ἐπιβλαβὴς εἰς τὴν διατήρησιν τῶν ὀδόντων.

Οἱ ὀδόντες οἱ αἰμωδιασμένοι ἀπὸ ξυνᾶ καὶ ἀπὸ ὀξείας διαφόρων ἀώρων ὀπωρῶν θεραπεύονται ἀπὸ τῆς αἰμωδιάσεως ταύτης δι' ὕδατος τοῦ Σέλτς ἢ ἐτέρου ὑγροῦ, περιέχοντος ἀνθρακικὸν ὀξύ.

Ἡ ὀδονταλγία προέρχεται σχεδὸν πάντοτε ἐκ τῆς τερηδόνης τῶν ὀδόντων ἢ ἐκ νευραλγίας. Καὶ κατὰ μὲν τὴν πρώτην περίπτωσιν πληροῦται διὰ μολύβδου ἢ διὰ χρυσοῦ (βουλόναται) ὁ βεβλαμμένος ὀδὸς πρὸς ἐμπόδιον τοῦ ἀέρος καὶ τῶν τροφῶν ἀπὸ τοῦ νὰ εἰσέλθωσιν εἰς τὴν κοιλότητα· ἔταν δὲ ἡ τερηδὼν εἶναι λίαν προεχωρημένη, ἀποβαίνει ἀπαραίτητος ἡ ἐξαγωγή τοῦ ὀδόντος.

Καὶ αἱ νευραλγίαι καὶ οἱ ρευματισμοὶ προσβάλλουσι τοὺς ὑγιεῖς ὀδόντας καὶ τοὺς βεβλαμμένους πρὸ πάντων ἐν ὑγρῷ καιρῷ, ἔταν δὲ τὸ κακὸν προσλαμβάνη περιοδικὸν χαρακτῆρα, μεταχειρίζομεθα μαλακτικὰς πλύσεις, χλιαρὰ λουτρά καὶ καθαρτικά.

Ὄφθαλμοί. — Ὄταν ἐγειρώμεθα ἐκ τοῦ ὕπνου, δὲν πρέπει νὰ ἐκθέτωμεν τοὺς ὀφθαλμούς εἰς ἀπλετον φῶς ἢ εἰς τὸ φῶς τῆς ἡμέρας, ἀλλὰ δεῖν νὰ τοὺς ἐξοικειώμεν βαθμηδόν. Οἱ ὀφθαλμοὶ δέχονται μόνον τὴν ἐπαφήν τοῦ ψυχροῦ ὕδατος. Τὸ νίψιμον διὰ ψυχροῦ ὕδατος ἐνισχύει αὐτοὺς, δὲν πρέπει ὅμως νὰ τὸ μεταχειρίζομεθα πέραν τῶν τριῶν φορῶν τῆς ἡμέρας.

Ὅταν ἀναγινώσκωμεν ἢ γράφωμεν, πρέπει νὰ καθήμεθα οὕτως, ὥστε νὰ ἔχωμεν τὸ φῶς οὐχὶ κατὰ προσωπον, ἀλλὰ μᾶλλον πλαγίως· ἐάν δ' ἐργαζόμεθα τὸ ἑσπέρας δι' ἐντεταμένου τεγνητοῦ φωτός, εἶναι καλὸν νὰ ἐλαττώμεν τὰς ἀκτίνας διὰ καταυγαστήρος ἢ καλύμματος. Ἡ αἰσθησις τῆς ὁράσεως δύναται ἀκόμη νὰ βλαβῆ ὑπὸ λίαν ἐντεταμένης ἀσκήσεως, τοῦτο δὲ συμβαίνει ὅταν οἱ ὀφθαλμοὶ ἀτενίζωσι συνεχῶς ἢ ἐπὶ μακρὸν μικρὰ ἢ λίαν φωτεινὰ ἀντικείμενα· προλαμβάνομεν τότε τὴν κόπωσιν τῶν ὀφθαλμῶν, ἀναπαύοντες αὐτοὺς κατὰ διαλείμματα καὶ νιπτόμενοι διὰ ψυχροῦ ὕδατος.

Καὶ αἱ ἀναθυμιάσεις τῶν σταύλων, τῶν ἀποπάτων καὶ τοῦ καπνοῦ εἶναι ἐπιβλαβεῖς εἰς τὴν ὄρασιν.

Προσέτι τὸ χρῶμα τοῦ περι ἡμᾶς ἀντικειμένων ἐπιδρᾷ μεγάλως ἐπὶ τοῦ ὄργανου τῆς ὁράσεως, τὸ δὲ κυανοῦν καὶ πρὸ πάντων τὸ πράσινον ἀναπαύουσι αὐτὴν καὶ διὰ τοῦ χρώματος τούτου περιβάλλονται συνήθως οἱ λίαν εὐαίσθητοι εἰς τὸ φῶς ὀφθαλμοί.

Ἡ διατήρησις τῆς ὁράσεως ἀπαιτεῖ καθαρὸν ἀέρα, οὔτε πολὺ ὑγρὸν, οὔτε πολὺ ξηρὸν, οὔτε πολὺ θερμὸν, οὔτε πολὺ ψυχρὸν, διότι ἡ ἐπίδρασις τῶν ἄκρων προκαλεῖ διαφόρους ἐρεθισμοὺς. Οἱ ὀφθαλμοὶ δεόνται προφυλάξεως ἀπὸ τῆς ἐπιδράσεως τοῦ ἀνέμου διὰ τὴν προκαλουμένην ἀποξήρασιν τῶν δακρῶν καὶ διὰ τὸν κοινωρτὸν καὶ τὰ ξένα σώματα, ἅτινα παρασύρουσιν. Ὅταν δὲ προσβληθῶσιν ὑπὸ σφοδροῦ ἀνέμου, δεόν νὰ πλύνωμεν αὐτοὺς μετὰ μεγάλης προσοχῆς διὰ ψυχροῦ ὕδατος.

Οἱ μύωπες, οἵτινες κακῶς διακρίνουσι τὰ μεμακρυσμένα ἀντικείμενα, θεραπεύουσι τὸ κακὸν τοῦτο δι' ἀμφοικίλων φακῶν, οἱ δὲ πρεσβύωπες, οἵτινες βλέπουσι μὲν καλῶς τὰ μακρὰν ἀντικείμενα, κακῶς ὅμως διακρίνουσι τὰ ἐγγύς, μεταχειρίζονται ἀμφικύρτους. Ὅταν

ἡ χρῆσις τῶν ὀμματουαλίων ἀποβῆ ἀναγκαία, πρέπει νὰ ἐκλεγῶσι ταῦτα κατὰ τὸ πάθημα τῆς ὁράσεως, καταβαλλομένης προσοχῆς εἰς τὴν ἐκλογὴν τοῦ ἀριθμοῦ, ὥστε νὰ μὴ ἦ οὔτε πολὺ δυνατός, οὔτε πολὺ ἀδύνατος. Δὲν πρέπει νὰ συνειθίσωμεν νὰ ὀμματουαλοφορῶμεν ἢ νὰ φέρωμεν διηνεκῶς μονοὐάλιον, ἀλλὰ νὰ τὰ ἐπιφυλάττωμεν εἰς περιστάσεις, καθ' ἃς εἶναι ἀνάγκη νὰ τὰ προσηλώσωμεν εἰς τὴν ὄρασιν.

Ὁ στραβισμὸς (διαστροφή τῆς ὁράσεως) τῶν παιδῶν πηγάζει συνήθως ἐκ τῆς κακῆς τοποθετήσεως τοῦ λίκνου, ἧς ἔνεκεν ὁ φωτισμὸς ἔρχεται ἐκ τοῦ πλαγίου καὶ ἀναγκάζεται τὸ βρέφος νὰ στρέψῃ τοὺς ὀφθαλμοὺς πρὸς τὸ φῶς· ὥστε σπουδαιότατον ἀποβαίνει νὰ ἦ ἐστραμμένη ἡ κλίνη ἢ τὸ λίκνον πρὸς τὸ φῶς, ἐάν τοῦτο εἶναι ἀσθενές, ἢ ἐναντίον τοῦ φωτός, ὃ καὶ προτιμότερον.

Ὡτα. — Πρέπει τὰ ὦτα νὰ ὦσι πάντοτε καθαρὰ, νὰ καθαρίζονται δὲ καθ' ἐκάστην δι' ὠτογλυφίδος, ἵνα μὴ ἡ ἐπισώρευσις τοῦ εἰς πύκνωσιν ὑποκειμένου ρύπου (τῆς κυψελίδος) προσβάλλῃ τὴν αἰσθησιν τῆς ἀκοῆς. Καθαρίζοντες ὅμως αὐτὰ πρέπει νὰ προσέχωμεν νὰ μὴ βυθίσωμεν τὴν ὠτογλυφίδα μέχρι τοῦ τυμπάνου, διότι ἐκ τοιούτων ἀπερισκεψίων πολλάκις ρήγνυται ἡ μεμβράνη αὐτὴ καὶ προξενεῖται κωφότης· ἀρκεῖ μάλιστα ἐρεθισμὸς τοῦ ἀκουστικοῦ σωλήνος πρὸς πρόκλησιν βόμβου τῶν ὠτων, ὅστις παρατεινόμενος δύναται ν' ἀπολήξῃ εἰς αὐτὴν ταύτην τὴν κωφότητα.

Αἱ σφοδραὶ ἐκπυρσοκροτήσεις καὶ οἱ μεγάλοι κρότοι βλάπτουσι τὴν ἀκοήν, καθόσον δύναται νὰ διαταράξωσι τὰ διάφορα μέρη τ' ἀποτελοῦντα τὸ ὄργανον τοῦτο. Ἡ συνήθης ἀκοὴ τῶν λίαν σφοδρῶν ἤχων ἐλαττοῖ τὴν εὐαισθησίαν τοῦ ὠτός καὶ δύναται νὰ προκαλέσῃ παραλυσίαν τοῦ ἀκουστικοῦ νεύρου καὶ κατ' ἀκολουθίαν κωφότητα. Καὶ ὅμως συνειθίζει τις νὰ ζῆ ἐν μέσῳ συνε-

χοῦς κρέτου ὀλίγον ὅμως δυνατοῦ, οἷος ὁ τοῦ μύλου, μηχανῆς, κλπ., χωρὶς νὰ αἰσθανθῆ τὸ παραμικρόν.

Αἱ αἰφνίδιοι μεταβολαὶ τοῦ καιροῦ καὶ τὰ ρεύματα τοῦ ἀέρος εἶναι ἐπικίνδυνα εἰς τὸ οὖς, καὶ ἐὰν μὴ δυνάμεθα νὰ τ' ἀποφύγωμεν, πρέπει νὰ ἐλαττώμεν ἢ νὰ προλαμβάνωμεν τ' ἀποτελέσματα, θέτοντες βάμβακα ἐντὸς τῶν ὠτων.

Χεῖρες καὶ πόδες.—Πρέπει συχνάκις νὰ πλύνωμεν τὰς χεῖρας καὶ νὰ τὰς ἔχωμεν πάντοτε καθαρὰς, ὡφελεῖ δὲ ποδόλουτρον κατὰ ὀκταημερίαν ἢ δεκαπεντημερίαν. Οἱ ὄνυχες τῶν ποδῶν πρέπει νὰ κόπτονται τακτικῶς οὐχὶ ὅμως καὶ λίαν βαθείως, διότι ἐνδέχεται νὰ προκληθῶσι πληγαὶ καὶ αὗται νὰ ἐπενέγκωσι δυσάρεστα ἐπακόλουθα. Ὑπάρχουσι ἄνθρωποι, ὧν οἱ ὄνυχες, τῶν μεγάλων ἰδίᾳ δακτύλων, τῶν ποδῶν ἐμπήγγυνται ἐκ διαφόρων λόγων κατὰ τὰ ἄκρα ἐντὸς τῶν δακτύλων καὶ προξενοῦσιν ὀδυράτους πόλους. Οἱ πόνοι οὗτοι παύουσι κοπτομένης τῆς ὑπερτροφίας ταύτης κατὰ τὰ ἄκρα τοῦ ὄνυχος· ἀλλὰ τὸ τοιοῦτον εἶναι προσωρινόν, καλόν δὲ εἶναι κατὰ τὸν καθαρισμὸν τῶν ὄνυχων ν' ἀφίνονται ἄθικτα τὰ ἄκρα ταῦτα καὶ νὰ κόπτηται ὁ ὄνυξ ἐν τῷ μέσῳ μόνον, μεταβαλλομένῳ ἀπὸ κυρτοῦ εἰς κοῖλον, ἐν σχήματι ἀναπεπταμένης ἡμισελήνου. Τοιοῦτοτρόπως, μέχρις οὗ ἀύξηθῆ ὁ ἀποκοπεῖς ὄνυξ, ἀπνεκροῦνται τὰ ἄκρα, καὶ ἐν δευτέρῳ καὶ τρίτῳ ἐπαναλήψει δυνάμεθα νὰ τ' ἀποσπάσωμεν ἄνευ πόνου ν' αὐξηθῶσι πάλιν, ἐὰν μὴ περικόψωμεν αὐτὰ διὰ μαχαίριου. Ἡ κατὰ τοιοῦτον τρόπον ἐξακολούθησις τοῦ κόπτειν τοὺς ὄνυχας ἐξαλείφει τὸ ἐκ τῆς ὑπερτροφίας τῶν ἄκρων προξενούμενον κακόν, ὅταν ταῦτα εἰσδύωσιν ἐντὸς τῶν δακτύλων.

Πρέπει ν' ἀποφεύγωμεν ἀπὸ τοῦ νὰ ἔχωμεν ψυχροὺς τοὺς πόδας· σημεῖον ὑγιείας εἶναι γλυκεῖα θερμότης καὶ ἐλαφρὰ ἰδρώσις τῶν ποδῶν. Ὑπάρχουσι ἄνθρωποι

ἔχοντες πάντοτε ψυχροὺς τοὺς πόδας καὶ τούτου ἕνεκα μὴ δυνάμενοι νὰ κοιμηθῶσι τὴν νύκτα. Δύνανται οὗτοι νὰ τοὺς θερμαίνωσι πληροῦντες θερμοῦ ὕδατος βαυκάλλεις καὶ κλείοντες αὐτὰς στεγανῶς· θερμαίνουσι δι' αὐτῶν τὴν κλίνην καθ' ἣν ὦραν ὅα κατακλιθῶσιν, ἢ θέτουσιν αὐτὰς εἰς τὴν θέσιν τῶν ποδῶν μεταξὺ τῶν σινδῶνων, παράγεται δὲ τότε ἡδεῖα θερμότης ἐν τῇ κλίνῃ καὶ ἐπομένως εἰς τοὺς πόδας. Ἄλλ' ἐπειδὴ ἡ τελευταία μέθοδος προδιαθέτει κατὰ τινες ἰατροὺς εἰς χεῖμεθλα, προτιμότερον νὰ θερμαίνεται ἡ κλίνη διὰ σταμνίου πλήρους θερμοῦ ὕδατος καὶ στεγανῶς κεκλεισμένου καὶ ν' ἀποσύρῃται μετὰ ταῦτα τὸ σταμνίον. Δύνανται προσέτι νὰ φορῶσι μάλλινα πλεκτὰ ἢ ἐκ σάγης περιπόδια, τοῦτο δὲ συνιστᾶται πρὸ πάντων εἰς τὰ παιδιά. Τὸ ἀσφαλέστερον μέσον τοῦ ἔχειν τοὺς πόδας θερμούς εἶναι τὰ συχνὰ ποδόλουτρα.

Λουτρά.—Τὰ λουτρά εἶναι ἀπαραίτητος ὅρος καθαριότητος καὶ ὑγιεινῆς, πρέπει ὅμως κατὰ τὴν χρῆσιν αὐτῶν νὰ τηρῶνται ἀπαραιτήτως κανόνες τινές, διότι ἕκτινος ἀπερισκεψίας σοβαρὰ δύνανται νὰ προέλθωσιν ἐπακόλουθα.

Ἡ λειτουργία τῆς πέψεως πρέπει νὰ εἶναι ἀπὸ πολλοῦ συντελεσμένη προκειμένου λουτροῦ· πρέπει δηλ. νὰ παρέλθωσι τοῦλάχιστον τρεῖς ἀπὸ τοῦ τελευταίου φαγητοῦ ὥραι, διότι ἄλλως ἐκδηλοῦνται ἰσχυραὶ δυσπεψίαι, συγκοπαὶ καὶ ἐγκεφαλικά συμφορήσεις, πολυλάκεις θανάσιμοι.

Τὰ χλιαρὰ λουτρά γίνονται ἐν γένει πρὸς καθαρισμόν, ὅσον ὅμως, ὅταν βυθίζώμεθα εἰς τὸ ὕδωρ, νὰ μὴ αἰσθανώμεθα αὐτὸ θερμὸν ἢ ψυχρόν. Οἱ αἱματώδους κράσεως δύνανται, ἐνόσῳ εὐρίσκονται ἐντὸς τοῦ ὕδατος, νὰ βρέχωσιν ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν πάνιον εἰς ψυχρὸν ὕδωρ καὶ νὰ τὸ ἐπιθέτωσιν ἐπὶ τοῦ μετώπου· καὶ ὅταν δ' ἐξ-

έλθωσι τοῦ λουτροῦ, ἀφοῦ σκουπισθῶσι καλὰ μὲ θερμὸν χειρόμακτρον, οφείλουσι νὰ βυθίσωσι τοὺς πόδας εἰς θερμότατον ὕδωρ, μέχρις οὗ καταβῆ ἔκει τὸ αἷμα, τὸ ὁποῖον ἐπέρχεται ἀμέσως. Ὅφειλουσι πάντοτε, ὅσον τὸ δυνατόν, νὰ κατακλίνωνται μετὰ τὸ λουτρόν, ἔστω καὶ ἐπὶ ἡμίσειαν ὥραν, ἵνα στεγνώσῃ καλλίτερον τὸ σῶμα καὶ μὴ ἦ τόσοσιν εὐεπίφορον εἰς ἐξωτερικὰς ἐπιδράσεις.

Τὸ χλιαρὸν λουτρόν δὲν πρέπει νὰ παρατείνεται τὸ πολὺ πέραν τῆς ἡμισείας ὥρας· τὸ ψυχρὸν ὀκτὼ ἕως δέκα λεπτά, καὶ κατὰ τὸ διάστημα δὲ τοῦτο ἀκόμη δεόν νὰ κινῆται ὁ λουόμενος, νὰ πλῆξῃ, νὰ κάμῃ κινήσεις οἰασθῆποτε, καὶ ὅταν ἀρχίσῃ νὰ αἰσθάνηται ρίγος, εἶναι σημεῖον ὅτι παρέμεινε πολὺ ἐν τῷ ὕδατι.

Διατηροῦνται τὰ λουτρά κατὰ τὴν θερμότητα τοῦ ὕδατος εἰς χλιαρά, εἰς θερμά, εἰς δροσερά καὶ εἰς ψυχρά. Τὰ χλιαρά λουτρά ἔχουσι θερμοκρασίαν 25^ο ἕως 30^ο, καὶ ἐπειδὴ ἀφορῶσιν εἰς τὴν καθαριότητα τοῦ σώματος, ἔπρεπε πάντες νὰ κάμωσι χρῆσιν αὐτῶν κατὰ μῆνα τοῦλάχιστον. Ἐξερχόμενοι τοῦ λουτροῦ δεόν ν' ἀποφεύγωμεν μετὰ προσοχῆς τὰ ρεύματα τοῦ ἀέρος. Ὅφειλουσι τὰ χλιαρά λουτρά τοὺς ἀναρρωτινόντας, πρέπει δὲ νὰ ὦσιν ὀλίγον παρατεταμένα· ἀποβαίνουσιν ἀναγκαῖα ταῦτα πρὸς ἀφαιρέσιν ἀπὸ τοῦ σώματος τῶν προϊόντων τοῦ ἰδρώτος, ἅτινα συνεσωρεύθησαν κατὰ τὴν ἀσθένειαν.

Τὰ θερμά λουτρά ἔχουσι θερμοκρασίαν 35^ο ἕως 40^ο καὶ εἶναι ὠφέλιμα κατὰ τῶν ρευματισμῶν καὶ τινῶν χρονίων παθήσεων, ὠφελοῦσι δὲ ταῦτα τοὺς γέροντας μόνον.

Τὰ δροσερά ἔχουσι θερμοκρασίαν 15^ο ἕως 20^ο καὶ εἶναι ἐξαιρετὰ πρὸς ἐνίσχυσιν τῶν ἀδυνάτων κράσεων. Τὰ λουτρά ἐν ρέοντι ὕδατι εἶναι τὸ θέρος δροσερά, τὰ τοιαῦτα ἔμωσ παράγουσι καλὰ ἀποτελέσματα μόνον

ὅταν κινῶνται τὰ μέλη ἐν τῷ ὕδατι. Τὸ κολύμβημα καὶ αἱ βίαιαι κινήσεις αὐξάνουσι τὴν ὠφέλειαν τῶν δροσερῶν λουτρῶν καὶ ἐπιτρέπουσι παράτασιν.

Ὅταν δὲν δυνάμεθα νὰ κάμωμεν τὰ λουτρά ταῦτα, τ' ἀντικαθιστῶμεν ἐπωφελῶς δι' ἐπιτριβῶν ἢ διὰ κατὰχύσεων (douches)· ἐπειδὴ ὁμοῦ εἶναι δὲν ἔχομεν καταιονητήρια, μεταχειριζόμεθα συνήθως τὰ πρῶτα.

Αἱ ψυχρολουσίαι ἢ ἐπιτριβαὶ εἶναι ἐξαιρετοί, ὅταν γίνωνται καλῶς ἐφ' ὄλου τοῦ σώματος· ὁ σπύγγος εἶναι ἀπλούστατον μέσον πρὸς τὴν ὑγιεινὴν ταύτην ἐργασίαν· περιφερόμενος ταχέως ἐπὶ τοῦ σώματος τὸ ἐνισχύει καὶ συνειθίζει τὸ δέρμα εἰς τὴν προσβολὴν τοῦ ψύχους.

Τὰ θαλάσσια λουτρά ἀπὸ 16^ο ἕως 20^ο ἐνισχύουσι τὸ σῶμα, ἐρυθραίνουσι στιγμαίως τὸ δέρμα καὶ παρέχουσιν ἡσυχίαν εἰς τὰ νεύρα, ἀπερίσκεπτον ὁμοῦ τὸ λούεσθαι ἀδιαφόρως ἐν πάσῃ παραλίᾳ καὶ μὴ ἀναλογίζεσθαι τὴν ὥραν τοῦ ἔτους, ἔτι δὲ καὶ τὸ ποιεῖσθαι χρῆσιν αὐτῶν ἄνευ λόγου καὶ ἄνευ ἰατρικῆς συμβουλῆς. Τὰ θαλάσσια λουτρά πρέπει νὰ ὦσιν σύντομα, ὡς καὶ πᾶν ψυχρὸν λουτρόν.

Κατὰ γενικὸν κανόνα α) δὲν πρέπει ποτὲ νὰ εἰσερχόμεθα εἰς λουτρόν ἰδρωμένον· β) προτιμότερον νὰ λουόμεθα μετὰ τὸν ὕπνον καὶ τὴν ἀνάπαυσιν, ὅποτε τὸ σῶμα εἶναι ἡσυχον, ἰσχυρὸν καὶ εὐκίνητον καὶ ὅταν ἡ πέψις εἶναι συντετελεσμένη· γ) εἰσερχόμενοι εἰς τὸ ὕδωρ πρέπει νὰ βυθίζωμεν τὸ σῶμα ὅλον μέχρι λαιμοῦ, διότι εἶναι ἐπικίνδυνον νὰ βρέχωμεν πρῶτον μόνον τὸ κάτω μέρος· δ) ὅταν λουόμεθα ἐν ποταμῷ, πρέπει ν' ἀποφεύγωμεν τὰς ἀκτίνας τοῦ φλογεροῦ ἡλίου· ἐπίσης εἶναι ἐπιβλαβὲς τὸ λούεσθαι ἐν ρέοντι ὕδατι ἐν καταίγιδι· ε) μετὰ τὴν καταίονησιν ἢ τὴν ψυχρολουσίαν πρέπει νὰ κατακλινώμεθα καὶ νὰ τρίβωμεν τὸ σῶμα μὲ μάλλινον σκέπασμα ἢ νὰ κάμωμεν περίπατον πρὸς ἀποκατάστα-

σιν τῆς τακτικῆς αὐτοῦ θερμότητος· πρὸ πάντων δὲ πρέπει ν' ἀποφεύγωμεν πᾶν κρυολόγημα.

Περὶ ἀσκήσεως.

Κίνησις σημαίνει υγίειαν, ζωὴν, καὶ ἡ κίνησις εἶναι ἀναγκαία ὡς ἡ τροφή, ἐν οὐδεμιᾷ ὁμῶς ἡλικίᾳ ὅσον ἐν τῇ παιδικῇ καὶ τῇ νεανικῇ· ἐνισχύει τὸ σῶμα καὶ τοὺς μῦς καὶ παράγει γενικὸν εὐεξίας αἶσθημα, ἀναγκαιοῦσα ἄλλως καὶ εἰς τοῦ νοῦ τὴν ἀνάπτυξιν.

Τί συμβαίνει πράγματι εἰς τὰ κοράσια, ὅταν ἐν μέσῳ τῶν φαιδρῶν παιγνιδίων τρέχωσιν ἄνω καὶ κάτω ἐντὸς τῆς αὐλῆς τῆς σχολῆς, ἔνθα διέρχονται τὴν ὥραν τῆς ἀναπαύλας, ὅταν τινάσσωσι τὸ ἀρπαστόν, ὅταν πηδῶσιν εἰς τὸ σχοινὶ ἢ παίξωσι κρυφτό; Οἱ μῦνες ἐργάζονται, πρέφονται καλλίτερον, ἀποκτῶσι δύναμιν, τὸ αἷμα κυκλοφορεῖ εὐκολώτερον καὶ ταχύτερον καὶ ἡ ἀναπνοὴ εἶναι ὀραστηριωτέρα. Ἡ διάχυσις καὶ ἡ εὐχαρίστησις αὕτη, ἣτις συνοδεύει τὰ παιγνίδια αὐτῶν, ἐπιχέουσιν εἰς ὅλον τὸ σῶμα μυστικὴν τινα οὕτως εἰπεῖν ἐπίδρασιν, ἣτις ὡς βάλσαμον παρηγορίας ἐπιφέρει πανταχοῦ ζωὴν καὶ δυνάμεις· ἀφοῦ παίξωσι καλά, ἔχουσι περισσοτέραν διάθεσιν πρὸς τὴν μελέτην καὶ ἐνθυμοῦνται καλλίτερον τὰ μαθήματα αὐτῶν.

Τοῦτο τὸ ἀποτέλεσμα τῆς ἀσκήσεως ἐν γένει καὶ τῶν παιγνιδίων ἰδίᾳ.

Πλὴν τῶν παιγνιδίων τῶν κορασίων, περὶ ὧν διελέθομεν, μνημονεύσεως ἀξία εἶναι τὰ εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τῶν μῦνων κατάλληλα, πρὸ πάντων προσιδιάζοντα τοῖς νέοις, οἷον τὸ σφαιριστήριο, οἱ κῶνοι, ἡ σφαιροπαιξία, ἡ αἰώρα, κλπ., εἰς ἃ προσθετέον καὶ τὴν γυμναστικὴν. Σήμερον εἶπερ ποτὲ ἐκτιμῶνται τὰ ἀγαθὰ ταύτης, πράγματι δὲ ἡ καλῶς νοουμένη γυμναστικὴ ἀποφέρει αὐτῇ μόνῃ τὰ πλεῖστα τῶν ἐπωφελῶν ἀπο-

τελεσμάτων ὄλων τῶν ἄλλων ὁμοῦ ἀσκήσεων. Γυμναστικὴ ἐν ὑπαίθρῳ εἶναι ἔτι μᾶλλον ἐπωφελεστέρα εἰς τὴν υγίειαν, διότι ἐπιτυγχάνονται περισσῶς τὰ ἐπωφελῆ ἀποτελέσματα τοῦ οὕτω δὴ ὀρθῶς ὑπὸ τῶν ἱατρῶν καλουμένου ἀερολουτρου.

Ἡ γυμναστικὴ ἐφαρμοζομένη εἰς τὴν τῶν νέων ἀγωγὴν δεόν νὰ ἦ ἐξαιρετικὸν μέσον, ἀπαιτούμενον ὑπὸ ἰδιαζουσῶν υγιεινῶν περιστάσεων, διότι κατὰ τὴν διαβεβαίωσιν ἱατροῦ μεγάλου εὐρωπαϊκοῦ παρθηναγωγείου, πολλάκις διεπιστώθησαν πολλὰ δυστυχήματα, ἐπελθόντα ἐκ κακῆς ἐφαρμογῆς τῆς γυμναστικῆς. Οἱ οὕτως ἢ ἄλλως μὴ δυνάμενοι νὰ ἐπιδοθῶσιν εἰς τὴν κυρίως γυμναστικὴν ὀφείλουσι ν' ἀναπληρῶσιν αὐτὴν διὰ κινήσεων, διὰ τῆς λεγομένης γυμναστικῆς τοῦ δωματίου· τοῦτο δὲ ἀφορᾷ ἰδιαζόντως τοὺς καθεστηκότα βίον διάγοντας, εἰς οὓς συνιστᾶται ἀκόμη καὶ πρὸ πάντων ὁ διὰ τῶν ποδῶν περίπατος.

Ὁ δρόμος εἶναι υγιεινὴ ἄσκησις τῶν παιδῶν καὶ τῶν ἐφήβων, δὲν ὠφελεῖ ὁμῶς τοὺς γέροντας καὶ τοὺς ἔχοντας εὐερέθιστον τὸ στήθος.

Οἱ λυμφατικῆς κράσεως καὶ οἱ βαρεῖς ὀφείλουσιν ἰδιαζόντως ν' ἀσκῶνται εἰς τὸ ἄλμα, καθόσον ἡ ἄσκησις αὕτη παρέχει εὐκαμφίαν εἰς τὸ σῶμα καὶ πρὸ πάντων εἰς τὰ κάτω μέλη. Καὶ ὁμοίως σοβαρὰ δυστυχήματα δύνανται νὰ προκύψωσιν ἐξ ἄλματος ὑψηλοῦ ἢ κακοῦ ἐπὶ σκληροῦ ἐδάφους, δὲν πρέπει δὲ νὰ λησμονηθῆται τὸ σπουδαῖον τοῦτο παράγγελμα τῆς γυμναστικῆς, ὅτι δηλ. πρέπει νὰ ἐξασθενίζηται ἡ πτώσις ἀποσυντιθεμένη οἷον εἰπεῖν διὰ τῆς ἐπαλλήλου κάμψεως τῶν ποδῶν, τῶν κνημῶν καὶ τῶν γονάτων.

Ἀνεξαρτήτως τῆς διττῆς ἐπιδράσεως τῆς ἀναπαύλας καὶ τοῦ ὄλον ἐναντιομένου ἀέρος ὁ ἐπ' ἀμάξει περίπατος ὠφελεῖ αὐτὸς καθ' ἑαυτὸν τοὺς ἀναρρωνύοντας καὶ τοὺς νευρικοὺς ὡς καὶ τοὺς ἐξησθημένους

γέροντας, ἡ δὲ παθητικὴ αὐτῆ ἄσκησις ἔχει τὸ καλὸν ὅτι αὐξάνει τὴν κίνησιν τῆς θρέψεως ἄνευ οὐδεμιᾶς ἀπωλείας δυνάμεων.

Ἡκιστα ἀναγκαῖος ὢν ὁ χορδὸς εἰς τοὺς ἔχοντας πολλὰ ἄλλα μέσα ἀσκήσεως τῶν μελῶν, ἀποβαίνει καὶ οὗτος ὠφέλιμος τῇ ὑγιείᾳ τῶν νεανίδων. Ἀτυχῶς ὁμοῦ δὲ παραγόμενος νευρικός ἐρεθισμὸς καταστρέφει πολλὰκις τὴν τῶν μυῶνων ὠφέλειαν.

Ἡ ἵππασία εἶναι ὠρελιμωτάτῃ ἄσκησις κατὰ τοῦτο, καθόσον ἀσκούνται δι' αὐτῆς εἰς τὸν ἐλεύθερον ἄερα πολλοὶ μῦς καὶ καθόσον διὰ τῶν κινήσεων τῶν ἐντέρων διευκολύνεται μεγάλως ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος. Ὁ διάσημος Sydenham συνίστη τὴν ἐφ' ἵππου ἄσκησιν εἰς πολλὰς χρονίους ἀσθενείας καὶ ἐν ἄλλαις εἰς τὴν ἀρθρίτιδα καὶ εἰς τὴν πνευμονικὴν φθίσιν, ἀλλὰ διὰ τὴν ἀποβῆ σωτήριος ἡ ἄσκησις αὐτῆ, δεόν νὰ ἐξακολουθήσῃ ἐπὶ μακρόν.

Τὰ κοράσια ἄτινα δὲν δύνανται νὰ ἐπιδοθῶσιν εἰς τὴν εὐχαρίστησιν ταύτην, ἀποζημιῶνται κυνηγῶντα ἐν τοῖς ἀγροῖς ὠραίας χρυσαλλίδας, δι' ὧν κοσμοῦσι τὰς συλλογὰς αὐτῶν ἢ τὰς τῶν ἀδελφῶν των.

Ἡ ὕπνος.

Ἡ ὕπνος εἶναι ἐπιτακτικὴ τῆς φύσεως ἀνάγκη, ἣν δὲν δυνάμεθα ν' ἀποφύγωμεν ἀκινδύνως. Αἱ μακρὰ καὶ συνήθως παρατεταμέναι ἀγρυπνίαι, αἱ ἐκ διασκεδάσεως καὶ σωματικῆς ἐργασίας προκαλούμεναι, ἐξασθενίζουσι τὸ σῶμα καὶ εἰς πρόωρον ἄγουσι γῆρας. Προσέτι δὲ περιπλέκονται τ' ἀποτελέσματα τῆς ἀγρυπνίας ὑπὸ ἐξέτων ἐπιδράσεων, προκαλουμένων ἐκ τῶν κύκλων, ἐν οἷς εὐρισκόμεθα. Αἱ ἐσπερίδες καὶ οἱ χοροὶ ἔχουσι τὸ κακὸν τοῦ τεχνητοῦ φωτισμοῦ, τῆς συσσωρεύσεως πολλοῦ κόσμου, τῆς ἀναπνοῆς μεμολυσμένου ἀέρος, τῶν πνευ-

ματωδῶν ποτῶν καὶ τῆς ἀφθονίας ὀρεκτικωτάτων ἐδεσμάτων. Ὅταν εὐρισκόμεθα ἐν ὑπερβολικῇ διανοητικῇ ἐργασίᾳ, ἡ ὑπερβολὴ προσβάλλει ἐν μέρει τὸν ἐγκέφαλον, ἀποτέλεσμα δὲ συνήθως τῆς προσβολῆς ταύτης εἶναι ἡ παραφροσύνη. Ἡ ἡμέρα προωρίζεται εἰς τὴν κίνησιν καὶ εἰς τὴν ἄσκησιν τοῦ ἐξωτερικοῦ βίου, ἡ δὲ νύξ εἰς τὴν ἀνάπαυσιν, ἀποίνει δὲ δὲν ἀνατρέπεται ἡ καθεστηκυῖα τάξις.

Ἡ ὕπνος ἐπιδρᾷ ἠδέως καὶ ὑγιεινῶς εἰς τὴν σωματικὴν οἰκονομίαν, ἀναπληροῖ τὰς ἐξαντληθείσας κατὰ τὴν ἀγρυπνίαν δυνάμεις, ἀναπαύει τὴν διάνοιαν καὶ ἀποκαθιστᾷ αὐτὴν εὐκαμπτον καὶ ἐνεργητικὴν· ἀλλ' ὁ εὐεργετικὸς ὕπνος οὔτε παρατεταμένος οὔτε βραχὺς δεόν νὰ ᾔ. Κατὰ τοὺς ἰατροὺς δεκάωρος ἡ δωδεκάωρος ὕπνος ἀρκεῖ εἰς τὰ παιδία, ἐννεάωρος εἰς τοὺς ἐφήβους, εἰς τὰς γυναῖκας καὶ εἰς τοὺς ἐξησθενημένους καὶ τοὺς λυμφαιτικούς καὶ ὀκτάωρος εἰς τοὺς τελείους ἀνδρας.

Ἡ ὕπνος εἶναι ἐπιβλαβὴς ἀμέσως μετὰ τὸ φαγητόν, διότι ἡ πέψις εἶναι ἀτελής ὡς ἐσπευσμένη. Ἀπαιτεῖται τοῦλάχιστον δίωρον διάλειμμα ἀπὸ τοῦ φαγητοῦ μέχρι τοῦ ὕπνου. Ἐπιβλαβὴς εἶναι ὡσαύτως νὰ κοιμώμεθα καθήμενοι, διότι ἡ θέσις αὕτη ἐμποδίζει τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος, καλὸν δὲ νὰ κοιμώμεθα κατὰ προτίμησιν ἐπὶ τῆς δεξιᾶς πλευρᾶς, ὅταν ἔχωμεν λόγον νὰ φρονῶμεν ὅτι δὲν ἔληξεν ἡ χώνευσις, καὶ νὰ στρεφώμεθα ἀκολούθως ἐπὶ τῆς ἀριστερᾶς. Ὅταν κοιμώμεθα ὕπτιοι, εἴμεθα ἐκτεθειμένοι εἰς ἐπιπτώσεις.

Ἄνθυγιεινὸν τὸ ὑπνώτειν ἐν δωματίῳ, ἐν ᾧ διέτριβον ἄνθρωποι καὶ ἐν ᾧ ἀνήφθη πυρὰ τὴν ἡμέραν· ὅσον τὸ δυνατόν πρέπει νὰ ἔχωμεν κοιτῶνα εἰδικῶς προωρισμένον εἰς τὴν χρῆσιν ταύτην.

Τὰ παραπετάσματα τῆς κλίνης πρέπει νὰ μένωσιν ἀνοικτὰ τὴν νύκτα, διὰ νὰ κυκλοφορῇ εὐκολώτερον ὁ

ἀήρ, προτιμότερον δὲ μάλιστα εἶναι νὰ μὴ ἔχη διόλου παραπετάσματα ἢ κλίνη.

Πρέπει ν' ἀποφεύγωμεν ἀπὸ τοῦ νὰ κοιμώμεθα μὲ ἀνοιχτὰ τὰ παράθυρα, διότι πολλάκις θερμοτάτην ἡμέραν διαδέχεται ὄροσερὰ νύξ, ἢ καὶ καταιγίς ὄροσίξει τὸν ἀέρα ἐξαίφνης, καὶ ἐὰν ἐξ ἀπερισκεψίας ἔχωμεν ἀνοιχτὰ τὰ παράθυρα, προσβάλλει ἀμέσως κρυολόγημα τὸ ἐπιδρωμένον σῶμα ἡμῶν καὶ δύναται ν' ἀποβῆ τὸ κρυολόγημα τοῦτο αἰτία σοβαρῶν νοσημάτων.

Ἐπικίνδυνος πάντοτε ἡ πρόκλησις τοῦ ὕπνου, τῶν δὲ ναρκωτικῶν χρῆσις πρέπει νὰ γίνηται μόνον κατὰ διαταγὴν τοῦ ἱατροῦ. Ἐπίσης ἐπιβλαβὴς ὁ διὰ λιχνισμοῦ ὕπνος· τὰ νήπια κοιμῶνται εὐκολώτατα, καὶ ἐὰν κλαίωσι, τὸ κλαύσιμον προέρχεται ἔκ τινος πόνου, ὃν πρέπει μᾶλλον νὰ μάθωμεν, ἀντὶ νὰ ζητῶμεν ν' ἀποκοιμήσωμεν τὸ βρέφος. Προσθετέον δὲ ὅτι εἶναι ἀσύνητον ν' ἀφυπνίζωμεν ἐξαίφνης τὰ νήπια, διότι δύναται νὰ προκύψωσιν ἐκ τούτου εἰς ἄκρον δυσάρεστα νευρικὰ νοσήματα.

Τινὲς μεσημβριάζουσιν, ἤτοι ἀφιεροῦσι μίαν ἢ δύο τῆς ἡμέρας ὥρας εἰς ὕπνον κατὰ τοὺς μεγάλους καύσωνας. Ἡ καλὴ ἐν ταῖς θερμοαῖς χώραις αὕτη συνήθεια δὲν εἶναι ἀναγκαία ἐν τῇ ἡμετέρᾳ καὶ προτιμότερον νὰ μὴ ἀποκτηθῆ· δέον ὅμως νὰ ἦ σεβαστὴ εἰς τοὺς νευρικούς καὶ τοὺς ἀδύνατους κράσεως ἀνθρώπους, ὡς καὶ εἰς τὰ νήπια. Ὑπάρχουσιν οἱ ἰσχυρίζομενοι ὅτι εἶναι ἐπιβλαβὴς ἡ συνήθεια αὕτη εἰς τοὺς σωματώδεις καὶ ὅτι προδιαθέτει εἰς ἀποπληξίαν.

Ἡ διαίτα.

Διαίτα καλεῖται ὁ κανὼν ὃν παρεδέχθημεν ὡς πρὸς τὸν τρόπον τοῦ ζῆν, τοῦ τρέφεσθαι. Ἡ διαίτα ἐπιδρᾷ μεγάλως ἐπὶ τῆς υγιείας, ὁρθῶς δ' ἐρρήθη ποτὲ ὅτι ἐκ

τεσσάρων ἀσθeneiῶν αἱ τρεῖς θεραπεύονται πάντοτε διὰ διαίτης καὶ μόνον, ἀνευ ἀνάγκης φαρμάκου τινός· ἐτροποποιήθη ἔμως ὡς ἐκ τοῦ φύλου, τοῦ κλίματος καὶ τῶν ἀσθeneiῶν. Καὶ ἐνταῦθα ἐφαρμόζεται τό, Γνωθὶ σαυτόν, ὀφείλει δηλ. νὰ γνωρίζῃ ἕκαστος τίνας ἔχει ἢ ἰδιοσυγκρασία του ἀπαιτήσεις, ὀφείλει νὰ σπουδάσῃ ἑαυτόν, νὰ δοκιμάσῃ καὶ νὰ παραδεχθῆ ἀκολούθως τὴν διαίταν, οὐχὶ τὴν ἀπολύτως ἀρίστην, τοῦτο δὲν εἶναι δυνατόν, ἀλλὰ τὴν ἀρίστην καθ' οὓς διατελοῦμεν ὄρους.

Ἐν γένει ἡ μικτὴ διαίτα ὠφελεῖ καλλίτερον εἰς πάντας, συνίσταται δὲ εἰς τὸ νὰ κάμνωμεν χρῆσιν ὠριμένης ποσότητος ζωικῶν καὶ φυτικῶν οὐσιῶν, διότι τὸ τρέφεσθαι ἀποκλειστικῶς διὰ κρέατος ἢ διὰ λαχανικῶν μόνον δύναται νὰ ἐπιδράσῃ ὀλεθριώτατα ἐπὶ τῆς υγιείας· ὥστε ἀνάγκη νὰ ἐναλλάσσῃται ἡ τροφή καὶ νὰ τρώγωμεν ἐν τῇ αὐτῇ φαγητῶ καὶ ἐκ τῶν δύο οὐσιῶν.

Πρέπει νὰ τρώγωμεν ἐν τακταῖς ὥραις καὶ τὸ πολὺ κατὰ ἐξάωρα διαστήματα· τὸ δ' ἐσπερινὸν φαγητὸν ἢ δεῖπνον δέον νὰ χωρίζεται ἀπὸ τῆς ὥρας τοῦ ὕπνου τοῦλάχιστον διὰ τριώρου ἢ τετραώρου διαστήματος.

Ἐν ἐκάστῳ φαγητῶ ὀφείλομεν νὰ κάμνωμεν χρῆσιν ὑγρῶν συνάμα καὶ στερεῶν τροφῶν, ὠφελεῖ δὲ αἱ ὑγράι τροφαὶ νὰ λαμβάνωνται πολλάκις κατὰ τὸ φαγητόν, διότι λαμβανόμεναι ἄπαξ, πρὶν ἢ μετὰ τὸ φαγητόν, διαταράττουσι τὴν πεπτικὴν λειτουργίαν. Ὡς υγιεινὸν δὲ κανόνα δέον νὰ ἔχωμεν τὸ ὅτι εἶναι ἐπωφελεὲς νὰ μὴ ἀρεσκώμεθα εἰς πολλαπλᾶ φαγητά, νὰ μὴ μαγειρεύωνται λίαν περιπλόκως καὶ μεμελετημένως, καὶ τέλος νὰ μὴ παρατίθηνται δραστικὰ ἀρτύματα.

Ἀνάγκη ἐπίσης νὰ τρώγωμεν λίαν βραδέως καὶ νὰ μασῶμεν καλῶς τὴν τροφήν, διότι ἄλλως ἐκτιθέμεθα εἰς ὀσπεψίας, καὶ αὗται προξενοῦσι πολλὰ δυσάρεστα.

Ἐν γένει ἐν ταῖς πεπολιτισμέναις χώραις τρώγουσιν ὑπερβολικῶς καὶ ἡ ποσότης τῆς τροφῆς εἶναι ὑπερτέρα

τῆς ἀπαιτουμένης ὅπως διατηρήσωσιν ἐπὶ πολὺ τὴν ζωὴν. Ἡ ποσότης τῆς καθ' ἑκάστην τροφῆς ἀναλογεῖ κατ' εὐθὺν λόγον πρὸς τὴν ἄσκησιν τοῦ ἀνθρώπου καὶ πρὸς τὰς προσπάθειάς τῶν μυῶνων, ἃς εἶναι ὑποχρεωμένος ν' ἀναπτύξῃ.

Ἐν τῷ γήρατι ἡ τροφή δεόν νὰ ᾖ μετρία, οὐχὶ ἀφθονος, πρὸ πάντων δὲ νὰ εἶναι εὐπεπτος. Ἐπιτρέπεται ἡ χρῆσις γενναίου οἴνου ἐν μικρᾷ ποσότητι.

Αἱ μὴ ταλαιπωρούμεναι ὡς οἱ ἄνδρες γυναῖκες δύνανται ν' ἀρκεσθῶσιν εἰς τροφήν περισσοτέρας φυτικᾶς οὐσίας περιέχουσιν.

Μετὰ ἐπίπονον ἐργασίαν καὶ σφοδρὰν πείναν εἶναι προτιμότερον πάντοτε νὰ μὴ τρώγῃ τις βιαστικά, διότι χορταίνει γρήγορα καὶ σχεδὸν πάντοτε ἐπέργεται δυσπεψία.

Ἀμέσως μετὰ τὸ φαγητὸν πρέπει ν' ἀποφεύγωμεν διανοητικὴν ἐργασίαν, τὸ πολὺ πολὺ ἀρκοῦμενοι εἰς ψυχαγωγικὴν τινα ἀνάγνωσιν, ὅσον ἐφημερίδος ἢ τινος ἄλλου.

Περὶ τροφῆς.

Ἡ ὑγίεια, τὸ πολύτιμον τοῦτο ἀγαθόν, οὐ ἄνευ τὰ λοιπὰ οὐδὲν ἐστίν, ἐξαρτᾶται κατὰ τινα βαθμὸν ἐκ τῆς μητρὸς τῆς οἰκογενείας, διότι αὕτη φροντίζει περὶ τῆς τροφῆς. Ὄφειλε λοιπὸν νὰ γνωρίζῃ τὴν ιδιότητα τῶν τροφῶν, ἧτοι ἐὰν τοῦτο ἢ ἐκεῖνο τὸ κρέας, ταῦτα ἢ ἐκεῖνα τὰ λαχανικά εἶναι κατάλληλα εἰς λεπτοφυεῖς καὶ ἀσθενεῖς στομάχους, εἰς γέροντας εἰς παιδιὰ, κλπ.

Θέλομεν διαλάβει περὶ τῆς σπουδαίας λειτουργίας τῆς πέψως, μεθ' ἧς ὁ θὰ ἐξετάσωμεν τὰς κυριωτέρας τροφάς.

Ἡ πέψις. — Αἱ τροφαὶ εἰσαγόμεναι εἰς τὸ στόμα ματώνται καὶ μεταβάλλονται εἰς πολτόν, συνάμα δὲ

διαδρέγονται ὑπὸ τοῦ σιέλου δεχόμεναι καὶ τι ποσὸν ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος. Οὐ μόνον δὲ ὁ σιέλος ὠφελεῖ εἰς τὸ νὰ μεταβληθῇ εἰς μάζαν ἡ τροφή, ἀλλὰ καὶ ἐπιδραῖ χημικῶς ἐπὶ τινος τῶν οὐσιῶν τῶν ἀποτελουσῶν μέρος αὐτῆς, ἐπὶ τοῦ ἀμύλου, ὀφείλεται δὲ ἡ ἐπενέργεια αὕτη εἰς ἰδιαιτέρον τι σῶμα ὑπάρχον ἐν τῷ σιέλω καὶ ἔχον τὴν ιδιότητα νὰ μεταβάλλῃ τὰς ἀμυλώδεις οὐσίας εἰς δεξιτρίνην (dextrine). Ἄμα ἡ τροφή φθάσῃ εἰς τὸν στόμαχον, γίνεται ἡ ἔκκρισις τοῦ γαστρικοῦ χυμοῦ, ὅς, ἀναμιγνύμενος μετὰ τῆς μάζης τῆς τροφῆς καὶ συνταρασσόμενος μετ' αὐτῆς διὰ τῆς συστολῆς τοῦ στομάχου, τὴν μεταβάλλει εἰς ὁμογενῆ πολτώδη μάζαν, καλουμένην χυμόν. Διὰ τῶν συστολῶν δὲ τοῦ στομάχου ἡ ἐκ τροφῆς μάζα διώκεται εἰς τὰ ἔντερα.

Τὰ σιτία καὶ τὰ ποτὰ παρέχουσιν εἰς τὴν ζωϊκὴν οἰκονομίαν ποσότητα ὕδατος, ἐπαρκῆ εἰς πάσας τὰς ἀνάγκας τοῦ ὀργανισμοῦ, διότι ἐπανορθοῦνται τὰ διάφορα ὄργανα, παρεχομένων αὐτοῖς ὀργανικῶν στοιχείων ἀναλόγων συστατικῶν πρὸς τὰ ὄλονεν ἀφαιρούμενα διὰ τῆς ἐργασίας καὶ διὰ τῆς θρέψεως· ἡ τροφή καὶ τὰ ποτὰ παρέχουσι προσέτι τ' ἀπαιτούμενα στοιχεῖα τῆς ζωϊκῆς θερμότητος, ἣν παράγουσι καιόμενα ὑπὸ τοῦ ὀξυγόνου.

Σιτία. — Ἐν τῇ μελέτῃ τῶν σιτίων δύο τινὰ δέον νὰ ληφθῶσιν ὑπ' ὄψιν, ἡ θρεπτικὴ δύναμις καὶ ὁ μέγας ἢ μικρὸς βαθμὸς τῆς πεπτικότητος.

Ὁ ζωμὸς τοῦ βοείου κρέατος ἐπιδραῖ αἰσίως ἐπὶ τῆς ζωϊκῆς οἰκονομίας, ὅσον δὲ πυκνότερος εἶναι, τόσον ἀποβαίνει καὶ εὐπεπτότερος καὶ θρεπτικώτερος. Ὁ ὑπὲρ τὸ δέον ἐλαφρὸς ζωμὸς εἶναι δυσπεπτότερος καὶ βαρύτερος ὡς ἐκ τῆς μεγάλης ἀναλογίας τοῦ περιεχομένου ὕδατος. Ὁ στόμαχος τῶν ἀναρρωνυόντων καὶ τῶν πασχόντων δυσπεψίαν δέχεται εὐκολώτερον ἐν γένει τὸν ζωμόν, λαμβανόμενον ἐν μικρᾷ δόσει. Πρὸς παρασκευὴν

καλοῦ ζωμοῦ τίθεται τὸ κρέας ἐν τῇ χύτρᾳ ἐν ψυχρῷ καὶ οὐχὶ ἐν ζέοντι ὕδατι, διότι ἄλλως τὸ λεύκωμα τοῦ κρέατος πήγνυται ἀμέσως ὑπὸ τοῦ ζέοντος ὕδατος, τραχύνεται τὸ κρέας καὶ ὁ χυμὸς δὲν μεταδίδεται εἰς τὸν ζωμόν.

Ὁ ζωμὸς τοῦ ὀρνιθίου ὠφελεῖ τοὺς ἀσθενεῖς καὶ λεπτοφυεῖς στομάχους, ὁ δὲ ζωμὸς τοῦ μόσχου εἶναι κατ'ἀλληλον εἰς πτισάνην, μεγίστην δ' ἔχει θρεπτικὴν δύναμιν.

Τὸ ἐσχαρόπεπτον κρέας εἶναι εὐπεπτότατον, μετ' αὐτὸ δ' ἔρχεται τὸ ψητόν. Τὸ περικεκομμένον κρέας (ὁ κιμαῖος) καὶ τὰ εἰς τὸν φουδρον ψηθόμενα, ὡς καὶ τὸ πνικτόν (σουφάτον), δὲν εἶναι εὐπεπτα¹⁾, μικρὰ δ' ὠσαύτως εἶναι ἡ πεπτικότης τοῦ βραστοῦ. Οἱ ἀσθενεῖς στόμαχοι δὲν εὐκολογωνεῦσαι τὰ ἀλίπαστα κρέατα.

Τὸ κρέας τῶν ὀρνιθίων εἶναι τοσοῦτ' ἄλλο εὐπεπτότερον, ὅσ' ἡ νέα εἶναι τὰ ζῶα. Τὸ ὀρνίθιον καὶ ἡ ἰνδικὴ ὄρνις εἶναι εὐπεπτότερα τῆς νήσσης καὶ τοῦ χηνός.

Ὁ Ἱπποκράτης ἐν τῷ περὶ Διαιτησῆς βιβλίῳ λέγει «Σχεδὸν πάντα τὰ ὀρνίθια ξηρότερα ἢ τὰ τετράποδα... ξηρότατον μὲν οὖν κρέας φάσσης, δεύτερον περιστερᾶς, τρίτον πέρδικος καὶ ἀλεκτρυόνος· ὑγρότατον δὲ χηνός· ὅσα δὲ σπερμολογέει ξηρότατα τῶν προτέρων, νήσσης καὶ τῶν ἄλλων· ὅκόσα ἐν ἔλεσι διαιτῆται ἢ ἐν ὕδασι, πάντα ὑγρά».

Ἐν Εὐρώπῃ ὑπάρχουσιν οἱ τρώγοντες καὶ τοὺς βατράχους· τούτων τὸ κρέας εἶναι πηγματώδες, λευκόν

(1) Τὰ δύο ἔχειριδια, ἃ ἔχομεν ὑπ' ὄψιν, δὲν συμφωνοῦσιν ὡς πρὸς τὴν πεπτικότητα τοῦ σουφάτου. Παρατιθέμεθα ἀναλλοιώτως καὶ τὰς δύο γνώμας, τρίτη δὲ γνώμη, πρὸς ταύτην ἢ ἐκείνην σύμφωνος, ἔστω ἢ τῆς ἀναγνωστρίας μετὰ δοκιμῆν.

καὶ ἡδύ. Ἀποτελεῖ ὑγιεινὴν καὶ ελαφρὰν τροφήν, κατ'ἀλληλον εἰς τοὺς ἀδυνατούς.

Τὸ θήραμα (κυνῆγι) εἶναι εὐπεπτότερον ἐσχαρόπεπτον, ἢ ψητόν ἢ ἄλλως μαγειρευμένον, ἀλλ' ἐν πάσῃ περιπτώσει ἀπαιτεῖ καλὸν στόμαχον. Καλὸν νὰ τρώγῃ τις ὀλίγον κυνῆγι, συνήθως δὲ ἀποβαίνει τοῦτο ὀληθρόν, ὅταν δὲν εἶναι ἀρκούντως τρυφερόν (faisandé), ἢ ὅταν ἐμαγειρεύθῃ κακῶς.

Ἡ σὰρξ τοῦ ἰχθύος εἶναι ἐν γένει ὀλιγώτερον θρεπτικὴ τῆς τῶν ἄλλων ζῶων καὶ ἀρκούντως δύσπεπτος εἰς τοὺς ἀναρρωννύοντας καὶ εἰς τοὺς πάσχοντας ἐκ δυσπεψίας καὶ γαστραλγίας. Ὁ ἀλίπαστος ἰχθύς εἶναι λίαν δύσπεπτος.

Καλλίτερος τρόπος μαγειρεύματος τοῦ ἰχθύος εἶναι ὁ ἐπὶ τῆς ἐσχάρας· ὁ τηγανητὸς εἶναι βαρῦς.

Τὸ γάλα χρησιμεῖ ὡς τροφή τοῦ ἀνθρώπου ἐν πλείστασι τοῦ βίου περιστάσεσιν, ἢ δὲ δι' αὐτοῦ διαίτα συνιστᾶται εἰς τινὰς ἀσθενείας, εἰς τὴν χρονίαν λόγου χάριν γαστρίτιδα, εἰς τὸν καρκίνον τοῦ στομάχου καὶ εἰς τὰς γαστραλγίας.

Ὁ βούτυρος εἶναι τροφή οὐχὶ λίαν εὐπεπτος ὑπὸ τοῦ στομάχου τῶν πασχόντων δυσπεψίαν, ἄλλως δ' αἱ πεπτικαὶ αὐτοῦ ιδιότητες ἐξαρτῶνται ἐκ τῆς ἀγνότητος, τῆς νωπότητος καὶ τῆς τροφῆς τῆς ἀγελάδος, ἐξ ἧς παρήχθη. Ὁ νωπὸς βούτυρος εἶναι πάντοτε εὐπεπτότερος τοῦ ἡλατισμένου.

Γενικῶς ἐξεταζόμενος ὁ τυρὸς εἶναι δύσπεπτος, πρὸ πάντων δὲ ὑπὸ τῶν ἀσθενῶν στομάχων. Ἡ ἀποκλειστικὴ χρῆσις τοῦ τυροῦ προξενεῖ πολλάκις ἀρκετὰ σφοδρὸν ἐρεθισμόν καὶ κόπωσην τοῦ πεπτικοῦ σωλήνος. Ὁ παλαιὸς εἶναι δυσπεπτότερος τοῦ νέου, ὁ δὲ πολὺ παλαιὸς καὶ εὐσμός ἐρεθίζει τὸν στόμαχον, ὀλίγον περισσῶς τραγόμενος.

Τὰ νωπὰ ὡὰ ὀλίγον ἐψημένα, ὅταν μόλις πήξουν, εἶναι ἡ ὑγιεινότερα, ἡ τονικωτέρα καὶ ἡ ἐλαφροτέρα εἰς ἀσθενεῖς στομάχους τροφή· τὰ δὲ σκληρὰ εἶναι δυσπεπτότατα.

Ὑγιεινὴ τῆς τροφῆς.

Ἐπειδὴ διαφέρομεν πάντες ὡς πρὸς τὸν στόμαχον καὶ τὰ χαρακτηριστικὰ τοῦ προσώπου, ἀδύνατος ἀποβαίνει ἡ ἀκρίβωσις τοῦ εἶδους τῆς τροφῆς, ἥς ἕκαστος ὀφείλει νὰ κάμνη χρῆσιν, εἰπώμεν δὲ μόνον ὅτι ὁ ἀγρότης καὶ ὁ ἐργάτης πρέπει νὰ τρώωσι περισσότερον τοῦ ἀργοῦ ἀστού καὶ τοῦ καθεστηκότα διάγοντος βίου, πρῶτον μὲν, διότι κουράζονται ἐκεῖνοι περισσότερον, καὶ δεύτερον, διότι ἡ τροφή των εἶναι εὐτελεστέρα καὶ ἤττον θρεπτική. Ὁ ἐργάτης, ἔχων ἀκαίαν τὴν ὄρεξιν ἀπὸ πρωίας, εὐρωσταν τὸν στόμαχον καὶ ταχεῖαν τὴν πέψιν, τὸν δὲ οὐρανίσκον ἤττον λεπτόν, δὲν πρέπει νὰ ἐργάζεται ἀσίτως, ἀλλὰ δεόν νὰ τρώγῃ οὐ μόνον ἕνεκα στιγμαίας ἀνάγκης, ἀλλὰ καὶ διὰ τὸ μέλλον, διὰ τὴν κόπωσιν, ἣν θὰ ὑποστῇ· ἐνῶ ὁ μὴ ἐργαζόμενος καὶ ὁ ἀνθρωπος τοῦ κόσμου ὀφείλουσι νὰ τρώωσιν ὀλιγώτερον τῆς ὀρεξείως των καὶ ἡ λιτότης· δεόν ν' ἀποτελῇ αὐτοῖς ἀναλλοιωτὸν νόμον. Ὁ λόγιος καὶ ὁ γραφικὴν ἐργασίαν ἔχων, ὡς καὶ οἱ ἀναρρωννύοντες, δεόνται ἐνδυναμωτικῆς τροφῆς.

Ἡ διαίτα δεόν νὰ διαφέρῃ κατὰ τὰς ὥρας τοῦ ἔτους· κατὰ τοὺς καύσωνας ἡ ὄρεξις εἶναι ἀδύνατος καὶ ἤττον ἐπιγούσα ἡ ἀνάγκη τροφῆς· διὰ τοῦτο τὰ σιτία δεόν νὰ ὦσιν ἐλαφρὰ καὶ νὰ προτιμῶνται αἱ φυτικά οὐσία, ἐνῶ τὸν χειμῶνα εἶναι ἀνεπτυγμένη ἡ πεπτικὴ δύναμις καὶ τότε ἀρμόζουσι τὰ ἐκ ζωϊκῶν οὐσιῶν σιτία.

Ἐν ταῖς ὀρειναῖς χώραις, ἐνθα ἀναπνέεται ἐλεύθερος ἀήρ, ἡ ὄρεξις εἶναι ἐξαιρετος καὶ ἀπαιτεῖ ἰκανοποι-

ἡσιν συχρότερον ἢ ἐν ταῖς χαμαλαῖς καὶ ὑγραῖς χώραις, ἐνθα ἡ ὄρεξις εἶναι πάντοτε χαύνη.

Ἄλλὰ πῶς νὰ συνδυασθῇ τροφή ὑγιεινὴ καὶ ἄφθονος μὲ τὰ μικρὰ συνήθως μέσα μιᾶς οἰκογενείας; Τοῦτο τὸ μυστήριον τῆς φειδωλῆς καὶ ἐμπείρου γυναικός.

Ἐν τοῖς χωρίοις, καὶ μάλιστα ἐν ταῖς ἐπαύλεσιν, ὅπου τοιαῦται ὑπάρχουσι, τρέφεται τις καλλίτερον καὶ εὐθηνότερον ἢ ἐν ταῖς πόλεσιν, ἐνθα ἀνάγκη ν' ἀγορασθῶσι πάντα, ἐνῶ ἐν τῇ ἐπαύλει εὐρίσκονται ἄρτος, λαχανικά καὶ ὄσπρια, γάλα, χοίρειον λίπος καὶ ὀρνιθῶν πλοῦσιος· ἀλλὰ καὶ πάλιν ἀπαιτεῖται γνῶσις περὶ τὴν παρασκευὴν τῶν τροφίμων, περὶ τὴν κατάλληλον αὐτῶν χρῆσιν καὶ περὶ τὴν ποικιλίαν τῶν φαγητῶν. Ἀπαιτεῖται ποικιλία εἰς τὰ φαγητά· ἀλλὰ μὴ τοι ἐνοουῦμεν διὰ τοῦτο ὅτι τηροῦνται τῆς ὑγιεινῆς τὰ παραγγέλματα, κατασκευαζομένων φαγητῶν πέντε ἢ ἕξ εἰδῶν; Ἐκ τοῦναντίου ἐν τῇ δύο ἐκ κρέατος, ἐν ἐκ λαχανικῶν ἢ ὄσπριων ἀποτελοῦσι τὸ φαγητόν, ὅπερ συμβουλεύουσιν οἱ ἰατροί. Διὰ τῆς ποικιλίας τῶν φαγητῶν ἐνοουῦμεν ὅτι δὲν πρέπει νὰ τρώγῃ τις τὸ αὐτὸ πάντοτε φαγητόν. Ὑπάρχουσιν οἰκοδέσποιναί, παραθέτουσαι στερεοτύπως εἰς τὴν τράπεζαν τὸ αὐτὸ ρόφημα καὶ τὸ αὐτὸ φαγητόν, διότι λέγουσιν ὅτι τὸ καλλίτερον ἄρτυμα ἀποτελεῖ ἡ ὄρεξις· καὶ μὲν ἐπὶ τέλους ζῆτις καὶ οὕτως, παρατιθεμένου δηλονότι πάντοτε εἰς τὴν τράπεζαν τοῦ αὐτοῦ μονοτόμως φαγητοῦ, ἂν καὶ βλάβηται ἡ οἰκονομία τοῦ σώματος καὶ κορέννεται ὁ στόμαχος, ἀλλὰ ζῆ καλλίτερον καὶ ὀλιγοδαπανώτερον δι' ἐν-αλλασομένης διαίτης. Προσθετέον δὲ ἐστὶ ἡ μεγάλη ἀρετὴ τῆς γυναικός συνίσταται εἰς τὸ νὰ γνωρίζῃ νὰ ποικίλλῃ τὴν μαγειρικὴν τοῦ οἴκου της, διότι πρέπει ν' ἀποφεύγῃ ἀπὸ τοῦ νὰ ζητῶσιν οἱ ἄνδρες ἐντὸς τοῦ οἴκου αὐτῶν νὰ φάγωσιν ἄφθονον φαγητόν, ὅπερ παρακολουθεῖ συνήθως ἡ κατάχρησις πνευματωδῶν ποτῶν.

Οὐσιώδης ἔστος τῆς ὑγιείας καὶ τῆς οἰκονομίας τοῦ οἴκου εἶναι νὰ ὑπάρχῃ λιτή, ἀλλ' ὑγιεινὴ τροφή, ποικιλομένη μετὰ τέχνης καὶ κατὰ τὴν ὥραν τοῦ ἔτους, κατασκευαζομένη μετὰ προσοχῆς καὶ παρατιθειμένη εἰς τὴν τράπεζαν ὀρεκτικῶς. Τὰς διαφορὰς δὲ ταύτας ἰδιότητος συννενοῖ ἡ οἰκοδέσποινα συνδυάζουσα τὴν ἀπλότητα μετὰ τῆς ποικιλίας καὶ τὴν ἀφθονίαν μετὰ τῆς οἰκονομίας καὶ συμβιβάζουσα τὰ πάντα πρὸς τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς.

Ἵγιεινὴ τῆς τραπέζης καὶ τῶν φαγητῶν.

Συνήθως εἰς τὰ μέρη μας ὁ κόσμος τρώγει δις τῆς ἡμέρας, γευματίζων μὲν τὴν μέσημβρίαν, τὴν δ' ἐσπέραν δειπνῶν· τὸ πρόγευμα τὸ πρῶτ' εἶναι γενικόν, ἂν καὶ οὐκ ὀλίγοι προγευματίζουσι πίνοντες καρὴ ἢ τίον μετὰ γάλακτος, συνοδευομένων καὶ ὑπὸ ὀλίγης στερεῆς τροφῆς, ἄρτου, τυροῦ, βουτύρου κλπ.

Μεταξὺ γεύματος καὶ δείπνου δεόν νὰ μεσολαβῇ λογικὸν διάστημα χρόνου, καθόσον τὸ μὲν τρώγειν συγχνάκις εἶναι λαιμαργία, ὑπερπληροῦσα τὸν στόμαχον καὶ δυναμένη νὰ προξενήσῃ δυσπεψίας, ἐνῶ καὶ τὸ νὰ παραπεινᾷ τις εἶναι κακόν, διότι ἐπέρχονται τότε συνολκαὶ τοῦ στομάχου, ἃς διαδέχεται οἶονεὶ νάρκη, καὶ ἔταν καθίση ὁ ἄνθρωπος εἰς τὴν τράπεζαν, αἰσθάνεται ἀποστροφὴν εἰς τὸ νὰ φάγῃ. Κατὰ γενικὸν κανόνα δυνάμεθα νὰ τρώγωμεν κατὰ πᾶσαν τετάρτην ὥραν, διότι πολὺ σπανίως δὲν συντελεῖται ἡ χώνευσις κατὰ τὸ χρονικὸν τοῦτο διάστημα. Τὸ φαγητὸν δύναται νὰ εἶναι περισσότερον καὶ νὰ τρώγωμεν οὐχὶ μετὰ πολλὰς ἀπὸ τοῦ πρώτου ὥρας, ἔταν αἱ τροφαὶ σύγκληνται ἐκ φυτικῶν οὐσιῶν. Ἡ ἄνευ κρέατος διαίτα δίδει ἀφορμὴν εἰς ταχυτέρας δυσπεψίας, καὶ διὰ τοῦτο ἡ πείνα καταδιώκει τὸν χωρικόν, τρεφόμενον διὰ λαχανικῶν ἢ ὀσπρίων καὶ

δι' ὀπωρῶν συγχρότερον τοῦ ἄσπου, οὐ ἢ τροφὴ εἶναι κυρίως ζωική. Συνιστᾶται εἰς τοὺς διανοητικῶς ἐργαζομένους νὰ προγευματίζωσιν ἐλαφρῶς, διότι δὲν ἀπαιτεῖται τότε λίαν σύντονος πεπτικὴ ἐργασία, ἥτις μεταστρέφει πρὸς ὄφελός της μέγα μέρος τῆς διανοητικῆς ἐνεργείας. Ἡ τάξις ὡς πρὸς τὰς ὥρας τοῦ φαγητοῦ ἐνδιαφέρει τὴν πέψιν, ὡς ἡ πέψις αὐτὴ ἐνδιαφέρει τὴν ὑγίειαν.

Ἀρχαῖος ἰατρός εἶπεν ὅτι ὠφελεῖ ἡ τροφὴ ἔταν δειπνῶμεν πάντοτε μετ' εὐθύμων ἀνθρώπων, ἔταν διατηρῶμεν ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον τὴν φαιδρότητα εἰς τὴν τράπεζάν μας καὶ οὐδεμίαν ἀνεχώμεθα ἐρεθιστικὴν συζήτησιν, ἢ ἔριν ἢ ἐναντίωσιν, διότι ἔρις ἐν ὥρᾳ φαγητοῦ ὠφελεῖ ὅσον καὶ ἐὰν ἤθελε καταπίει τις εἰς τὸν στόμαχον τολύπην πλήρη καρφίδων.

Πρὸ τοῦ φαγητοῦ ὠφελεῖ σωματικὴ τις ἀσκήσις πρὸς ἐρεθισμόν τῆς ὀρέξεως, μετρία δὲ ἀσκήσις ὠφελεῖ καὶ μετὰ τὸ φαγητόν· λέγομεν δὲ μετρία, διότι διαταράσσεται ἡ πέψις διὰ βιαίων ἀσκήσεων καὶ διὰ κοπώσεως καὶ ἐκτίθεται ὁ ἄνθρωπος εἰς δυσχερεῖς πάντοτε καὶ σοβαρὰς ἐνίοτε δυσπεψίας. Διὰ τὸν αὐτὸν λόγον πρέπει ν' ἀποφεύγωμεν καὶ τὴν διανοητικὴν ἐντασιν μετὰ τὸ φαγητόν, καὶ πρὸ πάντων μετὰ τὸ δείπνον δὲν πρέπει οὔτε ν' ἀναγινώσκωμεν οὔτε ἄλλως ν' ἀπασχολῶμεν τὸ πνεῦμα· ἐπαναλαμβάνομεν δὲ τὰς συνήθεις ἀσχολίας ἡμῶν, ἀφοῦ συντελεσθῇ ἡ πέψις.

Ἵγιεινὴ διτίων.

Ὁ ἄνθρωπος τρέφεται κυρίως ἐκ σαρκὸς καὶ ἔκ τινων προϊόντων τῶν ζῶων, ἐκ λαχανικῶν, ὀσπρίων καὶ ἐξ ὀπωρῶν, θρεπτικωτάτη δὲ αὐτοῦ τροφὴ εἶναι τὸ κρέας. Τριῶν εἰδῶν διακρίνονται κρέατα τὰ ἐρυθρά, οἷα τὰ τοῦ βοῦς καὶ τοῦ προβάτου, τὰ λευκά, ὡς τὸ τοῦ μόσχου,

τοῦ κατοικίδιου κονίχλου καὶ τῆς ὄρνιθος, καὶ τὰ μελανά, ὅσον τὸ τοῦ λαγωῦ, τοῦ ἐν τῷ κονικλοτροφείῳ τρεφομένου κονίχλου, τῆς ἀγριοπαππίας καὶ ἐν γένει τῶν θηραμάτων.

Τὸ ἐρυθρὸν κρέας εἶναι τὸ θρεπτικώτατον, τὸ λευκὸν εἶναι μᾶλλον δροσιστικὸν ἢ θρεπτικὸν καὶ τὸ μέλαν πυρωτικόν. Τὸ βόειον κρέας εἶναι εὐζωμότερον καὶ θρεπτικώτερον τοῦ τῆς ἀγελᾶδος, ταύτης δὲ ἦττον πυρωτικὸν καὶ εὐπεπτότερον· τὸ τοῦ προβάτου εἶναι γευστικώτερον τοῦ τῆς ἀμνάδος κτλ. Ἡ ἡλικία τοῦ ζώου ἐπιδρᾷ εἰς τὴν ποιότητα τοῦ κρέατος· διὰ τοῦτο τὸ τοῦ προβάτου καὶ τῆς ἀμνάδος εἶναι θρεπτικώτερον τοῦ κρέατος τοῦ ἀρνίου, καὶ τὸ χοίρειον πλέον τοῦ κρέατος τοῦ γαλανθηνοῦ χοιριδίου, κτλ.

Τὸ κρέας ἑνὸς καὶ τοῦ αὐτοῦ ζώου δὲν εἶναι τὸ αὐτὸ ἐν τοῖς διαφόροις μέρεσι τοῦ σώματος· αἱ ἐσωτερικαὶ σάρκες εἶναι τρυφερώτεραι τῶν ἐξωτερικῶν, τὸ βραχὺ κρέας εἶναι τρυφερώτερον καὶ εὐπεπτότερον τοῦ ἔχοντος μακρὰς ἴνας. Τὸ καλλίτερον μέρος εἶναι ἡ ψοὰ καὶ εἶτα ἡ ράχις.

Καὶ ὁ τρόπος καθ' ὃν μαγειρεύονται τὰ κρέατα ἐπιδρᾷ εἰς τὴν γεῦσιν καὶ εἰς τὴν πεπτικότητα. Κατὰ τέσσαρας διαφόρους τρόπους ψήνεται τὸ κρέας· γίνεται βραστόν, ψήνεται μὲ τὸν ἀχνόν του (στουφάτον), καὶ γίνεται ψητὸν ἢ τηγανητόν.

Τὰ βραστὰ κρέατα ἔχουσι ὀλιγώτερα θρεπτικὰ σώματα καὶ δὲν εἶναι τόσο γευστικά, διότι τὰ κυριώτερα συστατικὰ αὐτοῦ παρέλαβε τὸ ὕδωρ ἐν ᾧ ἔβρασαν. Ἐκ τοῦ τοιοῦτου ψησίματος τοῦ κρέατος πηγάζει ὁ ζωμός, ὅστις εἶναι μὲν θρεπτικός, ἀλλὰ καὶ δύσπεπτος, ὡς πάντα ἐν γένει τὰ ὑγρά, θεραπεύεται δὲ ἡ δύσπεπτικότης, ἔταν καταστήσωμεν αὐτὸν στερεὸν δι' ἄρτου, διὰ ταπιόκας, διὰ πολφῶν (φιδῆ) κλπ. Ὁ ζωμός μετέχει τῶν ιδιοτήτων τοῦ κρέατος, ἐξ οὗ γίνεται· ὁ τοῦ ὄρνι-

θίου εἶναι οἰνεὶ ἡδεῖα καὶ ἄχυλος πσιάνη, ὁ τοῦ μόσχου διαχωρητικός καὶ ἡκιστα θρεπτικός, μόνος δὲ ὁ τοῦ βοῦς εἶναι πράγματι θρεπτικός. Ἡ σὰρξ τοῦ χοίρου, ἣν προσθέτουσιν ἐνίοτέ τινες, καθιστᾷ τὸν ζωμὸν στυφόν, βαρὺν καὶ δύσπεπτον, ὃν ἰσχυροὶ μόνον στόμαχοι δύνανται νὰ χωνεύσωσιν, ὅσον δὲ ὁ ζωμός εἶναι παχύτερος, τόσο καὶ δύσπεπτότερος ἀποβαίνει.

Εἰς τὸ πικτόν (σιφάτον) τὸ κρέας ἀπορροφᾷ τοὺς θερμοὺς ἀτμούς, γίνεται τρυφερόν, ψήνεται ἐξαιρετα, χωρὶς νὰ ἐξασθενήσῃ καὶ χωρὶς νὰ ξηρανθῇ, καὶ διατηρεῖ τοιοῦτοτρόπως ὅλον τὸν ζωμὸν του. Τὸ οὕτω ψηγόμενον κρέας εἶναι θρεπτικὸν καὶ εὐπεπτον.

Τὸ ψητὸν κρέας ἢ τὸ ἐσχαρόπεπτόν διατηρεῖ ὅ,τι θρεπτικὸν ἔχει, τὸν χυμὸν καὶ τὸ ἄρωμά του. Τὸ ἐσχαρόπεπτον βόειον κρέας, τὸ μπιφτέκι, τὸ ρόσπιφ, τὸ φιλέτον καὶ ἡ ψητὴ ράχις, ὁ ὀβελίας μῆρὸς τοῦ προβάτου καὶ τὰ ἐσχαρόπεπτα πλευρία εἶναι πάντων τῶν κρέατων τὰ θρεπτικώτατα καὶ τὰ καταλληλότατα εἰς τοὺς καταπεπονημένους, ὡς καὶ εἰς τοὺς νευρικοὺς καὶ τοὺς ἀναρρωνύοντας.

Τὸ τηγανητὸν εἶναι ἐπίσης τρυφερόν, ἀλλ' ἐπιβλαβὲς εἰς τοὺς ἐξησθενημένους στομάχους.

Τὸ περικεκομμένον (ὁ κιμάς), τ' ἄρτοκρέατα (κρεατόπητται) καὶ τὰ διὰ διαφορῶν ἐμβαμμάτων ἡρτυμένα κρέατα εἶναι δύσπεπτότερα τῶν ὀπτῶν ἕνεκα τῶν ξένων σωμάτων καὶ ἰδίως τοῦ λίπους, μεθ' ὧν συνδυάζονται. Τὰ μετὰ τινων λαχανικῶν ψηγόμενα κρέατα ἀποτελοῦσι καλὴν τροφήν καὶ εἶναι εὐλόγως τὰ συνηθέστερα ἐν τῇ οἰκιακῇ οἰκονομίᾳ.

Τὸ χοίρειον λίπος (λαρδί) εἶναι μὲν ὑγιεινὴ καὶ θρεπτικὴ τροφή, ἀκατάλληλος ὅμως εἰς γέροντας καὶ εἰς ἀναρρωνύοντας. Τὸ χοιρομήριον ὅμως ὡς ἐκ τοῦ τρόπου τῆς παρασκευῆς δὲν εἶναι ἄξιον τῆς αὐτῆς μομφῆς.

Τὸ *λουκάνικον* τοῦ πλατέος ἐντέρου σύγκειται ἐκ χοιρείου αἵματος, ᾧ μίγνυνται κρόμμυα καὶ σταριδές· εἶναι βαρυστόμαχον φαγητόν καὶ ἥμιστα νόστιμον παρὰ τὴν δόξαν τῶν κοιλιοδούλων, ἀπαιτεῖ δὲ νὰ ψηθῇ ἀρκούντως, οὐχὶ ὅμως καὶ ὑπερβολικῶς, ὡς πάντα τὰ ἐκ χοιρείου ἢ ἐξ ἀγριοχοίρου προερχόμενα κρέατα.

Τὰ ἐξ ἀσθενῶν ζώων κρέατα πρέπει αὐστηρῶς ν' ἀποκρούονται, διότι πολλαὶ ἀσθένειαι μεταδίδονται ἀπὸ τῶν ζώων εἰς τὸν ἄνθρωπον· τοιαύτη εἶναι ἡ *τριχίνωσις*, προῖον τοῦ χοιρείου κρέατος φοβερόν, καθ' οὗ ἡ ἐπιστήμη εἶναι ἀνίσχυρος· προέρχεται ἐξ Ἀμερικῆς, καὶ ἤδη λυμαίνεται τὴν Γερμανίαν, ἔνθα καταναλίσκεται μεγάλη ποσότης χοιρείου λίπους ὠμοῦ ἢ ἐψημένου. Ὅστε φρόνιμον εἶναι νὰ μὴ τρώγωμέν ποτε κρέας, ὅπερ δὲν ἐψήθη ἐπαρκῶς.

Ἀμέσως μετὰ τὸ κρέας ἔρχονται τὰ ὠὰ καὶ τὸ γάλα ὡς θρεπτικὰ τροφὰ.

Καὶ τὰ μὲν ὠὰ σύγκεινται ἐκ δύο διακεκριμένων οὐσιῶν, ἐκ δύο σωμάτων κατὰ τοὺς φυσιολόγους, τοῦ λευκώματος, ὅπερ ἐστὶ σχεδὸν ἄγνόν, καὶ τῆς λεκίθου ἢ τοῦ κρόκου, ὅστις εἶναι ἐλαιώδης. Ὅταν ψηθῇ τὸ ὠόν, αἱ δύο αὗται οὐσίαι πῆγνυνται καὶ σκληρύνονται, γάνουσι δὲ τὴν πεπτικότητα αὐτῶν, καθόσον παραταθῇ ἢ μὴ τὸ ψήσιμον, καὶ ὅταν προσθεῶσιν εἰς τὸ ὠόν ἀρτύματα. Τὰ ὠὰ τῶν ὀρνίθων, ἅτινα κατὰ τὸν Ἴπποκράτη ἔχουσι τι ἰσχυρόν καὶ τρόφιμον καὶ φυσῶδες, εἶναι εὐπεπτα ὅταν γείνωσι βραστά, μᾶτια, εἰς τὸ πῦλον, *σφογγάτον* (ὀμελέττα) ἀπλοῦν καὶ μαλακὸν ἄνευ χοιρείου λίπους ἢ χοιρομηρίου, ἄνευ νεφρῶν ἢ τυροῦ· μετὰ ταῦτα ἔρχονται τὰ *κτυπητά*, ἄνευ ὅμως κινάρας ἢ σπαράγων, τὰ ἄνευ τοῦ κρόκου *κτυπητά*, κλπ. Δύσπεπτα δ' ἐκ τούναντίου γίνονται τὰ *τηρανητά*, τὰ μετὰ ὀξυάλιδος μαγειρευόμενα, τὰ ὀνθυλευτὰ καὶ τὰ σκληρόβραστα.

Τοῦ γάλακτος, ὅπερ, ὡς εἶδομεν, σύγκειται ἐκ τριῶν μερῶν, θρεπτικώτατον εἶναι τὸ πῖαρ ἢ *ἀνθόγαλα*, ἢ κατὰ τὸν Θεόφραστον τὸ ἔλαιον τοῦ γάλακτος, ὅταν ὅμως εἶναι τοῦτο ἀψηρημένον, δὲν εἶναι τόσον ὠφέλιμον ὅσον τὸ προσφάτως ἀμελεθῆν.

Τὸ γάλα διαφέρει κατὰ τὸ ζῶον ὅπερ τὸ παράγει. Τὸ ἐλαφρότερον καὶ τὸ ὑδαρώτερον πάντων εἶναι τὸ τῆς ὄνου, ὡς ζαχαρωδέστερον τῶν λοιπῶν, ὡς περιέχον δὲ ὀλιγώτερον πῖαρ. Τῆς ἀγελάδος ἔχει περισσότερον ἀνθόγαλα, εἶναι ὅμως ὀλιγώτερον ζαχαρώδες. Τῆς ἀμνάδος καὶ τῆς αἰγός εἶναι τυρωδέστερον, ἤττον ὅμως πεπτικόν τοῦ τῆς ἀγελάδος. Ἐνιαχοῦ τῆς Εὐρώπης γίνεται χρῆσις τοῦ γάλακτος τῆς φορβάδος, ἔχοντος ἀναλογίαν τινὰ πρὸς τὸ τῆς ὄνου, καὶ τοῦ τῆς καμήλου, πλησιάζοντος ὀλίγον πρὸς τὸ τῆς αἰγός.

Ἡ ποσότης τοῦ γάλακτος ἀλλάσσει ἕνεκα διαφόρων λόγων, ἕνεκα δηλ. τῆς ἡλικίας καὶ τῆς ὑγιεινῆς καταστάσεως τοῦ ζώου, ἕνεκα τῆς ὥρας τοῦ ἔτους, τῆς ποιότητος τῆς τροφῆς κλπ. Τὰ νωπὰ χόρτα δίδουσι τὸ καλλίτερον γάλα.

Τὸ γάλα αὐτὸ καθ' ἑαυτὸ ἀποτελεῖ ἐπαρκῆ τροφήν τῶν νηπίων, ἅτινα δὲν ἀπέκτησαν εἰσέτι τὰ ὄργανα τῆς μασησεως, εἶναι δὲ τροφή ἡλία, θρεπτικὴ καὶ εὐπεπτος. Τὸ γάλα θεραπεύει τὴν κατάχρησιν τῶν τονικῶν καὶ τῶν ἐρεθιστικῶν οὐσιῶν, καὶ ἐνίοτε χρησιμεύει καὶ ὡς ἀντιφάρμακον.

Ὁ τυρὸς εἶναι δύσπεπτος καὶ καυσῶδης.

Ἐκ τῶν φυτικῶν οὐσιῶν τὴν πρώτην βαθμίδα κατέχουσι τὰ *ἀμυλώδη*, ὅσον ὁ σίτος καὶ ἡ σίκαλις, ἐξ ὧν κατασκευάζεται ὁ ἄρτος. Ὁ ἄρτος, ὡς εἶδομεν, εἶναι τελεία τροφή καὶ ἡ βᾶσις τῆς ἡμετέρας, διὰ νὰ εἶναι δὲ καλός, πρέπει νὰ εἶναι καλὰ ἀναιδιάσμενος καὶ καλὰ ψημένος, ἢ δὲ ψιξ αὐτοῦ σπογγώδης. Ὁ θερμὸς ἄρτος εἶναι δύσπεπτος, πρέπει δὲ ὁ τοιοῦτος νὰ τρώγῃται τὴν

ἐπιούσαν, ἢ τοῦλάχιστον μετὰ πολλὰς ὥρας ἀπὸ τῆς ἐκ τοῦ φούρνου ἐξαγωγῆς. Ὁ μαυρὸς ἄρτος τῶν Γερμανῶν κατασκευάζεται ἐξ ἀκαθάρστου κριθῆς καὶ ἐκ βρώμης.

Τὸ ἄλευρον τοῦ σίτου εἶναι ἡ κυριωτέρα τροφή τῶν νηπίων, ἀναμιγνυόμενον δὲ μετὰ γάλακτος ἀποτελεῖ πολτόν, ὅστις εἶναι μὲν εὐπεπτος τροφή, ἀλλὰ διδόμενος ὀλίγον τι περισσώτερον τοῦ δέοντος κουράζει τὸν στόμαχον τῶν νηπίων, ἅτινα τὸν ἐμέσουσιν. Τὸ ἄλευρον τοῦ σκληροῦ σίτου χρησιμεύει εἰς κατασκευὴν μακαρονίων καὶ τῶν διαφόρων ζυμαρικῶν. Οἱ πολλοὶ κατασκευάζονται ἐκ σειμιδάλεως ἢ κεκαθαρμένης βρώμης, τὰ δὲ ἄλφιστα ταῦτα ἀποτελοῦσι μὲν εὐπεπτον καὶ θρεπτικὴν τροφήν, ἀλλὰ μιγνυόμενα μετὰ τυροῦ, ὡς συμβαίνει εἰς τὰ μακαρόνια, χάνουσι τὰς ιδιότητάς των.

Τὸ ἄλευρον χρησιμεύει προσέτι εἰς πολλὰς μαγειρικὰς ἀνάγκας, οἷον εἰς ἐμβάσματα, κλπ., ἅτινα εἶναι δύσπεπτα καὶ μὴ ἀνεκτὰ ὑπὸ τῶν ἀτόνων στομάχων, καὶ εἰς πέμματα, ἅτινα διὰ τὸν αὐτὸν λόγον πρέπει νὰ μεταχειρίζωμεθα μετρίως.

Τὸ ἄλευρον τῶν καστανῶν ἀποτελεῖ τὴν βᾶσιν τῆς τροφῆς τῶν κατοίκων μεγάλου μέρους τῆς Γαλλίας, εἶναι δὲ ὑγιεινὸν καὶ θρεπτικώτατον. Μὲ τὸ ἄλευρον τῶν καστανῶν κατασκευάζονται νόστιμοι καὶ εὐπεπτοί κρέμαί.

Ὁ ἀραβόσιτος καὶ ἡ ὄρυζα ἐπέχουσι τόπον σίτου ἐν τισὶ χώραις. Ἡ ὄρυζα παρ' ἡμῖν τρώγεται εἰς κόκκους, ὅταν κάμνωμεν ρόφημα, πιλάφιον καὶ ὀρυζόγαλα, εἰς πλακούντας καὶ γλυκύσματα, καὶ ὡς ποτὸν εἰς πισάνην. Ὁ δὲ ἀραβόσιτος χρησιμεύει εἰς κατασκευὴν πολλοῦ τῆς κοινῆς λεγομένης πολέτας.

Τὸ σάγουτον καὶ ἡ ταπιόκα εἶναι ἄμυλον ἐξωτικῶν φυτῶν, μαλακὸν εἰς τὸ στήθος καὶ εἰς τὸν οὐρανίσκον,

χρησιμεύει δὲ κατὰ τοῦ ἐρεθισμοῦ τοῦ στομάχου καὶ κατὰ τῶν ἀυπνιῶν. Ἡ ταπιόκα γίνεται θρεπτικώτερα ἀναμιγνυομένη μετὰ γάλακτος ἢ ζωμοῦ βοείου κρέατος, εἶναι δὲ κατάλληλος πρὸ πάντων εἰς τὰ παιδία, εἰς τοὺς γέροντας καὶ εἰς τοὺς ἀναρρωννύοντας.

• Τὰ γεώμηλα καθ' ἑαυτῶν τὰς μορφάς—καὶ εἶναι ἄπειραι—ἀποτελοῦσιν ὑγιεινὴν, εὐάρεστον, θρεπτικὴν καὶ συνηθεστάτην τροφήν. Τὸ ἄμυλον τοῦ γεωμήλου εἶναι λίαν εὐπεπτος τροφή, κατάλληλος εἰς τὰ παιδία, εἰς τοὺς ἐξησθημένους ἀνθρώπους καὶ εἰς τοὺς ἀναρρωννύοντας· χρησιμεύει δ' εἰς κατασκευὴν παξιμαθικῶν, ζυμαρικῶν καὶ ἐμβάσματος τομάτας.

Ὅσπρια, λαχανικὰ καὶ λοιπά.

Αἱ φυτικαὶ τροφαὶ πλὴν τῶν ἄμυλωδῶν ἐν γένει εἶναι ἥκιστα θρεπτικά, εἶναι ὁμως εὐπεπτοὶ καὶ ἀφομοιοῦνται ἄνευ κοπώσεως τοῦ στομάχου· διὰ τοῦτο πρέπει νὰ ἐνοῦνται μετὰ ζωικῶν τροφῶν.

Οἱ κύαμοι, οἱ φασήολοι, τὰ πύσα καὶ ἡ φακὴ εἶναι θρεπτικὰ ἀλευρώδη, δύσπεπτα ὁμως ἐξαιρέσει τῶν πύσων. Προτιμώτερον νὰ μαγειρεύονται μὲ κρέας. Μεταβαλλόμενα δὲ εἰς πολτόν (πουρέ), ἀποτελοῦσιν ὑγιεινοτάτην τροφήν. Ἡ φακὴ εἶναι θρεπτικώτερα τῶν πρώτων. Ὁ Ἱπποκράτης τὴν φακὴν καὶ τοὺς ἐρεβίνθους παριστάνει ὡς κινητικούς μᾶλλον ἢ διουρητικούς.

Οἱ ἐρέβινθοι ψήνονται ἀπὸ προηγουμένως τοὺς μουσκεύσωμεν ἐπὶ μίαν νύκτα εἰς ὕδωρ, εἰς ὃ προσθέτομεν ὀλίγον ἄλας καὶ ὀλίγον ἄλευρον.

Πεφρυγμένοι ὡς ὁ καφὲς δίδουν εὐάρεστον ἔγχυμα συνιστώμενον εἰς τοὺς χοληρικούς.

Γίνεται δι' αὐτῶν καὶ προζύμι κατωτέρας ποιότητος, τὸ ὅποσον καθιστᾷ φαγώσιμον τὸν κριθίνον ἄρτον. Πρὸς

τοῦτο κοπανίζομεν δύο φούχτας ὤμων ἐρεβίνθων, τοὺς βάλλομεν εἰς θερμὸν ὕδωρ ὄχι ζέον, τὸ ὅποτον ἔχομεν τὴν νύκτα πλησίον τῆς πυρᾶς, καὶ σκεπάζομεν μὲ μᾶλλον ἢ βαμβακερὸν σκέπασμα· τὸ πρῶν ἀφαιροῦμεν τὰ ρεβίθια, λαμβάνοντες δι' ἐκθλίψεως ὅλον τὸ ὕδωρ, καὶ μὲ τὸ ὕδωρ τοῦτο ζυμόνομεν τὸ ἄλευρον τὸ προωρισμένον ὡς προζύμι. Κάμνομεν πάσταν ὀλίγον μαλακῆν, τὴν σκεπάζομεν ἐπὶ 12 ὥρας, καὶ τὸ προζύμι τοῦτο μεταχειρίζομεθα ὡς τὸ ἄνωθεν, ὀλιγώτερον ὁμῶς, διότι ἐπενεργεῖ δραστικώτερον.

Ἐρεβίνθοι δύσπεπτοι, σημητικοί, οὖρητικοί καὶ πνευματικοί, λέγει ἐν Ἀθηναίου Δειπνοσοφισταῖς ὁ σίφνιος ἰατρός Δίφιλος, κατὰ δὲ Διοκλέα ζυμωτικοὶ τῆς σαρκός.

Ἡ κράμβη (τὸ λάχανον) εἶναι δύσπεπτος, ἥκιστα θρεπτικὴ καὶ φυσώδης καὶ δὲν πρέπει νὰ τρώγηται ὑπὸ ἐκείνων, οἵτινες ἔχουσιν ἀδύνατον τὸν στόμαχον. Ἐπαρκὴ τροφήν ἀποτελεῖ μόνον συνδυαζομένη μετὰ κρέατος ἢ ὠν καὶ ἀποβαίνει πως εὐπεπτος μόνον ὅταν μαγειρευθῆ μὲ ἀρκετὴν ποσότητα βουτύρου, λίπους, ἐλαίου καὶ καλλίτερον νωποῦ κρέατος. Εἶναι ὁμῶς ἢ κράμβη ἀντιστομακακικὴ καὶ ὡς τοιαύτη συνοδεύει ἀπαραιτήτως τὰ ἀλίπαστα κρέατα. Καθ' Ἴπποκράτη ἢ κράμβη εἶναι θερμαντικὴ καὶ κινητικὴ καὶ καταιβάζει χολαῖς.

Ἡ τεταριγευμένη κράμβη (τὸ ξινολάχανον) ὡς συνοδὸς βραστοῦ ἢ καὶ ἄλλως μετὰ κρέατος μαγειρευομένη εἶναι ὑγιεινὴ καὶ εὐάρεστος τροφή, πολύτιμος ἐν πάσῃ ὥρᾳ τοῦ ἔτους.

Ἡ ἀνθοκράμβη (τὸ κουνουπίδι) εἶναι εὐπεπτος, ἀλλ' ἥκιστα θρεπτικὴ τροφή.

Τὸ γογγύλιον, ὕδαρες καὶ ἀρωματικὸν λαχανικόν, πλησιάζει ὡς πρὸς τὰς ιδιότητας πρὸς τὴν κράμβην.

Κατὰ τὸν Ἴπποκράτην ἡ γογγύλη εἶναι καυσώδης καὶ ὑγραίνει καὶ ταράσσει τὸ σῶμα· προξενεῖ δυσουρίαν καὶ δὲν εἶναι κινητικὴ.

Τὸ καρῶτων (καρότον) ἔχει τὸ ἰδιάζον τότε, ὅτι, ὅπως καὶ ἂν μαγειρευθῆ, εἶναι προσωρινῶς χορταστικόν· δὲν τρέφει ὁμῶς καὶ οὕτως εἰπεῖν δὲν χωνεύεται. Εὐπεπτον εἶναι τὸ νέον καὶ τὸ τρυφερόν.

Ἐτραγοπῶγων (σκοῦλι) εἶναι εὐπεπτος, ἐνοῦται δὲ μετὰ διαφόρων κρεάτων καὶ ἰδίως μετὰ ὄρνιθος. Εἶναι θρεπτικὸς καὶ οὐδένα προξενεῖ ἐρεθισμόν.

Τοῦ τεύτλου ἢ σεύτλου ὁ μὲν χυλὸς καθ' Ἴπποκράτη εἶναι κινητικὸς, τὸ δὲ λάχανον τρωγόμενον στυπτικόν· κινητικώτεροι εἶναι αἱ ρίζαι τῶν τεύτλων.

Τὸ ὀνόβλιτον (σπανάνκι) καὶ τὰ κοινῶς σαλατικὰ γνωστὰ χορταρικά, οἷον ἡ πικραλίς (ραδίκι), ἡ ὄξαλις (ξυνίθρα), ὁ θρίδαξ (μαρούλι), ἡ σέρις (ἀντίδι), τὸ σέλιον, τὸ σίσαρον καὶ τὸ κικώριον ἢ ταρᾶζακον (μαυρορράδικον) ἔχουσι διαφόρους ιδιότητας. Καὶ τὸ μὲν ὀνόβλιτον, ἂν καὶ δύσπεπτον, ὡς τὸ καρῶτων, χρησιμεύει εἰς τὸ νὰ ἐλευθερόνη τὸν στόμαχον σχεδὸν ὡς τὸ τέτον.

Τὸ βλίτον (παζι) εἶναι θερμὸν, ἀλλ' οὐχὶ κινητικόν, καὶ καταιβάζει χολαῖς, λέγει ὁ Ἴπποκράτης.

Ἡ πικραλίς, ὠμὴ ἢ μαγειρευμένη, εἶναι διουρητικὴ, μάλιστα δὲ ἡ μὴ καλλιεργούμενη. Ὁ τρυφερὸς καὶ ὕδαρὸς θρίδαξ διευκολύνει τὸν ὕπνον· ὁ θρίδαξ, λέγει ὁ Ἴπποκράτης, πρὶν ἢ ἀποκτήσῃ ὀπὸν εἶναι ὀροσερώτατος, ἀσθένηϊαν δὲ προξενεῖ εἰς τὸ σῶμα. Ἡ σέρις εἶναι ὀλιγώτερον δύσπεπτος. Τὸ σέλιον εἶναι ἐρεθιστικόν, καὶ κατὰ Ἴπποκράτη διουρητικόν μᾶλλον ἢ κινητικόν, κινητικώτεροι δὲ αἱ ρίζαι αὐτοῦ. Τὸ σίσαρον εἶναι θρεπτικόν ὡς καὶ τὸ μαυρορράδικον, ὅπερ περὶ πλέον εἶναι πικρότερον καὶ ὀλίγον τονικόν. Ἡ πι-

κραλῖς καὶ ἡ ὀξαλῖς, χορταρικὸν πραῦντικὸν ἀλλ' ὄξύ, ἔξ οὗ καὶ τὸ ὄνομα, καὶ διὰ τοῦτο μὴ κατάλληλον εἰς πάντα στόμαχον, μαγειρεύονται μὲ κρέατα, ὧν μειοῦσι τὰς λίαν ἐρεθιστικὰς ἐνίοτε ἰδιότητας.

Ἡ *ραφανῖς* (ρεπάνι) μασωμένη ὑπὸ καλῶν ὀδόντων εἶναι ὀροσιστικὴ τροφή, ὀρεκτικὴ καὶ εὐάρεστος. Τότε χωνεύεται καλῶς, ἀλλ' εἶναι ὀλίγον θρεπτικὴ. Ἡ *ραφανῖς* κατὰ τὸν Ἱπποκράτην ὑγραίνει διαχέουσα διὰ τῆς ὀριμύτητος τὸ φλέγμα, ὀλιγώτερον δὲ προξενοῦσι τοῦτο τὰ φύλλα· εἰς τοὺς ἀρθρικούς δὲ μὲν εἶναι ἐπιβλαβὴς ἢ ῥίζα καὶ δύσπεπτος.

Ὁ *σικυὸς* (ἀγγούρι) εἶναι ὀροσερός καὶ πραῦντικός καρπός, δύσπεπτος ὅμως ὡς ἡ κολοκύνθη. Τὰ δὲ κολοκυθία εἶναι ὀλιγώτερον δύσπεπτα, διότι χρησιμεύουν εἰς ζωμούς, ὧν βάσις εἶναι τὸ γάλα των.

Καὶ περὶ μὲν τοῦ σικυοῦ ὁ Ἱπποκράτης λέγει ὅτι εἶναι ὀροσερός καὶ δύσπεπτος ὁ ἄωρος, οὐρητικός δὲ καὶ κινητικός καὶ φυσώδης ὁ ὠριμος· περὶ δὲ τῆς κολοκύνθης ταύτης λέγει ὀροσεράν, ὑγρὰν καὶ κινητικὴν.

Ὁ *ἀσπάραγος* (ὁ κηπαῖος) εἶναι ελαφρὸς εἰς τὸν στόμαχον, διουρητικός καὶ ὑγιεινός, ὀλίγον δὲ θρεπτικός ὡς καὶ ὁ σκόλυμος (γαϊδαράγκαθον). Αἱ ῥίζαι τοῦ ἀσπαραγού, τοῦ ἀκαλλιεργήτου, χρησιμεύουσιν εἰς τὴν ἰατρικὴν καταπρύνουσαι τοὺς παλμούς τῆς καρδίας καὶ θεραπεύουσαι τοὺς νευρικούς σπασμούς. Ἀσπαραγον ζηρόν καὶ στάσιμον, λέγει ὁ Ἱπποκράτης.

Ἡ *κινάρα* εἶναι δύσπεπτος, διορθοῦται ὅμως τὸ κακὸν ὅταν ψηθῇ. Ἡ κινάρα ἐπιδρᾷ ἐνίοτε ὡς ὁ καφές, παραβλάπτουσα τὸν ὕπνον, καὶ τοι δὲ μαγειρευομένη εἶναι ἀρκούντως γλυκεῖα καὶ ἀρκούντως θρεπτικὴ καὶ κατάλληλος εἰς τοὺς ἀναρρωννύοντας, καλὸν νὰ τρώγεται τὸ ἔσπερας.

Τὸ *σκόροδο*ν εἶναι θερμὸν, κινητικὸν καὶ διουρητι-

κόν, ἐπιβλαβὴς ὅμως εἰς τοὺς ὀφθαλμούς, διότι ἀπαμβλύνει τὴν ὄρασιν διὰ τὴν προξενουμένην πολλὴν κάθαρσιν τοῦ σώματος· βρασμένον εἶναι ἀσθενέστερον καθαρτικὸν ἢ ὠμόν, προξενεῖ δὲ φύσιν διὰ τὴν ἐπίτασιν τοῦ πνεύματος.

Τὸ *κρόμμυον* τῇ μὲν δράσει ὠφελεῖ, βλάπτει ὅμως τὸ σῶμα, διότι εἶναι θερμὸν καὶ καυσῶδες· εἶναι δὲ καὶ κινητικόν.

Τὸ δὲ *πράσον* θερμαίνει μὲν ὀλιγώτερον, εἶναι ὅμως διουρητικὸν καὶ κινητικόν, ὑγραίνει δὲ καὶ καταπαύει τὴν ὄξυρεγμίαν· καλὸν δὲ νὰ τρώγεται ὑστατον τῶν λοιπῶν βρωμάτων.

Τὸ *κάρδαμον* εἶναι θερμὸν καὶ τῆκει τὴν σάρκα, σταματᾷ δὲ τὸ φλέγμα λευκόν, ὥστε προξενεῖ στραγγουρίαν.

Ἡ *ἀνδράχνη* (γλυστρίδα) εἶναι ὀροσερά, ἢ ποταμία, τεταριχευμένη δὲ (σαλάτα) εἶναι θερμαντικὴ καὶ καθαρτικὴ.

Ὁ *ἠδύσμοος* εἶναι θερμαντικός καὶ διουρητικός καὶ σταματᾷ τοὺς ἐμέτους.

Τὸ *λάπαθον* εἶναι θερμὸν καὶ κινητικόν.

Τὸ *ὀρίγανον* (ἢ ῥίγανη) εἶναι θερμαντικὸν καὶ καταπάθει χολαῖς. Παιρομοίως ἢ *θύμβρα* (θρούμπη), ὁ δὲ *θύμος* (θυμάρι) εἶναι κινητικός καὶ διουρητικός, καὶ φέρει φλέγματα.

Ἐν γένει ὁ Ἱπποκράτης λέγει ὅτι ὅσα τῶν ἀγρίων λαχάνων εἶναι θερμαντικὰ εἰς τὸ στόμα καὶ εὐώδη, ταῦτα θερμαίνουσι καὶ μᾶλλον εἶναι διουρητικὰ ἢ κινητικὰ. Τὸ σκολοπένδροιον, ἢ μίνθη, τὸ σέσελι, αἱ καυκαλίδες, τὸ ὑπερικὸν καὶ αἱ κνίδαι εἶναι κινητικὰ καὶ καθαρτικὰ.

Ἡ *στρύχνος* ὁ κηπαῖος. Ὁ καρπὸς τοῦ φυτοῦ τούτου

εἶναι γενικῆς χρήσεως μαγειρευόμενος ὡς νηστήσιμος καὶ μετὰ κρέατος. Περιττὸν θεωροῦντες νὰ διαλάβωμεν περὶ μιᾶς ἐκάστης σκευασίας, δίδομεν ὡδὲ τὸν τρόπον τῆς τηγανητῆς μελιτζάνας.

Κόπτομεν αὐτὰς εἰς μακρὰς καὶ λεπτὰς φέτας, τὰς θέτομεν ἐντὸς παροψίδος, τὰς ἀλατίζομεν καὶ τὰς ἀφίνομεν ἐπὶ μίαν ὥραν· μετὰ ταῦτα τὰς στραγγίζομεν, τὰς σκουπίζομεν μὲ καθαρὸν μάρμαρον καὶ τὰς τηγανίζομεν μὲ ἐλαιόλαδον, εἰς ὃ δυνάμεθα νὰ προσθέσωμεν ὀλίγον σκόρδον καὶ πετροσέλινον (μαϊδανόν) περικεκομμένα λεπτῶς. Παρατίθενται εἰς τὴν τράπεζαν καὶ μὲ ἔμβαμμα ἐκ τομάτας.

Τομάτα. — Ἡ τομάτα εἶναι ἔτι μᾶλλον γενικωτέρας χρήσεως καὶ πολυτίμον ἄρτυμα καὶ τῆς πενιχρότατης τραπέζης. Δὲν ὑπάρχει φαγητὸν εἰς τὸ ὅποιον νὰ μὴ ἔμβαίη.

Διατηρεῖται ἐν ἄλμῃ, Κοπτομένη ὅταν εἶναι ὄριμος τίθεται ἀνευ πίεσεως ἐντὸς δοχείων ἐξ ἀργίλλου πληρουμένων δι' ἄλμης, ἥτις τὴν καλύπτει, ἐντὸς τοῦ δοχείου· τίθεται ἐπάνω ἐν πιατάκι, τὸ ὅποιον νὰ εἰσέρχεται εὐκόλως, καὶ τὸ δοχεῖον καλύπτεται διὰ πώματος ἐκ φελλοῦ.

Τὸ ἔμβαμμα τῆς τομάτας εἶναι γενικώτερον.

Περὶ τῶν ἀμανιτῶν ὡς τροφῆς παρὰ πολλῶν περιζητήτου, ἔστωσαν εἰρημένα τάδε·

Ἐν Παρισίῳ μόνον ὁ τῶν πρασιῶν ἀμανίτης, ὁ καὶ ἄλλος ἐδώδιμος ἀγαρικὸν λεγόμενος, ἐπιτρέπεται νὰ πωλῆται ἐν τοῖς δημοσίαις ἀγοραῖς. Κατὰ προτίμησιν ἐκλεκτέοι οἱ ἀμανίται ἐκεῖνοι, ὧν ὁ μίσχος εἶναι βραχὺς καὶ χονδρὸς, ἡ κεφαλὴ πυκνὴ καὶ ἄνω μὲν λευκὴ, κάτω δὲ ὑποκύανος καὶ ἡ σὰρξ στερεά, εὐτραφῆς καὶ τρυφερωτάτη. Ὅταν τὰ ὑποκάτω φύλλα τοῦ ἀμανίτου γείνωσιν ἀπὸ ἐρυθρῶν φαιά, ἀκριβῶς μὲν εἰπεῖν

δὲν ἀποβαίνει οὗτος ἐπικίνδυνος, καθίσταται ὅμως λίαν δύσπεπτος. Ἐν γένει οἱ ἀμανίται, ἂν καὶ περιέχωσιν ἄρκετὰ σημαντικὰς ἀναλογίας ἀζωτούχων ὑλῶν, εἶναι ἥκιστα θρεπτικοὶ καὶ ἀποβαίνουνσι δύσπεπτοι· ἀκατάλληλοι δὲ εἰσιν εἰς τὰς γυναίκας, εἰς τὰ παιδιά καὶ εἰς τοὺς καθεστηκότα βίον διάγοντας.

Τούναντιον ὡς πρὸς τὴν θρεπτικότητα τῶν μυκῆτων ἀπαντᾷ ἐν Ἀθηναίου Δειπνοσοφισταῖς, ἔνθα λέγεται, τοὺς μύκητας εἶναι εὐστόμους, κοιλίας διαχωρητικούς, θρεπτικούς, δυσπέπτους δὲ καὶ φυσώδεις.

Ἐπάρχουσι καὶ ἄλλοι ἐξαιρέτοι ἀμανίται πλὴν τῶν ἐν πρασιαῖς ἀναπτυσσομένων, ἐπειδὴ ὅμως συγγέονται εὐχερέστατα μετὰ τῶν δηλητηριωδῶν, πρὸς οὓς βμοιάζουσι, καλὸν ν' ἀπέχη τις. Ἐν πάσῃ περιπτώσει καλὸν νὰ λαμβάνωνται προφυλάξεις τινές. Βράζομεν λ. χ. μετὰ τῶν ἀμανιτῶν, οὓς θέλομεν νὰ δοκιμάσωμεν, ἡμισυ κοινὸν λευκὸν κρόμμυον, ἀφοῦ ἀφαιρέσωμεν τὸν ἐξωτερικὸν αὐτοῦ φλοιόν· ἐὰν δὲ κατὰ τὸ βράσιμον ἀλλοιωθῇ τοῦ κρομμύου τὸ χρῶμα, γενόμενον ὑποκύανον ἢ φαιόν, σημεῖον ὅτι ἐντὸς τῶν ἀμανιτῶν ὑπάρχουσι δηλητηριώδεις. Ἡ πρὶν ἢ μαγειρευθῶσι, τοὺς κόπτομεν εἰς δύο, καὶ ἀφοῦ τοὺς μουσκεύσωμεν ἐπὶ δύο ὥρας εἰς ὄξωτόν ὕδωρ διπλοῦ πρὸς αὐτοὺς βάρους, τοὺς πλύνομεν καλὰ καλὰ καὶ ἐπὶ τέλους τοὺς ἀποβράζομεν ἐπὶ δέκα λεπτά τῆς ὥρας εἰς κοχλάζον ὕδωρ. Δέον νὰ ἀποφεύγωμεν τοὺς ἀμανίτας τῶν λακκωδῶν καὶ ὑγροτάτων τόπων, τοὺς ἐπὶ σεσηπτότων ζωϊκῶν ἢ φυτικῶν σωμάτων φρομένους, ἐκείνους, ὧν ὁ πῖλος εἶναι γλοιώδης καὶ καλύπτεται ὑπὸ ὑπολευκῶν θύμων (ἐκφυμάτων), οἵτινες τίλλονται δυσκόλως, ἐκείνους, ὧν τὸ στέλεχος εἶναι ἐξωδηκὸς καὶ βολβώδες κατὰ τὴν βάσιν, καὶ ἐκείνους, οἵτινες ἔχουσι ὀριμεῖαν ἢ ὄξειαν γεῦσιν καὶ ὀσμὴν ἀντι λεπτῆς ἀηδῆ καὶ ἀπεχθῆ καὶ σάρκα ἀντι στερεᾶς μαλακῆν καὶ ἰνώδη,

καὶ οἷτινες μαυρίζουσι κοπτόμενοι. Πρέπει προσέτι ν' ἀποφεύγῳνται οἱ παρηκμαχότες καὶ οἱ ἀργίσκοντες ν' ἀποσυντίθῳνται καὶ πρὸ πάντων ὅσοι φέρουσι δῆγματα ἐντόμων.

Ἡ δηλητηρίασις εἶναι πάντοτε θανατηφόρος, ἡ δὲ παρουσία τῶν συμπτωμάτων αὐτῆς διαφέρει κατὰ τοὺς ἀμανίτας, παρατηρουμένη ὅτε μὲν μετὰ πέντε ὥρας, ὅτε δὲ μετὰ ἑπτὰ καὶ ἄλλοτε μετὰ εἰκοσιτέσσαρας. Ἐν περιπτώσει δηλητηρίασεως δέον παραυτίκα νὰ δοθῇ εἰς τὸν παθόντα 15 ἑκατοστῶν τοῦ γραμμαρίου ἐμετικὸν ἐν ποτηρίῳ ὕδατος, μετὰ 15 δὲ λεπτὰ δίδεται τῷ παθόντι εἰς τρεῖς φορές ἐντός 20 λεπτῶν τῆς ὥρας δεύτερον ποτήριον ὕδατος, ἐν ᾧ διελύθη ἴση ποσότης ἐμετικοῦ ἢ 120 ἑκατοστὰ τοῦ γραμμαρίου ἱπεκακουάνας ἢ 32 γρμ. ἄλας Γλάουμπερ· ἐλλείπει δὲ τούτων τῶν φαρμάκων τῷ δίδεται πρὸς ἕμετον γλιαρὸν ὕδωρ κατὰ ἡμίση ποτήρια καὶ ἐρεθίζεται ὁ λάρυξ διὰ περοῦ ἡλειμμένου δι' ἐλαιολάδου. Κατὰ τὰ διαστήματα τῆς νυκτὸς δίδεται τῷ πάσχοντι ἰκανῶς ὠξειδωμένον ὕδωρ ἢ αἰθέρ, ἢ ὑγρὸν (liqueur) τοῦ Ὀφμαν ἐν ὀλίγῳ ὕδατι. Τὰ ὑγρά ταῦτα διαλύουσι τὸ δηλητηριῶδες σῶμα τῶν ἀμανιτῶν καὶ διευκολύνουσι τὴν ἐξαγωγήν αὐτοῦ. Καλὸν μετὰ τὸν ἕμετον νὰ γείνη διὰ καθαρτικῶν ἐκκνωτικῶν πρὸς ἐξαγωγήν τῶν ἀμανιτῶν, πρὸς τοῦτο δὲ δίδεται κατὰ πᾶσαν ἡμίσειαν ὥραν μία κουταλιά τῆς σουπάς ριτσινόλαδον καὶ 45 γρμ. σιρόπι ἀνθέων ροδακινέας· εἰς ταῦτα δὲ προσθετέον καὶ καθαρτικὸν κλύσμα, ὅπερ γίνεται ἀποῦ βράσωμεν ἐπὶ τέταρτον ὥρας ἐν λίτρᾳ ὕδατος 60 γρμ. κασίας, 2 γρ. κολουτέας καὶ 16 γρμ. ἄλας τοῦ Ἐψομ. Πάντα δὲ ταῦτα ἐνδιαφέρει νὰ γείνωσιν ἅμα τοῖς πρώτοις συμπτώμασι, διὰ νὰ μὴ εἶναι ἀργὰ ὅταν φθάσῃ ὁ ἰατρός, ὅστις δέον νὰ προσκληθῇ κατεπειγόντως.

Οἱ φίλοι πρὸ πάντων τῶν ἀμανιτῶν καλὸν νὰ ἔχωσι

πρὸ ὀφθαλμῶν τὴν γνώμην ἐξόχου χημικοῦ, λέγοντος·

« Οἱ ἄριστοι μήκυτες δύνανται νὰ ἀποβῶσι δηλητηριώδεις κατὰ τὴν περίστασιν, ἥτις διαφεύγει τὴν ἡμετέραν ἐξυδέρκειαν. Ἐὰν λοιπὸν ἔχω νὰ δώσω συμβουλὴν τινα, αὕτη εἶναι ν' ἀπέχη τις τῶν μήκυτόων ἢ ν' ἀρκῆται εἰς μήκυτας κηπευτοὺς ἢ τῶν πρασιῶν, διότι ὁ ἐκ μήκυτόων δηλητηριασμός εἶναι σχεδὸν πάντοτε θανατηφόρος. »

Αἱ φυτικαὶ οὐσίαι εἶναι ἐπιδεικτικαὶ διαφόρου παρασκευῆς πρὸς διατήρησιν, ὅτε εἶναι γνωσταὶ διὰ τοῦ ὀνόματος τῶν τεταριγευμένων εἰδῶν. Καὶ τὰ μὲν δι' ἄλλης ταριγευτὰ οὐδέποτε ἐξισοῦνται πρὸς τὰ νωπά, ἐνῶ ἐκεῖνα, ὧν ἡ σκευασία ἀπαιτεῖ ζάχαριν καὶ δι' ὧν κατασκευάζονται γλυκύσματα καὶ γλυκόπηκτα, ἀποτελοῦσιν ὑγιεινὴν, εὐάρεστον καὶ εὐπεπτον τροφήν, ὠφελιμωτάτην εἰς τὰ παιδία, εἰς τοὺς ἀσθενεῖς καὶ εἰς τοὺς ἀναρρωνύοντας.

Ἰχθὺς καὶ ὄστρακα.

Οἱ ἰχθὺς ἀποτελοῦσι γόνιμον πηγὴν τροφῆς, ἐπέχοντες τόπον ὡς πρὸς τὰς θρεπτικὰς ιδιότητας μεταξύ τῶν χορταρικῶν καὶ τῶν μαστοφέρων. Ὁ δὲ βαθμὸς τῆς πεπτικότητος τοῦ ἰχθύος κρίνεται ἐκ τῆς φαινομένης ποιότητος τῆς σαρκός. Τῶν εὐπεπτοτέρων ἡ σὰρξ εἶναι λευκὴ, ἀρκούντως στεγανή, ἀλλ' εὐθρῦπος καὶ ἄπαλος, τοιοῦτοι δὲ εἶναι οἱ τῶν γλυκέων ὑδάτων, πέρικη, κυπρίνος, τρώκτης, μάλιστα δ' ὁ ἐρυθρόσαρκος, καὶ οἱ θαλάσσιοι ψάρ, κίθαρος, βοῦγλωσσος, ρόμβος, ὁ νέος ἀττακεὺς καὶ ὁ νέος σῶξ. Οἱ ἰχθὺς, ὧν τὸ κρέας εἶναι σφικτόν, κεχρωματισμένον καὶ παχύ, εἶναι ἥττον τῶν πρώτων εὐπεπτοί, θρεπτικώτεροι ὁμῶς καὶ καταληγότεροι εἰς ἐκείνους, ὧν ὁ στόμαχος δὲν ἀπαιτεῖ μικρολόγους προφυλάξεις, ὡς ἡ θρίσσα, ὁ ἴσοξ, τὸ τρι-

γλιόν, ὁ ψύλλων, ἡ ἔρχελος καὶ ἐκ τῶν θαλασσίων, ἡ σαρδίνη, ὁ ἀττακεύς, ὁ σκόμβρος, ὁ θύννος, ἡ γωπή ἀφύη, ὁ νωπὸς ἀντακαῖος, ὁ σίλουρος καὶ ἡ ρίνη.

Ὁ Ἰπποκράτης ἐν τῷ περὶ Διαίτης βιβλίῳ περὶ ἰχθύων λέγει· Ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων ξηρότατοι (δυσκοίλιοι) μὲν σκορπίος, δράκων, καλλιώνυμος, κόκκυσ, γλαυκος, πέρκη, θρίσσα· ἐλαφροὶ δὲ σχεδὸν πάντες οἱ πετραῖοι οἶον, κίχλη, φυκίς, ἑλεφυτίς, κωβίος· οὗτοί τε καὶ οἱ πρῶτοι εἶναι ἐλαφρότεροι τῶν πλανήτων, διότι μὴ κινούμενοι ἀραιὰν καὶ ἐλαφρὰν ἔχουσι τὴν σάρκα, ἐνῶ οἱ πλανῆται καὶ οἱ κυματοπλήγες, καταβεβλημένοι ὑπὸ τοῦ κόπου, ἔχουσι αὐτὴν στερεωτέραν· αἱ δὲ νάρκαι, αἱ ρίνας καὶ αἱ ψῆσαι καὶ ἄλλα ἔχουσι τὴν σάρκα ἐλαφροτέραν, βαρυτέραν δὲ ὅσοι τὴν τροφήν ἔχουσι ἀπὸ πηλωδῶν καὶ ὑδρηλῶν τόπων, οἶον κέφαλοι, κεστραῖοι, ἐγγέλυες· τούτων δὲ πάλιν βαρύτεροι εἶναι οἱ ποτάμιοι καὶ οἱ λιμναῖοι, οἱ δὲ πολυπόδες, αἱ σηπίαι καὶ τὰ τοιαῦτα οὔτε ἐλαφρὰ εἶναι, ὡς φαίνεται, οὔτε κινητικά, καὶ διὰ τοῦτο προξενουσι βᾶρος εἰς τοὺς ὀφθαλμούς τρωγόμενα· οἱ ζωμοὶ ἕμως τούτων εἶναι κινητικοί· τὰ δὲ κογχύλια, οἶον πῖναι, πορφύραι, λεπάδες, κήρυκες, ὄστρεα εἶναι μᾶλλον ξηρά, οἱ δὲ χυμοὶ αὐτῶν κινητικοί· τὰ δὲ μύδια, τὰ κτένια καὶ αἱ τελίνας εἶναι μᾶλλον τούτων κινητικά, αἱ δὲ κνίδαι μάλιστα καὶ τὰ σελάχια εἶναι ὑγρά καὶ κινητικά· τῶν δὲ ἐχίνων τὰ ὠὰ καὶ τὸ ὑγρὸν τοῦ καράβου, μύες καὶ ἄρκοι καὶ καρκίνοι, μᾶλλον μὲν οἱ ποτάμιοι καὶ ἐπομένως καὶ οἱ θαλάσσιοι, εἶναι κινητικά καὶ διουρητικά. Τὰ δὲ ἀλίπαστα τῶν ἰχθύων ξηραίνουσι καὶ ἰσχναίνουσι, τὰ δὲ περισσότερα εἶναι καὶ μετρίως κινητικά· καὶ ξηρότατοι μὲν ἐκ τῶν ἀλίπαστων ἰχθύων εἶναι οἱ θαλάσσιοι, δεύτεροὶ ἔρχονται οἱ ποτάμιοι, ὑγρότατοι δὲ οἱ λιμναῖοι· αἱ δὲ ἀλίπαστοι πέρκαι εἶναι ἀρκούντως ξηρότεροι.

Ὁ Ἰκείσιος ἐν Ἀθηναίῳ λέγει· Κωβιοὶ παχύχυλοι,

εὔστομιά διαφέροντες, εὐέκκριτοι, ὀλιγότροφοι καὶ κακόχυμοι· διαφέρουσι δ' εὔστομιά οἱ λευκότεροι τῶν μελάων. Ἡ δὲ τῶν χλωρῶν κωβιῶν σὰρξ χαυνοτέρα ἐστὶ καὶ ἀλιπεστέρα καὶ χυλὸν ἐλάττονα καὶ λεπτότερον ἐναφίᾳσι, τροφιμώτεροι δὲ εἰσι διὰ τὸ μέγεθος. Διοκλῆς φησὶ τοὺς πετραίους αὐτῶν μαλακοσάρκους εἶναι. Ὁ Ἰκείσιος τὰς *μαιρίδας* (στρογγύλας) λέγει εὐχυλοτέρας εἶναι τῶν κωβιῶν, ὑπολείπονται δὲ κατὰ τὴν εὔστομίαν καὶ συνεργουσι εἰς τὴν ἔκκρισιν τῆς κοιλίας. Αἱ *μύραινας* (σμύρνας) εἶναι ὀλιγώτερον τῶν ἐγγέλειων θρεπτικά. Οἱ δὲ *λαύρακες* εἶναι εὐχυλοὶ, οὐχὶ δὲ καὶ θρεπτικοί, ὑπολείπονται δ' ὡς πρὸς τὴν ἔκκρισιν, κατὰ τὴν εὔστομίαν ἕμως κρίνονται πρῶτοι. Ὁ *μελάνουρος* (μελανοῦρι) εἶναι παραπλήσιος πρὸς τὸν *σαργόν*, ὑπολείπόμενος ἕμως κατὰ τὴν εὐχυλίαν καὶ τὴν εὔστομίαν· ὁ δὲ μικρὸς παραστύφει καὶ θρεπτικός ἐστὶ. Ὁ *σκόμβρος* εἶναι θρεπτικώτερος τοῦ *κολιοῦ* καὶ εὐχυλότερος, ἀλλὰ καὶ εὐεκκριτώτερος. Ὁ αὐτὸς Ἰκείσιος λέγει, *Φάγροι* καὶ *χρόμις* καὶ *ἀνθίας* καὶ *ἀκαρνᾶνες* καὶ *ὄρφοι* καὶ *συνάδοτες* καὶ *συναγρίδες* τῷ μὲν γένει παραπλήσιοι ὑπάρχουσι, γλυκεῖς τε γὰρ καὶ παραστύφοντες καὶ τρώφιμοι, κατὰ λόγον δὲ καὶ δυσέκκριτοι, τροφιμώτεροι δ' αὐτῶν οἱ σαρκώδεις καὶ γεωδέστεροι ἐλάττονα τε πιμελῆν ἔχοντες. Ἀρχέστρατος δ' ὡς φησὶ σειρίου ἀνατέλλοντος δεῖ τὸν φάγρον ἐσθίειν. Τῶν δὲ *σκορπίων* ὁ μὲν *πελάγιος*, ὁ δὲ *τεναγώδης*· καὶ ὁ μὲν *πελάγιος* πυρρός, *μελανίζων* δὲ ὁ *τεναγώδης*, διαφέρει δὲ κατὰ τὴν γεῦσιν καὶ τὴν θρεπτικότητα ὁ *πελάγιος*. Ὁ *σκορπίος* εἶναι σημηκτικός καὶ εὐέκκριτος, πολύχυλος δὲ καὶ θρεπτικός, διότι εἶναι χονδρῶδης.

Ὁ ἄρρην *πολύπους* διαφέρει τῆς *θηλείας*, καθόσον ἔχει προμηκεστέραν τὴν κεφαλὴν. Τῆς *σηπίας* ὁ ἄρρην διαφέρει τῆς *θηλείας*, καθότι εἶναι ποικιλώτερος καὶ μελανώτερος κατὰ τὰ νῶτα, ἔχει δὲ συνάμα αὐτῇ *βραχυ-*

τέρους τοὺς πλοκάμους. Ἡ τευθίς (τὸ καλαμάρι) ἔχει τὰ πλείστα τῆς σπησίας, ἤτοι τὸν ἀριθμὸν τῶν ποδῶν καὶ τῶν προβοσκιδῶν· οἱ κάτω πόδες αὐτῆς εἶναι μικροί, μείζονες δὲ οἱ ἄνω· τῶν δὲ προβοσκιδῶν ἡ δεξιὰ παχυτέρα· τὸ δὲ ἔλον σῶμα εἶναι τρυφερὸν καὶ ὑπομηκέστερον. Ὁ θολὸς (τὸ μελάνι) εἶναι ὠχρὸς καὶ τὸ ὄστρακον λίαν μικρὸν καὶ χονδρῶδες. Ὁ τεῦθος (τὸ μέγα καλαμάρι) διαφέρει μόνον κατὰ τὸ μέγεθος, γινόμενος μέχρι τριῶν σπιθαμῶν, ἔχει δ' ὑπέρυθρον χρῶμα καὶ τῶν ὀδόντων τὸν μὲν κάτω ἐλάσσονα, μείζονα δὲ τὸν ἄνω, ἀμφοτέρους μέλανας καὶ ὁμοίους πρὸς ρύγχος ἰέρακος.

Ὁ ἐσχάρπεπος ἰχθύς εἶναι ὁ εὐπεπτότατος· συνηθέστερον γίνεται βραστός μετὰ διαφόρων καρυκευμάτων, ἐπιβλαβέστερος δὲ εἶναι τηγανητός ἕνεκα τοῦ λίπους, τοῦ ἐλαίου ἢ τοῦ βουτύρου, ἅτινα ἀπορροφᾷ. Καὶ ὅμως οἱ φύσει παχεῖς ἰχθύς καλλίτεροι εἶναι τηγανητοί.

Οἱ ἀλίπαστοι ἢ καπνιστοί, οὓς πρῶγουσι κυρίως οἱ ἐργάται, εἶναι ἐρεθιστικοί, καὶ πρὸς πέψιν ἀπαιτεῖται ἰσχυρὸς στόμαχος.

Τὰ βρόγγια τοῦ νωποῦ ἰχθύος δεόν νὰ ὦσι ζωηροῦ ἐρυθροῦ χρώματος καὶ οὐχὶ πελιδνὰ ἢ ὠχροῦ ἐρυθροῦ.

Ὁ νωπὸς ἀντακαῖος ἔχει λευκότατον χρῶμα καὶ τὰ λέπια δὲν χωρίζονται εὐκόλως ἀπ' ἀλλήλων.

Ὁ νωπὸς μικρὸς ἀντακαῖος λέγεται πράσινος ὅταν ἀλατισθῇ χωρὶς νὰ ξηρανθῇ, ὁ ἀλίπαστος ἐν ἄλλοις λόγοις· καὶ ξηρός, ὁ ξηρανθεὶς χωρὶς ν' ἀλατισθῇ.

Ἡ μαιρίς ἢ ὁ ἐγκρασίχολος (χαμφί) δεόν νὰ ἦ λευκὴ ἄνωθεν, ροδόχρους ἔσωθεν, στρογγύλη κατὰ τὰ νῶτα καὶ μικρά.

Τῆς βατίδος τῆς φερούσης κομβία, ἤτοι χόνδρους, εἰς τὸ δέρμα, εἶναι σφικτότερον τὸ κρέας, τρυφερώτερον καὶ λευκώτερον τῆς ὁμαλῆς.

Ὁ σιάξ, ὁ βασιλεὺς τῶν θαλασσίων ἰχθύων, ἔχει κρέας

ἀπαλὸν καὶ νόστιμον, πρέπει δὲ νὰ εἶναι λευκότατος, χονδρὸς καὶ σφικτὸς εἰς τὴν ἀφήν.

Ἡ ἔρχελος προτιμητέα ὅταν ἔγῃ κυανῆν τὴν ράχιν ὡς τὸν σχιστόλιθον καὶ ὡς τὸν ἄργυρον λευκὴν τὴν κοιλίαν.

Ἡ νωπὴ ἀφύη πρέπει νὰ εἶναι γαλακτωμένη, τὸ κρέας τῆς σφικτὸν εἰς τὴν ἀφήν, νὰ ἔγῃ αἱματώδη τὰ βρόγγια καὶ ἀργυρόχροα τὰ λέπια, τὸ δὲ σῶμα μικρὸν μᾶλλον ἢ μέγα.

Οἱ ποτάμιοι κυπρίνες εἶναι καλλίτεροι τῶν λιμναίων, πρέπει δὲ νὰ ὦσι πλατεῖς, παχεῖς καὶ ὀλίγον μακροί.

Ὁ λιμναῖος ἰσοξὲν ἔχει τόσον τρυφερὸν κρέας ὅσον ὁ ποτάμιος· ὁ πρῶτος εἶναι φαιός, ἐνῶ τοῦ δευτέρου ἢ ράχης εἶναι ὑποπράσινος καὶ ἡ κοιλία ἀργυρόχρους. Δεόν νὰ ἐκλέγηται ὁ μεσαῖος τὸ μέγεθος, οἱ ὀφθαλμοὶ νὰ ὦσι ροδόχροες καὶ λαμπεροὶ καὶ σφικτὸν εἰς τὴν ἀφήν τὸ κρέας.

Προτιμητέαι αἱ γλῶσσαι ἐκεῖναι, ὧν τὸ ραχιαῖον δέρμα εἶναι ψαρὸν καὶ οὐχὶ μέλαν, ἀναγνωρίζεται δὲ ἡ νωπὴ γλῶσσα ἢ ὁ ρόμβος, ὅταν ἡ σὰρξ κατὰ τὴν ράχιν καὶ τὴν κοιλίαν ἀντέχει πιεζομένη διὰ τοῦ δακτύλου· ὑποχωρούσης ταύτης, ὁ ἰχθύς δὲν εἶναι νωπός.

Δυνάμεθα νὰ διαλάβωμεν ἐκεῖναι, ὡς περὶ ἰχθύων, καὶ περὶ τῶν ἀστακῶν, μεγάλων καὶ μικρῶν (μποτζεκίων), τῶν καρabiδῶν καὶ τῶν καρίδων. Τὰ πρῶτα εἶναι ἄκρως δύσπεπτα, ὀλιγώτερον δὲ τὰ δεύτερα, ἀλλ' ἀκατάλληλα εἰς ἀδυνάτους στομάχους καὶ εἰς ἀναρρωνύοντας. Τὰ μὴ νωπὰ τούτων ἀνθυγιεινά. Τὰ νωπὰ ἐννοοῦνται διὰ τῆς ὀσφρήσεως. Ἀγοράζοντες ἀστακοὺς ἢ γαρίδας πρέπει νὰ ἐκλέγωμεν οὐχὶ τοὺς μεγαλειτέρους, ἀλλὰ τοὺς βαρυτέρους· ἡ δὲ οὐρὰ πιεζομένη πρέπει ν' ἀντέγῃ. Ἐν γένει ταῦτα προξενοῦσι πολλάκις δυσπεψίας.

Τῶν δὲ ὄστρακοδέρμων καρίς, ἀστακός, κάραβος, καρκίνος, λέων τοῦ αὐτοῦ γένους (λέγει ὁ Ἀθήναιος). μείζων δ' ἐστὶν ὁ λέων τοῦ ἀστακοῦ, οἱ δὲ κάραβοι καὶ γραψαῖοι λέγονται, τῶν καρκίνων δ' εἰσὶ σαρκωδέστεροι· ὁ δὲ καρκίνος βαρὺς καὶ δύσπεπτος.

Καὶ τὰ ἐδώδιμα *μαλάκια* ἔχουσι θέσιν ἐναυθα· τούτων ὑπάρχουσι διάφορα γένη, πάντα γνωστὰ ὑπὸ τὸ γενικὸν ὄνομα *θαλασσινά*. Ἡ θάλασσα τῶν Κυθωνιῶν καὶ ἡ τῆς ἀντίπεραν Λέσθου παράγει τὰ ἐκλεκτότερα· ἄλλοτε ἦτο πλουσιωτέρα. Χήμας, λεπάδας, σωλήνας, μῦς, πίνας, κτένας ἐκ Μιτυλήνης, ἀναγινώσκουμεν ἐν τῷ Ἀθηναίῳ. Καὶ σήμερον ἐτι τὰ μύδια (χάβαρα) εἶναι εὐστομώτατα, τραγόμενα καὶ ὠμά, κατὰ προτίμησιν μάλιστα. Τὰ μύδια τῆς Κωνσταντινουπόλεως τρώγονται μόνον μαγειρευμένα, εἶναι ὅμως δύσπεπτα καὶ παρέχουσι ἐνίοτε συμπτώματα δηλητηριάσεως, ὡς καὶ ἰδιαζούσης φύσεως ἐπιδερμικὰ νοσήματα. Φρόνιμον εἶναι ὅταν θὰ μαγειρευθῶσι νὰ βυθίζηται ἐντὸς αὐτῶν πρὸς δοκιμὴν ἀργυροῦν κοχλιάριον ἢ νὰ τεθῆ κεκομμένον κρόμμυον. Ἐὰν τὸ κοχλιάριον ἢ τὸ κρόμμυον μαυρίσῃ, τὰ μύδια εἶναι δηλητηριώδη.

Κατὰ τὴν ἀγορὰν μυδιῶν ἀπαιτεῖται προσοχή, ὥστε νὰ ὦσι βαρέα, λευκὰ καὶ ἄνευ καράβων (κηρύκων) ἐντὸς τῶν ὄστράκων, ἀπορριπτέα δὲ τὰ ἐλαφρὰ καὶ ὄσων τὸ ὄστρακον δὲν εἶναι κλειστόν. Διὰ νὰ καταστῶσιν ἀβλαβῆ τὰ μύδια, ἀφίνονται ἐπὶ ὥραν ἐν ὕδατι ὀξωτῷ ὀλίγον καὶ ἔπειτα ἐπὶ ὀλίγα λεπτὰ ἐν καθαρῷ ὕδατι.

Τὰ νωπὰ ὄστρεα (ὄστρεΐδια) εἶναι εὐπεπτα, ἐψημένα δ' ἀποβαίνουσι δύσπεπτα· ἦττον ὅμως τῶν μυδιῶν, ὧν καλὸν ν' ἀπέχῃ τις πάντοτε.

Ὁ *κοχλίας* εἶναι ἀλλαχοῦ περιζήτητος ὑπὸ τῶν κοιλιοδούλων· εἶναι θρεπτικός, ἀλλὰ δύσπεπτος.

Ὁπῶραι.

Αἱ ὠριμοὶ ὀπῶραι ἀποτελοῦσιν ὑγιεινὴν τροφήν καὶ εἶναι ἐξαίρετοι καὶ θρεπτικαί· ἐπειδὴ ὅμως ἡ χρῆσις δὲν ἀπέχει τῆς καταχρήσεως, γίνεται πολλάκις αὕτη ἀφορμὴ σοβαρῶν ἀδιαθεσιῶν. Αἱ ὀπῶραι, ἐγκάρπιοι καὶ χλωραί, δύνανται νὰ καταταχθῶσιν εἰς τρεῖς κατηγορίας· εἰς ζαχαρώδεις, εἰς ὀξείας καὶ εἰς ἐλαιώδεις. Αἱ ἐγκάρπιοι κατὰ τὸν Ἱπποκράτην εἶναι κινητικώτεροι, καὶ αἱ χλωραὶ περισσότερον τῶν ξηρῶν.

1ον. Ἡ *σταφυλή* ἀνάγεται εἰς τὴν πρώτην κατηγορίαν· ὠριμος εἶναι ὑγιεινὴ καὶ δροσιστικὴ ὀπώρα, μάλιστα ἡ λευκὴ· ἡ ἄωρος ὅμως, τραγόμενη, δύναται νὰ προξενήσῃ δυσεντερίαν. Καλὸν νὰ ρίπτηται ὁ φλοιός. Ὁ Ἱπποκράτης λέγει ὅτι ἡ σταφυλή, καὶ μάλιστα ἡ λευκὴ, εἶναι θερμαντικὴ, ὑγρὰ καὶ κινητικὴ.

Τὰ *σῦκα* καὶ οἱ *φοίνικες* εἶναι εὐχυμοὶ, ζαχαρώδεις καὶ θρεπτικαὶ ὀπῶραι· ξηροὶ δὲ εἶναι νόστιμοι καὶ πραυντικοί. Τὰ ξηρὰ σῦκα παρατίθενται καὶ ὡς τραγάλια· ὑπερβολικῶς ὅμως τραγόμενα δύνανται νὰ προκαλέσωσι σοβαρωτάτας δυσπεψίας. Τὰ σῦκα καὶ αἱ σταφίδες εἶναι καυσώδη κατὰ τὸν Ἱπποκράτην. Τὸ χλωρὸν σῦκον εἶναι ὑγρὸν, κινητικὸν καὶ θερμαντικόν· καὶ ὑγραίνει μὲν, διότι εἶναι ἐγγυλον, θερμαίνει δέ, διότι ἔχει ὀπὸν, καὶ εἶναι κινητικόν, διότι ὁ ὀπὸς εἶναι γλυκύς. Τὰ πρώτα τῶν σῦκων κατὰ τὸν αὐτὸν εἶναι κάκιστα ὡς ὀπωδέστατα, βέλτιστα δὲ τὰ ὕστατα. Τὰ ξηρὰ σῦκα εἶναι καυσώδη καὶ κινητικά.

Τὸ *ροδάκινον* εἶναι ζαχαρώδες καὶ δροσιστικόν καὶ εὐπεπτον, καθόσον προστίθεται συχνάκις οἶνος καὶ ζάχαρις εἰς κόνιν.

Τὸ *βερύκοκον* εἶναι ἀρωματικώτερον, βαρύτερον ὅμως τοῦ ροδακίνου. Εἰς τοὺς ἀδυνάτου κράσεως συν-

ιστώνται νὰ τρώγωνται κατὰ προτίμησιν βρασμένα με ζάχαριν. Τὰ ἀμύγδαλα τῶν βερυκόκων περιέχουσι πρωσικόν ὀξύ, ἀρκετὸν ὥστε νὰ προξενήσῃ σοβαρὰ κακὰ τὰ παιδία πρέπει ν' ἀπέχωσιν αὐτῶν.

Τὰ *δαμάσκηνα* περιέχουσι πολλήν ζάχαριν καὶ ὀλίγον ὀξύ, ἐπειδὴ ἕμως εἶναι ὕδαρά, πρέπει νὰ ὦμεν λιτοὶ καὶ νὰ τρώγωμεν αὐτὰ ζαχαρόεθρα. Τὰ ξηρὰ *δαμάσκηνα* εἶναι ὑγιεινὰ καὶ πως διουρητικά.

Τὰ *κεράσια* εἶναι δροσιστικά καὶ εὐπεπτα, τὰ στυφὰ ἕμως γίνονται εὐπεπτα ζαχαρόεθρα. Τὰ γλυκὰ καὶ τὰ τραγανὰ πρέπει νὰ τρώγωνται μετρίως, μάλιστα ὑπὸ τῶν παιδίων.

Τὰ *χαμαικέρασα*, τὰ *σιμέουρα* καὶ τὰ *μόρα* περιέχουσι πολλήν ζάχαριν, ὀλίγον ὀξύ καὶ αἰθέριον ἔλαιον, ἕπερ τοῖς δίδει ἰδιάζον ἄρωμα· εἶναι δὲ κατάλληλα εἰς πάντα σχεδὸν στόμαχον, βεβαίως διότι τρώγονται μετ' εὐχαριστήσεως, μετρίως καὶ ὡς ἐπιδόρπιον. Ἐνίοτε ἐπιστάζεται ἐπὶ τῶν χαμαικεράσων καὶ τῆς συνοδουούσης αὐτὰ ζαχάρειος χυμὸς πορτοκαλίου ἢ σταγόνες τινὲς ὄξους, τρωγόμενα δὲ με ἀνθόγαλα ἢ ὀξύγαλα, ἀποβαίνουσι δυσπεπτότερα καὶ δύναται νὰ προξενήσωσιν ἐμέτους. Τὰ μόρα εἶναι θερμαντικά, ὑγρὰ καὶ κινητικά.

Ὁ *πέπων* εἶναι δύσπεπτος, καὶ οἱ ἔχοντες ἀδύνατον στόμαχον, καὶ πρὸ πάντων οἱ ἀναρρωνύοντες, ὀφείλουσι νὰ τὸν ἀποφεύγωσιν. Ἀλλὰ καὶ οἱ εὐεκτοῦντες ὀφείλουσι νὰ ὦσι προσεκτικοί. Ὡς ἐπιδόρπιον τρωγόμενος ὁ πέπων προξενεὶ δυσπεψίας, ὑπερμέτρως δὲ τρωγόμενος, διαλείποντας πυρετοὺς καὶ δυσεντερίαν ἀκόμη.

Τὸ *πορτοκάλιον* εἶναι νοστιμωτάτη καὶ δροσιστικὴ ὀπώρα, κατάλληλος εἰς τοὺς ἀσθενεῖς, εἰς τὰ παιδία καὶ εἰς τοὺς ὑγιεῖς, μάλιστα τὸ εὐχυμον καὶ τὸ ζαχαρώδες· πρέπει ἕμως νὰ τρώγηται πρὸ πάντων ὅταν ὁ στόμαχος δὲν εἶναι βεβαρημένος ὑπὸ τροφῶν, διότι τρω-

γόμενον ἀμέσως μετὰ τὸ φαγητὸν δύναται νὰ διαταράξῃ τὴν χώνευσιν.

Ἰον. Ἐκ τῶν ὀξείων ὀπωρῶν τὸ *ριβίσιον* (φραγκοστάφυλον) εἶναι δροσιστικόν, δὲν πρέπει ἕμως νὰ γίνηται κατάχρησις.

Τὰ *μήλα* καὶ τὰ *ἄπια*, ὧν ἄπειρα τὰ εἶδη, εἶναι τόσῳ μᾶλλον εὐπεπτα, ὅσῳ ὀλιγώτερον ὀξύ περιέχουσι· βρασμένα εἶναι κατάλληλα εἰς τοὺς ἀδυνάτους στομάχους καὶ εἰς τοὺς ἀναρρωνύοντας. Τὰ πολύχυλα καὶ τὰ ζαχαρώδη εἶναι δροσιστικά. Τὰ ὄριμα ἄπια εἶναι θερμαντικά, ὑγρὰ καὶ κινητικά, στυπτικά δὲ τὰ ἄωρα. Ὅμοίως τὰ ὄριμα ἀγριάπια εἶναι κινητικά καὶ καθαρτικά τῆς κοιλίας, στυπτικά δὲ τὰ ἄωρα. Τὰ ὠμά μήλα, τὰ ὄριμασμένα καὶ γερά, εἶναι ὑγιεινὰ καὶ δροσιστικά, βρασμένα δὲ εἶναι κατάλληλα εἰς τοὺς ἀδυνάτους στομάχους καὶ εἰς τοὺς ἀναρρωνύοντας. Τὰ γλυκὰ μήλα εἶναι δύσπεπτα, ὀλιγώτερον δὲ τὰ ὀξέα καὶ τὰ ὄριμα· ὁ δὲ χυλὸς τῶν μήλων σχηματᾷ τοὺς ἐμέτους καὶ εἶναι διουρητικός. Τὰ ἄγρια μήλα εἶναι στυπτικά, βραστὰ δὲ τρωγόμενα εἶναι μᾶλλον κινητικά.

Ὁ καρπὸς τοῦ μύρτου (τὰ μέρσινα) εἶναι ὀξύς καὶ δροσιστικός· ὑπάρχουσι δὲ δύο εἰδῶν μέρσινα, λευκὰ καὶ μέλανα, καὶ ταῦτα ἕμως καὶ ἐκεῖνα καθιστῶσι μέλανα τὰ χεῖλη.

Τὰ *μέσπιλα*, ὁμοιάζοντά πως πρὸς τινὰ μήλα, εἶναι μᾶλλον γλυκὰ ὀξέα, περιέχουσι δὲ μικροὺς λιθώδεις πυρήνας τόσον πολλοὺς, ὥστε ἐπικίνδυνος ἀποβαίνει ἡ χρῆσις αὐτῶν εἰς τὰ παιδία. Τὰ μέσπιλα εἶναι στυπτικά, λέγει ὁ Ἱπποκράτης.

Ἰον. Αἱ ἐλαιώδεις ὀπῶραι περιλαμβάνουσι τὰ κάρυα τὰ ἀμύγδαλα καὶ τὰς ἐλαίας, καίτοι αὐταὶ κυρίως εἶπειν δὲν εἶναι ὀπῶραι, εἶναι δὲ οἱ καρποὶ οὗτοι βαρυστόμαχοι καὶ δύσπεπτοι, καὶ περὶ πλέον προκαλοῦσι

βῆχα. Τὰ νωπὰ κάρυα καὶ τὰ γλωρὰ ἡμικάρυα ἀποβαίνουσι δυσπεπτότερα, ριπτόμενα εἰς ἡλατισμένον ἢ ὀξωτὸν ὕδωρ. Τὰ κάρυα καὶ τὰ ἀμύγδαλα εἶναι καυσώδη, στυπτικοὶ δὲ οἱ χιτῶνες αὐτῶν. Τὰ πικραμύγδαλα ἔχουσι πικρὰν τινα γεῦσιν ἕνεκα τοῦ περιεχομένου πρωσικοῦ ὀξέος, καὶ διὰ τοῦτο πρέπει λιτῶς νὰ τρώγωνται. Ἐνοῦνται ἐν μικρᾷ ὀσσει μετὰ γλυκέων πρὸς παραγωγὴν ἀμυγδαλελαίου καὶ ἀμυγδαλοπόματος (σουμάδας).

Τὸ κυδωνίον καὶ ὅταν ἀκόμη ὠριμάσῃ τελείως εἶναι λίαν στυφὸν καὶ οὐχὶ ὑπακτικόν καὶ δὲν τρώγεται ὠμόν, παρασκευάζεται ὁμως διαφοροτρόπως ἢ στυφὴ καὶ τονικὴ αὕτη ὀπώρα. Καὶ τὸ μὲν σιρόπιον τοῦ κυδωνίου καὶ ὁ κυδωνίτης οἶνος χρησιμεύουσι κατὰ τῆς αἱμοπτυσίας, κατὰ τῶν ἀτάκτων διαρροϊῶν κλπ. Ὅταν μουσκεύσωμεν μικρὰν ποσότητα κυδωνοσπόρου, δύο ἢ τρεῖς δράγμας, ἐπὶ μίαν ἢ δύο ἡμέρας εἰς ἡμίσειαν φιάλην ὕδατος καὶ φροντίζωμεν νὰ ταρασσώμεν τὸ ὑγρὸν ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν, ἀποτελεῖται γλοιὸς δυνάμενος νὰ διατηρηθῇ ἀρκοῦντως, χρησιμεύων δ' ἐπιτυχῶς κατὰ τῶν ὀφθαλμιῶν καὶ πρὸς καταπράυνσιν τῶν ραγάδων (σκάσιμον τοῦ δέρματος καὶ τῶν πληγῶν). Ὁ κυδωνόσπορος ἀντικαθιστᾷ καὶ τὸ τραγακάνθινον κόμμι πρὸς κατασκευὴν μπανδολίνας, ἧς ποιοῦνται χρῆσιν αἱ γυναῖκες πρὸς λείωσιν καὶ στερέωσιν τῶν τριχῶν ἐπὶ τοῦ μετώπου καὶ ἐπὶ τῶν κροτάφων.

Ἄρτυματα.

Τὰ ἀρτυματα εἶναι οὐσαὶ ἀναμιγνυόμεναι μετὰ τῶν φαγητῶν διὰ νὰ τροποποιήσωσι καὶ διεξεγείρωσι τὴν γεῦσιν καὶ τὰς πεπτικὰς καὶ θρεπτικὰς ιδιότητας, καὶ χρησιμεύουσιν ὡς μεγάλα βοηθητικὰ εἰς τὰς οἰκοδεσποίνας πρὸς ποικιλίαν τῶν βρωμάτων, ἧς ἄνευ ὁ στό-

μαχος θὰ ἐκουράζετο εὐκόλως καὶ ἀπὸ τὴν καλλιτέραν τροφήν. Καταβάλλεται λοιπὸν ἡττώμενος ὑπὸ τῶν ἀρτυμάτων ὁ ἐπὶ τῆς πέψεως ἐπιδρῶν οὗτος κόρος.

Μετρία χρῆσις τῶν ἀπλουστάτων ἀρτυμάτων ὠφελει εἰς τὴν διατήρησιν τοῦ στομάχου, ἀλλ' ἐν τούτῳ τε ὡς καὶ ἐν παντὶ ἄλλῳ, σπουδαιότατῃ ἀποβαίνει τῆς καταχρήσεως ἢ ἀποφυγῆ, διότι φαγητὸν καλῶς ἡρτυμένον διεγείρει πολλάκις ὑπερβαλλόντως τὴν ὄρεξιν, καὶ ἐνίοτε ὁ στόμαχος εἶναι ἤδη βεβαρημένος ὑπὸ τροφῶν, ὅτε καθίσταται κατάδηλος ἡ ἐπιθυμία τοῦ φαγεῖν, διατηρουμένη διὰ τῶν ἐπινοημάτων ἐμπείρου μαγείρου.

Υπάρχουσι ζαχαρώδη ἀρτυματα, ἕτερα ὀξέα, τινὰ ἐρεθιστικὰ καὶ ἄλλα ἐρεθιστικὰ καὶ ἀρωματικά.

Καὶ ἡ μὲν ζάχαρις ἀποτελεῖ εὐχρηστον ἀρτυματὸν ἀποξηραίνει τὸ στόμα καὶ στεριεῦει τὸν σιέλον, τοῦτο δὲ καθιστᾷ δυσχερῆ τὴν πέψιν καὶ προδιαθέτει εἰς δυσκοιλιότητα. Ἡ ζάχαρις εἶναι ὑγιεινὴ μόνον διαλελυμένη καὶ συνδεδυασμένη μετ' ἄλλων οὐσιῶν, καὶ κυρίως μετὰ τοῦ γάλακτος, τοῦ ὕδατος, τοῦ ἀμύλου καὶ τῶν ὀξειῶν ὀπωρῶν· ὠφελει δὲ εἰς τὰ παιδία, τοὺς ἐξησθενημένους καὶ τοὺς ἐν ἀναρρώσει διατελοῦντας.

Τὸ μέλι δύναται ν' ἀντικαταστήσῃ τὴν ζάχαριν, διαφέρει ὁμως ταύτης ὅτι εἶναι διουρητικόν καὶ πρᾶντικώτερον. Τὸ ἄκρατον μέλι κατὰ Ἱπποκράτην εἶναι θερμὸν καὶ ξηρὸν, μετὰ ὕδατος δὲ ὑγρὸν καὶ κινητικόν. Ἡ Σεβινιὴ ἰσχυρίζετο ὅτι τὸ μέλι ἀναμιγνύμενον μετὰ καφέ ἢ ἄλλων ποτῶν ἀνακουφίζει τὸ στῆθος.

Τὰ δὲ ὀξέα ἀρτυματα εἶναι πρὸ πάντων κατάλληλα κατὰ τὰς θερμὰς ὥρας τοῦ ἔτους ὡς πρᾶνόντα τὴν δίψαν καὶ ὡς δροσιστικὰ τοῦ αἵματος. Τὸ ὄξος, ὁ χυμὸς τοῦ λεμονίου, ὁ ὄμφας (ἀγουρίδα) ἢ ὀξάλις, τ' ἀγγουράκια καὶ ἡ κάππαρις ὑπάγονται εἰς τὴν κατηγορίαν ταύτην. Ὅταν γίνηται χρῆσις αὐτῶν μετρίως, διεγείρουσι τὴν ὄρεξιν καὶ προκαλοῦσιν ἄφθονον ἔκκρι-

σιν σιέλου καὶ γαστρικοῦ χυμοῦ. Ἡ κατάχρησις τοῦ ὄξους ἐπιφέρει ἐρεθισμοὺς τοῦ λαιμοῦ καὶ τοῦ στομάχου καὶ προκαλεῖ βήχα· ὅταν δὲ γείνη παρατεταμένως ἀμετρος χρῆσις αὐτοῦ, ἐπιφέρει ἰσχύνητα καὶ συνάμα διαταράξει τῶν πεπτικῶν ὀργάνων, πολλάκις ἀνιάτους. Ὅξος ψυκτικὸν ἐψήμα θερμαίνει καὶ ὑγραίνει καὶ ὑπάγει, λέγει ὁ Ἱπποκράτης. Ἀκρῶς καταδικαστέα ἢ ὅλως ἀσύγγνωστος συνηθεῖα νέων τινῶν νὰ πίνωσιν ὄξος διὰ νὰ καταπολεμήσωσιν ὀχληρὰν τῆ φιλαρσεκεία εὐτραφίαν. Καὶ τὸ κατορθοῦσι μὲν ἐνίοτε, ἀλλ' ἐπὶ ζημίᾳ ἐκείνου, ὅπερ εἶναι μυριάκις προτιμότερον, ἐπὶ ζημίᾳ ἀηλονότι τῆς υἰγιείας αὐτῶν.

Τὰ καθαρῶς ἐρεθιστικὰ ἄρτύματα περιλαμβάνουσι τὸ ἄλας, τὸ ἔμβαμμα τοῦ σινάπεως ἢ τὸν μυτιωτόν, τὴν ραφανίδα, τὸ σκόροδορον, τὰ διάφορα εἶδη τῶν κρομμύων καὶ τὸ πράσον.

Τὸ ἄλας εἶναι τὸ ἀναγκαϊότατον ἄρτυμα, διότι ἡ γεῦσις αὐτοῦ καθιστᾷ νόστιμον τὸ φαγητόν καὶ διεγείρει τὴν ὄρεξιν, παράγει δὲ τὸν πεπτικὸν χυμὸν καὶ αὐξάνει τὴν ἐνέργειαν τοῦ στομάχου. Κατὰ τὰ πειράματα τῶν φυσιολόγων ἡ σὰρξ τῶν ζῶων χωνεύεται βραδύτερον ἀνάλατος ἢ ἡλατισμένη. Τὰ πασιίλλια τῆς ὑπερανθρακούχου σόδας εἶναι ὡς ἐκ τοῦ ἐμπεριεχομένου ἄλατος ἰσχυρὸν πρὸς ἐπίσπευσιν τῆς πέψεως μέσον καὶ πρὸς συντέλεσιν αὐτῆς. Τὸ αὐτὸ δὲ ρητέον καὶ περὶ τῶν ἀλκαλιούχων καὶ ἀεριούχων ὑδάτων.

Ὁ μυτιωτός ἢ ἀβυρτάκη (μουστάρδα) εἶναι μετὰ τὸ ἄλας τὸ συνηθέστερον τῶν ἐρεθιστικῶν ἄρτυμάτων, κατασκευάζεται δ' ὡς γνωστόν, ἐκ τοῦ σπόρου τοῦ σινάπεως, εἰς ὃν προστίθενται πολλὰ ἀρωματικὰ εἶδη. Καλὸν νὰ γίνηται χρῆσις καθαρᾶς κόνεως σινάπεως, ἢ διαλύομεν καθόσον τελειόνη ἢ ὑπάρχουσα τῇ προσθήκῃ ὀλίγου ὄξους μετὰ δρακοντίου. Εἰς ὅσους δὲ εἶναι λίαν

ἐρεθιστικὸν τὸ ἔμβαμμα τοῦτο, ἀντικαθίσταται τὸ ὄξος δι' ὕδατος καθαροῦ ἢ διὰ ζυμοῦ.

Τὰ ἐρεθιστικὰ ἀρωματικὰ ἄρτύματα εἶναι τὸ πιπέρι, τὸ καρύφυλλον, τὸ μοσχοκάρυον, τὸ κινάμωμον, τὸ ἰνδοπέπερι, τὸ θύμον, τὸ δεινρολίβανον, τὸ πετροσέλινον, τὸ χαιρέφυλλον, τὸ μάραθρον, ὁ ὀρίγανος, ἡ θύμβρα (θρούμπη), ἡ κανκαλίς, ὁ ὕσωπος, τὸ δρακόντιον, ἡ δάφνη, ἡ βαρίλλια καὶ τὸ ὕδωρ τῶν ἀνθέων τῆς πορτοκαλέας.

Τὰ ἄρτύματα τῆς κατηγορίας ταύτης δὲν εἶναι μὲν ἐπαισθητὰ εἰς τὸ στόμα, ἀλλ' ἡ ἀρωματικὴ αὐτῶν ἰδιότης προσδίδει δύναμιν εἰς τὸν στόμαχον· τὰ πλεῖστα αὐτῶν συνδυάζονται ἄριστα μετὰ τῶν λευκῶν κρεάτων τῆς ὀρνίθου, τοῦ μόσχου καὶ τῶν ἰχθύων καὶ μετὰ τινῶν ὑδαρῶν λαχανικῶν ὡς καὶ μετὰ τὸ βραστόν βόειον κρέας. Τὸ μάραθρον χρησιμεύει ὡς ὑπόστρωμα ἐσχαροπέπτων σκόμβρων καὶ εἰς τὴν κατασκευὴν ἀλμάδων ἐλαιῶν. Διὰ δὲ τῆς βανίλλιας ἀρωματίζονται αἱ κρέμαι καὶ τινὰ ζυμαρικὰ γλυκύσματα καὶ διὰ τοῦ κινάμωμου πλακοῦντές τινες καὶ ἀρωματικὰ πνευματώδη ποτά.

Ἐνίοτε κατατάσσονται εἰς τὰ ἄρτύματα οὐσίαι τινές, ὑπαγόμεναι μᾶλλον εἰς τὴν κατηγορίαν τῶν τροφῶν, οἷον ὕδρα, ἀμαριτάρια, ἐλαῖαι, ἀντσούζαι, σαρδέλαι, κρέατά τινὰ τρυφερανθέντα ἢ καπνιστά, ξυνολάχανα κλπ.

Τὰ ὕδρα τρώγονται μόνα, εἴτε ξηροτηγανισμένα, εἴτε ἀναμειγμένα μετὰ διαφόρων κρεάτων, πουλερικῶν, θηράματος, χοιρείου λίπους, ἰχθύων καὶ ὠῶν· εἶναι δ' ἐρεθιστικώτατον φαγητόν, προξενοῦν ἐνίοτε ἀπυνίαν, ὅπερ δέον νὰ τρώγηται πάντοτε ἐν ἄκρᾳ λιτότητι.

Τὰ παχέα σώματα, ὡς ὁ βούτυρος, τὸ ἐλαιον, τὸ λίπος καὶ τὸ ἀνθόγαλα, ὧν καθημερινὴ χρῆσις γίνεται ἐν τῷ μαγειρείῳ, καθιστῶσι τὰς τροφὰς τρυφερωτέρας καὶ εὐπεπτοτέρας, ὅταν δὲν ὑπερβαίνηται τὸ μέτρον,

διότι ἐν ἐναντίᾳ περιπτώσει καταστρέφονται τὰ ἀγαθὰ ταῦτα ἀποτελέσματα καὶ καθιστῶσι δύσπεπτον τὴν τροφήν.

Ὑγιεινὴ ποτῶν.

Τὰ ποτὰ εἶναι ἀπαραίτητα εἰς τὸν ἄνθρωπον, καθάπερ καὶ αἱ στερεαὶ τροφαί, διότι ἀποτελοῦσι τὸ ἀπαιτούμενον τῇ πέψει διαλυτικόν. Τοῦτου ἡ ἔλλειψις προξενεὶ δίψαν, καὶ τὸ αἶσθημα τοῦτο εἶναι ἀλγεινότερον τῆς πείνης. Ἡ στέρησις ὕδατος προξενεὶ λύσσαν εἰς τινα ζῶα.

Τὰ ποτὰ διαίρουσιν εἰς ὕδαρά, εἰς πνευματώδη ἢ ὑψιστάμενα ζύμωσιν, εἰς ἀρωματικὰ καὶ εἰς ὀξεῖα.

1^{ον} Τὰ ὕδαρά ποτὰ περιορίζονται εἰς τὸ ὕδωρ, οὗ τὸ πηγαῖον καὶ τὸ ποτάμιον εἶναι τὰ προτιμότερα. Τὸ φρεάτειον δύναται νὰ θεωρηθῇ ὡς πηγαῖον, στάσιμον ὅμως καὶ κακῶς ἀερίζμενον. Ἴνα τὸ ὕδωρ ᾗ πόσιμον, οἰαδήποτε κἂν ᾗ ἄλλως ἢ προέλευσίς του, δεόν νὰ παρέχῃ τοὺς ἐπομένους ἔρους· νὰ εἶναι διαυγές, ὀροσερὸν καὶ ἄοσμον, νὰ διαλύῃ τὸν σάπωνα, νὰ ψήγῃ καλῶς τὰ ὄσπρια καὶ νὰ μὴ διαταράσῃ τὴν πέψιν.

Εἰς τὸ ποτάμιον ὕδωρ ἀποδίδονται περισσότεροι ἰδιότητες, διότι κατὰ τὴν ροὴν κατασταλάζουν τὰ ἄλατα, ἅτινα φέρεται ἐκ τῆς πηγῆς, καὶ διότι ἀερίζεται καλῶς· πρέπει ὅμως νὰ λαμβάνηται ἐκεῖθεν, ὅθεν εἶναι ῥέον, καὶ μακρόθεν πάσης ἀκαθαρσίας. Ὅταν ποταμὸς διαρρῇ μεγάλην πόλιν, εἶναι θολὸν καὶ περιέχει ἀκαθαρσίας.

Καὶ τὸ βρόχινον ὕδωρ εἶναι διαυγές καὶ ἀερισμένον καὶ ἐν ἀνάγκῃ δύναται νὰ χρησιμεύσῃ ὡς πόσιμον, ἀλλὰ πρέπει νὰ συναχθῇ μετὰ παρατεταμένην βροχὴν, ὅποτε καταπίπτουσιν αἱ ἐμπεριεχόμεναι ξένα οὐσίαι. Τὸ βρόχινον ὕδωρ δύναται νὰ προξενήσῃ δυσάρεστα, ὅταν ἐρ-

ρευσεν ἐπὶ μολυβδόσκεποὺς στέγης ἢ διήλθε διὰ σωλήνων ἐκ ψευδαργύρου ἢ ἐκ μολύβδου.

Τὸ ὕδωρ τῆς στέρας πρέπει νὰ χρησιμοποιῆται μόνον εἰς κηπουρικὰς ἀνάγκας.

Τὸ ἐκ ταχείσης χιόνος ἢ πάγου προερχόμενον ὕδωρ εἶναι ἀκατάλληλον εἰς πόσιν, ὡς προξενοῦν δυσπεψίας.

Τὰ πηγαῖα ὕδατα θεωροῦνται ὡς τὰ ἀγνότατα, διαφέρουσιν ὅμως κατὰ τὰς ἰδιότητας, διότι προερχόμενα ἐκ τῶν βροχίνων, ἅτινα διυλίζονται εἰς τὴν γῆν καὶ συναθροίζονται εἰς τι μέρος διὰ τὴν ἀναβλύσασιν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, σέρουσιν εὐδιαλύτους ὕλας, περιεχομένας ἐν τῇ γῇ, ἣν διέρχονται. Εἶναι ἐπικίνδυνον νὰ πῖνῃ τις ὕδωρ ἐκ τῆς τυχούσης πηγῆς, ὡς πράττουσιν οἱ ἀγρόται, διότι αἱ πηγαὶ περιέχουσι πολλάκις ἐγχυματικὰ ζύμωσιν, σπέρματα ἐντόμων ἢ ἄλλας ἐπιβλαβεῖς οὐσίας.

Τὰ ὕδατα τῶν λιμνῶν, τῶν τελεμάτων καὶ τῶν τεναγῶν καὶ πάντα τὰ στάσιμα ὕδατα εἶναι νοσηρὰ ἕνεκα τῶν ἐν ἀποσυνθέσει ζωϊκῶν καὶ φυτικῶν οὐσιῶν, ἃς περιέχουσι. Καὶ τὰ καλλίτερα δὲ ὕδατα δυνατὸν νὰ εὐρεθῶσιν ἐν τῇ αὐτῇ περιπτώσει, ὅταν διαρρέωσι πλησίον ἀποπάρτων, σταύλων καὶ σωρείας ἀκαθαρσιῶν.

Παρ' ἡμῖν ὑπάρχουσι κάλλιστα πόσιμα ὕδατα, ὥστε νὰ μὴ εἶναι πᾶς ἕκαστος ἠναγκασμένος νὰ τὰ διυλίζῃ· ὅμως συμβαίνει ἐνίοτε μετὰ καταιγίδα νὰ γείνωσι βορρῶδη. Καθαρίζεται τότε τὸ ὕδωρ, ἰάφιέμενον νὰ κατακαθίσῃ ἢ διυλιζόμενον, ὅταν δηλ. τὸ περᾶσωμεν ἀπὸ σώματα, ὧν οἱ μικκύλοι πόροι ἐμποδίζουσι τὴν διάβασιν τῶν ξένων ὕλων. Καλὸν νὰ ἔχῃ πᾶσα οἰκογένεια διυλιστήριον.

Ἐκ πάντων τῶν ποτῶν τὸ ὕδωρ πινόμενον μετρίως εἶναι τὸ ὑγιεινότερον τῶν ἀνθρώπων. Ἐπειδὴ τὸ σῶμα ἀπόλλυσι διηνεκῶς ὑγρὰ, πρέπει αἱ ἀπώλειαι αὐταὶ ν' ἀναπληρῶνται ὀλονέν, τοῦτο δὲ ἐπιτυγχάνεται διὰ τοῦ ὕδατος. Μετὰ τὸ φαγητὸν πινόμενον διαιρεῖ τὰς τροφάς,

διευκολύνει τὴν διάλυσιν αὐτῶν καὶ βοηθεῖ τὴν πέψιν, ἥτις δὲν δύναται νὰ συντελεσθῇ ἄνευ αὐτοῦ· ὑπερβολικῶς δὲ πινόμενον δύναται ν' ἀποβῇ ἐπιβλαβές, διότι κουράζει τὸν στόμαχον, τὸν ἐντείνει καὶ προξενεῖ γενικὴν ἐξασθένησιν καὶ παλλάκις διάρροϊαν.

Τὸ ὕδωρ ἐν τῇ συνήθει θερμοκρασίᾳ τοῦ παράγει καλὰ ἀποτελέσματα. Ὅταν εἶναι ψυχρὸν καὶ παγερόν, ἀποβαίνει ὑγιεινὸν μόνον ὅταν καὶ τὸ σῶμα εἶναι ψυχρότατον· ἀλλ' ἐάν εἶναι τοῦτο ἰδρωμένον, τὸ ὕδωρ δύναται νὰ προξενήσῃ σοβαρώτατα κακὰ καὶ ἀκαριαῖον μάλιστα θάνατον. Ὅταν ἰδρωμένος τις θέλει νὰ πῖνῃ ὕδωρ, προλαμβάνει πᾶν δυσάρεστον, προσθέτων τεμάχιον ζαχάρους, ὀλίγον οἶνον ἢ ρακὴν καὶ πίνων κατὰ μικρὰ ροφήματα, διατηρῶν δὲ μάλιστα τὸ ὕδωρ ἐπὶ μικρὸν ἐντὸς τοῦ στόματος διὰ νὰ γείνη χλιαρόν.

Τὸ χλιαρὸν ὕδωρ εἶναι δυσάρεστον εἰς τὴν γαστρὶν καὶ χρησιμεύει μόνον διὰ νὰ διευκολύνῃ ἐμέτους. Ὅταν μεταχειρίζηται τις συνήθως χλιαρὸν ὕδωρ, ἐξασθενίζει τὸν στόμαχον καὶ προκαλεῖ διάρροϊας, δυσεντερίας καὶ ἔκτερον.

Τὰ ὕδαρὰ ποτὰ θερμὰ ἢ ὡς πτισάνη διεγείρουσι τὸν στόμαχον, ζωογονοῦσι τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος καὶ προκαλοῦσιν ἰδρώτα, εἶναι δὲ κατάλληλα, ὅταν τὸ σῶμα εἶναι ἰδρωμένον, ἀλλ' ἐκ τῆς καταχρήσεως αὐτοῦ δύναται νὰ προκληθῶσι δυσάρεστα, πηγάζοντα ἐκ διαρκoῦς καταστάσεως ἐρεθισμοῦ.

Τὰ ἀσβεστῶδη ὕδατα εἶναι δύσπεπτα καὶ καθαρτικά, τὰ σιδηροῦχα ὠφέλιμα εἰς τὴν ὑγίειαν καὶ κατάλληλα εἰς τοὺς ἀδυνάτους καὶ τοὺς ἀναιμικοὺς, τὰ δὲ περιέχοντα ἀνθρακικὸν ὀξύ εἶναι ἐρεθιστικά καὶ διευκολύνουσι τὴν πέψιν γίνεται μεγάλη τῶν ὑδάτων τούτων χρῆσις ὑπὸ τὸ ὄνομα τοῦ φυσικοῦ ἢ τεχνητοῦ ὕδατος τοῦ Σέλτς· ὡς πρὸς δὲ τὰ μεταλλικὰ ὕδατα, καὶ τούτων τὴν χρῆσιν πρέπει νὰ διατάξῃ καὶ κανονίσῃ ὁ ἰατρός.

2ον Τὰ πνευματώδη ἢ ζυμούμενα ποτὰ περιλαμβάνουσι τὸν οἶνον, τὰ σίκερα ἢ τὸν μηλίτην οἶνον, τὸν ζῦθον καὶ τὴν ρακὴν.

Ὁ οἶνος ἐν γένει περιέχει τὰ ἐπόμενα σώματα, ὕδωρ, οἰνόπνευμα ἐν διαφορῶ ἀναλογίᾳ, ζάχαριν, κόμμι καὶ ἅλατα. Αἱ ιδιότητες τοῦ οἴνου ἐξαρτῶνται ἐκ τῶν ἀναλογιῶν τῶν διαφορῶν τούτων σωμάτων, πρὸς δ' ἐκ τοῦ κλίματος, τοῦ τρόπου τῆς κατασκευῆς, κλπ. Ὁ καλὸς οἶνος εἶναι καθαρὸς καὶ διαυγής, ταύτην δὲ τὴν ιδιότητα γάνουσι οἱ ἠλλοιωμένοι οἶνοι καὶ δυσχερῶς πέπτονται. Ἐὐσμῖα τις οἴνου, τὸ ἰδιάζον αὐτῷ ἄρωμα, μαρτυρεῖ οἶνον ἀνωτέρας ποιότητος.

Οἱ πνευματώδεις οἶνοι ὀνομάζονται οὕτως ὡς ἐκ τοῦ ἐμπεριεχομένου πολλοῦ οἰνοπνεύματος· εἰς τοὺς ζαχαρώδεις ἐπικρατεῖ ἢ ζάχαρις, ἠνωμένη μετὰ μεγάλης ἀναλογίας οἰνοπνεύματος. Οἱ στυφοὶ οἶνοι περιέχουσι περισσοτέραν τανίνην, γινομένην κυρίως ἐκ τοῦ τρόπου τῆς κατασκευῆς.

Σαχαρώδεις τινὲς οἶνοι γάνουσι βαθμηδὸν μέρος τῆς ζαχαρώδους τῶν καὶ διὰ τινος τρόπου ἀποκτῶσι πικρίαν τινά· τοιοῦτοι εἶναι τῆς Μαλάγας καὶ τῆς Ἀλικάντης.

Οἱ πνευματώδεις οἶνοι ἐπιδρῶσιν ἐρεθιστικῶς εἰς τὰ νεύρα περισσότερον τῶν ζαχαρωδῶν, εἶναι ὁμῶς εὐπεπτότεροι τούτων.

Οἱ ἀφρώδεις εἶναι τῆς Καμπανίας εἶναι ἐρεθιστικοὶ καὶ κτυποῦν εὐκόλως εἰς τὸν ἐγκέφαλον, δὲν διαρκεῖ ὁμῶς πολὺ τὸ πρᾶγμα.

Μικτοὶ οἶνοι λέγονται ἐκεῖνοι, ἐν τῇ συνθέσει τῶν ὁποίων οὐδὲν ἰδιάζον σῶμα ἐπικρατεῖ· τοιοῦτοι οἱ τοῦ Βορδώ.

Οἱ πλουσιώτεροι εἰς οἰνόπνευμα οἶνοι δὲν εἶναι ἀνωτέρας ποιότητος· οἱ λεπτοὶ περιέχουσιν ὀλίγον σχετικῶς, οὗτοι δὲ εἶναι καλλίτεροι, διότι διευκολύνουσι τὴν πέψιν ἄνευ ἐγκεφαλικῶν συμφορῆσεων, ἐνῶ οἱ πνευματώδεις

εἶναι ἐρεθιστικοί, κουράζουσι τὸν στόμαχον καὶ μεθύσκουσιν εὐκόλως. Τὸ χρῶμα τοῦ οἴνου ἐπιδρᾷ καὶ αὐτὸ εἰς τὴν ποιότητά του· οἱ λευκοὶ ἐπὶ παραδείγματος ἐρεθίζουσι τὰ νεῦρα καὶ προξενουσι κεφαλαλγίας. Οἱ μέλανες εἶναι τονικώτεροι.

Ὁ οἴνος ἐπιδρᾷ μεγάλως εἰς τὴν θρέψιν· ἐν μετρίᾳ καὶ ἰσῆ ὀσσει πινόμενος ὁ ἐλαφρὸς καὶ ἡδὺς οἴνος εἶναι κατάλληλος εἰς τὰς γυναίκας, εἰς τοὺς γέροντας, εἰς τοὺς ἀναρρωννύοντας ὡς καὶ εἰς τοὺς ἀδυνάτου κράσεως· δέον νὰ μὴ δίδηται εἰς τὴν πρώτην παιδικὴν ἡλικίαν, μόνον δὲ οἱ εἰς ἐπίπονα καταγινομένοι ἔργα δύνανται νὰ πίνωσι πνευματώδεις οἴνους ἐν λογικοῖς ὁρίοις, καὶ τότε δὲ πάλιν πρέπει ν' ἀραιῶνται δι' ὀλίγου ὕδατος.

Ἐν ὑγραῖς καὶ τελματώδεσι χώραις ἢ χρῆσις τοῦ οἴνου, συνδυαζομένου μετὰ δυναμωτικῆς τροφῆς, προφυλάττει ἀπὸ τῶν ἀσθενειῶν, αἵτινες δεκατίζουσιν ἰδιαζόντως τοὺς κατοίκους αὐτῶν. Ἐν τοῖς πλοίοις ἐπὶ τέλους ὁ οἴνος ἐπιδρᾷ πάλιν ὑγιεινῶς ἐπὶ τῶν πληρωμάτων, προφυλάσσων αὐτὰ ἀπὸ στομακάκης.

Συνελόντι εἶπεῖν ὁ οἴνος εἶναι τὸ ὑγιεινότεον ποτὸν, πρὸ πάντων ὁ καλῆς ἐσοδίας καὶ ὁ καλῆς ἀμπέλου παλαιός, ὅς οὔτε ἀνεμίχθη μετ' ἄλλης οὐσίας, οὔτε ἐβλάβη.

Ἐν Εὐρώπῃ κατασκευάζεται καὶ τι εἶδος οἴνου, λακύρου καλουμένου, δι' ἐπιχύσεως ὕδατος ἐπὶ στεμφύλων ζυμομένων. Ὁ οἴνος οὗτος εἶναι ὀροισιστικός, πίνεται δὲ ὑπὸ τῶν ἐργατῶν καὶ ἀπαιτεῖ εὐρώστους στομάχους.

Διακρίνεται ὁ τεχνητοῦ χρωματισμοῦ οἴνος, ὅταν βρέξωμεν δι' αὐτοῦ σπόγγον καὶ θέσωμεν αὐτὸν ἐν τρυβλίῳ περιέχοντι ὀλίγον ὕδωρ. Ἐν τῷ φυσικῷ οἴνῳ ἀπαιτεῖται περισσότερον τοῦ τετάρτου ὥρας ἵνα χρωματισθῇ τὸ ὕδωρ, ἐνῶ ἐν τῷ νενοθευμένῳ ὁ χρωματισμὸς

τοῦ ὕδατος ἐπέρχεται ἀμέσως. Ἐλλείπει σπόγγου καὶ ψιξ ἄρτου χρησιμεύει εἰς τὸ πείραμα.

Ὁ οἴνος κατὰ τὸν Ἱπποκράτην, μάλιστα δ' ὁ μέλας, εἶναι θερμαντικός καὶ ξηρὸς, οἱ δὲ λεπτοὶ γλυκεῖς, μᾶλλον διουρητικοί.

Τὰ σίκερα εἶναι πνευματώδες ποτὸν, εὐάρεστον μὲν καὶ ὀροισιστικόν, ἥκιστα ὅμως θρεπτικόν. Τὰ ἡδέα σίκερα, δηλ. τὰ θολὰ εἰσέτι, εἶναι δύσπεπτα, διὸ πρέπει νὰ πίνωνται μετὰ παρέλευσιν ὀλίγου χρόνου ἀπὸ τῆς κατασκευῆς καὶ μετὰ ζύμωσιν, καθ' ἣν ἀποβαίνουσι διαυγῆ. Κατασκευάζονται τὰ σίκερα μὲ τὰ τεμάχια τῶν ἡδῆ χρησιμευσάντων μῆλων.

Τὸ γλευκὸς εἶναι φυσῶδες καὶ ὑπακτικόν, ταρασσει δὲ ζέον ἐν τῇ κοιλίᾳ καὶ διαχωρεῖ· καὶ εἶναι μὲν φυσῶδες, διότι θερμαίνει, ὑπακτικὸν δὲ, διότι καθάρει, καὶ ταρασσει, διότι προξενεῖ ζύμωσιν ἐν τῇ κοιλίᾳ.

Οἱ ὀξυνοὶ οἴνοι ψύχουσι καὶ ἰσχυαίνουσι καὶ ὑγραίνουσι.

Κατὰ τὸν Ἀθήγιον ὁ παλαιὸς οἴνος δὲν εἶναι μόνον εὐάρεστος, ἀλλὰ καὶ ὑγιεινός· δι' αὐτοῦ πέπτονται τὰ σίτα καὶ εἶναι εὐκολοχώνευτος, λεπτομερῆς ὢν, παρέχει δύναμιν εἰς τὸ σῶμα καὶ ὕπνον ἀτάραχον παρασκευάζει· ὁ δὲ λευκὸς οἴνος εἶναι ἀσθενῆς καὶ λεπτός, ὁ δὲ ὑπόξανθος εἶναι εὐπεπτότερος. Ὁ λευκὸς οἴνος λεπτότατος φύσει εἶναι οὐρητικός, θερμὸς καὶ πεπτικός· ὁ δὲ μὴ γλυκάζων μέλας εἶναι θρεπτικώτατος καὶ στυπτικός· θρεπτικώτατος δὲ καὶ τῶν λευκῶν καὶ τῶν ὑπόξανθων ὁ γλυκάζων. Φύσει ὁ γλυκὺς οἴνος διαμένει πολὺ περὶ τὰ ὑποχόνδρια καὶ προκαλεῖ πτύελα.

Ὅπου τ' ἀπίδια εἶναι ἄφθονα, κατασκευάζεται δι' αὐτῶν ἀπίτης οἴνος· οὗτος εἶναι οἰνοπνευματώδεστος καὶ κατ' ἀκολουθίαν καρρηθαρικώτερος τοῦ μηλίτου, διὰ τοῦτο δὲ καὶ ἀναμιγνύεται μετὰ λευκοῦ οἴνου διὰ νὰ γείνη οὗτος πομφολυγώδεστος. Ὁ ἀπίτης οἴνος εἶναι

δρεκτικός καὶ ἐρεθιστικός, ἤττον ὅμως τοῦ μηλίτου το-
νικός. Ἐν μικρᾷ δόσει πινόμενος χωνεύεται εὐκόλως, ὑ-
περβολικῶς ὅμως μεθύσκει καὶ ἀρρωσταίνει τὸν ἄνθρω-
πον. Εἶναι καλὸν νὰ τὸν κόπτωμεν μετ' ὀλίγον νερόν,
ὅταν τὸν πίνωμεν.

Ὁ ζῦθος εἶναι ἐν χρήσει ἐν τοῖς βορείοις κλίμασι καὶ
μάλιστα ἐν ταῖς χώραις, ἔνθα δὲν εὐδοκιμεῖ ἡ ἄμπε-
λος, εἶναι δὲ μικρὸν τι ἐρεθιστικός καὶ θρεπτικός, ἀλλὰ
οὐχὶ λίαν ἀνεκτὸς ὑπὸ τῶν ἀδυνάτων στομάχων. Ἀπο-
δίδεται εἰς τὸν ζῦθον ἡ ἰδιότης ὅτι παχύνει τὸν ἄνθρω-
πον, πράγματι δὲ οἱ κάτοικοι τῶν ζυθοπαραγωγῶν χω-
ρῶν εἶναι ἀρκούντως εὐτραφεῖς. Ὁ ζῦθος, ὡςπερ οἱ οἴ-
νοι, τότε μόνον παράγει καλὰ ἀποτελέσματα, ὅταν πί-
νηται μετρίως· ὑπερβολικῶς ὅμως πινόμενος ἐξασθενί-
ζει τὸν στόμαχον καὶ δυσχεραίνει τὴν πέψιν. Ἐπειδὴ
δὲ εἶναι πλούσιος εἰς οἰνόπνευμα, μεθύσκει εὐκόλως.

3ον Τὰ διυλισμένα ἢ πνευματώδη ποτὰ, ἢ κοινῶς
λεγομένη *ρακὴ*, γίνονται διὰ διυλύσεως διαφόρων ὑ-
γρῶν ζυμωθέντων πρὶν, σύγκεινται δὲ πάντα ἐξ οἰνο-
πνεύματος καὶ ἐξ ὕδατος ἐν διαφόροις ἐπ' ἀπειρον ἀνα-
λογίαις. Ἡ ἐξ οἴνου *ρακὴ* εἶναι ἡ καλλιτέρα, ὅλη, ὀλι-
γώτερον ἀνθυγιεινὴ, πρὸ πάντων δ' ὅταν εἶναι πολυε-
τῆς καὶ ἀπώλεσε τὴν πρώτην αὐτῆς ὀξύτητα.

Ἡ ἐκ σπόρων *ρακὴ* τοσοῦτον δυσάρεστός ἐστιν, ὥστε
οἱ Ἄγγλοι ἐξαλείφουσι τὴν ὄσμην δι' ἀρκευθίδων, ὅταν
κατασκευάζωσι τὸ τζίν, ποτὸν ἀποκτηνωτικόν, τὰ μέ-
γιστα προξενοῦν σπασμούς καὶ παραφροσύνην.

Τὸ *κῆρς* εἶναι οἰνόπνευμα ἐκ μαύρων κερασίων ἢ ἐξ
ἀγριοκεράσων, ἔχει ὄσμην πρωσικοῦ ὀξέος ἀρκετὰ εὐ-
άρεστον, εἶναι πάντοτε διαυγές, ἀλλ' ἰσχυρότερον τῆς
συνήθους *ρακῆς*. Ὁ στόμαχος τὸν δέχεται, θεωρεῖται δὲ
ὡς ἰσχνωτικόν, ὅταν γείνη κατάχρησις, καὶ ὡς διατα-
ράσσον τὸν ὕπνον.

Τὸ *ροῦμι* ἀποτελεῖται ἐξ οἰνοπνεύματος ζαχάρους
καὶ εἶναι τονικὸν ποτόν.

Τὰ ζαχαρώδη ποτὰ ἁμοιάζουσι πρὸς τε τὰ σιρόπια,
καὶ πρὸς τὸ οἰνόπνευμα καὶ ἀρέσκουσι καλλίτερον εἰς
τὸν οὐρανίσκον παρὰ εἰς τὸ νὰ ἐρεθίζωσι τὸν στόμαχον.
Τὰ ὑγιεινότερα τῶν ἐπιτραπεζίων τούτων ποτῶν εἶναι
τὸ στομαχικώτερον πάντων ἐκ κυδωνίων κατασκευαζό-
μενον, τὸ ἐκ λεπτοκαρύων καὶ φλοιοῦ πορτοκαλίου ἢ
νεραντζίου, τὸ ὀλλανδικὸν κουρασὸ καὶ ἡ ἐκ μούρου,
ριβισίου ἢ ἄλλων ὀπωρῶν κατασκευαζομένη *ραταφία*.

Ἡ *ἀνισίτις* *ρακὴ* τοῦ Βορδῶ καὶ τὸ βεσπετρὸ εἶναι
καλὰ κατὰ τῶν κωλικοπόνων.

Τὸ *ἀψίνθιον* εἶναι αὐτὸ καθ' ἑαυτὸ ἐπιβλαβές καὶ διὰ
τὸ πράσινον δὲ χρῶμα, δι' οὗ τὸ βάφουσι τεχνητῶς. Οἱ
πίνοντες ἀμιγές τὸ *ἀψίνθιον* ὑπόκεινται εἰς γαστρίτιδας,
εἰς παραλυσίαν καὶ εἰς ἄλλα κακά.

Ἡ *ρακὴ* τοῦ *Δάντσιγ* δύναται νὰ προξενήσῃ δυσά-
ρεστα, διότι τὰ ἐν αὐτῇ βραζόμενα πετάλια (τρέμουσαι)
περιέχουσιν ἐνίοτε μόρια χαλκοῦ.

Τὸ δὲ οὐγγρικὸν *βερμούτ*, ὅπερ ἐν συμποσίοις συνο-
δεύει συνήθως τὸν οἶνον τοῦ Τοκαί, τὸν συμπατριώτην
του, εἶναι ἀψιθῶδες ποτὸν ἐλαφρότερον καὶ ἤττον ἐπι-
βλαβές τοῦ ἀμιγροῦς ἀψιθίου.

Τὰ πνευματώδη ποτὰ εἶναι ἀκατάλληλα εἰς τὰς γυ-
ναῖκας, τὰ δὲ μόνον, ὧν ἐπιτρέπεται αὐταῖς ἢ χρῆσις,
εἶναι ἡ *σατρὴς*, τὸ ὕδωρ τῆς *μελίσης*, ἡ *ἀνισίτις* *ρα-
κὴ* καὶ τὸ *πούντς*. τούτο τὸ ποτὸν εἶναι μεθυστικόν,
ἀρωματισμένον διὰ φλοιοῦ λεμονίου καὶ βάσιν ἔχον τὸ
τέιον. Τὸ ἐν ἐσπερίσι προσφερόμενον *πούντς* εἶναι ἀρ-
κούντως ἀσθενές, ὥστε νὰ δύνανται νὰ τὸ πίνουν αἱ γυ-
ναῖκες, ὁπόταν τοῦλάχιστον εἶναι κουρασμένοι καὶ ἰδρω-
μένοι ἀπὸ τὸν χορόν, δὲν πρέπει ὅμως νὰ πίνηται οὔτε
ὑπερβαλλόντως θερμόν, οὔτε ὑπερβαλλόντως ψυχρόν.

Τὰ οἰνοπνευματώδη ποτὰ εἶναι κατάλληλα εἰς τοὺς ὑφισταμένους μεγίστας κοπώσεις, ἀρκεῖ πρὸ αὐτῶν ἢ μετ' αὐτὰ νὰ ὑπάρχη ἀφθονος τροφή. Τὸ τοιοῦτο λοιπὸν ἐρεθιστικὸν εἶναι ὠφέλιμον εἰς τοὺς χειρώνακτας, εἰς τοὺς ἐν πολέμῳ στρατιώτας καὶ εἰς τοὺς ὄδοιπόρους. Ἄλλ' ἢ τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν χρήσις εἶναι ἐπιβλαβής, κενῶ ὄντος τοῦ στομάχου· διὰ τοῦτο καταδικαστέα τυγχάνει ἡ νηστοποσία.

Ὁφελουσι προσέτι τὰ οἰνοπνευματώδη ποτὰ τοῖς ζῶσιν ἐν νοσηρῷ ἀέρι ἢ τοῖς μέλλουσι νὰ διατρίψωσιν ἐν ὑγροῖς καὶ ψυχροῖς τόποις· τότε ποτήριον κονιάκ ἢ κήρος χωνεύει καλῶς τὰ φαγητά, πρέπει ὅμως χρήσις καὶ οὐχὶ κατάχρησις νὰ γίνηται. Κατὰ τοὺς μεγάλους ἐν θέρει καύσωνας οὐδὲν ποτὸν δροσιζει τὸ δέρμα καλλίτερον τοῦ ὕδατος, ὅταν περιέχῃ ὀλίγον κονιάκ ἢ ρούμι.

Ἐν γένει ἡ χρήσις τῶν διυλισμένων ποτῶν εἶναι ἐπικίνδυνος καὶ παράγει ὀλεθριώτατα ἐπακόλουθα, ὧν τὰ κυριώτερα μέθη, ὑποχονδρία, ἐπιληψία, ἡλιθιότης καὶ ἐνίοτε παραφροσύνη.

4ον. Τὰ δριμύλα ποτὰ περιλαμβάνουσι τὴν *λεμονάδα*, τὴν *πορτοκολάδα* καὶ τὰ διάφορα ἐξ ὀξειῶν ὀπωρῶν καὶ ἀεριωδῶν ὑδάτων ἢ ὑδάτων τοῦ Σέλτζ, περὶ ὧν ἤδη εἴπομεν, σιρόπια. Τῶν ποτῶν τούτων χρήσις γίνεται τὸ θέρος· καὶ μετρίως μὲν πινόμενα εἶναι δροσιστικώτατα, ἢ κατάχρησις ὅμως αὐτῶν, πρὸς ἣν ἢ διψα παρασύρει εὐκόλως τὸν ἄνθρωπον, δύναται νὰ προξενήσῃ στομαχικοὺς ἐρεθισμοὺς, διαρροίας καὶ δυσεντερίαν ἔτι. Κατὰ ταῦτα προτιμότερον ζαχαρωμένον ὕδωρ μετὰ τινῶν σταγόνων ρουμιού ἢ ὄξους.

5ον. Ἀρωματικὰ ποτὰ. — Ἡ τάξις αὕτη περιλαμβάνει τὸν *καφέ*, τὴν *σοκολάταν* καὶ τὸ *τέιον*. Ὁ *καφέ* εἶναι οὐσιωδῶς διεγερτικός, ἐπιδρᾷ δὲ μέχρι τοῦ ἔγκεφάλου, ζωογονεῖ τὴν φαντασίαν καὶ τὴν μνήμην

καὶ ὠφελεῖ τὴν διάνοιαν· διὸ οἱ λόγοι συγνάκεις καταφεύγουσιν εἰς αὐτόν. Ἀσίτως πινόμενος ὁ *καφέ* προξενεῖ συνολκὰς τοῦ στομάχου καὶ διεγείρει ψευδὲς αἰσθημα πείνης, μετὰ τὸ φαγητὸν ὅμως διευκολύνει τὴν πέψιν καὶ καθιστᾷ αὐτὴν τελείαν. Ὅταν πίνῃ τις *καφέ* τὸ πρῶτ' αἰσθητὸν προγεύματος, συνήθως μετριάξει αὐτὸν διὰ γάλακτος ἢ ἀνηθογάλακτος· τινὲς δ' ἐξασθενίζουσι τὸ διεγερτικὸν ἀποτέλεσμα τοῦ μαύρου *καφέ* ἀφίνοντες αὐτὸν νὰ κρῦσῃ ἢ νὰ γείνη *χλιαρός*.

Ὁ *καφέ* πρὸ πάντων ὠφελεῖ τοὺς γέροντας, ὧν τὰ ἐξησθενημένα ὄργανα δεύονται διεγέρσεως. Καὶ κατὰ τοὺς καύσωνας δὲ εἶναι ὠφέλιμος, διότι δι' αὐτοῦ τὸ σῶμα ἀντιδρᾷ κατὰ τοῦ καταλλιπτικοῦ καύσωνος, τὸν δὲ χειμῶνα ἐντείνει τὴν θερμοκρασίαν τοῦ σώματος ἐπιταχύνων τὴν κυκλοφορίαν.

Ἡ κατάχρησις τοῦ *καφέ* διατηρεῖ τὸ σῶμα ἐν νευρικῷ ἐρεθισμῷ, ὅστις δύναται ν' ἀποβῇ ἀφετηρία πολλῶν νοσημάτων ἢ νὰ δεινώσῃ ὑπάρχοντα. Αἱ οἰκοδέσποιναί προσθέτουσι πολλάκις εἰς τὸν *καφέ* κόνιν κίχου, ἕπερ εἶναι εὐθηνότερον, συνηθέστερον δὲ ἀναμιγνύουσιν αὐτὸν μετὰ πεφρυγμένης κριθῆς ἢ ἐρεβίνθων· ἀλλ' ἡ τιοαυτὴ μίξις βλάπτει τὴν ποιότητά του.

Ἡ *σοκολάτα* εἶναι θρεπτικὸν ποτὸν, πρὸ πάντων κατὰ τὸ πρόγευμα χρησιμεύον, δὲν εἶναι ὅμως, ὡς ὁ *καφέ*, εὐπεπτος, καὶ διὰ τοῦτο δὲν τὴν σηκώνουν ὅλοι οἱ στόμαχοι. Ποτήριον ὕδατος πινόμενον μετὰ τὴν *σοκολάταν* διευκολύνει τὴν πέψιν αὐτῆς. Συνιστάται ἡ *σοκολάτα* εἰς τοὺς ἐξησθενημένους ἢ ἐξητλημένους ὑπὸ ἀσθενείας, οἱ δὲ ἱατροὶ τὴν ἀπαγορεύουσιν εἰς τοὺς ἔχοντας βεβλαμμένον τὸ στήθος.

Τὸ τέιον περιέχει περισσότερον ἄζωτον πάσης ἄλλης φυτικῆς τροφῆς, ὥστε εἶναι ποτὸν οὐσιωδῶς θρεπτικὸν δικαιολογοῦν τὴν χρῆσιν, ἣν τινες κάμνουσι κατὰ τὸ πρόγευμά ἐνοῦντες αὐτὸ μετὰ γάλακτος. Πινόμενον

μετά τινος ἀπὸ τοῦ φαγητοῦ ὥρας διερεθίζει ἡδέως καὶ διευκολύνει τὴν πέψιν, δὲν ὠφελεῖ ὁμως τοὺς νευρικούς, εἰς οὓς προξενεῖ σπασμωδικὰς κινήσεις καὶ ἀϋπνίας.

Τὸ μαῦρον τέιον εἶναι ἤττον ἐρεθιστικόν, τὸ δὲ πράσινον εἶναι περισσώτερον. Δύο τρίτα ἐκ τοῦ πρώτου καὶ ἓν τρίτον ἐκ τοῦ δευτέρου ἀποτελοῦσιν ἐξαίρετον μίγμα. Τὸ τέιον χρῆσιμεῖται καὶ ἰατρικῶς ὡς ἀφιδρωτικόν.

Ἵγιεινὴ ἐνδυμάτων.

Τὰ ἐνδύματα δύνανται νὰ ἐξετασθῶσι κατὰ τὸ χρῶμα καὶ κατὰ τὸ ὕφασμα, ἐξ οὗ ἐγένοντο, εἴπωμεν ὁμως ὅτι τὸ χρῶμα δὲν ἐπιδρᾷ μεγάλως εἰς τὴν θερμότητα τοῦ σώματος ἢ μόνον ὅσον τὰ φορέματα εἶναι λεπτότατα. Τὸ λευκὸν διατηρεῖ καλλίτερον τὴν σωματικὴν θερμότητα, καὶ ὡς τοιοῦτον ἔπρεπε νὰ εἶναι προτιμητὸν παντὸς ἄλλου κατὰ τὸν χειμῶνα· ἀτυχῶς ὁμως δὲν τὸ παραδέχεται ὁ ἰδιότροπος συρμὸς εἰμὴ μόνον εἰς τὰ παιδιά καὶ εἰς τοὺς νέους. Μένει τὸ μαῦρον χρῶμα εἰς τοὺς γέροντας καὶ εἰς τοὺς ἐξησθενημένους, οἵτινες ἔχουσιν ἀνάγκην τεχνητῆς θερμότητος. Τὸ μαῦρον χρῶμα θεωρεῖται ὡς ἀποβάλλον ταχέως τὴν θερμότητα, ἀλλ' ἀληθεύει καὶ ὅτι τὴν ἀπορροφᾷ περισσώτερον καὶ ταχύτερον τοῦ λευκοῦ.

Ὡς πρὸς δὲ τὸ ὕφασμα, ἐξ οὗ εἶναι κατεσκευασμένα τὰ φορέματα, τὸ μάλλινον εἶναι θερμότερον τῆς μεπάξης καὶ τοῦ βάμβακος, οὗτος δὲ πάλιν θερμότερος τοῦ λινοῦ. Τὸ πάχος τῶν φορεμάτων καὶ τὸ σχῆμα αὐτῶν ἐπιδρῶσι πολὺ κατὰ τὴν ἐποψίν ταύτην.

Τὰ φορέματα κατὰ τὴν ὑγιεινὴν πρέπει νὰ ὦσιν εὐρύχωρα, ν' ἀφίνωσι τὰς κινήσεις ἐλευθέρας, νὰ καλύπτωσι τὰ μέλη χωρὶς νὰ τὰ σφίγγωσι καὶ νὰ προστατεύωσιν ἐπαρκῶς τὸν ἄνθρωπον ἀπὸ τῶν ἐπιδράσεων τοῦ καιροῦ. Δὲν πρέπει νὰ φορῶμεν πολλὰ φορέματα

τὸ θέρος, οὐδὲ νὰ ἐνδύωμεθα ἐλαφρότατα τὸν χειμῶνα· ὀφείλομεν δηλαδὴ νὰ ἐνδύωμεθα οὕτως, ὥστε νὰ μὴ κρυθῶμεν, μηδὲ νὰ ἰδρῶμεν ἅμα κινήθωμεν, περισσεῖα φορεμάτων. Ἐκ τῆς πείρας εἶναι ἀποδεδειγμένον ὅτι οἱ λίαν θερμῶς ἐνδύομενοι ὑπόκεινται εἰς κατάρρους περισσώτερον τῶν ἄλλων, καὶ τοῦτο ἐξηγεῖται, καθόσον εἰς τὴν πρώτην κίνησιν τὸ σῶμα περιρρεῖται ἰδρῶτι, ὅστις ψύχεται ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ δέρματος εὐθὺς ὡς παύση ἡ κίνησις, καὶ ἡ αἰφνίδιος αὕτη μετὰ-θασίς ἀπὸ τῆς θερμότητος εἰς τὸ ψυχρὸν εἶναι ἐπικυνδυνωδεστάτη. Διὰ τὸν αὐτὸν λόγον πρέπει νὰ διπλασιάζωμεν τὴν προσοχὴν ἡμῶν ἐν ἔαρι καὶ ἐν φθινοπύρῳ, διότι ὁ καιρὸς τῆ πρωΐα καὶ τῆ ἑσπέρα εἶναι ψυχρὸς, ἐνῶ ἡ ἡμέρα εἶναι θερμὴ.

Τὰ ἐνδύματα πρέπει νὰ ὦσιν εὐρύχωρα, ἐλέγομεν, ἀλλὰ δὲν πρέπει νὰ προσκρούωσιν εἰς τὴν σεμνότητα. Τί δὲ νὰ διαλογισθῶμεν περὶ τῶν γυναικείων ἐκείνων φορεμάτων, δι' ὧν παρουσιάζονται αἱ φοροῦσαι αὐτὰ γυμνόσθησι, γυμνόνωτοι καὶ γυμνώλενοι, καὶ ἅτινα ἦτε ἠθικὴ καὶ ἡ ὑγιεινὴ καταδικάζουσιν ἐξ ἴσου; Δυσκόλως θὰ ἠριθμούντο αἱ ἐκ τοῦ συρμοῦ τούτου πηγάζουσαι φθίσεις, αἵτινες ἐν αὐτῷ τῷ ἔαρι τῆς ζωῆς τοσαύτας θερίζουσι νεάνιδας καὶ νεαρὰς γυναῖκας, δεδουλωμένας τῇ φιλαρσεκείᾳ;

Ἡ χρῆσις τοῦ στηθοδέσμου εἶναι ἐπιβλαβὴς τῇ ὑγιείᾳ, καὶ οἱ ἰατροὶ κατεξάνεστησαν αἰετοτε κατὰ τῆς χρήσεως αὐτοῦ. Καὶ πράγματι ὁ στηθοδέσμος ἐμποδίζει τὴν ἀναπνοήν, διότι συστέλλει τοὺς πνεύμονας, παρενοχλεῖ τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος καὶ σφίγγει τὴν κοιλίαν. Πρέπει λοιπὸν ν' ἀπαλλασσώμεθα (γράφει ἡ Ἐρνεστίνη Βίρθ), ἀφοῦ προξενεῖ ἀσθενείας. Ἐὰν αἱ νεάνιδες μὴ θέλωσι νὰ παύσωσι τὴν χρῆσιν τοῦ στηθοδέσμου, ἄς τὸν φορῶσι τοῦλάχιστον ἀσφιγκτον καὶ ἄς μὴ διακυβεύωσι τὸ πολύτιμον τοῦτο ἀγαθόν, ἔπερ

καλεῖται ὑγεία, διὰ τὴν εὐχαρίστησιν νὰ ἔχῃσι λεπτὴν ὀσφύν, φρόνιμος δὲ μήτηρ τότε μόνον θὰ ἐπιτρέψῃ τὸν στηθόδεσμον εἰς τὴν θυγατέρα αὐτῆς, ὅταν ἡ αὔξησις ταύτης ἀποβῇ πλήρης, καθόσον γνωρίζει ὅτι πρὸ τῆς ἐποχῆς ταύτης ἡ χρῆσις τοῦ στηθόδεσμου εἶναι ἐπιβλαβής (ἀφοῦ καὶ μετὰ ταῦτα δὲν παύει νὰ ᾗ τοιαύτη) καὶ δύναται νὰ συνεπαγάγῃται δυσάρεστα ἐπακόλουθα.

Ἐν Ἀμερικῇ ἐγένετο ἐσχάτως συλλαλητήριον γυναικῶν, καθ' ὃ ὁ στηθόδεσμος ἐκηρύχθη ἀνθυγιεινὸς καὶ καὶ ἀντιχριστιανικός(;)· Αἱ γυναῖκες τοῦ Kinstown καὶ τῆς Sydenham ἐν τῇ πολιτείᾳ Ὀνταρίου ἔκαυσαν δημοσίᾳ διὰ τῶν ἰδίων χειρῶν ὅλα αὐτὰ τὰ εἶδη τοῦ γυναικείου στολισμοῦ, ἅτινα εὐρίσκοντο ἐν τῇ πόλει· ἐδήλωσαν δ' ἐπισήμως περίξ μεγάλης πυρᾶς ὅτι «ἐπεθύμουν ν' ἀποθάνωσιν ὅπως ἐγενήθησαν». Καὶ ἄλλως δ' ἀκόμη ἠπλοποίησαν τὴν ἐνδυμασίαν αὐτῶν, θὰ ἐξεπλήσσετο δὲ τις ὅτι ἡ πρωτοβουλία ἐλήφθη ἐν χώρα, ἔπου φορένουν τὰ πόδια τῶν κλειδοκυμβάλων μὲ πανταλόνια!

Δὲν ὑπάρχει νεωτέρα εἰδησις ἐὰν παραμένει σεβαστὴ ἡ ἀμερικανικὴ αὕτη ἀπόφασις.

Καὶ αἱ καλτσοδέται ἐνοχλοῦσι τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος, καὶ ὅταν ὡσι πολὺ σφιγκταί, δύναται νὰ προξενήσωσι κισσοὺς (φλεβοπρήσματα). Καλῶς θὰ ἔκαμον αἱ γυναῖκες νὰ παραδεχθῶσι τὸν ἀγγλικὸν συρμὸν (οὗτος κατὰ τύχην συμβιβάζεται πρὸς τὴν ὑγιεινὴν), ὅστις συνίσταται εἰς τὴν ραφὴν ἄνω τῆς κάλτσας σειρητίων, ἅτινα δένονται εἰς τὴν ζώνην.

Αἱ ἐμβάδες χρησιμεύουσιν εἰς προφύλαξιν τῶν ποδῶν καὶ οὐχὶ εἰς βάσανον αὐτῶν· καὶ ὅμως τοῦτο συμβαίνει ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον. Ὅχι πλέον γυναῖκες μόνον, ἀλλὰ καὶ ἄνδρες ἐπιθυμοῦσι νὰ ἔχῃσι μικρὸν πόδα καὶ φοροῦσιν ἐμβάδας μικρὰς καὶ στενάς, ἀποκτῶσι δὲ τοιοῦτοτρόπως τύλους, ἐὰν μὴ κυλλαίνωνται περισσότερον.

Φορεῖτε μακράς καὶ εὐρυχώρους, ἐμβάδας, ὥστε οἱ πόδες νὰ ὦσιν ἄνετοι, καὶ μὴ ἀγαπάτε τὰ ὑψηλὰς πτέρνας, διότι ἀναγκάζουσι τὸ σῶμα νὰ κύπτῃ, καὶ κουράζεται ὁ στόμαχος.

Ἐσωτερικὰ ἀσπρόρουχα.

Τὰ ἀσπρόρουχα περιλαμβάνουσιν ὡς πρὸς τὸ γυναικεῖον φύλον τὸν χιτῶνα (ὑποκάμισον), τὸ φανέλλινον ἐσωκάρδιον (γυλέκον), τὸ ἐκ πλεκτῆς φανέλλας ἢ βαμβακερὸν ἐσωκάρδιον, τὰς περισκελίδας, τὸ κολόβιον καὶ τὰς περικνημίδας.

Τὸ λινὸν ὑποκάμισον εἶναι μὲν στερεώτερον καὶ διαρκέστερον τοῦ βαμβακεροῦ, ἀλλὰ ψύχεται ταχέως, ὑγρανθὲν ὑπὸ τοῦ ἰδρώτους· προτιμότερα εἶναι τὰ βαμβακερὰ τὸ θέρος καὶ τὰ λινὰ τὸν χειμῶνα.

Καλὸν νὰ μὴ κοιμώμεθα μὲ τὸ ὑποκάμισον, ὅπερ φοροῦμεν τὴν ἡμέραν, πρὸ πάντων κατὰ τὴν θερινὴν ὥραν τοῦ ἔτους.

Ἡ φανέλλα εἶναι θερμότερα τοῦ βάμβακος ἢ τοῦ λινοῦ, διότι δὲν εἶναι καλὸς ἀγωγὸς θερμότητος, ὅσον τὰ ἐκ φυτικῆς οὐσίας ὑφάσματα· ἀπορροφᾷ ἀμέσως τὰ ὑγρά τῆς ἰδρώσεως καὶ διατηρεῖ ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματος τὴν αὐτὴν πάντοτε θερμοκρασίαν. Τὸ φανέλλινον γυλέκον, φορούμενον κατὰσαρκα, εἶναι ὠφέλιμον εἰς τοὺς ἔχοντας ἐξησθενημένον τὸ στήθος καὶ εἰς τοὺς ἤδη παθόντας βρογχίτιδα καὶ πνευμονίαν, εἶναι δὲ ἀπαραίτητον εἰς τοὺς φθισικούς, εἰς τοὺς ἀσθενεῖς καὶ εἰς τοὺς ἀναρρωννύοντας, οἷς ἐνδιαφέρει οὐδενὸς ν' ἀμελῶσι τοῦ δυναμένου νὰ ἐμποδίσῃ κρυολογήματα, εἶναι ὅμως περιττὴ εἰς τοὺς ἀπολαύοντας καλῆς ὑγείας.

Ὅστις συνείθισεν ἅπαξ νὰ φορῇ φανέλλαν, δὲν πρέπει νὰ τὴν ἀφίνη, διότι τὸ τοιοῦτον θὰ ᾗτο ἐπικίνδυνον.

Ἡ χρῆσις τῶν περισκελίδων ὁλονὲν γενικεύεται· εἰ-

ναι καλὸν νὰ καλύπτονται αἱ κνημαὶ ἐν οἰαδῆτινι τοῦ ἔτους ὥρα, αἱ δὲ φανέλλαι εἶναι ἀπαραίτητοι τὸν χειμῶνα εἰς ἀδυνάτους καὶ νευρικούς.

Ὅταν φορῇ τις γιλέκον ἢ πλεκτὴν φανέλλαν τὸν χειμῶνα, εἶναι καλὸν ν' ἀντικαθιστᾷ αὐτὰ τὸ ἔαρ διὰ βαμβακερῶν, ἵνα μὴ γίνηται ἀπότομος ἢ μετάβασις.

Αἱ βαμβακεραὶ ἢ αἱ μάλλιναὶ κάλτσαι εἶναι προτιμότεραι τῶν μεταξωτῶν. Αἱ λευκαὶ βαμβακεραὶ εἶναι στερεώτεραι τῶν χρωματιστῶν, αἵτινες ἄλλως χάνουσι τὸ χρῶμα εἰς τὴνμπογάδαν. Αἱ μάλλιναὶ εἶναι ὑγιεινότεραι κατὰ τὰ ψύχη καὶ τὰς ὑγρασίας, τινὲς ὅμως δὲν δύνανται νὰ ὑποφέρωσι τὸν προξενούμενον κνισμὸν.

Τὸ ἀραιόπλεκτον μάλλινον ὕφασμα εἶναι θερμότερον τοῦ πυκνοπλέκτου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ'.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΑΓΡΟΤΩΝ.

Ὁ ἀγρότης ἐν γένει μεριμνᾷ ὀλίγον περὶ τῶν ληπτέων προφυλάξεων πρὸς διατήρησιν τῆς ὑγείας. Ἐντεῦθεν ρευματισμοί, φθίσις, πλευρίτιδες, ἀσθένεια ἢ ἐνοχλήσεις, ἃς θ' ἀπέφυγε τῇ γνώσει καὶ τῇ τηρήσει τῶν συνηθεστέρων ὑγιεινῶν παραγγελμάτων. Εἰς τὰς γυναίκας τῶν ἀγροτῶν λοιπὸν ἀπόκειται νὰ ὑπενθυμίζωσιν αὐτοὺς ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν τὰς ληπτέας προφυλάξεις καὶ τὰ τηρητέα κατὰ τὰς ὥρας τοῦ ἔτους, καθ' ἃς καταγίνονται εἰς τὰ οἰκιακὰ αὐτῶν ἔργα τῆς ὑγιεινῆς παραγγέλματα.

Ὁ ἀγρότης πρέπει νὰ ἔχη δυσπίστως πρὸς τὰς ἀπότομους μεταβολὰς τοῦ καιροῦ, διότι ἡ αἰφνίδιος ἀπὸ τοῦ θερμοῦ εἰς τὸ ψυχρὸν καὶ τ' ἀνάπαλιν μετάβασις

εἶναι ἐπιβλαβεστάτη εἰς τὴν ὑγίειαν. Τὸ ἔαρ καὶ τὸ φθινόπωρον, ὅποτε συμβαίνουσιν αἱ μεταβολαὶ αὗται, δεόν νὰ συνιστᾶται αὐτῷ καταλλήλως νὰ ἐνδύηται· νὰ φορῇ ἐπὶ παραδείγματος μάλλινον ὑποκάμισον κατὰ προτίμησιν ἀπὸ λινοῦ, ὅπερ ψύχεται εὐκόλως ἐπὶ τοῦ σώματος ἐνεκα τοῦ ἰδρώτος· νὰ συμβουλευῇ αὐτὸν δὲ προέτι νὰ φορῇ καλὰς ἐμβάδας, διὰ νὰ προφυλάττῃ τοὺς πόδας ἀπὸ τοῦ ψύχους καὶ ἀπὸ τῆς ὑγρασίας, κατὰ δὲ τοὺς μεγάλους καύσωνας νὰ φορῇ μέγα ψιάθινον σκιάδιον, ἵνα προφυλάσσηται, θερίζων, ἀπὸ τῶν προσβολῶν τοῦ ἡλίου.

Ὅταν ὁ γεωργὸς ἀρχίξῃ τὴν ἐργασίαν του, πρέπει ν' ἀραιρῇ τινα τῶν φορεμάτων, οὕτω δὲ πράττων πράττει συνετῶς, διότι εἶναι προτιμότερον νὰ αἰσθανθῇ ἐν τῇ ἀρχῇ ὀλίγον ψύχος, ἀντὶ νὰ περιμένῃ νὰ θερμανθῇ τὸ σῶμα καὶ εἶτα ν' ἀπεκδυθῇ τὸ ἐπανωφόριόν του· ὅταν ὅμως διακόπῃ τὴν ἐργασίαν, εἴτε διὰ νὰ γευματίσῃ, εἴτε διὰ νὰ ἐπιστρέψῃ εἰς τὰ ἴδια, ὀφείλει νὰ φορέσῃ ἀμέσως τὸ ἐπανωφόριόν του, διὰ νὰ μὴ κρυολογήσῃ.

Κατὰ τὸν θερισμὸν κατατρύχεται πολλάκις ὁ θεριστὴς ὑπὸ σφοδρᾶς δίψης. Ἡ ὑγιεινὴ συνιστᾷ νὰ μὴ ἱκανοποίησιν ἀμέσως τὴν ἀνάγκην ταύτην καὶ νὰ μὴ πῖν ψυχρὸν καὶ ἀμιγῆς ὕδωρ, ὅπερ αὐξάνει τὸν ἰδρῶτα χωρὶς νὰ κόπῃ τὴν δίψαν, νὰ μὴ πῖνῃ δὲ καὶ δυνατὰ ποτὰ, ὅταν θὰ ἐκτεθῇ εἰς φλογερὸν ἥλιον, διότι ἐνδέχεται νὰ προξενηθῶσι κεραυνοβόλοι ἀποπληξίαι ἢ ἐγκεφαλικά συμφορήσεις. Ἄριστον τῶν θεριστῶν ποτὸν εἶναι ὕδωρ μεμιγμένον μετὰ μαύρου καφέ ἢ κομμένον μετὰ ὀλίγης ρακῆς.

Εἶναι κάκιστον νὰ καθίξῃ εἰς ὑγρὸν μέρος ἢ νὰ ἐξ-απλουταί ἐπὶ γυμνῆς γῆς, ὅταν τὸ σῶμα εἶναι θερμὸν, διότι ἡ ψυχρότης τοῦ ἐδάφους παράγει ἰσχυράτιδα καὶ ρευματισμούς. Προτιμότερον εἶναι νὰ πήγνυται σκηνῇ

ἢ νὰ κατασκευάζεται καλύβη χορτοσκηπῆς, ἔπου ὁ θεωριστῆς νὰ τρώγῃ τὸ φαγητόν του ὑπὸ σκιάν, καὶ νὰ στρώνῃ ἄχυρα ἢ χόρτα, ἐφ' ὧν ν' ἀναπαύηται ἀκινδύνως.

Πρέπει προσέτι νὰ μὴ καταφεύγῃ ὑπὸ δένδρα ἢ πλησίον μύλου ἐν ὥρᾳ καταιγίδος, διότι ἡ γειννάσις τῶν δένδρων εἶναι τοσοῦτω μᾶλλον ἐπικίνδυνος, ἔσφ εἶναι ὑψηλὰ καὶ μεμονωμένα ἐν τῇ πεδιάδι· προτιμότερον εἶναι νὰ καταφύγῃ εἰς φράκτην ἢ καὶ ν' ἀνεχθῆ νὰ καταβραχῇ ἢ νὰ διατρέξῃ κίνδυνον κεραυνοπληξίας.

Οἱ ἐν τοῖς ἀγροῖς ἐργαζόμενοι δὲν πρέπει νὰ ἐκκινῶσι φέροντες ἐπ' ὤμων ὀρέπανα, δίκρανα καὶ σκαπάνας, ὅταν ἀγγέλληται καταιγίς ἢ πλεονάζωσιν ἠλεκτρικὰ νέφη, διότι τὸ σίδηρον τῶν ἐργαλείων τούτων, ἐστραμμένον εἰς τὸν οὐρανόν, ἐπενεργεῖ ὡς αἰχμὴ ἀλεξικεράνου, μετὰ μόνης τῆς διαφορᾶς ὅτι δὲν ἔχει ἀγαγόν, οὕτως ὥστε ἐὰν συμβῆ ἠλεκτρικὸς τις κρότος, ὁ φέρων τὸ ὀρέπανον ἢ τὸ δίκρανον δύναται νὰ μείνῃ κεραυνόπληκτος.

Ἑγιεινῆς παραγγέλματα.

1. Ὅστις δὲν ἔχει υγιείαν, δὲν ἔχει τίποτε, καὶ ὅστις ἔχει υγιείαν, τὰ ἔχει ὅλα. Ἡ υγιεία εἶναι ἡ μορὰς, ἡ δίδουσα ἅξιαν εἰς τὰ μηδερικὰ τοῦ βίου.

2. Ἐπειδὴ ἡ υγιεία εἶναι τὸ πρόριστον ἀγαθὸν ἐν τῷ κόσμῳ τούτῳ, ὁ φρόνιμος ἄνθρωπος δὲν πρέπει νὰ λυπῆται δι' αὐτὴν τίποτε.

3. Δύο πράγματα μαθάνονται καλῶς ὅταν δὲν τὰ ἔχωμεν πλέον, ἡ νεότης καὶ ἡ υγιεία.

4. Ὁ λόγος τοῦ μουσικῶν τῆς τέχνης τοῦ παρατείνειν τὸν βίον συνίσταται εἰς τὸ νὰ μὴ βραχύνωμεν αὐτὸν ἡμεῖς οἱ ἴδιοι.

5. Ὁ Θεὸς μᾶς ἔδωκε μακρὸν βίον καὶ τὸν φθείρομεν ἡμεῖς.

6. Καλλίτερον γὰρ κοττάζῃς τὴν υγιείαν σου παρὰ τὴν ἀσθένειάν σου.

7. Τὸ ἄριστον φάρμακον συνίσταται εἰς τὸ νὰ μὴ ἔχη ἀνάγκην ἰατροῦ. Οἱ δύο καλλίτεροι ἰατροὶ εἶναι ἡ ἐργασία καὶ ἡ λιτότης.

8. Ὁ ἀὴρ εἶναι ἡ τροφή τῆς ζωῆς. Ὁ ἀὴρ, ὃν ἀναπνέεις, πρέπει νὰ εἶναι καθαρὸς, ὡς ἄρτος ὃν ἐσθίεις. Ὅπου δὲν ἐμβαίνει ὁ ἥλιος, ἐμβαίνει ὁ ἰατρός. Ἔρχομεν συνήθως πολλὰ ἐπιπλά καὶ ὀλίγον ἀέρα.

9. Ὁ κακὸς ἀὴρ φορεῖε περισσότερους ἢ τὸ ξίφος. Ἡ ἀναπνοὴ τοῦ ἀνθρώπου εἶναι θαλάσμιος εἰς τὸν ἀνθρώπον.

10. Ὁ ἀὴρ εἶναι ἡ τροφή τῆς ἀναπνοῆς, ὡς δὲ δὲν τρώγομεν ἐκεῖνο τὸ ὅποιον ἤδη ἐφάγομεν, οὕτω δὲν πρέπει ν' ἀναπνέωμεν ἀέρα, ὅστις ἐχρησίμωσεν ἤδη εἰς ἀναπνοήν.

11. Δὲν πρέπει νὰ καθαρίζονται μετὰ μεγάλης προσοχῆς μόνον τὰ ἐπιπλά, ἀλλὰ καὶ ὁ ἀὴρ, διότι πρέπει ν' ἀναπνεύσῃ καὶ ἡ οἰκία διὰ τὰ ἀναπνεύσουσι οἱ κάτοικοι αὐτῆς.

12. Κατὰ πᾶσαν πρωΐαν ἐγειρόμενος ἄνοιγε καλὰ τὸ παράθυρόν σου πρὸς διασκέδασιν τοῦ μεμολωμένου ἀέρος.

13. Ὑπάρχουσι δύο εἰδῶν ἀσφυξίαι, αἱ μὲν τραγικαί, ἀνακόπτουσαι εὐθὺς τὸν βίον, αἱ δὲ βραδεῖαι, ἃς περιφροῦμεν καὶ αἰτίαι φορεῖουσιν ἀσφαλῶς· ἔχουσι δ' αὐταὶ εἶνα μόνον λόγον, κακὴν κατοικίαν στερουμένην ἀέρος.

14. Αἱ οἰκίαι κτίζονται εἶνα κατοικῶμεν ἐν αὐταῖς καὶ οὐχὶ διὰ τὰς χαμαρόνων ἐξωθεν· διὰ τοῦτο ἡ ἐσωτερικὴ ἄνεσις εἶναι προτιμότερα τῆς κομψότητος καὶ τῆς συμμετρίας, ἐκτὸς ἐὰν δυνάμεθα νὰ τὰ ἔχωμεν ἀμφοτέρω.

15. Σκοτεινὴ οἰκία, καρχετικὸι κάτοικοι.

16. Μηδὲν ἄγαν. Πρέπει γὰρ τρώωμεν διὰ τὰ ζῶμεν καὶ οὐχὶ γὰρ ζῶμεν διὰ τὰ τρώωμεν· ὀφείλομεν γὰρ καταπρᾶνῶμεν τὴν πεῖραν καὶ οὐχὶ τὴν λαμπαργίαν.

17. Ποτὲ μὴ τρῶγε βιαστικά, ἀλλὰ σιγὰ σιγὰ, πρὸ πάντων δὲ μάσα καλῶς τὴν τροφήν· εἶναι μωρὸς ὁ καταπίνων τὴν τροφήν ἀμάσητον. Οἱ ὀδόντες εἶναι εἰς τὸ στόμα καὶ οὐχὶ εἰς τὸν στόμαχον.

18. Μὴ τρῶγε εἰς τὰς μεταξὺ τοῦ φαγητοῦ ὥρας, πρὸ πάντων δὲ μὴ τρῶγε πρασίνας ὀπώρας, διότι ἐὰν τὰς ἀγαπᾷς σύ, ὁ στόμαχός σου δὲν τὰς ἀγαπᾷ καὶ θ' ἀρρωστήσῃ· πίνε δὲ ὅσον τὸ δυνατὸν ὀλίγον, καὶ εἰ δυνατὸν μὴ πίνε διόλου.

19. Τὸ θέρος κατὰ τοὺς καύσωνας μὴ πίνε ὕδωρ ἐκ παγερῶν πηγῶν καὶ ψυχρῶν ρυάκων, διότι εἶναι μὲν εὐχάριστον, ἀλλ' ἐνδέχεται γὰρ προξενήσῃ θάνατον.

20. Ἰδρωμένος οὐδέποτε πίνε ψυχρὸν ὕδωρ.

21. Ἔσο καθαρὸς πρῶτον εἰς σεαντὸν καὶ ἔπειτα εἰς τοὺς ἄλλους.

22. Ὅπου σπαρῖζει ὕδωρ, πλεοράζουρ ἀσθέειαι.

23. Τὸ ρωπὸν ὕδωρ καὶ ὁ ἀήρ εἶναι δύο καλοὶ ἰατροί.

24. Μὴ μόνον τὸ δέρμα, ἀλλὰ καὶ τὰ ἐνδύματα ἔχε καθαρά.

25. Ἀπόφυγε ἰδρωμένος τὸν ἀέρα καὶ τὴν ὑγρασίαν, τὴν βροχήν καὶ τὰ ρεύματα τοῦ ἀέρος, ἄλλως διατρέχεις κίνδυνον γ' ἀσθεήσεως σοβαρῶς.

26. Ὅταν βραχοῦν τὰ φορέματά σου, ἄλλαξε ἀμέσως· κάμνε δὲ αὐτὸ καὶ ὅταν τὰ περιπόδια ἢ τὰ ὑποδήματά σου ᾧσαι ὑγρά.

27. Τρία τιτὰ εἶναι ἀπαραίτητα εἰς τὴν ὑγιεινὴν τῶν φορεμάτων, ἀπλότης, καθαριότης καὶ ἐλευθερία κινήσεων.

28. Ἡ ἀργία, ἡ κακὴ διαίτα καὶ αἱ ἡδοναὶ ἐκνευρίζουσι τὰ εὐρωστώτερα σώματα, ἢ δὲ ἄσκησις καὶ ἡ ἐργασία ἐνδυναμοῦσι τὰ ἀσθενέστατα.

29. Ἡμικραρία, συνολκὴ στομάχου καὶ νευρικὰ τῶν νεανίδων εἶναι ἐπακόλουθα κακῆς ὑγιεινῆς.

30. Περιποιεῖ τοὺς ὀδόντας σου, οἷτινες δὲν εἶναι μόνον στολισμός, ἀλλὰ χρησιμεύουσι καὶ εἰς τὸ γὰρ λαμβάνωσι, κόπτωσι καὶ μασῶσι τὰς τροφὰς πρὶν ἢ φθάρωσιν εἰς τὰ πεπτικά ἔργατα. Κακοὶ ὀδόντες, κακὸς στόμαχος, ἀνεπαρκὴς μάσησις καὶ κατάπτωσις τοῦ ὀργανισμοῦ.

31. Διαπράττει αὐτοκτονίαν ὁ ἄνθρωπος ὁ μὴ παρακοιθῶν τὰ παραγγέλματα τῆς φύσεως.



ΜΕΡΟΣ Ε'.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α'.

ΕΝ ΑΠΟΥΣΙΑ ΙΑΤΡΟΥ.

Ἐν τῇ ἀγωγῇ τῆς γυναικὸς πάσης κοινωνικῆς τάξεως ἔδει νὰ περιλαμβάνονται αἱ εἰς τοὺς ἀσθενεῖς ἐπιδαψιλευτέαι περιποιήσεις καὶ τὰ ἐν δυστυχίᾳ τινι ἐπείγοντα βοηθήματα, ἔτι δὲ καὶ τινες ὑγιεῖς γνώσεις οἰκιακῆς ἰατρικῆς.

(Dr Saffray).

Ὅρθως μὲν ἐλέχθη ὅτι ἡ ἰατρικὴ τοῖς ἰατροῖς δέον ν' ἀπόκηται, ἀλλ' ἐὰν ὀφείλωμεν ν' ἀπέχωμεν τοῦ θεραπεύειν ἡμᾶς αὐτοὺς ἀσθενῆ σοβαρῶς νοσοῦντα, ἐὰν ὀφείλωμεν μηδέποτε διδόναι αὐτῶν φάρμακα, ὑπὸ κομπογιαννιτῶν καὶ ἰατραινῶν συνιστώμενα, ὠφέλιμον τοῖς πᾶσι, καὶ δὴ τῇ γυναικί, τὸ εἰδέναι τί τὸ κατεπειγόντως πρακτέον, μέχρις οὗ φθάσῃ ὁ ἰατρός, ὡς καὶ ὅταν γείνωμεν μάρτυρες δυστυχήματός τινος. Ἐπαναληπτέον λοιπὸν ἔτι ἅπαξ ὅτι ὀφείλει ἡ γυνὴ νὰ ὑπερνικήσῃ τὴν ἑαυτῆς εὐαισθησίαν, καὶ ἀντὶ νὰ φεύγῃ λόγῳ ὅτι συνεκινήθη, νὰ μὴ παράσσηται, ἀλλὰ νὰ καθίσταται χρήσιμος, διότι δὲν πρόκειται τότε νὰ σκεφθῇ περὶ ἑαυτῆς, ἀλλὰ περὶ τῶν ἀτυχῶν πασχόντων.

Ἐνάγκη τοῦ εἰδέναι τὴν οἰκιακὴν ἰατρικὴν.

Θ' ἀποβλέψῃ ποτὲ ἡ ἐκπαίδευσις (λέγει ὁ Raspail) ὥστε πᾶσα νεῆνις νὰ ἐπίσταται πῶς τὴν διττὴν τανῦν τέχνην, ἣτις ἀποτελεῖται ἕκαστον ἢ βράδιον μίαν καὶ μόνην, τοῦ παρασκευάζειν δηλονότι τὰ φαγητὰ καὶ τὰ φάρμακα καὶ εἰδέναι τὰς ἀρχάς, δι' ὧν διατηρεῖται καὶ ἐπαναφέρεται ἡ ὑγίεια, διότι ἀπλοποιουμένης τῆς ἰατρικῆς καὶ καθισταμένης ὁσημέραι προσιτῆς τοῖς πᾶσι, θὰ παύσωσι τὰ φάρμακα νὰ ὦσι πολυάριθμα καὶ πολύπλοκα, καὶ ἡ θεωρία τῆς ἐτοιμασίας αὐτῶν δὲν θὰ εἶναι ἐξ ἄλλου ἀπόρρητος.

Ἴδου περὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου ἡ γνώμη γυναικός, πολλὰ περὶ ἐκπαίδευσέως γραφάσης:

Ὅφείλουσι νὰ μάθωσιν αἱ νεάνιδες (λέγει ἡ Genlis) οὐχὶ τὰς ἀρχάς τῆς ἰατρικῆς, ἀλλὰ τὴν ἐφαρμογὴν τῶν φαρμάκων, ἐφείλουσι νὰ μάθωσι τὴν κατασκευὴν αὐτῶν, ὡς καὶ τὴν χρῆσιν καὶ τὴν ἐκλογὴν τῶν διαφορῶν ἀντιφαρμάκων, δι' ὧν εἶναι δυνατὴ ἡ πρόληψις τῶν ὀλεθρίων ἐπακολούθων τῶν δυστυχημάτων, ἅτινα προξενοῦσι τὸ ἀρσενικόν, ὁ ἰὸς τοῦ χαλκοῦ, τοῦ μολύβδου κλπ., καὶ τῶν ἐν μεγάλῃ δόσει λαμβανομένων φαρμάκων. Σπουδαῖόν ἐστιν ὡσαύτως νὰ μάθωσι τὴν χρῆσιν τοῦ πρώτου κατὰ πληγῆς ἢ μώλωπος φαρμάκου καὶ τῶν διαφορῶν ἐπιδέσμων, οἷτινες ἀπαιτοῦσιν ἐμπειρίαν καὶ ἐπιτηδειότητα. Ἄνεκτίμητα τὰ ἐκ τῶν ὠφελίμων τούτων μελετῶν ἀγαθὰ: θὰ συνειθίσωσι τοιοιουτοτρόπως αἱ νεάνιδες νὰ ὑπερνικήσωσι πᾶσαν ἀηδίαν καὶ πᾶσαν δυσχέρειαν, ἣν ἡ ἀνθρωπότης αἰσθάνεται, ἀσκοῦσαι δὲ τὰς ἀθῶας καὶ καθαρὰς αὐτῶν χεῖρας εἰς τὴν ἐκπλήρωσιν τῶν ἱερῶν τούτων καθηκόντων, θὰ γνωρίσωσι πᾶσαν τὴν σπουδαιότητα ἡδέως ἅμα καὶ ἱεροῦ καθήκοντος, τοῦ ἀναζητεῖν πᾶν μέσον καὶ ἐπιλαμβάνεσθαι αὐτοῦ πρὸς τὸ γενέσθαι ὠφελίμους τοῖς ἄλ-

λοις, καὶ θὰ δυναθῶσι ποτε νὰ παράσχωσιν ἀποτελεσματικωτάτας καὶ λίαν ἀπαραιτήτους ἐν παντὶ ἀπρόπτῳ, κοινοτάτῳ ἔμῳ, δυστυχίματι ὑπηρεσίας. Ὅποσοι ἄνθρωποι καὶ ὅποσα πρὸ πάντων παιδιά ἀπώλοντο καθ' ὅδον εἴτε ἐν χωρίῳ ἐλλείψει τῶν πρώτων βοηθημάτων! Ἡ ἱκανὴ νὰ παράσχη ταῦτα γυνὴ ἴσως σώσῃ ποτὲ τὴν ζωὴν τοῦ ἰδίου αὐτῆς τέκνου.

Μικρὰ ἢ μεγάλη κακὰ καὶ τὰ φάρμακα αὐτῶν.

Διαλάβωμεν περὶ τῶν συνηθεστέρων περιπτώσεων·

Αἰμορραγία ῥίνος.—Πολλὰ ὑποδεικνύονται μέσα, καὶ ἐν ἀποτυχίᾳ τοῦ ενός, καταφεύγομεν εἰς τὸ ἄλλο.

Προκάλεσον ἐπαλλήλως βαθεῖς στεναγμούς, ἔχε ἀνυψωμένον τὸν βραχίονα ἀντιθέτως τοῦ μέρους ἐν ᾧ ἡ αἰμορραγία, ῥόφησον διὰ τῆς ῥίνος ὑδροπερὶν ὕδωρ, περιέχον ἐν ἀνάγκῃ ὀλίγον ὄξος ἢ στυπτηρίαν, ῥόφησον διὰ τῆς ῥίνος ὀλίγην κόνιν στυπτηρίας ἢ κολοφωνίαν, εἰσπνευσον καφουροῦχον οἰνόπνευμα, ἐπίθετες ἐπὶ τοῦ μετώπου, ἐπὶ τῶν κροτάφων καὶ ἐπὶ τῆς ῥίνος ψυχρὰ σπληνία καὶ κάμε ὄρθιος ποδόλουτρον, ρίψας ἐν τῷ ὕδατι ὀλίγον σίναπι, ἢ ἐπίθετες εἰς τὰς κνήμας σιναπισμοῦς.

Αἰμωδίασις.—Προέρχεται ἐκ σπασμωδικῆς μυϊκῆς συστολῆς καὶ εἶναι λίαν ἀλγεινὴ. Πρὸς παῦσιν τρίψον τὸ μέρος διὰ ριανέλλας, βεβρεγμένης εἰς καφουροῦχον οἰνόπνευμα. Σπληνίον ἐκ ψυχροῦ ὕδατος ἐπιτυγχάνει ὡσαύτως. Δυνάμεθα δ' ἐπὶ τέλους νὰ δέσωμεν ἰσχυρῶς κάτω τοῦ γόνατος τὴν αἰμωδιασθεῖσαν κνήμην, ἢ νὰ ἐπιτρίψωμεν διὰ τῆς χειρὸς τοὺς μῦς αὐτῆς, ἢ καὶ νὰ θέσωμεν τὸν πόδα ἐπὶ ψυχροῦ μαρμάρου. Ἄλλως δὲ ἡ αἰμωδίασις παρέρχεται ἀφ' ἑαυτῆς μετ' οὐ πολὺ.

Ἀκροχορδόνες (κρεατοληαῖς). — Θεραπεύονται οἱ χόνδροι οὗτοι καυτηριαζόμενοι δις τῆς ἡμέρας διὰ νιτρικῆς ἀργύρου, ὑγρανθέντες προλαβόντως δι' ὀλίγου ὕδατος ἢ δι' ἀζωτικού ὄξους (acide azotique) ἢ καὶ διὰ σταγόνας συμπεπευκνωμένης διαλύσεως ὑπερχλωρούρου σιδήρου (perchlorure de fer). Δυνάμεθα προσέτι νὰ δέσωμεν αὐτοὺς διὰ μεταξωτῆς κλωστῆς, ὅποτε πίπτουσιν ἐπὶ τέλους. Συνιστᾶται δὲ καὶ ἐπιτριψίς διὰ χυμοῦ χελιδονίου. Τὸ κατὰ μῆκος τῶν φραγαμῶν αὐξάνον τοῦτο φυτὸν ἐκκρίνει ὑπόλευκον χυμὸν, συντριβομένου τοῦ στελέχους. Οἱ ἀκροχορδόνες πίπτουσι μετὰ τινὰς ἐπιτριψίς.

Ἀσφυξία.—Ἀσφυξία καλεῖται ἡ νεκροφάνεια, ἡ προερχομένη ἐξ ἀναστολῆς τῆς ἀναπνοῆς τοῦ εἰς διατήρησιν τῆς ζωῆς ἀπαιτουμένου ὀξυγόνου· δύναται δὲ νὰ προκύψῃ ἀσφυξία ἐκ διαφόρων λόγων, ὡς ἐκ μόλυνσεως καὶ διαφθορᾶς τοῦ ἀέρος (διὰ τῆς ὀσμῆς τοῦ ἀνθρακος ἢ ἄλλων μὴ ἀναπνευσίμων ἀερίων), ἐκ πνιγμοῦ ἐν χώρᾳ ἄνευ ἀέρος (διὰ καταδύσεως ἐν ὕδατι), ἢ ἐκ κωλύματος, ἐμποδίζοντος τὸν ἀέρα νὰ εἰσελθῇ εἰς τοὺς πνεύμονας (διὰ στραγγαλισμοῦ).

Γνωστὸν ὅτι ὁ ἀήρ, ὃν ἀναπνέομεν, σύγκεται ἐξ ὀξυγόνου, ἐξ ἀνθρακικοῦ ὄξους καὶ ἐξ ἀζώτου. Ἴνα ὁ ἀήρ ἦ ἀναπνευσίμος, ἢ τουλάχιστον ἀβλαβὴς εἰς τὸν ὄργανισμὸν ἡμῶν, δεόν νὰ ἦ καθαρὸς, δηλ. νὰ μὴ ἔχη ὑποστῆ ἀλλοίωσιν τινὰ ἢ ἀναλογία τῶν ἀποτελούντων αὐτὸν σωμάτων. Ἐὰν λοιπὸν ὁ οὕτω μολυνθεὶς ἀήρ μὴ ἀνανεωθῇ διὰ καθαροῦ, ἀποβαίνει ἐπιβλαβὴς εἰς τὴν ὑγίειαν· διὰ τοῦτο πολλοὶ ἄνθρωποι, ὅταν εὐρίσκωνται συνηθροισμένοι ἐπὶ τὸ αὐτὸ, αἰσθάνονται σφοδρὰν κεφαλαλγίαν καὶ στενοχωρίαν τινὰ κατὰ τὴν ἀναπνοήν, καταντῶσάν μέχρι σκοτοδινας. Ὅταν ὁ ἀήρ διαφθαρῆ τέλει, προξενεῖται ἡ κυρίως λεγομένη ἀσφυξία. Αἰ-

σθάνεται κατὰ πρῶτον ὁ ἄνθρωπος σκοτοδίνην καὶ λιποθυμίαν, εἶτα δὲ ἀφθόνους ἰδρώτας, πνιγμούς καὶ σφοδρῶς στομαχικούς πόνους, ἀκολουθουμένους μετὰ μικρὸν ὑπὸ λιθαργικῆς νάρκης, προδρόμου τοῦ θανάτου. Ἡ καύσις πυρᾶς, ἀνθράκων, λυχνίας, ἀερίοφωτος κλπ. συντελεῖ ὡσαύτως εἰς μόλυνσιν τοῦ ἀέρος, διότι ἀναδίδονται μὴ ἀναπνεύσιμα ἀέρια λίαν ἐπικίνδυνα, οἷον τὸ ἀνθρακικὸν ὑδρογόνον (hydrogène carboné) καὶ τὸ ὀξειδίου τοῦ ἀνθρακος (oxyde carboné).

Αἱ σιδηρώτριαι καὶ οἱ μεταχειριζόμενοι φορητὰ πύραυλα (μαγκάλια) ὀφείλουσι ν' ἀνοίγωσιν ἐν παράθυρον πρὸς παραγωγὴν βεύματος ἐν τῷ δωματίῳ καὶ ἀνανέωσιν τοῦ ἀέρος, διότι ἄλλως οἱ ἐν αὐτῷ εὐρισκόμενοι ἐκτίθενται εἰς σοβαρὰ δυσάρεστα.

Ἄσυνετώτατον ὡσαύτως τὸ κοιμᾶσθαι ἐν δωματίῳ, ἔνθα ὑπάρχει καπνίζουσα λυχνία ἢ ἀερίοφως, οὗ ὁ μυζωτὴρ ἀπεσβέσθη κακῶς. Τοῦτο πρὸ πάντων ἐντελεῖ ἐπιφέρει ταχέως ἀσφυξίαν.

Τὰ ἄνθη καὶ τὰ φυτὰ ἀναδίδουσι τὴν νύκτα ἀνθρακικὸν ὀξύ· ἐπικινδυνότατον λοιπὸν τὸ κοιμᾶσθαι ἐν δωματίῳ, ἐν ᾧ ὑπάρχουσιν ἄνθη, ἅτινα εἶναι διττῶς ἐπιφοβὰ, ἐὰν μάλιστα ἀναδίδωσι δυνατὴν ὀσμὴν. Τὸ αὐτὸ ῥητέον καὶ περὶ τῶν ὀπωρῶν, πρὸ πάντων τῶν μὴ ἐντελῶς ὀρίμων.

Περιποιήσεις πρὸς ἀσφυκτικῶντα. — Ἐὰν ἡ ἀσφυξία εἶναι μερική, ἐὰν δηλ. ὁ ἄνθρωπος ὑπέστη σκοτοδίνην καὶ συγκοπὴν, φέρεται αὐθαρρῆ εἰς καθαρὸν ἀέρα, κρατεῖται ὑψηλὰ ἢ κεφαλὴ, διευκολύνεται ἡ ἀναπνοή, γαλαρουμένων τῶν φορεμάτων, καὶ βαντίζεται τὸ πρόσωπον διὰ ψυχροῦ ὕδατος· ἐὰν δὲ ἡ ἀσφυξία εἶναι πληρεστέρα καὶ ὁ παθὼν βραδύνει νὰ συνέλθῃ, τότε οὐ μόνον βαντίζεται τὸ πρόσωπον διὰ ψυχροῦ ὕδατος, ἀλλὰ καὶ τρίβεται διὰ τοιοῦτου ὄλον τὸ σῶμα,

καὶ ἡ ἐπίτριψις ἐξακολουθεῖ ἐπὶ μακρὸν· προκαλεῖται δὲ τοιοῦτοτρόπως ἡ ἀναπνοή ὡς ἐξῆς· εἰς τις πιέζει τὸ στήθος ἀπὸ τῶν πλευρῶν, ἕτερος δὲ πιέζει τὴν κοιλίαν πρὸς ἀπομίμησιν τῶν κινήσεων τῆς ἀναπνοῆς, καὶ εἶτα ἀφίνονται αἶφνης αἱ πλευραὶ νὰ ἐκταθῶσι διὰ τῆς ἐλαστικότητος. Ἐνίοτε κατορθοῦται ἡ ἀνάκλησις εἰς τὴν ζωὴν μετὰ πολυώρους καρτερικὰς προσπαθείας. Εὐθύς δ' ὡς ἐπανεῖλθῃ ἡ ἀναπνοή καὶ συνέλθῃ ὁ παθὼν, τίθεται ἐπὶ κλίνης, θερμανθείσης προλαβόντως, περιτυλίσσεται ὅσον ἐνεστι θερμῶς καὶ δίδονται αὐτῷ πρὸς πόσιν ὀλίγα κουταλιαῖς ζαχαρωμένου θερμοῦ οἴνου.

Ἄσφυξία διὰ πνιγηρῶν ἀερίων (ἀερίων ὑπονόμων ὀχετῶν, ἀποπάτων, ληνοῦ κλπ.). — Ἐπειδὴ τὰ ἀέρια ἐπενεργοῦσι μετὰ τρομερᾶς ταχύτητος, πρέπει κατεσπενυσμένως ν' ἀποσυρθῇ ὁ παθὼν ἐκ τοῦ μεμολυσμένου μέρους καὶ νὰ γείνωσι τ' ἀνωτέρω.

Καλὸν νὰ διαλυθῇ ἐν τῷ δωματίῳ, ἐν ᾧ ὁ παθὼν ἔχει τὴν ὀσμὴν, ἡλιακὸν ἢ ἄλλο ἄνθος, ἐν ᾧ ὁ παθὼν ἔχει τὴν ὀσμὴν, καὶ νὰ παρουσιασθῇ τῷ ἀσφυκτικῶντι πρὸς εἰσπνοὴν τῶν ἀναδιδόμενων ἀτμῶν. Καὶ εἰ μὲν ὁ παθὼν προσπαθήσῃ ἀπ' ἑαυτοῦ νὰ ἐμέσῃ, βοηθεῖται, ἐρεθιζομένου τοῦ λάρυγγος διὰ πτεροῦ· ἐὰν δ' ἔφαγε προλαβόντως, ἀπαιτεῖται ἐμετικὸν πρὸς ἐλάφρυνσιν τοῦ στομάχου.

Ἄσφυξία διὰ στραγαλισμοῦ (ἀπαγχορίσεως). — Ἐν τοιαύτῃ ἀσφυξίᾳ πρῶτιστα κόπτεται τὸ σχοινίον καὶ ἀμελλητὴ ἀπαλλάσσεται ὁ λαιμός· εἴτ' ἀπεκδέχεται ὁ ἀπαγχορισθεὶς, τίθεται ἐπὶ κλίνης, καὶ ἐλλείψει τοιαύτης ἐπὶ στρώματος ἢ ἀχυροστρωμνῆς, ὅσως ὥστε ἡ κεφαλὴ καὶ οἱ πνεύμονες νὰ ὦσιν ἀνυψωμένοι περισσότερον τοῦ λοιποῦ σώματος· μέχρις οὗ δὲ φθάσῃ ὁ ἰατρός, βαντίζεται τὸ πρόσωπον διὰ ψυχροῦ ὕδατος, ἐπιτρίβονται τὰ ἄκρα καὶ καταβάλλεται προσπάθεια πρὸς ἐπαναφορὰν τῆς ἀναπνοῆς, καθ' ὃν ἀνωτέρω ὑπεδείξαμεν

τρόπον. Ἐὰν αἱ φλέβες τοῦ λαιμοῦ ὧσιν ἐξωδηκυταί, εἶναι δυνατόν νὰ ἐπιτεθῶσι ὀλίγα βδέλλαι ὀπισθεν τοῦ ὠτίου. Ὅταν ἡ ἀσφυξία αὕτη ἐπῆλθε πρὸ ὀλίγων λεπτῶν τῆς ὥρας, αἱ φροντίδες αὗται στέφονται συνήθως ὑπὸ ἐπιτυχίας. Ὅταν δὲ ὁ ἀσθενὴς δύναται νὰ καταπίη, δίδεται αὐτῷ κατὰ μικρὰ ροφήματα ἡμισυ ποτήριον χλιαροῦ ὕδατος, περιέχοντος καὶ ὀλίγον οἰνόπνευμα ἢ ὕδωρ Κολωνίας.

Ἀσφυξία διὰ καταδύσεως (πνιγμοῦ ἐν ὕδατι).— Ἐν τοιαύτῃ ἀσφυξίᾳ δυνάμεθα νὰ ἐλπίσωμεν εἰς τὴν ἀνάκλησιν τοῦ πνιγέντος εἰς τὴν ζωὴν καὶ ὅταν διέμεινεν ἐν αὐτῷ ἐπὶ μίαν ὥραν ἢ καὶ ἐπέκεινα, ἂν μὴ εἰσῆλθε τὸ ὑγρὸν εἰς τοὺς πνεύμονας. Ἄμα ἀποσυρθῆ ἐκ τοῦ ὕδατος ὁ πνιγείς, μεταφέρεται εἰς τὴν ἐγγυτάτην οἰκίαν, ἀπεκδύεται ἐν πάσῃ περιπτώσει ταχέως, διαρρυγνυμένων τῶν φορεμάτων, κατακλίνεται ὑπτίως κλινόμενος πρὸς τὸ δεξιὸν πλευρόν, καθαρίζεται τὸ στόμα ἀπὸ τῶν μυξωδῶν χυμῶν, τῶν τυχόν ἐπ' αὐτοῦ εὑρισκομένων, κλίνονται ὀλίγον ἢ κεφαλή καὶ τὸ στόμα ἐπὶ τινα δευτέρα λεπτὰ τῆς ὥρας, ἵνα διευκολυνθῆ ἢ ἐξώθησιν ἢ ἐξόδος τοῦ ἐν τοῖς ἀεροφόροις σωλῆσι περιεχομένου ὕδατος, θερμαίνονται βαθμηδὸν πάντα τὰ μέρη τοῦ σώματος διὰ πυριατηρίου ἢ διὰ σιδήρου τοῦ σιδερώματος, ἀνεκτῶς θερμοῦ, ἢ ἀλλεῖψει δὲ σιδήρου ἐπιτίθενται εἰς τοὺς πόδας καὶ εἰς τὰ πλευρὰ θερμοὶ πλίνθοι ἢ φιάλαι πλήρεις θερμοῦ ὕδατος καὶ ἐπιτρέβονται ἐλαφρῶς διὰ φανέλλας βεβρεγμένης εἰς ἀπλοῦν ἢ εἰς καφουροῦχον οἰνόπνευμα αἰ κνήμαι. αἱ μηροί, οἱ βραχίονες καὶ τὰ πλάγια τοῦ σώματος· προτιμότερα ὅμως εἶναι ἄλοιφῃ ἐξ 60 γρμ. ἐλαιολάδου καὶ ἐξ 8 ἀμμωνιακοῦ· πιέζονται ἐναλλάξ αἱ τελευταῖαι πλευραὶ πρὸς μίμησιν ὡς ἔνεστι τῶν κινήσεων τῆς ἀνέσεως καὶ ὑφέσεως τῶν ὀστέων τούτων κατὰ τὴν φυσικὴν τοῦ ἀν-

θρώπου ἀναπνοῆν, ἢ καὶ ζητεῖται ἡ ἐπάνοδος ταύτης κατὰ τὸν ἀνωτέρω ὑποδειχθέντα τρόπον, τοῦ πάσχοντος κατακλινομένου ὑπτίως, καὶ ἡ τῆς κυκλοφορίας, τριβομένων τῶν μελῶν καὶ τῶν παλαμῶν διὰ φανέλλας καὶ καλλίτερον ἔτι διὰ ψήκτρας, δίδεται δὲ συνάμα αὐτῷ νὰ εἰσπνεύσῃ ἀμμωνιακόν, ὕδωρ Κολωνίας ἢ τι ἄλλο. Διὰ πτεροῦ εἰσογομένου εἰς τὸν φάρυγγα προκαλοῦνται ἔμετος καὶ εἰς τοὺς ρώθυνας παρμοί· καὶ ὅταν φθάσῃ ὁ ἰατρός, ἐμφυσᾷ ἀέρα εἰς τοὺς πνεύμονας, εἰσάγων ἐπὶ τῆς γλώσσης ἀρκετὰ ἐμπρὸς σωλῆνα καὶ διὰ τοῦ στόματος ἢ διὰ φυσητήρος ὠθῶν ἠρέμα καὶ ἐν μεγάλῃ προσοχῇ τὸν ἀέρα εἰς τοὺς πνεύμονας. Εἰσάγεται ὡσαύτως εἰς αὐτοὺς ἀήρ διὰ τοῦ σωλῆνος φυσητήρος, εἰσαγομένου εἰς τὸν ἕνα τῶν ρωθίωνων καὶ κλειομένων τοῦ ἑτέρου καὶ τοῦ στόματος.

Ἀπαιτοῦνται ἐνίοτε πολὺοροι ἐπίμονοι προσπάθειαι πρὸς ἀνάκλησιν τοῦ πνιγμένου εἰς τὴν ζωὴν. Εὐθύς δ' ὡς ἀρχίσῃ οὗτος νὰ διδῆ σημεῖα αἰσθητικότητος, κατακλίνεται ἐπὶ θερμανθείσης κλίνης καὶ δίδονται αὐτῷ ὀλίγα κουταλιαῖς θερμοῦ ζαχαρωμένου οἴνου ἢ οἰνοπνεύματος, ἢ ὕδατος μελίσσης ἢ κονιάκ. Ἐὰν ὅμως τὸ πρόσωπον εἶναι ἐρυθρόν, δίδεται λεμονάδα καὶ οὐχὶ πνευματώδη ποτά, ἐπιτίθενται σιναπισμοὶ εἰς τοὺς πόδας καὶ κατακλίνεται ἐπὶ κλίνης ἀρκούντως θερμῆς καὶ ἀφίνεται ν' ἀναπαυθῆ.

Ἀσφυξία ἐκ ψύχους.— Τὸ ὄρμιον καὶ παρατεταμένον ψύχος ἐπιφέρει νάρκην καὶ τάσιν πρὸς ὕπνον, ἐὰν δ' ἐνώσῃ τις εἰς τοῦτον, ἀναστέλλονται ἢ κυκλοφορία καὶ ἡ ἀναπνοὴ καὶ ἐπέρχεται ὁ θάνατος, ἀλλοίμονον δὲ εἰς τὸν ἀπερίσκεπτον ὀδοιπόρον, ὅστις, καταληφθεὶς ὑπὸ τοῦ ψύχους, παραδίδεται εἰς ὕπνον. Ἐὰν κατακλιθῆ καὶ κοιμηθῆ, κοιμᾶται τὸν αἰώνιον.

Ἐν τοιαύτῃ τινὶ ἀσφυξίᾳ μεταφέρεται ὁ παθὼν εἰς

δωμάτιον, ὅπου δὲν ὑπάρχει πυρά, καὶ ἐὰν τὰ μέλη εἶναι μαλακὰ εἰσέτι, ἀπεκδύεται καὶ σκεπάζεται με ἀσπρόρουχα, βρεγμένα εἰς ὕδωρ ψυχρανθὲν δι' ὀλίγου πάγου· ἐὰν δ' ἐσκληρύνθησαν, βάλλεται ὁ παθὼν εἰς λουτρόν, ὅσον τὸ δυνατὸν ψυχρὸν, θερμαινόμενον κατὰ μικρὸν ἀνὰ τέταρτον ὥρας. Καὶ ἐν ταῖς δυσὶ περιπτώσεσιν ὅταν τὰ μέλη ἀρχίσωσι νὰ κάμπτωνται, ἐπιτρέβονται πρῶτον διὰ χιόνος, ἐὰν ὑπάρχη τοιαύτη, ἢ διὰ λευκοπάνων, βεβρεγμένων εἰς ψυχρὸν ὕδωρ, θερμαινόμενον βαθμηδόν, καθόσον καταβάλλεται προσπάθεια ἐπὶ τῶν πλευρῶν πρὸς ἀπομίμησιν τῆς ἀναπνοῆς. Ὅταν δ' ἀποκαταστῶσι βαθμηδὸν αὕτη, ἢ κυκλοφορία καὶ ἡ θερμότης, μεταφέρεται ὁ ἀσθενὴς εἰς ἑτέραν κλίνην, τὴν αὐτὴν καὶ τὸ σῶμα ἔχουσαν θερμότητα, σκεπάζεται με ἑλαφρὰ σκεπάσματα καὶ ἀπέχουσιν οἱ περὶ αὐτὸν ἀπὸ τοῦ νὰ θέσωσι πυρὰν ἐν τῷ δωματίῳ. Ἐὰν ὁ ἀσθενὴς δύναται νὰ καταπῆ, δίδονται αὐτῷ ὀλίγαι κουταλιᾶς ψυχροῦ ὕδατος, περιέχοντος σταγόνας τινὰς ὕδατος μελίσσης, οἰνοπνεύματος ἢ ὕδατος Κολωνίας. Τὸ δωμάτιον θερμαίνεται μόνον ὅταν ἀναλάβῃ τὸ σῶμα τὴν φυσικὴν θερμότητα.

Ἀσφυξία ἐκ θάλλπου.— Ὅταν ἐργάτης ἢ θεριστής προσβληθῇ ὑπὸ τοιαύτης ἀσφυξίας, δέον κατὰ τὸν ἱατρὸν Ἀλμαγράν νὰ μετενεχθῇ εἰς ὄροσερὸν μέρος, προπεφυλαγμένον ἀπὸ τοῦ ἡλίου, καὶ ν' ἀπεκδύθῃ, καθόσον ἐνδέχεται νὰ τὸν στενοχωρῶσι που τὰ φορέματα, νὰ τῷ κάμωσι θερμότεον ποδόλουτρον, περιέχον καὶ ὀλίγον μαγειρικὸν ἄλας ἢ ποτῆριον ὄξους, καὶ νὰ μείνῃ ἐν αὐτῷ ἐπὶ τέταρτον ὥρας. Ὁφείλομεν νὰ ἐπιθέτωμεν ἐπὶ τῆς κεφαλῆς, ἐπὶ τοῦ μετώπου καὶ ἐπὶ τῶν κροτάφων πυκνὰ σπληνία βεβαπτισμένα εἰς ψυχρὸν ὕδωρ, νὰ πλύνωμεν τὸ πρόσωπον, καὶ ἰδίᾳ τοὺς ὀφθαλμούς, διὰ ψυχροῦ ὕδατος καὶ νὰ τῷ δίδωμεν νὰ

πίνῃ ὄξωτὸν ὕδωρ, ριπτομένον εἰς τέταρτον λίτρας 16 γραμμαρίων ὄξους· τὸ ποτὸν τοῦτο δίδεται συχνάκις καὶ ἐν μικρᾷ συνάμα δόσει. Τοῦ δὲ ἱατροῦ βραδύνοντος, ἐπιτίθενται τῷ ἀσθενεῖ ὀπισθεν τοῦ ὠτός πέντε βδέλλαι, ἀπέχεται δὲ ἡ προσφορὰ οἴνου ἢ πνευματῶν ποτῶν πρὸς ἐπαναφορὰν τῶν αισθησέων.

Πρὸς ἀποφυγὴν ἀσφυξίας ὀφείλουσιν οἱ ἐν τοῖς ἀγροῖς ἐργαζόμενοι ἐργάται νὰ καλύπτωσι τὴν κεφαλὴν διὰ πλατυγύρου ψαβίνου σκιαδίου καὶ νὰ ποιῶνται χρῆσιν ποτοῦ ἐκ ζαχαρωμένου ὕδατος καὶ μελίτος μετὰ ὀλίγου ὄξους· δέον προσέτι ν' ἀποφεύγωσιν ἐρεθιστικὰ φαγητὰ καὶ πνευματῶδη ποτὰ.

Ἀσφυξία ἐξ ἀνθρακος κλπ.— Ἐκτίθεται ὁ παθὼν εἰς ἐλεύθερον ἀέρα καὶ τοποθετεῖται ἐπὶ κλίνης, ἀνεγειρομένης τῆς κεφαλῆς ὑψηλά· ραντίζεται τὸ πρόσωπον δι' ὄξωτοῦ ὕδατος καὶ γίνονται ἐπιτρέψεις ἐπὶ τοῦ στήθους με φανέλλκν, βεβρεγμένην εἰς οἰνόπνευμα ἢ ὕδωρ Κολωνίας· πλησιάζεται εἰς τοὺς ρώθωνας ὀλίγον ἀμμωνιακὸν ἡραιωμένον ἐν ὕδατι, ὄξος ἢ ἀνημμένον ἐκ θείου πυρεῖον· ἐρεθίζονται οἱ ρώθωνες διὰ πτεροῦ καὶ γίνεται ἀπομίμησις τῶν κινήσεων τῆς ἀναπνοῆς, καὶ ἐπὶ τέλους ἐν σοβαρωτάτῃ περιπτώσει γίνεται οἷα καὶ περὶ τῶν πνιγμένων ἐμφύσησις ἀέρος, δὲν πρέπει δὲ ν' ἀποκάμῃ ὁ ἐπιτρέβων τὸν παθόντα, διότι ἐπανηθλόντινες εἰς τὴν ζωὴν μετὰ τετραῶρους συνεχεῖς προσπάθειας.

Ἡ ἐξ οἴνου ἐν ζυμῶσει ἀσφυξία θεραπεύεται ὡς ἡ ἐξ ἀνθράκων.

Κατὰ τὴν ἐξ ἀερίων ἀποπάτου προσφέρεται τῷ παθόντι εἰς ἀναπνοὴν χλωρίον ἢ χλωροῦχον ὕδωρ.

Ἐν ἀσφυξίᾳ ἐξ κεραυνοῦ δέον νὰ μετενεχθῇ ὁ ἀσθενὴς εἰς εὐάερον μέρος, ν' ἀπαλλαγῇ τῶν ἐνούματων, ἅτινα ἐνδέχεται νὰ τὸν στενοχωρῶσι, καὶ νὰ καθεσθῇ

ἐπὶ ἔδρας, ἔχων τὴν κεφαλὴν εὐθυτάτην. Κατὰ τὰ λοιπὰ ὡς ἄνω.

Δήγματα ἐντόμων.— Δύσκολος τὸ θέρος ἢ προφύλαξις ἀπὸ δηγμάτων σκνιπῶν, σφηκῶν, μελισσῶν, ἀγριομελισσῶν, κλπ., δυσχερεστέρα δὲ τῶν ὀχληρῶν τούτων ἐντόμων ἢ ἐξολόθρευσις, διότι εἴλα τὰ ἐντομοκτόνα μέσα ἀπέμειναν μέχρι σήμερον ἀνίσχυρα· καταστρέφεται ὁμως ἢ μειοῦται ἢ δξύτης τῶν δηγμάτων. Ἴδου ἀπλοῦν καὶ τελεσφόρον μέσον, ἥκιστα γνωστόν. Ἄρκει νὰ τρίψωμεν τὸ δῆγμα διὰ πράσου (πολυτίμου, ὡς βλέπετε λαχανικοῦ)· τὸ οἶδημα ἀποσοβεῖται καὶ τὸ κακὸν ἐκλείπει ἀμέσως.

Τὸ φάρμακον τοῦτο ἀνεκαλύφθη, ὡς φαίνεται, ὑπὸ κυνός. Τὸ ζῶον δηγθὲν εἰς τὴν ρίνα, ἐπορεύθη εὐθὺς εἰς τὸν λαχανόκηπον τοῦ κυρίου, ἐξερρίζωσε πράσον, τὸ ἐκομμάτιασε διὰ τῶν ὀνύχων, εἶτα δ' ἔτριψε τὴν ρίνα ἢς τὸ οἶδημα ἐξέλιπεν ἀμέσως.

Ὁ τοῦ κυνός κύριος ἦν ἰατρός τοῦ χωρίου, πολλάκις δ' ἐφ' ἑαυτοῦ τὸ πείραμα ἐπαναλαβὼν, ἀφοῦ προσέφερεν ἑαυτὸν εἰς τὰ δῆγματα εἴλων τῶν ἐντόμων τῆς περιοχῆς καὶ ἐκάστοτε ἐθεραπεύετο διὰ τῆς τοῦ πράσου μεθόδου, ἣν ὁ κύων αὐτοῦ ἀνεκάλυψεν, ἐπληροφόρησε τὴν Ἀκαδημίαν τῶν ἐπιστημῶν τῶν Παρισίων περὶ τῶν ἐπιτευχθέντων αἰσίων ἀποτελεσμάτων.

Τοῦ λόγου περὶ δηγμάτων ἐντόμων γενομένου, καλὸν θεωροῦμεν νὰ ὑποδείξωμεν τρόπον ἀπαλλαγῆς ἀπὸ τῶν ὀχληροτάτων κωνώπων.

Εἰσερχόμεθα τὴν νύκτα εἰς τὸ δωμάτιον ἄνευ φωτός, κλείομεν καλῶς θύρας καὶ παράθυρα, καὶ μικρὸν πρὸ τοῦ ὕπνου ἀνάπτομεν φανόν, ὃν ἐπαλείφεμεν ἔξωθεν διὰ μέλιττος ἐν οἴνῳ διαλελυμένου. Τὸ φῶς ἐλκύει τοὺς κώνωπας, οἵτινες καθεζόμενοι ἐπὶ τοῦ φανοῦ δὲν δύναται πλέον νὰ πετάξωσιν.

Τὰ δῆγματα τῶν μυιῶν θὰ ὑπῆγοντο εἰς τὴν κατηγορίαν τῶν μικρῶν κακῶν, ἐὰν ἐπροξενούντο πάντοτε ὑπὸ ὑγιῶν ἐντόμων· ὁμως συμβαίνει πολλάκις αἱ μυῖαι νὰ τρέφονται διὰ σεσηπτότων κρεάτων ἢ προερχομένων ἐκ ζῶων, ἀποθανόντων ἐκ μεταδοτικῆς νόσου, καὶ τότε τὸ δῆγμα δύναται ν' ἀποβῆ σοβαρώτατον. Ὡστε ἀπαιτεῖται ἄμεσος μετὰ τὸ δῆγμα μυῖας ἐνέργεια. Καὶ ἐὰν μὲν αὕτη εἶναι ὑγιής, ὁ πόνος ἐκλείπει, ἄμ' ἐπιστάξωμεν εἰς τὸ δῆγμα σταγόνας τινὰς ἀμμωνιακοῦ· ἀλλ' ἐὰν αὐξάνῃ ὁ πόνος, ἐὰν τὸ δῆγμα ἐξ ἐρυθροῦ γείνη φαῖόν, καὶ ἐὰν ὁ παθὼν αἰσθάνηται δυσφορίαν, καθισταμένην μετ' οὐ πολὺ γενικὴν, τότε ἔχομεν τὴν φοβεράν νόσον ἀνθρακα· ὀφείλομεν δέ, χωρὶς οὐδὲ δεύτερον λεπτόν νὰ χάσωμεν, νὰ καλέσωμεν ἰατρόν, μέχρις οὗ δὲ φθάσῃ οὗτος, σχίζομεν σταυροειδῶς διὰ μαχαιριδίου ἢ ξυραφίου τὴν πληγὴν εἰς βάθος τεσσάρων ἢ πέντε μυριοστῶν τοῦ μέτρου, πιέζομεν ἰσχυρῶς τὰς τομὰς πρὸς ἐκθλιψιν τοῦ αἵματος, καὶ εἰς ἐκάστην αὐτῶν βυθίζομεν λεπίδα μαχαιρίου πυρακτωθεῖσαν μέχρι λευκάνσεως. Καὶ διὰ ξαντοῦ, βεβρεγμένου εἰς θεικὸν ὀξύ, καυτηριάζεται ἢ πληγὴ, οὐχὶ ἔμως ἐντελῶς. Ἡ καυτηρίασις δεόν νὰ γείνη τελεία, δηλ. ὁ σίδηρος δεόν νὰ πυρακτωθῆ μέχρι λευκάνσεως καὶ νὰ βυθισθῆ ἀκολούθως μέχρι τῆς ὑγιοῦς σαρκός. Ἴνα δὲ πυρακτωθῆ ὁ σίδηρος μέχρι λευκάνσεως, ἀπαιτεῖται ζωγρά πυρά, ἀπλῆ δὲ ἀνθρακία ἢ πυρά φρυγάνων εἶναι ἀνεπαρκῆς. Ρητέον ἐνταῦθα ὅτι ὁ μέχρι λευκάνσεως πεπυρακτωμένος σίδηρος προξενεὶ ἐλάσσονας ἀλγηδόνας ἢ ὁ μόλις γενόμενος ἐρυθρός.

Τὰ ἐξ ἀνθρακος ἢ ἐξ ἄλλων ὑπόπτων καὶ μεταδοτικῶν νόσων νεκρὰ ζῶα δεόν νὰ θάπτονται ἀμέσως βαθύτατα καὶ νὰ καλύπτονται δι' ἀσβέστου· τοιοῦτοτρόπως πολλὰ προλαμβάνονται δυστυχήματα.

Δήγματα δηλητηριασθῶν ἐντόμων.— Εἰς τὰ δηλη-

τηριώδη ἔντομα κατατακτέον τὰς μελίσσας καὶ τινὰς μυίας. Τὸ δῆγμα τῆς μελίσσης εἶναι ἀλγεινόν, διότι τὸ κέντρον μένει συνήθως ἐν τῇ πληγῇ, ἀποβαίνουσι δὲ τότε μόνον ἐπικίνδυνα τῆς μελίσσης τὰ δῆγματα, ὅταν ὦσι πολλά.

Πραῦνεται ὁ πόνος τοῦ δῆγματος τῆς μελίσσης διὰ σπληνίων ἐξ ἡλατισμένου ἢ ὀξωτοῦ ὕδατος καὶ ἐξ ἀμμωνιακοῦ ἔτι. Μακρὰν δ' ὄντες πάσης βοηθείας, τρίβομεν τὸ δῆγμα μὲ ὄροσερον χῶμα καὶ ἀποσύρομεν διὰ λεπτῆς βελόνης τὸ κέντρον· ἐὰν δὲ τὰ δῆγματα εἶναι πολλά, πρέπει νὰ ἐξακολουθήσωμεν τοῦτο ἐπὶ πολλὰς ὥρας.

Τὰ δῆγματα τῶν σφηκῶν, τῶν κηφῆνων κλπ. εἶναι εὐθεραπευτότερα, διότι ἐν αὐτοῖς δὲν ὑπάρχει κέντρον.

Δῆγμα σκορπίου.—Τὸ δηλητηριώδες τοῦτο ζώριον κατοικεῖ ἐν ταῖς θερμαῖς χώραις, τὸ δὲ δῆγμα αὐτοῦ προξενεῖ τὰ αὐτὰ καὶ τὸ τῆς ἐχίδνης δυστυχήματα καὶ τὴν αὐτὴν ἀπαιτεῖ θεραπείαν.

Δῆγμα ἐχίδνης.—Ἡ ἐχίδνα εἶναι τὸ μόνον ἐπικίνδυνον τῶν μερῶν ἡμῶν ἕρπετόν, κατοικεῖ δὲ κυρίως ἐν χθαμαλοῖς καὶ ὑγροῖς τόποις. Ἡ ἐχίδνα ὁμοιάζει πρὸς τινὰ ὄφιν ἀβλαβῆ (*couleuvre*), ἀπὸ τοῦ ὁποῦ διακρίνεται ἐκ τῶν ἐξῆς·

Ἡ κεφαλὴ αὐτῆς εἶναι πλατυτέρα πρὸς τὰ ὀπίσω, πρὸς δὲ τὰ πρόσθεν φέρει μεγάλας πλάκας (φολίδας)· ἡ οὐρὰ εἶναι μακροτέρα καὶ ἐκατέρωθεν τῆς σιαγόνης ἔχει ὀξύν ἢ κυρτὸν ὀδόντα ἐν εἰδεί ἀρπαγίου, δι' οὗ δάκνει τὸ ἕρπετόν, ἐκχέον εἰς τὴν πληγὴν τὸν ἰόν, ἐνῶ ὁ ὁμοῖος αὐτῷ ὡς ἄνω ἀβλαβῆς ὄφιν δὲν ἔχει τὸν ὀδόντα τοῦτον.

Τὸ δῆγμα τῆς ἐχίδνης προξενεῖ ὀξείας ἀλληρόνας, ταχέως ἀπὸ τῆς πληγῆς εἰς ὄλον ἐκτεινομένης τὸ σῶμα. Ἡ μικρὰ πληγὴ ἐρυθραίνεται ἀμέσως, τὸ δὲρμα

φλυκταινοῦται περίξ, καὶ τὸν ὀξύν πόνον διαδέχεται μετ' οὗ πολὺ νάρκη. Ἐπέρχονται ναυτιάσεις, πυρετὸς μετὰ φλογερᾶς δίψης, ψυχροὶ ἰδρώτες κλπ. Τὰ δυσάρεστα ταῦτα συμπτώματα ἐπιφέρουσι πολλάκις καὶ ταχέως τὸν θάνατον· ὁ δηχθεὶς ὅμως δὲν ἀποθνήσκει πάντοτε.

Πρὸς πρόληψιν τῶν ἐπακολούθων δῆγματος ἐχίδνης πρέπει νὰ ἐμποδισθῇ τὸ δηλητήριον νὰ εἰσδύσῃ εἰς τὸ αἷμα, πρὸς τοῦτο δὲ δένομεν τὸ μεταξὺ τοῦ δῆγματος καὶ τῆς καρδίας μέρος, ἀμέσως δ' εὐρύνομεν τὴν πληγὴν καὶ τὴν κάμνομεν νὰ αἰμάσῃ διὰ πεपुरακτωμένου μέχρι λευκάνσεως σιδήρου, καὶ ἐλλείψει τοιοῦτου δι' ἀμμωνιακοῦ. Δυνάμεθα ἀκόμη νὰ μυζήσωμεν τὴν πληγὴν, ἀλλὰ πρέπει τότε ἡ ἐλαχίστη νὰ μὴ ὑπάρχῃ ἐν τῷ στόματι ἀμυγλή. Τὰς δυνάμεις τοῦ τραυματίου συκρατοῦμεν δι' ἀρωματικῶν πτισανῶν.

Δῆγματα λυσσαλέων ζῶων.—Ἡ φοβερὰ ἀσθένεια, ἡ ἐσφαλμενως ὀνομασθεῖσα ὑδροφοβία, διότι τὰ λυσσαλέα ζῶα δὲν αἰσθάνονται πάντοτε φρίκην εἰς τὸ ὕδωρ, μεταδίδεται εἰς τὸν ἄνθρωπον, διὰ τοῦ κυνός, τῆς γαλῆς, τοῦ λύκου, τῆς ἀλώπεκος κλπ. τὸ δὲ δηλητήριον ἢ ὁ ἰὸς εὐρίσκεται ἐν τῷ σιέλῳ ἢ ἀφρῶ τοῦ ζώου, καὶ τοῦτο μεταδίδει αὐτὸ διὰ τοῦ δῆγματος ἢ δι' ἀπλῆς ἐπαφῆς τοῦ δηλητηριώδους σιέλου εἰς μέρος τοῦ σώματος, γεγυμνωμένον ἀπὸ τῆς ἐπιδερμίδος.

Ἴδου σημεῖα τινὰ πρὸς ἀναγνώρισιν λυσσαλέου κυνός· Τὸ ζῶον εἶναι καταβεβλημένον καὶ ἀνήσυχον, δάκνει πᾶν τὸ προστυχόν, ἀποστέργει τροφήν καὶ ὕδωρ, ἢ προσπαθεῖ μὲν νὰ πῖη, δὲν τὸ κατορθώνει ὅμως, ἀποβαίνει τότε λυσσαδέστερον. Βραδύτερον δὲν ἀναγνωρίζει πλέον τὴν φωνὴν τοῦ κυρίου αὐτοῦ, ἀνορθοῦνται αἱ τρίχες, σύρει τὴν οὐρὰν καὶ ἀφίνει ὠρυγμούς παρεμφερεῖς πρὸς τὴν κραυγὴν τοῦ ἀλέκτορος.

Ἐν τῷ ταχεῖ καὶ ἀβεβαίῳ δρόμῳ του φεύγει τοὺς βύκας, ἐπιτίθεται κατ' ἀνθρώπων καὶ ζῶων, ὄσους συναντᾷ, καὶ δάκνει αὐτοὺς λυσοσῶδως· μετὰ μικρὸν δ' ἐξαντλοῦνται αἱ δυνάμεις καὶ ἀποληήσκει ἐν σπασμοῖς. Φαίνεται ὅτι τὰ λοιπὰ ζῶα προαισθάνονται τὸν ἀπειλοῦντα αὐτὰ κίνδυνον, διότι εἰς προσέγγισιν λυσσαλέου κύνος οἱ λοιποὶ κύνες φεύγουσι καὶ τὰ λοιπὰ ζῶα ἀφίvouσι κλαυθμηρὰς ὠρυγὰς.

Καλὸν νὰ ἔχῃσι πρὸ ὀφθαλμῶν οἱ κυνοκομοῦντες ὅτι τῶν ζῶων τούτων ἡ λύσσα ἐκδηλοῦται πολλάκις καὶ χωρὶς νὰ δηχθῶσιν ὑπὸ ἑτέρου λυσσαλέου ζώου, διάφοροι δὲ εἶναι τῆς λύσσης ταύτης οἱ λόγοι, ὧν οἱ κυριώτεροι εἶναι νὰ μὴ μένωσι περιωρισμένοι ἐν σκοτεινοῖς τόποις, τὸ πρὸς πόσιν ὕδωρ νὰ ἦ πάντοτε καθαρὸν, τὸν δὲ χειμῶνα ν' ἀλλάσσεται διὰ νωποῦ τὸ κατὰ τὴν νύκτα πρὸ πάντων εἰς τὸ ψυχρὸς ἐκθεμιμένον καὶ γενόμενον ψυχρὸν καὶ παγερόν, πρὸ πάντων δὲ ὁ ἄρρην νὰ μὴ ἐμποδιζέται ἀπὸ τῆς ὀχείας.

Ἡ λύσσα ἐκδηλοῦται εἰς τὸν ἄνθρωπον μετὰ εἴκοσιν ἢ ἐξήκοντα ἡμέρας, ἐνίοτε δὲ καὶ βραδύτερον, τὰ δὲ συμπτώματα εἶναι περίπου τὰ αὐτὰ καὶ τὰ τοῦ κύνος· καὶ ἡ ἔκθασις ἀτυχῶς ἢ αὐτῇ.

Ὁ περικλεῆς Παστέρ, οὗ τὸ τηλαυγὲς τῆς ἐπιστημοσύνης ἄστρον ἐσθέσθη πλέον κατ' ἀτυχίαν ἐκ τοῦ ἀπὸ τιῶν μηνῶν κατατρύχοντος αὐτὸν σοβαροῦ νοσήματος, προϊόντος, φαίνεται, τῶν ἐπιστημονικῶν καμάτων, ἐγένετο καὶ κατὰ τοῦτο σωτὴρ τῆς ἀνθρωπότητος, μειώσας εἰς τὰ ἔσχατα τὰ θανατηφόρα ἀποτελέσματα τῆς φοβερᾶς νόσου, διὰ τῆς περιωνύμου θεραπευτικῆς αὐτοῦ μεθόδου καὶ τοῦ ἐν Παρισίους φερωνύμου λυσοκομείου. Ἄμα τῇ βεβαιώσει τῆς ἐπινοήσεως πανταχόθεν ἐπέρρευσαν εἰς Παρισίους ἰατροὶ ὅπως τοῦ σοφοῦ διδασκάλου τὰ σοφὰ ἐνωτισθῶσι διδάγματα.

Μετὰ τὴν ἀνακάλυψιν ταύτην τὴν σωτήριον εὐνόη-

τον ὅτι μετριάζεται πως ὁ πρόσθεν φόβος καὶ τρόμος, οἵτινες κατεῖχον πάντας, ὑπάρχουσι δὲ πάμπολλα παραδείγματα λυσοσώδητων ἀνθρώπων, πανταχόθεν τὴν εἰς Παρισίους τραπέντων (τῶν δυναμένων ἐννεεῖται νὰ ἐκτίσωσι τῶν ὀδοπορικῶν τὴν δαπάνην) καὶ ὑποβληθέντων εἰς τὴν παστέρειον θεραπείαν, σχεδὸν δὲ πάντων ὑγιαίνοντων.

Ἄλλ' ὅταν ἡ τῶν μέσων στερῆται ὁ λυσοσώδητος ν' ἀπέλθῃ εἰς Παρισίους, ἢ λυσοκομείον δὲν ὑφίσταται ὅπου αὐτὸς εὐρίσκεται, ἀνάγκη τότε ἀμέσου προσφυγῆς εἰς ἀνάλογα μέσα, ἀποσοβούντα πολλάκις τὸν ἀπειλητικὸν κίνδυνον, ἐὰν ταῦτα καλῶς ἐφαρμοσθῶσιν. Ἀπαιτεῖται δηλ. ἄμεσος καὶ τελεία καυτηρίασις τοῦ δῆγματος διὰ πεπυρακτωμένον μέχρι λευκάνσεως σιδήρου, ὃς ἀφίεται νὰ ψυχρανθῇ ἐπὶ τῆς πληγῆς· ἀκολούθως ἐπιτίθενται σπληνία ἐξ ὄξωτου ὕδατος καὶ δίδονται τῷ ἀσθενεῖ πρὸς πόσιν κατὰ πᾶσαν τετάρτην ὥραν ἐξ σταγόνες ἀμμωνιακοῦ ἐν ζαχαρωμένῳ ὕδατι.

Δηλητηριάσεις.— Ἡ ἄμεσος παρέμβασις τοῦ ἱατροῦ ἀποβαίνει ἀπαραίτητος εἰς δηλητηριάσις, μέχρις οὗ ἔμως φθάσῃ οὗτος, ἀνάγκη νὰ προκληθῶσιν ἢ διευκολυνθῶσιν ἔμετοι πρὸς ταχίστην ἐξαγωγήν τοῦ δηλητηρίου. Συμβουλεύουσι δὲ οἱ ἰατροὶ καὶ κλύσματα. Ἴνα ἐμέσῃ ὁ δηλητηριασθεὶς, ποτίζεται χλιαρὸν ὕδωρ, ἢ μεμιγμένον ὀλίγω ἐλαίῳ ἢ καὶ ἀπλοῦν, ὡς ἔχει, καὶ ἄφθονον· δύναται δὲ νὰ χωσθῇ καὶ ὁ δάκτυλος εἰς τὸν λάρυγγα πρὸς διέγερσιν τῆς καρδίας, καὶ ἐξακολουθεῖ τοῦτο μέχρις οὗ ἐπέλθῃ ἔμετος. Ὅταν ἐκκενωθῇ ὁ στόμαχος τοῦ περιεχομένου δηλητηρίου, δίδονται ἀντιφάρμακα, ὧν τὰ κυριώτερα ὀρρὸς (χομμένον γάλα), λευκώμα ὡσὺ κτυπημένον εἰς ὕδωρ, ἐλαιόλαδον ἢ πολὺν περιέχον ὄξος ἢ χυμὸν λεμονίου. Τῶν ἀντιδότων τούτων ἡ χρῆσις δὲν πρέπει νὰ γίνηται ἀδιαφόρως.

Ἐν δηλητηριάσει διὰ ποτάσεως ἡ ἀμμωνιακοῦ γίνεται χρῆσις ὀξωτῶν ποτῶν, ἃ ἐπιβλαβῆ ἐν δηλητηριάσει διὰ χλωρούχου ὕδατος, γινομένης κατὰ προτίμησιν χρήσεως γάλακτος ἢ ἐλαίου.

Ἄντιδοτον τῆς ἐκ φωσφόρου (χημικῶν πυρείων) δηλητηριάσεως εἶναι τὸ αἰθέριον ἔλαιον τῆς τερεβενθίνης, καὶ ἐὰν εὐρίσκηται τοιοῦτον κατὰ καλὴν τύχην, δίδεται τῷ παθόντι ὀσῖς μιᾶς κουταλιᾶς τοῦ καφέ εἰς ἡμίσειαν λίτραν ζαχαρωμένου ὕδατος. Ἐκ τοῦ μίγματος τούτου πίνει ἡμισυ ποτήριον ἐν δεκαλέπτῳ διαστήματι. Ἡ διαλύεται ἐν ὕδατι λεύκωμα ὠοῦ, καὶ εἰς τὸ ὕδωρ τρυτὸ ἀναμιγνύεται ἄφθονος μαγνησία. Ὁ ἀσθενὴς δύναται νὰ πίνη πολλὰς λίτρας ἐκ τοῦ μίγματος τούτου.

Ὁ ἰὸς τοῦ χαλκοῦ καὶ ἡ διαβρωτικὴ ἄχνη τοῦ ὑδραργύρου ἀπαιτοῦσιν ἀντίδοτον ὠοῦ λεύκωμα, ὡς προλαβόντως. Διαλύεται λεύκωμα ἐξ ὠῶν εἰς λίτραν ὕδατος καὶ δίδεται τῷ πάσχοντι πρὸς πόσιν κυανθίσκος κατὰ λεπτόν, ἢ ποτήριον κατὰ τέταρτον ὥρας. Ὅταν δὲ τυχὸν δὲν ὑπάρχωσι πρόχειρα ὠά, δίδεται αὐτῷ ἄρρρος μεθ' ὕδατος ἢ διάλυσις ὀλίγου ἀλεύρου ἐν ὕδατι.

Τὸ ἀρσενικόν, δραστικώτατον δηλητήριο, ἀπαιτεῖ ἀμέσους καὶ ἀφθόνους ἐμέτους, προκαλουμένους, νὰ δοθῆ διάλυσις 3—4 γραμμαρίων νιτρικοῦ ἁλατος κατὰ λίτραν ὕδατος ἢ μαγνησίας διαλελυμένης εἰς ὕδωρ, ἢ καλλίτερον χορταίνεται ὁ ἀσθενὴς με ζαχαρωμένον ὕδωρ, εἰς ὃ διαλύονται κατὰ λίτραν 150 γρμ. ὕδρικοῦ παροξειδίου σιδήρου (hydrate peroxyde de fer), ἠλλεῖφει δὲ τῶν οὐσιῶν τούτων δίδεται νὰ φάγῃ ὄσῃν δύναται περισσοτέραν ζάχαριν. Ἀκολούθως γίνονται ἐπιτρέψεις ἐπὶ τοῦ ἀσθενοῦς διὰ φανέλλας καὶ ὑποσηρίζονται αἱ δυνάμεις δι' ὀλίγου βρασμένου οἴνου.

Δηλητηριώδη φυτά.— Ὑπάρχονται εἰς ταῦτα τὸ ἀ-

κόνιτον, ἢ ἀνεμώνη, ἢ κληματίτις, ὁ ἐλλέβορος, τὸ βατράχιον κλπ. Καταπολεμοῦνται τ' ἀποτελέσματα δι' ἐμετικῶν καὶ δι ὄρρου μετὰ ζαχαρωμένου ὕδατος. — Ἐκ τῶν ναρκωτικῶν ὁ στρύγγος ὁ μανικός (μπελλάδονα), ὁ ὑοσχύαμος, τὸ ὄπιον, ὁ μήκων κτλ. Προκαλοῦνται ἔμετοι δι' ἐμετικοῦ, οὐ διπλασιάζεται ἢ ὀσῖς (δέκατον γραμμαρίου ἀντὶ πέντε ἑκατοστῶν) πρὸς καταστολὴν τῆς νάρκης τοῦ στομάχου, ἢν προῦκάλεσε τὸ ναρκωτικόν· ἀκολούθως δίδεται κλύσμα καθαρτικόν καὶ μαῦρος καφὲς εἰς πόσιν κατὰ πᾶσαν τετάρτην ὥραν. Ἐν δὲ δηλητηριάσει διὰ μήκωνος δέον πολλάκις ν' αὐξηθῆ τοῦ ἐμετικοῦ ἢ ὀσῖς μέχρι δύο δεκάτων τοῦ γραμμαρίου. — Οἱ ἀμανίται (οἱ δηλητηριώδεις). Μεταχειρίζομεθα τότε τὸ αὐτὸ καὶ προλαβόντως ἐμετικόν καὶ ὡς πόμα ζαχαρωμένον ὕδωρ μετὰ τινων σταγόνων αἰθέρος. — Τὸ κώνειον, ὁ καπνός, ὁ δακτυλίτης, τὸ κολχικόν κλπ. Ἡ αὐτὴ καὶ κατὰ τὰ ἀπλᾶ ναρκωτικὰ θεραπεύεται μετὰ μόνης τῆς διαφορᾶς ὅτι τὰ ποτὰ δέον νὰ ὦσιν ὀξωτά. Ἡ θερμότης καὶ τὰ τονικά εἶναι ἀπαράιτητα εἰς τὸν ἀσθενῆ.

Δοθιῆνες (βούζουνες).— Ἐν ἀρχῇ καλὸν ν' ἀλείφονται δ' ὀλίγου κολλοδίου, ἐὰν ἑμῶς εἶναι κλειστοί, καλύπτομεν αὐτοὺς διὰ καταπλάσματος ἐκ κοπανισμένου λινοσπόρου ἢ ἐκ ψυχῶς σικαλίτου ἄρτου ἢ καὶ διὰ χονδρᾶς φέτας λεμονίου, συχνάκις ἀνανεουμένης. Εἶτα τρυποῦνται, ὅταν ἐκ τῆς πιέσεως νοήσωμεν ὅτι ὑπάρχει πῦον, καὶ ἐξάγομεν τὴν ὕλην.

Εἶναι δυνατόν ἐνίοτε νὰ ματαιωθῆ ἡ ἀνάπτυξις τοῦ δοθιήνος, ὅταν ἐν ἀρχῇ ἀνοιχθῆ διὰ νυστηρίου καὶ ἐν τῷ κέντρῳ ἐπιτεθῆ βδέλλα. Ἐπειδὴ ἑμῶς ὑπάρχουσι διαφόρου φύσεως ἀποστήματα, καλὸν νὰ προσκαληθῆται παρευθὺς ἰατρός. Ἀποφεύγεται ἐπάλληλος ἐμφάνισις δοθιήνων δι' ἐλαφρῶν καθαρτικῶν καὶ διὰ τινων λουτρῶν.

Δυσπεψία.—Δυσπεψία ἐστὶ παροδικὴ τῆς πέψεως διατάραξις, προκαλουμένη ὑπὸ ὑπερβολικῆς τροφῆς, ὑπὸ φαγητῶν κακῆς ποιότητος, ὑπὸ αἰσθήματος ψυχρῶν, ὑπὸ σφοδρᾶς συγκινήσεως, ὀργῆς κλπ. Ὅταν αἰσθανώμεθα μόνον στενοχωρίαν, βάρος καὶ πικρίαν τοῦ στομάχου, μία κουταλιὰ ὕδατος μελίσσης ἢ μίνθης (ἡδυσμελαίου) ἐπὶ τεμαχίου ζαχαρέως, σταγόνες τινὲς ἢ ἔγχυμα τείου ἢ χαμαιμήλων ἀρκεῖ εἰς ἐπαναφορὰν τῆς τάξεως. Ὅταν ὅμως ὑπάρχωσι κωλικόπονοι καὶ διάρροια καὶ ἔμετοι, συνοδευόμενοι ὑπὸ σφοδρᾶς κεφαλαλγίας, ἢ περίπτωσις εἶναι σοβαρωτέρα. Πρέπει τότε μετὰ τοὺς ἐμμέτους νὰ πῖωμεν ἐρεθιστικὰ ἐγγύματα καὶ τινὰς σταγόνας λαυδάνου πρὸς καταπράυνσιν τῶν κωλικῶν, οὗς καταπαύει καὶ σταγῶν μίνθης ἐν ποτηρίῳ θερμοῦ ζαχαρωτοῦ ὕδατος. Ἐὰν δὲ βραδύνωσιν οἱ ἔμετοι, προκαλοῦμεν αὐτοὺς ἐρεθίζοντες διὰ πτεροῦ τὴν ἐπιγλωττίδα. Καὶ ἐὰν μὴ κατορθοῦται ἢ ἐκκένωσις τοῦ στομάχου, δίδονται τῷ ἄσθενει 5—10 ἑκατοστὰ τοῦ γραμμαρίου ἐμετικοῦ ἐν ἡμίσει ποτηρίῳ ὕδατος. Μετὰ τὴν δυσπεψίαν καλὸν νὰ τηρηθῇ διαίτα ἐπὶ μίαν ἢ δύο ἡμέρας.

Ἐγκεφαλικὸς κατάρρους ἢ κόρυζα.—Δυνάμεθα ν' ἀνακόψωμεν τὰ συμπτώματα τοῦ ἐγκεφαλικοῦ κατάρρου, ἀλείφοντες συνεχῶς διὰ τοῦ μικροῦ δακτύλου τοὺς ρώθωνας δι' ἐλαιολάδου.

Ἡλίασις.—Ἐπιτίθενται σπληνία ἐκ ὀροσεροῦ ὕδατος, ἐξ ὄξωτου ἢ ἐξ ἀκεσωδύνου ὕδατος (eau sédative), ἐὰν δὲ ἡ ἡλίασις φέρει δίψαν καὶ κεφαλαλγίαν, πρέπει νὰ σταθοῦν ἀκόμη ἐπὶ τῆς κεφαλῆς τὰ ἐκ ψυχροῦ ὕδατος σπληνία, νὰ ὦσι θερμοὶ οἱ πόδες, νὰ μείνῃ ὀλίγον νηστὶς ὁ παθὼν καὶ νὰ πίνῃ ὑπόξυνα ποτά, οἷον φραγκοστάφυλον, λεμονάδαν, πορτοκαλάδαν καὶ ὀξείδιον. Ἐν μεγάλῃ κεφαλαλγίᾳ ἀρίνονται τὰ σπληνία

καὶ τηρεῖται διαίτα, προσπαθοῦμεν δὲ ν' ἀπαλλάξωμεν τὴν πληγὴν, ἐνεργοῦντες ὡς εἰς καῦμα πρώτου βαθμοῦ (Ὅρα κατωτέρω). Διὰ νὰ ἐκλίπῃ δὲ ἡ ἐρυθρότης, ἀλείφοντες καλὰ τὴν κεφαλὴν δι' ἀλείμματος καὶ ἐπιπέτομεν στρῶμα κόνεως ἀμύλου.

Ἡμικρανία.—Ἡ πάθησις αὕτη εἶναι ἀλγεινὴ ἄμα καὶ ἀνιαρά, προέρχεται δ' ἐκ νευραλγίας κατὰ τὴν μᾶλλον διαδεδομένην γνώμην. Κατέχει μέρος μόνον τοῦ κρανίου ἄνω τοῦ μετώπου καὶ τῆς κόγχης τοῦ ὀφθαλμοῦ. Ἡ ἡμικρανία συνοδεύεται πολλάκις ὑπὸ ναυτίαςεων καὶ ἐνίοτε ὑπὸ ἐμέτων. Συνιστᾶται ὕπνος καὶ ἀνάπαυσις ἐν σκοτεινῷ καὶ ἡσυχῶ τόπῳ καὶ μαυρὸς καφές. Σπληνία ἐξ ἀκεσωδύνου ὕδατος ἐπιτιθέμενα ἐπὶ τοῦ πάσχοντος μέρους ὠφελουσιν ὡσαύτως.

Κατάγματα, ἐξαρθρώσεις, παραθρήματα.—Ἐξάρθρωσις κατὰ τὸν ἱατρὸν Saffray μετατόπισις ὀστέων ἀρθρώσεώς τινος ἐκ πτώσεως ἢ βίαιας προσπαθείας· *κἀταγμα* ἐκ κατάξεως ὀστέων· *παράρθρημα* δὲ πρῶτος βαθμὸς ἐξαρθρώσεως. Καὶ ἐν ταῖς δυσὶ πρώταις περιπτώσεσιν ἀναγκαῖαι καθίστανται αἱ ἄμεσοι ὑπηρεσίαι ἐπιστήμονος ἀνδρός· μέχρις οὗ δὲ φθίαση οὗτος, τίθεται ὁ παθὼν ἐν θέσει ὅσον ἔνεστιν ὀλιγώτερον ἐπιπόνῳ καὶ δίδεται πρὸς πόσιν ἔγχυμα, ἢ, ἐὰν πυρέσση, ὕδωρ μετ' ὀλίγου χυμοῦ λεμονίου ἢ ὀλίγου ὄξους. Ὅταν πρέπη νὰ μετενεχθῇ ὁ τραυματίας καὶ ὑπάρχῃ *κἀταγμα*, διατηροῦνται τὰ ὀστᾶ ὡς ἔνεστιν ἐν τῇ κανονίῃ θέσει διὰ καλαμώματος προσδεδεμένου πρὸς ἀκίνησιν διὰ καλαμώματος προσδεδεμένου πρὸς ἀκίνησιν τοῦ παθόντος μέλους. Κατὰ δὲ τὸ παράρθρημα δὲν ἐξετοπίσθη μὲν τὸ ὀστοῦν ἐκ μεγάλης βίας, παρηνωχλήθησαν ὅμως αἱ ἴνες καὶ διερράγησαν τὰ μικρὰ ἄγγεϊα· καὶ τὸ ἐλαφρὸν ἔτι παράρθρημα δύναται νὰ ἔχῃ δυσάρεστα ἐπακόλουθα, διὸ καλὸν νὰ μὴ ἀδιαφορήσῃ ὁ παθὼν. Ὑποβάλλεται τὸ παθὼν μέρος εἰς ἀνατρίψεις,

γινόμενας ὡδὲ ἀλείφομεν τὰς χεῖρας διὰ λίπους καὶ πιέζομεν τὸ πάσχον μέρος ὡς διὰ ν' ἀναβιάσωμεν τὸ αἷμα. Ἡ πράξις αὕτη εἶναι μὲν ἀλγεινοτάτη κατ' ἀρχάς, μετ' ὀλίγον ὅμως ὁ ἀσθενὴς δύναται νὰ τὴν ὑποστή ἄνευ ὑπερβολικῶν πόνων ἐξ ἰσχυροτέρας καὶ ταχυτέρας πίεσεως· ἐξακολουθεῖ δ' ἐπὶ 20 καὶ 30 λεπτὰ τῆς ὥρας, καὶ ὅταν λήξη, περιτυλίσσεται ὁ πούς ἐντὸς βάτας καὶ ἐπιδένεται χαλαρῶς δι' ἐπιδέσμου ἀπὸ τῶν δακτύλων μέχρι τοῦ γαστροκνημίου. Ἐπὶ δύο καὶ τρεῖς ἡμέρας ἐπαναλαμβάνεται ἡ ἀνάτριψις, πλὴν ἐναντίας γνώμης τοῦ ἱατροῦ, διαρκούσα ἐκάστοτε ἐπὶ τέταρτον ὥρας. Ἄν ὅμως ἐπέλθωσι φλόγωσις καὶ ἐξοίδησις ἐκ βραδύτητος περὶ τὴν θεραπείαν, ἀπαιτοῦνται τότε σπληνία ἐκ ψυχροῦ ὕδατος ἢ ἐκ καφουρούχου οἰνοπνεύματος καὶ ἡσυχία τοῦ ποδός ἐν θέσει ὀλίγον ὑψωμένη.

Καὶ ἄλλως συνιστᾶται εὐθὺς μετὰ τὸ παραρρήρημα νὰ βυθίσωμεν τὸν πόδα εἰς κῆδον ψυχροῦ ὕδατος διατηροῦντες αὐτὸν ἐν αὐτῷ ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον, διότι ἄλλως προκαλεῖται ὑπὸ τοῦ ψυχροῦ λουτροῦ ἔτι μᾶλλον ζωηρὰ ἀντίδρασις, ἀπαραλλάκτως ὡς ὅταν τρίψωμεν τὴν χεῖρα εἰς τὴν χιόνα, ὁπότε μικρὸν μετὰ ταῦτα γίνεται ἐρυθρὰ καὶ φλογερά. Ἀκολουθῶς καλύπτεται τὸ μέρος διὰ σπληνίων, ἀνανεουμένων καθόσον θερμαίνονται πρὸς πρὸληψιν πόσης ἀντιδράσεως.

Τινὲς τῶν ἱατρῶν μεταχειρίζονται τὴν ἀνάτριψιν ἐν ἐλαφροῖς παραρρήρημασι, συμβουλευόντες εὐθὺς μετὰ τὸ πάθημα συμπίλησιν τῆς ἀρθρώσεως, ἤγουν τοῦ ἐξωδηκότητος μέρους, δεύτερον νὰ ἐκτείνωμεν αὐτὸ καὶ νὰ προσπαθήσωμεν νὰ περιπατήσωμεν.

Ἐπὶ τέλους μόλις μετὰ μῆνα ἢ μετὰ ἐξ ἑβδομάδας δύναται ὁ παθὼν νὰ βαδίσῃ, καὶ τότε δὲ πάλιν πρέπει νὰ φέρῃ ἐπιδέσμους καὶ νὰ φορῇ ὑπόδημα, ὅπερ νὰ μὴ σφίγγῃ τὰ σφυρά.

Κατάρρους.— Ὁ κατάρρους δὲν εἶναι ἐπικίνδυνος,

λέγεται, μὲν πολλάκις καὶ δὲν προσέχει ὁ κόσμος, οἱ ἱατροὶ ὅμως ἰσχυρίζονται ὅτι κατάρρους παραμεληθεὶς δύναται ν' ἀπολήξῃ εἰς φλόγωσιν τοῦ στήθους καὶ νὰ γείνη ἀφετηρία φθίσεως· διὰ τοῦτο καὶ περὶ τῆς θεραπείας ταύτης φροντιστέον. Πρῶτ' καὶ ἐσπέρας πίνομεν μαλακτικὰ ποτὰ ἢ αὐγόγαλα, ἀποφεύγομεν τὸ ψῦχος καὶ τὰ ρεύματα τοῦ ἀέρος καὶ ἀπέχομεν ὀξέων, ὄξους κλπ. Τὰς πτισάνας λαμβάνει ὁ ἀσθενὴς κατακεκλιμένος καὶ καλῶς σκεπασμένος, σχεδὸν δὲ πάντοτε ἐπέρχεται ἀφθονος ἐφίδρωσις. Ἐὰν ἡ βῆξ κουράζῃ τὸ στήθος, ὠφέλιμοι αἱ ἐπ' αὐτοῦ καὶ ἐπὶ τῶν νώτων ἐντρίψεις διὰ καφουρούχου πομμάδας δις τῆς ἡμέρας. Οἱ ὑποκείμενοι εἰς κατάρρους ὀφείλουσι νὰ φορῶσι κατάσαρκα μᾶλλον γιλέκον πρὸς ἀποφυγὴν αἰρνιδίων κρουολογημάτων, προξενούντων σχεδὸν πάντοτε κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον βάρεια στηθικὰ νοσήματα.

Καύματα.— Κυρίως εἰπεῖν φάρμακον κατὰ τῶν καυμάτων δὲν ὑπάρχει· τὸ οὐσιῶδες εἶναι νὰ ἐμποδίσωμεν τὴν ἐπαφὴν τοῦ ἀέρος μετὰ τοῦ παθόντος μέρους καὶ νὰ प्राύνωμεν τὴν φλόγωσιν διὰ ψυχρῶν σωμάτων. Οἱ ἱατροὶ κατατάσσουσι τὰ καύματα εἰς τρεῖς κατηγορίας κατὰ τὴν σπουδαιότητα.

Καύματα πρώτου βαθμοῦ. Ὅταν τὸ καῦμα δὲν εἶναι δυνατόν, δηλ. ὅταν τὸ δέρμα εἶναι μόνον κόκκινον, ὀροσιζεται τὸ παθὸν μέρος διὰ σπληνίων ἐξ ὀξωτοῦ ἢ ἐκ καθαροῦ ὕδατος, ἐναλλασσομένων ὅταν θερμανθῶσι καὶ ἐπιτιθεμένου βαμβάκος (βάτας).

Καύματα δευτέρου βαθμοῦ. Ὅταν πρησθῇ τὸ ἐρυθρωθὲν δέρμα καὶ φλυκταινωθῇ, ἢ περίπτωσις εἶναι σοβαρωτέρα. Κεντοῦμεν τὰς φλυκταίνας πρὸς ἐκροήν τοῦ ὕδατος, χωρὶς ὅμως ν' ἀποσπάσωμεν τὸ δέρμα, καὶ प्राύνομεν τὴν φλόγωσιν διὰ σπληνίων ἐκ ψυχροῦ ὕδατος καὶ διὰ παχέων σωμάτων, ὅσον γλυκοπήκτου

πολτοῦ φραγκοσταφύλου, τετριμμένων γεωμήλων καὶ ἀμύλου ὀρύζης, ἐπιθέτοντες βάμβακα, ὃν καλύπτωμεν διὰ νέου στρώματος, ἐὰν ὑπάρχη πυόρροια· ὁ βάμβας ἀφαιρεῖται μετὰ 8 ἢ 10 ἡμέρας, συνηθέστερον δὲ πίπτει ἀφ' ἑαυτοῦ. Τινὲς τῶν ἰατρῶν συμβουλεύουσι νὰ ἐπιδένωνται αἱ πληγαὶ ἐπαλειφόμεναι διὰ μίγματος ἐξ ἴσων μερῶν ἀσβεστονέρου καὶ ἐλαιολάδου.

Καύματα τρίτου βαθμοῦ. Τὸ δέρμα κατὰ τὴν περίπτωσιν ταύτην ἀφαιρεῖται καὶ ἐκδηλοῦται πυρετός κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον σφοδρὸς κατὰ τὴν σοβαρότητα τοῦ καύματος. Καταπολεμεῖται ἡ φλόγωσις διὰ σπληνίων ἐκ ψυχροῦ ὕδατος καὶ ὁ πυρετός διὰ διαίτης. Ὅταν δὲ καταπέσῃ οὗτος καὶ ἐλαττωθῇ ἡ φλόγωσις, ἐπιτίθενται μαλακτικὰ καταπλάσματα ἐπὶ τῶν μᾶλλον πασχόντων μερῶν, καλύπτονται δὲ τὰ λοιπὰ διὰ βάμβακος. Ἡ πληγὴ πυορροεῖ ἐπὶ τινὰς ἡμέρας ἀκόμη, εἶτα δ' ἐπουλοῦται.

Κοκκυτίς.—Ἡ νευρική καὶ ἐπιδημικὴ αὕτη ἀσθένεια προσβάλλει πρὸ πάντων τὰ παιδιά ἀπὸ τοῦ πρώτου μέχρι τοῦ ἐβδόμου ἢ ὀγδόου ἔτους τῆς ἡλικίας, εἶναι δὲ πάντοτε ἐπικίνδυνος καὶ διαρκεῖ πέντε ἢ ἐξ ἑβδομάδας. Κατὰ πᾶσαν πέμπτην ἡμέραν, καθ' ἣν ἐπανέρχεται ἡ βίξ, καλὸν νὰ καθίζωμεν τὸ παιδίον καὶ νὰ τῷ δίδωμεν ἢ ἀναπνέῃ ὀλίγον αἰθέρα. Συνιστᾶται προσέτι ἡ ἀλλαγὴ ἀέρος, εἰς τὸν ἰατρὸν δὲ μόνον ἀπόκειται νὰ διατάξῃ τὰ λοιπὰ φάρμακα.

Κόψιμον.—Πλύνεται ἡ ἐκ κοψίματος πληγὴ διὰ χλιαροῦ ὕδατος, καὶ ἐὰν αἰμάσῃ πολὺ, διὰ ψυχροῦ, καὶ παρατηροῦμεν καλῶς μὴ τοι ἔμεινεν ἐπ' αὐτῆς ξένον τι σῶμα· μετὰ δὲ τὸν καθαρισμὸν καὶ τὴν ἐπίσχεσιν τοῦ αἵματος, ἀπομάσσομεν αὐτὴν διὰ τεμαχίου λεπτοῦ λευκοῦ ὑφάσματος, ἐνοῦμεν τὰ χεῖλη, τὰ κρατοῦμεν ἠνωμένα διὰ ταινίας κηρωτοῦ (sparadra), ἀγγλικοῦ

ταρτᾶ ἢ διαχύλου καὶ προσέχομεν ὥστε νὰ καλύπτῃ ἡ ταινία αὕτη μεζον μέρος· ἐν ἐπείγουσῃ ἀνάγκῃ συκρατοῦμεν τὰ μέρη τῆς πληγῆς δι' ἀπλοῦ ἐπιδέσμου, στουπόνωμεν αὐτὴν διὰ ρινομάκτρου, δίδομεν τῷ ἀσθενεῖ καὶ ἀναπνέει αἰθέρα, ὕδωρ Κολωνίας ἢ ὄξος, καὶ ἐὰν εἶναι ὠχρὸς καὶ ἀναίσθητος, δυνάμεθα νὰ τῷ δώσωμεν θερμὸν καὶ ἐρεθιστικὸν ποτόν, καὶ ὅταν βραδύτερον ἀρχίσῃ νὰ φλογίζηται ἡ πληγὴ, ἐπιθέτομεν μαλακτικὰ καταπλάσματα. Ἐὰν δὲ γείνη ὠχρὰ, ἐπιπάσσομεν αὐτὴν διὰ συυπηρίας. Ἐὰν ὅμως εἶναι ἀδύνατον νὰ συκολλήσωμεν τὰ χεῖλη, τὴν ἀφίνομεν καὶ πυορροεῖ, μεθ' ὃ ἐπέρχεται μόνῃ ἡ θεραπεία.

Λιποθυμία ἢ συγκοπή.—Λιποθυμία ἢ συγκοπή λέγεται ἡ στιγμιαία ἀναστολὴ τῶν κινήσεων τῆς καρδίας καὶ προξενεῖται ἐξ αἰφνιδίων συγκινήσεων ἢ ἐκ ζωηρᾶς ἐντυπώσεως, δύναται δὲ νὰ προέλθῃ καὶ ἐξ αἰμορραγίας.

Ὅταν καταληφθῇ τις ὑπὸ ἀδιαθεσίας, δηλ. ὅταν ὠχρίσῃ αἰφνης τὸ πρόσωπον καὶ ἀνασταλῇ ἡ ἀναπνοή, δεῖν νὰ ἐκταθῇ ὀριζοντίως, εἶτε χαμαὶ, εἶτε ἐπὶ κλίνης καὶ νὰ προσέξωμεν, ὥστε ἡ κεφαλὴ νὰ εἶναι ὀλίγον τι χαμηλοτέρα τοῦ σώματος. Δυνάμεθα προσέτι νὰ χαλαρώσωμεν τὰ φορέματά του, νὰ ραντίζωμεν αὐτὸν διὰ ψυχροῦ κατὰ πρόσωπον ὕδατος, ὅπερ σπογγίζομεν ἐκαστοτε, καὶ νὰ τῷ δώσωμεν πρὸς εἰσπνοὴν ὄξος, ὕδωρ Κολωνίας ἢ αἰθέρα. Ἐὰν ἤδη βραδύνη νὰ συνέλθῃ, ἐπιθέτομεν σιναπισμοὺς εἰς τοὺς πόδας καὶ ἀκεσάδουρον ὕδωρ ἐπὶ τοῦ μετώπου, ἐπὶ τῶν κροτάφων καὶ περὶ τοὺς καρπούς τῶν χειρῶν.

Πολλάκις ἡ λιποθυμία διαρκεῖ ὀλίγα μόνον λεπτὰ τῆς ὥρας. Ὁ ὑποκύπτων εἰς λιποθυμίαν αἰσθάνεται γενικὴν δυσθυμίαν, βόμβους τῶν ὠτων, ψυχροὺς ἰδρώτας κλπ. Φέρεται ἀμέσως ὁ παθὼν εἰς ἐλευθέρον ἀέρα, καὶ

μετὰ τὰ συνήθη ραντίσματα διὰ ψυχροῦ ὕδατος τῷ δι-
δεται ποτήριον ζαχαρωτοῦ ὕδατος μετ' ὀλίγου κονιάκ.

Ὅταν λιποθυμήσῃ τις τὸ θέρος ἐξ υπερβολικοῦ καύ-
σωνος, μετὰ τὰ συνήθη ραντίσματα δυνάμεθα νὰ τῷ
δώσωμεν ὀλίγον ψυχρὸν μαῦρον καφέ· τὸ ἀποτέλεσμα
εἶναι θαυμάσιον.

Λύγξ ἢ λυγμός.—Καταπαύεται συνήθως ὁ λυγ-
μὸς ὅταν πίνωμεν βραδέως καὶ ἐπὶ μακρὸν κατὰ ροφή-
ματα καὶ ἄνευ ἀναπνοῆς ποτήριον ὕδατος ἢ παρμισθῶ-
μεν σφοδρῶς διὰ ταμβάκου. Ἐνίοτε σφοδρὰ συγκίνησις
ἢ ἐκπληξις παύει τὸν λύγγα. Ὡσαύτως πρέπει ἢ νὰ
σκανδαλίσωμεν ἢ νὰ συγκινήσωμεν τὸν ὑπὸ λυγμοῦ ἐ-
χόμενον.

Ὁ Ἴπποκράτης ἐν τοῖς Ἀφορισμοῖς λέγει· « Ὑπὸ
λυγμοῦ ἐχομένῳ παρμοὶ ἐπιγινόμενοι λύουσι τοὺς
λυγμούς ».

Ὁ δὲ Γαληνός· « Λυγμὸς συνεπεία πλησμονῆς στο-
μάχου· Ἐμετος καὶ βιαία κένωσις· λυγμὸς ἔνεκα ψύ-
ξεως· Θερμασία . . . Κατὰ τοῦ λυγμοῦ ἐπίσης· κατοχὴ
πνεύματος ».

Σπανίως ὁ λύγξ ἀνθίσταται εἰς ἐν τῶν ἀνωτέρω μέ-
σων· συμβαίνει ὅμως νὰ παρατεινῆται ἐπὶ ἡμέρας καὶ
μῆνας ὅλους, τότε δὲ πρέπει νὰ καταφύγωμεν εἰς τὸν
αἰθέρα, εἰς τὸν πάγον, εἰς σιναπισμοὺς ἐπὶ τοῦ κοίλου
τοῦ στομάχου, ἢ καλλίτερον νὰ προσκληθῆ, ἰατρός.
Ἐπάρχουσι καὶ οἱ ἐπιθανάτιοι λυγμοί, θεραπεύονται...
διὰ τοῦ θανάτου.

Λύσσα (Ὅρα δῆγματα λυσσαλέων ζώων).

Μέθη.—Ἐν μέθῃ παρουσιάζουσα σοβαρότητα προ-
καλοῦνται ἔμετοι καὶ διδονται ἀκολούθως 5—10 στα-
γόνες ὑγροῦ ἀμμωνιακοῦ ἐν ποτηρίῳ ζαχαρωμένου ὕ-
δατος ἢ ἐν κυάθῳ τεύου.

Μώλωπες καὶ ἐγγυμώδεις.—Οἱ μώλωπες προ-
ξενοῦνται ὑπὸ σωματικῶν σχήματος κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ
ἦττον στρογγύλου, ἅτινα οὔτε κόπτουσι, οὔτε τρυπῶ-
σιν. Περικαλύπτεται τὸ μεμολωπισμένον μέρος διὰ ψυ-
χρῶν σπληνίων, συχνάκις ἀνανεουμένων. — Ἐν ἐγγυ-
μώσει, ὅταν δηλ. ὑπάρχῃ ἄτακτος ὑποκύανος πλάξ,
προξενηθεῖσα ὑπὸ ἐγγυμωθέντος αἵματος, ἐπιτίθενται
σπληνία ἐξ ἠλατισμένου ὕδατος ἢ ἐκ καφουρούχου οἰ-
νοπνεύματος, ἐξ ἄρνικας ἢ ἐξ ἄλλων τραυματικῶν ὑ-
γρῶν. — Ὅταν δὲ ὑπάρχῃ δρυφὴ (γδάρσιμον), ἀλείφε-
ται τὸ μέρος διὰ καφουρούχου κηρωτῆς ἀλοιφῆς.

**Ξένα σώματα ἐν τῷ λάρυγγι, τῇ ρινί, τοῖς
ὠσὶ καὶ τοῖς ὀφθαλμοῖς.**—Ὅταν σῶμά τι στα-
ματήσῃ ἐν τῷ λάρυγγι — εἰς τὰ παιδιὰ συμβαίνει
ἐνίοτε, ὅσα ἔχουσι τὴν κακὴν συνήθειαν νὰ πίνωσιν ἢ
νὰ γελῶσι μὲ τὸ στόμα πλήρες, εἰς δὲ τοὺς γέροντας,
ὅταν ὦσι νωδοὶ — προκαλεῖται ἔμετος ἢ διὰ τοῦ δακτύ-
λου, ἢ διὰ περοῦ ἢ καθαρισμένου μικροῦ πράσου, ἢ
ἢ διὰ πόσεως ὀλίγου χλιαροῦ ὕδατος· ἐνίοτε δὲ κατέρ-
χεται τὸ ξένον σῶμα εἰς τὸν στόμαχον· καὶ διὰ κατα-
πόσεως βλωμοῦ ἄρτου. Τοῦ κακοῦ παρατεινομένου,
προσκαλεῖται ἰατρός. — Ἐκ τῆς ρινὸς ἐξάγεται ξένον
σῶμα διὰ παρμοῦ, προκαλούμενον διὰ ταμβάκου, ἢ
δι' εἰσπνοῆς ἐλαίου, κλειομένου τοῦ ἐτέρου ρῶθνος.—
Ὅταν εἰσέλθῃ ἔντομον ἐντὸς τοῦ ὠτίου, χέομεν ὀλίγον
ἐλαιον κλίνοντες τὴν κεφαλὴν· τὸ ἐλαιον ἐκχέομενον
συμπαρασύρει τὸ ἔντομον, θανὸν ἐξ ἀσφυξίας. — Ὅταν
ξένον σῶμα εἰσέλθῃ ὑπὸ τὰς ἐπικυλίδας (τ' ἄνω βλέφα-
ρα), σύρεται ἢ ἐπικυλὶς διὰ τοῦ μεγάλου δακτύλου καὶ
τοῦ λιχανοῦ καὶ καταβιάζεται ὅσον ἔνεστι χαμηλὰ
ἐπὶ τῆς ὑποκυλίδος (τοῦ κάτω βλεφάρου), κρατεῖται δὲ
τοιουτοτρόπως ὅσον τὸ δυνατόν καὶ ἀκολούθως ἀφίνε-
ται· ἐκρέει τότε ἄφθονον δάκρυ συμπαρασύρον τὸ ξέ-

νον σῶμα! Ἐάν δ' ἐπεκάλθισεν ἐπὶ τῆς ὑποκυλίδος κό-
νις, περνώμεν ἐλαφρῶς τὴν ἄκραν ρινομάκτρον ἐντὸς
τοῦ ὀφθαλμοῦ ἀνεωγμένου, καὶ ἡ κόνις κολλᾷ ἐπ' αὐτοῦ.

Ὁδονταλγία.— Πολλὰ τῆς ὀδονταλγίας τὰ αἰ-
τια· ἐπαρῆ ὑγροῦ, ὑπερβαλλόντως θερμοῦ ἢ ψυχροῦ,
ρεῦμα ἀέρος, τερηδῶν ὀδόντος, ρευματικός πόνος κλπ.
Ὁ ἐν μέρει κατεστραμμένος ὑπὸ τερηδόνης ὀδὸς δέον
ν' ἀποσπασθῆ ἢ νὰ σφραγισθῆ, ἀφοῦ νεκρωθῶσιν αἱ
μικραὶ νευρικαὶ ἵνες αὐτοῦ. Εἰς τὰ δύο ταῦτα εἶναι ἰ-
κανός ὁ ὀδοντοίατρος.

Μέσον ἥκιστα γνωστὸν καὶ τελεσφόρον ὡς πρὸς τοὺς
βεβλαμμένους (κούφιους) ὀδόντας·

Λάβε παρά φαρμακοποιοῦ 2 γρμ. ποτάσσης (ro-
tasse à la chaux), 6 γρμ. αἰθερίου ἐλαίου καρυο-
φύλλου καὶ 4 γρμ. οἰνοπνεύματος 38 βαθμῶν· κάμε
βωλάριον ἐκ βάμβακος, ἔμβρεξον αὐτὸ εἰς τὸ μίγμα καὶ
εἰσάγαγε εἰς τὸ κοίλωμα τοῦ ὀδόντος.

Ραγάδες (σχίσιμον τοῦ δέρματος),— Ἐπίθεσις κα-
θαράς γλυκερίνης, πομμάδας ἀγγουρίου ἢ κηρωτῆς ἀ-
λοιφῆς ἐξ ἐλαίου γλυκέων ἀμυγδάλων.

Σπασμοὶ παιδικοί.— Ἡ νευρική αὐτὴ πάθησις
προσιδιάζει πρὸ παντων εἰς τὰ παιδία κατὰ τὴν ὀδον-
τοφυίαν, δυνατὸν ἕως καὶ ἄλλοθεν νὰ προέλθῃ, ἐνίοτε
ἐξ οὐτιδανῆς κατὰ τὸ φαινόμενον αἰτίας. Πολλάκις
καρπὸς κακῶς καρρωθεῖσα ἢ σειρήτιον πολὺ σφιγκτὸν
προξενουσι σπασμούς.

Τὸ παιδίον κατὰ τὴν κρίσιν ταρασσεται, περιπίπτει
εἰς ἀκαμψίαν καὶ τρίζει τοὺς ὀδόντας· τὸ πρόσωπον γί-
νεται ἐρυθρόν, οἱ ὀφθαλμοὶ μένουσιν ἀτενεῖς καὶ ἀφρί-
ζει τὸ στόμα. Μέχρις οὗ φλόγη ὁ ἰατρός, ἀπεκδύεται
τὸ παιδίον, εἶτα ὑποβάλλεται εἰς θερμὸν ποδόλουτρον
καὶ ἐπιτίθενται συναπισμοὶ εἰς τὰς κνήμας· εἰσάγεται

δὲ μεταξύ τῶν ὀδόντων βύσμα (τάπα), διὰ νὰ μὴ δύ-
ναται νὰ δῆξῃ τὴν γλῶσσαν.

Συμφόρησις, ἀποπληξία.— Τὸ πρόσωπον ἐρυ-
θροῦται ἐν συμφορῆσει καὶ ἡ ἀναπνοὴ ἀποβαίνει συνε-
χῆς. Μέχρις ἀφίξεως τοῦ ἱατροῦ ὁ ἀσθενὴς φέρεται εἰς
ὀροσερὸν μέρος, ἔχων τὴν κεφαλὴν ὑψηλὰ, τοὺς πόδας
χαμηλότατα, κεχαλαρωμένα τὰ φορέματα, καὶ θερμαί-
νονται οἱ πόδες· ἐναλλάσσονται μετατοπιζόμενοι σινα-
πισμοὶ ἐπὶ τῶν κνημῶν καὶ τῶν πήχεων τῶν βραχιό-
νων, γίνονται δυνατὰ ἐπιτρίψεις ἐπὶ τοῦ στήθους καὶ
ἐπὶ τῶν μελῶν δι' ὄξους καὶ θερμοτάτου οἰνοπνεύματος,
τίθενται πλαγίως τοῦ λαιμοῦ ψυχρὰ σπληνία, καὶ δὲν
δίδεται αὐτῷ ὑγρὸν, οὐδὲ ν' ἀναπνεύσῃ τι πνευματώδες
πρὸς ἀποφυγὴν πταρμοῦ.

Τύλοι (κάλοι).— Ἐπικινδυνότατον νὰ κόπτωνται οἱ
κάλοι, διότι δύναται νὰ προκύψῃ αἰμορραγία, ἢ νὰ καυ-
τηριάξωνται διὰ φαρμάκων ἀγυρῶν, προτιμότερον δὲ
νὰ σμικρύνωνται ξεόμενοι ἐλαφρῶς διὰ ρίνης. Ἄριστον
καταπραῦντικὸν τὰ παρατεταμένα ποδόλουτρα καὶ ξύ-
σιμον πρὸς ἀπόσπασιν τοῦ τύλου, μαλακουμένου προ-
λαβόντως· μετὰ ταῦτα ἐπιτίθεται ἐπὶ τοῦ τύλου τεμά-
χιον διαχύλου, ὅπερ, ἀπαλύνον τὸ σκίρωμα, ἐλαττοῖ
τὸν πόνον.

Φλύκταιναι (φουσκαλίδαις).— Ὅταν ἐκ δρόμου
γείνωσι φλύκταιναι εἰς τοὺς πόδας, προσέχομεν νὰ μὴ
ἀφαιρεθῆ τὸ δέρμα, ἀπλῶς δὲ διατρυπῶμεν τὴν φλύ-
κταινὰν διὰ βελόνης, φερούσης μεταξωτῆν κλωστήν,
ἢν ἀφίνομεν ἐν τῷ μέσῳ· τότε δυνάμεθα νὰ ἐξακολου-
θῆσωμεν τὸν δρόμον μας.

Χείμεθλα (ξεπαγιάσματα ἢ χιονίστρας) καὶ ὀχι-
σματα (σκασίματα).— Ἀσύνετον τὸ πλησιάζειν εἰς τὸ
πῦρ, ὅταν κρυώνωμεν πολὺ ἢ ὅταν πλύνωμεν τὰς χεῖ-

ρας, διότι ἡ ἀπότομος μεταβολὴ ἀπὸ τοῦ ψυχροῦ εἰς τὸ θερμὸν προξενεῖ ἀκριβῶς τὰ χειμέθλα καὶ τὰ σχίσματα. Δέον ν' ἀποφεύγωμεν τὸ θερμὸν ὕδωρ καὶ νὰ τρίβωμεν καθ' ἐκάστην τὰς χεῖρας διὰ γλυκερίνης· ταῦτα τ' ἀσφαλέστατα κατὰ τῶν χειμέθλων φάρμακα. Ὅταν τὰ χειμέθλα δὲν εἶναι ἠλωκωμένα, ἀλείφονται διὰ κολλοδίου προφυλάσσοντος αὐτὰ· ἔταν δὲ σχίσουν, ἐπιδέονται, ἀλείφόμενα διὰ καθαροῦ γλυκερίνης. Δυνάμεθα προσέτι νὰ τὰ καυτηριάσωμεν διὰ νιτρικοῦ ἀργύρου καὶ νὰ τ' ἀλείψωμεν διὰ κολλοδίου. Προλαμβάνονται ἐνίοτε τὰ χειμέθλα, ἐνίσχυομένου τοῦ δέρματος δι' ἀρωματικῶν ἢ τονικῶν ἐπιτρίψεων, οἷον διὰ καφουρούχου οἰνοπνεύματος, διὰ στυπτηριούχου ὕδατος, δι' ὕδατος Κολωνίας κλπ. Δυνάμεθα προσέτι νὰ βυθίζωμεν τὰς χεῖρας πολλάκις τῆς ἡμέρας εἰς χλιαρὸν μέλανα οἶνον, ἐν ᾧ ρίπτομεν ὀλίγην τανίνην.

Καὶ τὰ σχίσματα θεραπεύονται ὡς ἄνω.

Τὰ συνηθέστατα τῶν φαρμάκων.

Ποσάκις δὲν ἐκτελοῦνται αἱ διατάξεις τοῦ ἱατροῦ ἢ ἐκτελοῦνται ἄνευ προσοχῆς καὶ προφυλάξεως! Ἐντεῦθεν προκύπτουν χειροτέρευσις τῆς ἀσθενείας, ἐπικίνδυνος ὑποτροπιάσεις καὶ βραδείαι ἀναρρώσεις. Πολλάκις δὲ τὰ φάρμακα δὲν ἐπενεργοῦσι διόλου, διότι κακῶς δίδονται· λόγου χάριν τὸ ποδόλουτρον ἢ δὲν εἶναι ἀρκούντως θερμὸν, ἢ ὁ ἀσθενὴς μένει ἐν αὐτῷ ὑπὲρ τὸ δέον. Τὸ κατάπλασμα ἢ εἶναι ὑπὲρ τὸ δέον πηκτόν, ἢ λίαν ὑδαρές, ἢ τὸ ἐκδόριον ἐτέθη κακῶς, ἢ αἱ βδέλλαι δὲν ἐξεμύζησαν ἀρκετὸν αἷμα, ἢ ἡ πτισάνη κακῶς μετηγγίσθη, ἢ τὸ αὐγόγαλα δὲν διελύθη καλῶς, κτλ. Πρὸ πάντων αἱ εἰς τὸν ἀσθενῆ ἐπιδαφιλευόμεναι περιποιήσεις δὲν εἶναι ἐπικίνδυνος ὅσον λεπτολόγως καὶ ἂν ἐπιδαφιλευθῶσι, καθόσον τὸ παραμικρὸν ἂν λησμονηθῇ ἢ παραμεληθῇ.

δύναται νὰ ἔχη σοβαρὰ ἄτοπα. Καὶ τὰ ἀπλούστατα τῶν φαρμάκων ἀπαιτοῦσι νὰ παρασκευασθῶσι μετὰ τινος ἐμπειρίας καὶ ἐπιτηδειότητος. Θέλομεν διαλάβει περὶ τῶν μᾶλλον συνήθων φαρμάκων καὶ περὶ τοῦ τρόπου τῆς προετοιμασίας αὐτῶν.

Τὰ καταπλάσματα. — Το μέγεθος τοῦ καταπλάσματος ἐξαρτᾶται κατ' ἀνάγκη ἐκ τῆς ἐκτάσεως τοῦ μέρους, ὅπερ θὰ καλύψῃ, πρέπει δὲ νὰ ἦ μαλακὸν καὶ ἀρκούντως χονδρὸν διὰ νὰ διατηρῇ ἐπὶ πολὺ θερμότητα καὶ ὑγρασίαν, καὶ μόνον ν' ἀποφεύγωμεν ὥστε νὰ μὴ ἐνοχλῇ τὸν ἀσθενῆ διὰ τοῦ βάρους. Ὁ βαθμὸς τῆς ἀπαιτουμένης θερμότητος κρίνεται ὅταν πλησιάσωμεν αὐτὸ εἰς τὴν παρεῖαν καὶ δὲν καίῃ, ἢ ὅταν θέσωμεν ἐπ' αὐτοῦ τὴν χεῖρα ὑπίως. Διὰ νὰ κάμωμεν κατάπλασμα ἐκ κοπανιστοῦ λινοσπόρου, βάλλομεν τοῦτον ἐν χύτρᾳ, χύνομεν ἐπαρκῆς θερμὸν ὕδωρ, ἕως οὗ ἀποτελεσθῇ πηκτὴ ὕλη, ἀνακυκῶντες αὐτὴν ζωηρῶς διὰ ξυλίνου κοχλιαρίου, καθόσον χέομεν τὸ ὕδωρ, καὶ ὅταν ἡ μάζα κτυπηθῇ καλῶς καὶ δὲν ὑπάρχωσι πλέον θρόμβοι, τὴν ἀπλόνομεν ἐν τῷ μέσῳ τεμαχίου λεπτοῦ λευκοῦ καὶ ἀρράφου ὑφάσματος, ἐκ τῶν προτέρων παρεσκευασμένου, βμαλίζομεν αὐτὴν διὰ τοῦ κοχλιαρίου καὶ ἐπιδιπλόνομεν τὸ ὑφασμα· εἶτα λαμβάνοντες τὸ κατάπλασμα θέτομεν αὐτὸ ἐπὶ τοῦ πάσχοντος μέρους, ἐπιδέοντες αὐτὸ διὰ ρινομάκτρου λοξῶς διπλωμένου, διὰ χειρομάκτρου ἢ δι' ἐπιδέσμου. Ὅταν δὲ ψυχραθῇ τὸ κατάπλασμα, πρέπει ν' ἀφαιρεθῇ ἀμέσως καὶ ν' ἀνανεωθῇ ἐν ἀνάγκῃ. Ἡ θέσις ἣν κατεῖχε πρέπει νὰ σκουπισθῇ γλυκὰ γλυκὰ μὲ λεπτὸν καὶ θερμὸν ὑφασμα. Κηρωτὴ ὀβόνη τιθεμένη ἐπ' αὐτοῦ προφυλάσσει ἀπὸ ὑγρασίας τὰς σινδόνας.

Σιναπισμοί. — Οἱ σιναπισμοί, ὄντες ἐρεθιστικὰ καταπλάσματα ἐκ κοπανιστοῦ σινάπεως, ἐτοιμᾶζονται

ἀφοῦ διαλυθῆ τοῦτο ἐν ψυχρῷ ἢ ἐν γλιαρῷ μόλις ὕδατι. Τὸ βράζομεν ἕως ὅτου πήξῃ καλὰ, τὸ ἀπλόνομεν ἐν λεπτῷ στρώματι ἐπὶ τεμαχίου ὑφάσματος καὶ τὸ ἐπιδένομεν. Ὁ σιναπισμὸς δέον ν' ἀφαιρεθῆ εὐθὺς ὡς δὲν τὸν ὑποφέρομεν πλέον, δυνάμεθα δὲ νὰ τὸν μεταθέσωμεν ἀπὸ μέρους εἰς μέρος, πάντοτε ὅμως χαμηλότερον. Πολλάκις κάμνομεν τοιοῦτον κατάπλασμα μὲ κοπανιστὲν λινόσπορον ἐπιπασθέντα δι' ὀλίγου σινάπεως. Εἶναι καλόν, ὅταν ἀφαιρεθῆ ὁ σιναπισμὸς, ν' ἀποξέωμεν τὰ μόρια τοῦ σινάπεως, ἅτινα μένουσιν ἐπικεκολλημένα ἐπὶ τοῦ δέρματος.

Οἱ σιναπισμοὶ τοῦ Ριγολῶ ἔχουσι τὸ μέγα καλὸν τῆς εὐχρηστίας καὶ τῆς καθαριότητος, εἶναι δὲ πολυτιμότετοι πρὸ πάντων ὅταν πρόκηται νὰ προκληθῆ ἀμέσως δυνατὴ προσέλκυσις τῶν ὑγρῶν ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματος· ἐπειδὴ ὅμως εἶναι δυνατοὶ ὡς πρὸς τὰς γυναῖκας καὶ τὰ παιδιά καὶ τινὰς ἀσθενεῖς ἀδυνατοῦντας νὰ τοὺς ὑποφέρωσι πλέον ὀλίγων λεπτῶν τῆς ὥρας, καλὸν νὰ καλύπτωνται, πρὶν ἢ ἐπιτεθῶσι, διὰ τεμαχίου ἀραιῆς μουσελίνης ἢ διὰ μεταξωτοῦ χαρτίου. Ὁ σιναπισμὸς τοῦ Ριγολῶ ἐπιτίθεται ἀφοῦ βραχῆ ὀλίγον ἐντὸς τρυβλίου, τίθεται δ' ἐπὶ τοῦ δέρματος ὅλος ὑγρὸς καὶ ἐπιδένηται ἀκολούθως διὰ ρινομάκτρον ἢ δι' ἐπιδέσμου.

Κακῶς ποιοῦσιν ὅσοι προσθέτουσιν ὀλίγον ἔξος εἰς τὸ σίναπι διὰ νὰ γείνη δυνατώτερον· ἐκ τοῦναντίου τὸ ἔξος τὸ ἐξουδετεροῖ.

Προκειμένου δὲ νὰ ἐλαττωθῶσιν οἱ κνισμοὶ τοῦ σιναπισμοῦ, ἀλείφομεν δι' ἐλαίου ἀπορροφητικὸν χάρτην, ὃν προσαρμόζομεν ἐπὶ τοῦ δέρματος.

Ποδόλουτρον.—Ὅταν πρόκηται νὰ ἐλκυσθῆ τὸ αἷμα πρὸς τὰ ἄκρα, οἱ ἰατροὶ διατάσσουσι ποδόλουτρα ὡς ὀχγεταγωγὰ· τότε ρίπτονται εἰς τὸ ὕδωρ ἐρεθιστικαὶ οὐσίαι, ὅσων κοπανισμένον σίναπι ἢ ὀλίγη κοσκινισμένη

τέφρα, μία ἢ δύο δραγμίδες μαγειρικοῦ ἁλατος ἢ ποτῆριον ἔξους.

Ὅταν βληθῶσιν οἱ πόδες εἰς τὸ ὕδωρ τοῦτο, ὅπερ κατὰ πρῶτον εἶναι μετρίως θερμόν, τὸ ζεσταίνομεν βαθμῶδον προσθέτοντες ἡρέμα ἕτερον σχεδὸν κοχλάζον, ὅπερ ἔχομεν ἐκ τῶν προτέρων ἑτοιμον· τοιοῦτοςτρόπως δὲ τὸ ὕδωρ δύναται ν' ἀναθερμανθῆ τετράκις καὶ πεντάκις κατὰ σειρὰν μέχρι τοῦ ἀπαιτουμένου βαθμοῦ. Οἱ πόδες πρέπει νὰ βαθίζωνται εἰς τὸ ὕδωρ μέχρι σφυρῶν, δέκα δὲ λεπτὰ τῆς ὥρας ἀρκουσιν ἵνα καταβῆ το αἷμα καὶ γείνου κατακέκνιστοι.

Ἐκδόρια.—Ὅταν ἀγοράσῃ ἐκδόριον κατὰ τὸ ὑπὸ τοῦ ἱατροῦ διαταχθὲν σχῆμα καὶ μέγεθος, τὸ ἐπιπάσσεις δι' ὀλίγης κασουράς, τὸ δείχνεις ὀλίγον εἰς τὴν πυρὰν καὶ τὸ ἐφαρμόζεις ἐκεῖ ὅπου θέλεις. Εἶτα τὸ πιέζεις ὀλίγον διὰ τῆς χειρός, τὸ σκεπάζεις δι' ὀλίγου λεπτοῦ ὑφάσματος καὶ τὸ προσαρμόζεις δι' ἐπιδέσμου ἢ ρινομάκτρον. Ἐνίστε ὁ φαρμακοποιὸς δίδει μετὰ τοῦ ἐκδορίου καὶ ὀλίγας ταινίας διαχύλου καὶ δι' αὐτῶν προσαρμόζεται σταυροειδῶς τὸ ἐκδόριον, ἐπικεκολλημένων ἐπὶ τοῦ δέρματος τῶν περισσευόντων ἄκρων.

Ὅταν ἐπενεργήσῃ τὸ ἐκδόριον καὶ φουσκῶσῃ τὸ δέρμα, λύεις μὲ προσοχὴν τὸ χειρόμακτρον, ἀφαιρεῖς ἡρέμα τὸ ἔμπλαστρον, ἀρχῆς γινομένης ἐκ μιᾶς γωνίας, καὶ ἀποκαλύπτεται τὸ φλυζάκιον· τότε τρυπᾷς διὰ ψαλίδος τὸ χαμηλότερον καὶ ἀφίνεις τὴν ὕλην νὰ ἐκρεύσῃ.

Ὅταν δὲν πρόκηται νὰ διατηρηθῆ τὸ ἐκδόριον, ἐπιδένηται ἡ πληγὴ ἀλείφομένη διὰ κηρωτῆς ἀλοιφῆς, ἢ διὰ νωποῦ βουτύρου, ὅς ἀπλόνηται ἐν ἐλαφρῷ στρώματι ἐπὶ στουποχάρτου ἢ ἐπὶ μαλακῶν καὶ νωπῶν φύλλων σεύτλου, ὧν πλατύνονται τὰ πλευρά. Διὰ νὰ ξηρανθῆ ἡ πληγὴ, ἐπιπάσεται διὰ κόνεως ἀμύλου ἢ γεωμήλου. Ἐὰν δὲ ἀποβαίνει ἀπαραίτητος ἡ πυόρροια, γίνε-

ται πρὸς ἔλκυσιν τῶν ὑγρῶν χρῆσις ἐπισπαστικοῦ χά-
του, ὃν εὐρίσκομεν ἐν τοῖς φαρμακείοις, ὡς εἶναι λό-
γου χάριν ὁ ταρτᾶς Λεπερδριέλ (taffetas Leper-
driel). Τῆς φλεγομένης καὶ ἠρεθισμένης πληγῆς κα-
ταπολεμεῖται ὁ ἀλγεινὸς ἠρεθισμὸς διὰ καταπλάσματος
ἐκ κοπανιστοῦ λινοσπόρου, ὃσάκις ὅμως ἐπιδέεται,
καλὸν νὰ καθαρίζεται διὰ λεπτοῦ λευκοῦ ὑφάσματος,
τετανυσμένου καὶ στηριζομένου ἐλαφρῶς ἐπ' αὐτῆς καὶ
οἰχί τριβομένης. Ὅταν δὲ κατὰ τύχην τὸ καλυπτον
αὐτὴν τεμάχιον ὑφάσματος εἶναι ἐπικεκολλημένον, τὸ
βρέχομεν ὀλίγον διὰ γλιαροῦ ὕδατος πρὶν τὸ ἀποσπᾶ-
σωμεν. Τὸ ἐκδόριον δύναται ν' ἀφελθῆ ἐπὶ 5 ἢ 6 ὥρας
εἰς παιδιὰ καὶ ἐπὶ 12 ἢ περὶ πλέον εἰς ἐφήβους.

Βδέλλαι.— Πολλὰι γυναῖκες καὶ σχεδὸν πᾶσα κόρη
αἰσθάνεται μέγαν φόβον εἰς τὴν θέαν τῶν βδέλλων καὶ
εἶναι ἀπελπιστικὸν ὅταν εὐρεθῶσιν ἠναγκασμένοι νὰ
τὰς ἐγγίσωσιν. Καλὸν νὰ ἐξοικειωθῶσι πρὸς τὰ ζώ-
φια ταῦτα καὶ νὰ ὑπερникήσωσι τὴν ἀποστροφήν, ἣν
τὰς ἐμπνέουσι, διότι εἶναι ὠφελιμώτατα.

Ὅταν κατοικῆ τις ἐν ἐξοχῇ, αἱ βδέλλαι ἀποτελοῦσιν
ἀναπόσπαστον μέρος τοῦ μικροῦ οἰκιακοῦ φαρμακείου.
Διατηροῦνται ἐντὸς φιάλης πλήρους νωποῦ ὕδατος, πο-
ταμίου ἢ βροχίνου κατὰ προτίμησιν, περιέχοντος ἐν
τῷ βυθῷ ὀλίγον πηλόν, ἀνανευομένου δὲ δις ἢ τρίς τῆς
ἑβδομάδος, διατηροῦνται δὲ περισσότερον, ριπτομένου
καὶ μικροῦ ξυλάνθρακος· κλείεται τὸ δοχεῖον διὰ χαρ-
τίου φέροντος ὅπας διὰ βελόνης καμωμένας, ἐκτεθει-
μένον εἰς τὸ φῶς τῆς ἡμέρας.

Πρὶν χρησιμοποιηθῶσιν αἱ βδέλλαι, ἐκβάλλονται τοῦ
ὕδατος ἐπὶ τινὰς ὥρας διὰ νὰ πεινάσωσιν, εἶτα βάλ-
λονται εἰς μικρὸν δοχεῖον καὶ ἐπικολλῶνται ἐπὶ τοῦ
δέρματος, ἀφοῦ τὸ τρίψωμεν προλαβόντως διὰ ζαχα-
ρωμένου ὕδατος ἢ διὰ γάλακτος, καὶ τὰς κρατοῦμεν

σκεπαστὰς ἕως οὗ πιάσουν, Ὅταν βδέλλα τις μένη
ἐπὶ πολὺ βυζαγμένη, ἐνῷ ἀφήκαν αἱ λοιπαί, θέτομεν
ἐπ' αὐτῆς κόκκον ἄλατος καὶ ἀφίνει ἀμέσως. Ἐὰν κατὰ
τὴν γνώμην τοῦ ἱατροῦ πρόκηται νὰ ρεύσῃ ἐπὶ πολὺ
τὸ αἷμα, πλύνονται ἐλαφρῶς αἱ πληγαί διὰ σπόγγου
βεβρεγμένου ἐν θερμῷ ὕδατι καὶ σκεπάζονται μετὰ
ταῦτα διὰ γλιαροῦ καὶ μαλακοῦ καταπλάσματος ἐκ
κοπανιστοῦ λινοσπόρου· ἐὰν δὲ τὸ αἷμα ρέῃ λίαν ἀφθό-
νως, ἐπέχομεν τὴν αἱμορραγίαν θέτοντες ἐπὶ τῶν δηγ-
μάτων τῶν βδέλλων εἴτε κόνιν στυπτηρίας, εἴτε κο-
λαφωνίαν ρητίνην, εἴτε ἐξεσμένον ξαντόν, ἢ καλλίτερον
βρέχοντες βάμβακα μὲ καλόμελι καὶ ἐπιθέτοντες αὐ-
τόν· ἄλλως δ' ἐγγίζομεν αὐτὰς ὀλίγον διὰ τοῦ καυ-
στικοῦ λίθου.

Αἱ βδέλλαι διατηροῦνται ἀφοῦ τὰς ἀφήσωμεν ἐπὶ
τινα λεπτὰ τῆς ὥρας ἐπὶ τέφρας ἢ ἐπὶ πιτύρου πρὸς ἑ-
μισιν τοῦ ἐκμυζηθέντος αἵματος, τοῦτο δ' ἐπιτυγχάνεται
καὶ ὅταν πείσωμεν αὐτὰς ἀρκούντως σφοδρῶς διὰ τῶν
δακτύλων ἀπὸ τῆς οὐρᾶς πρὸς τὴν κεφαλὴν. Εἶτα τί-
θενται ἐν ἡμιδεεῖ πηλίνῳ δοχείῳ ἢ φιάλῃ νωποῦ ὕδα-
τος καὶ τὰς φυλάττομεν ἐν φωτεινῷ μέρει. Δεκαπενθῆ-
μερον περίπου διάστημα ἀπαιτεῖται πρὸς νέαν τῶν βδέλ-
λῶν χρῆσιν· δύναται δὲ νὰ χρησιμεύσωσιν, ὅταν τὰς
προσέχωμεν καλῶς, δις καὶ πολλάκις.

Ἱατρικαὶ κυριολεξίαι.

Ἐκόμισέ ποτε κορασίς τῇ νοσοῦσῃ μητρὶ αὐτῆς φαρ-
μάκων φιαλίδια δύο, παρὰ φαρμακοποιοῦ ἀγορασθέντα·
ἐπὶ τοῦ ἐνὸς ἐξ αὐτῶν ἐπεγράφετο *ἐξωτερικὴ χρῆσις*,
ἐπὶ δὲ τοῦ ἑτέρου *χρῆσις ἐσωτερικὴ*. Καὶ τὸ μὲν πρῶ-
τον προώριστο εἰς ἐπιτρίψεις, τὸ δὲ δεύτερον ἔπρεπε νὰ
ποθῆ. Ἡ ἀσθενὴς ἀγνοοῦσα τῶν ἐπιγραφῶν τὴν σημα-
σίαν ἔπιε τὸ πρὸς ἐπιτρίψεις προωρισμένον καὶ ἀπέθα-

νεν αὐτῇ ἐκείνῃ τῇ ἐσπέρα ἕνεκα τῆς ἀγνοίας τῆς. Ὅποσα ἀράγε παραπλήσια δυστυχήματα συμβαίνουσι παρὰ τοῖς χωρικοῖς! Τὰ δυστυχήματα ταῦτα καταδεικνύουσι τὴν ἀνάγκην νὰ ἐννοῶμεν τὴν σημασίαν τῶν λέξεων καὶ τῶν ὄρων, ὧν γίνεται συγνάκεις χρῆσις ὑπὸ τῶν ἰατρῶν καὶ ὑπὸ τῶν φαρμακοποιῶν, ἀναγράφονται δ' ἐνταῦθα ὄρων μόνον ἢ σημασία δὲν ἐπιτρέπεται νὰ εἶναι ἄγνωστος.

Ἐγχυμα καὶ ἀφέψημα (infusion καὶ decoction). — Συγγέονται πολλάκις αἱ λέξεις. Τὸ ἐγχυμα συνίσταται εἰς τὸ νὰ ρίψωμεν ἐν ζέοντι ὕδατι ποσότητα ἀνθέων ἢ ριζῶν φυτῶν. Τὸ ὕδωρ ἀποσύρεται εὐθὺς ἀπὸ τοῦ πυρὸς καὶ ἀφίεται ἐν αὐτῷ ὀλίγον τὸ φάρμακον νὰ ἐγγυματισθῇ (νὰ ζεματισθῇ)· κατὰ τινὰς δ' ἐγγύσεισι μόλις χέεται τὸ ζέον ὕδωρ ἐπὶ τῶν ἐντὸς ἡθητῆρος τεθειμένων φύλλων, δηλ. μόλις ζεματοῦνται. Τὸ δὲ ἀφέψημα διαφέρει τοῦ ἐγγύματος, καθότι ἀφίεται νὰ βράσῃ ὁπωσοῦν τὸ φυτὸν ἐν τῷ ζέοντι ὕδατι. Τὸ ὕδωρ τῆς ἀγρώστιδος καὶ τῆς κριθῆς ἐπιτυγχάνονται δι' ἀφέψεως.

Λεῦσις ἢ μούσκευμα (macération). — Κατ' αὐτὴν ἀφίνονται νὰ διαβραχῶσιν ἐν ψυχρῷ ὕδατι ἐπὶ χρόνον κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον βραχὺν αἱ ἱαματικά οὐσίαι· γίνεται δὲ τοῦτο, ὅταν περιέχωσι συστατικά, ὑποκείμενα εἰς ἐξάτμισιν, ἅτινα θὰ κατεστρέφοντο ἐν ἀρέψει ἢ ἐν ἐγγύσει. Διαβρεχομένης τῆς κίνας, γίνεται ὁ κιγκινοῦχος οἶνος.

Πυρίασις (fomentation) λέγεται ὅταν ἐπιτίθονται θερμὰ καὶ στεγνὰ λευκόπανα ἢ καὶ σπληνία βεβρεγμένα ἐν οἰωδῆτινι ὑγρῷ φαρμάκῳ ἐξ ἀρέψεως ἐπὶ ἀλγούντος μέρους τοῦ σώματος, μὴ δεχομένου τὸ βᾶρος καταπλάσματος.

Ἰποθυμιάσις (fumigations): συνίστανται εἰς τὸ

ἐκθέτειν μέρος τοῦ σώματος εἰς τὸν ἐκ κεκαυμένης οὐσίας παραγόμενον καπνὸν ἢ εἰς ἀτμὸν κοχλάζοντος ὕδατος. Ἐν φλεγμονῇ τῶν παρεῶν διατάσσει ὁ ἰατρός νὰ ἔχωμεν τὴν κεφαλὴν ἄνω ἐγγύματος ἀνθέων ἀκταίας.

Κάμε διάλυσις (faites une solution) γράφων ὁ ἰατρός ἐννοεῖ νὰ διαλύσωμεν στερεὸν σῶμα εἰς ὑγρὸν, ὡς τὸ ἀραβικὸν κόμμι ἐν ὕδατι.

Τὸ γαλάκτωμα (emulsion) εἶναι ὑγρὰ καὶ γαλακτώδης σκευασία, γινομένη συνήθως διὰ 25 ἢ 30 γραμ. καθαρισμένων ἀμυγδάλων ἢ διὰ διπλῆς ζαχάρως εἰς ἡμίσειαν λίτραν ὕδατος.

Faire une lotion σημαίνει πλύσιμον μέρος τοῦ σώματος πρὸς πράϋνσιν καὶ ἀνακούφισιν.

Ἐπιτριβεῖν (frictionner): τρίβειν μέρος τοῦ σώματος διὰ γυμνῆς χειρὸς, εἴτε διὰ ψήκτρας ἢ τεμαχίου φανέλλας ἢ χονδρᾶς σόχας ἔπως ἐπισυρθῇ τὸ αἷμα ἢ διευκολυνθῇ ἡ διεΐσδυσις ἱατρικῆς οὐσίας.

Edulcorer un médicament σημαίνει γλυκαίνειν φάρμακον διὰ μέλιτος, ζαχάρως ἢ σιροπίου.

Decanter, μεταγίγξειν ἡρέμα πρὸς καθαρισμόν ὑγρὸν φάρμακον, ἀφῆσαν ὑποστάθμην.

Γαργαρίζεσθαι (Se gargariser) σημαίνει φέρειν ὑγρὸν ἐπὶ τῶν ἀσθενῶν μερῶν τοῦ λαιμοῦ, εἰς τὸν γαργαρεῶνα, ταράσσειν καὶ ἐκβάλλειν αὐτό.

Ἀποχρέμπτεσθαι, ἀποπλεγματίζεσθαι (expectorer): συνώνυμον τῷ πτύειν.

Κολλύριον (collyre): φάρμακον τῶν ὀφθαλμῶν,

Ποδόλουτρον, ποδολουσία (pédiluve): λουτρὸν τῶν ποδῶν.

Τοπικὸν (topique) λέγεται τὸ φάρμακον τὸ τιθέμενον ἐξωτερικῶς ἐπὶ πάσχοντος μέρους· οἶον κατάπλασμα καὶ σιναπισμὸς.

Ἀλοιφή (liniment)· φάρμακον πρὸς ἐπιτρίψεις.

Ἐνεσις (injection)· εἰσαγωγή ὑγροῦ εἰς κοιλότητα τοῦ σώματος δι' ἱατρικοῦ ἐργαλείου. Ἐν ὠταλγίᾳ ὁ ἱατρὸς διατάσσει ἐνεσεις.

Ἐκδόριον (vesicatoire) φάρμακον προκαλοῦν ἐπὶ τοῦ δέρματος ὀρρώδεις φλυκταίνας.

Σικία, βεντούζα (ventouse), μικρὸν δοχεῖον συνήθως σχήματος κώδωνος, ἐφαρμοζόμενον ἐπὶ τοῦ δέρματος πρὸς παραγωγήν τοπικοῦ ἐρεθισμοῦ πρὸς ἔλξιν εἰς αὐτὸν τοῦ αἵματος. Ὑπάρχουσι ξηραὶ βεντούζαι, δι' ὧν σκοποῦμεν νὰ ἐρυθράνωμεν τὸ δέρμα, καὶ βεντούζαι κοφταί, δι' ἐντομῶν, ὁπλ. ὁ ἱατρὸς ἐντέμνει ἀκολούθως τὸ δέρμα πρὸς ἐξαγωγήν αἵματος. Ἡ ξηρὰ βεντούζα εἶναι εὐκολωτάτη. Βάλλομεν ἀνημμένον χαρτίον ἐντὸς τοῦ ποτηρίου, οὗ τὸ στόμιον στενότερον τοῦ κοιλώματος, καὶ ἐφαρμόζομεν αὐτὸ ταχέως ἐπὶ τοῦ σώματος· μετὰ τινα λεπτὰ εἰσάγομεν τὸν ὄνυχα μεταξὺ τοῦ χεῖλους τοῦ ποτηρίου καὶ τοῦ δέρματος, εἰς τρόπον ὥστε νὰ εἰσαχθῇ ὀλίγος ἀήρ, καὶ τὸ ποτήριον ἀποσπᾶται εὐκόλως. Τῶν σικυῶν τούτων ἐπιτυχῆς χρῆσις γίνεται ἐν ρευματικοῖς πόνοις καὶ ἐν νευραλγίαις.

Πτισάνη (tisane) λέγεται πᾶν ὑγρὸν φάρμακον ἐπιτυχανόμενον δι' ἱαματικῶν βοτανῶν, βραζομένων ἢ ζεματιζομένων καὶ ἐν μεγάλῃ τινὶ λαμβανόμενον δόσει.

Une potion εἶναι ὑγρὸν φάρμακον, διδόμενον εἰς πόσιν κατὰ μικρὰς δόσεις διὰ κοχλιαρίου.

Ἔτεροι ἱατρικοὶ ὄροι,

Τὰ φάρμακα διαιροῦνται κατὰ τὰς ἱαματικὰς αὐτῶν ιδιότητας εἰς

Ἀκεσώδυνα. Ἀκεσώδυνα λέγονται τὰ ἐλαττοῦντα τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος. Τὸ ψυχρὸν, τὸ ἀντιμῶνιον καὶ ὁ δακτυλίτης εἶναι τοιαῦτα. Τὸ ἀκεσώδυνον ὕδωρ χρησιμεύει εἰς πλύσεις καὶ εἰς σπληνία· εἶναι

μίγμα καφουράς, ἀμμωνιακοῦ, μαγειρικοῦ ἄλατος καὶ ὕδατος.

Ἀναισθητικά, ὡς τὸ χλωροφόρμιον· τὰ ἀναστέλλοντα τὴν εὐαισθησίαν.

Ἀρθελμυντικά· ἑσα φονεύουσι τὰς ἔλμινθας.

Ἀντινευρικά· τὰ πραύνοντα τὰ νεῦρα.

Ἀντιπαρασιτικά· τὰ κατὰ τῶν παρασίτων· οἷον τὸ σκυλοδότανον, ὁ βώραξ, τὸ κατὰ τῆς ψώρας θεῖον καὶ τὸ ἄλειμμα.

Ἀντιπυρετικά· τὰ καταπολεμοῦντα τὸν πυρετόν.

Ἀντισπασμωδικά· τὰ πραύνοντα τὸν νευρικὸν ἐρεθισμόν. Τὸ ὕδωρ τοῦ ἀνθους τῆς πορτοκαλέας, ἡ φιλόρα, ἡ καφουρά, ὁ αἰθὴρ κλπ.

Ἀφιδρωτικά· τὰ προκαλοῦντα ἰδρώτα. Φιλύρα καὶ ἀκταία.

Διουρητικά· τὰ προκαλοῦντα ἔκκρισιν οὔρου.

Εἰδικά· τὰ ἀσφαλῶς καὶ εἰδικῶς ἐπὶ τινῶν ὀργάνων ἐπιενεργεῦντα φάρμακα. Ἡ κινίνη εἶναι εἰδικὸν κατὰ τῶν διαλειπόντων πυρετῶν φάρμακον καὶ ὁ ὑδράργυρος κατὰ τινῶν δερμικῶν νοσημάτων.

Ἐκκενωτικά ἢ διαχωρητικά. Περιλαμβάνουσι τὰ ἐμετικά καὶ τὰ καθαρτικά. Ἐν τοῖς πρώτοις κατατάσσονται τὸ ἐμετικόν, ἡ ρίζα τοῦ ἴου, ἡ ἱπεκακουάνα κλπ. Εἰς δὲ τὰ καθαρτικά τάσσονται ἡ κολουτέα, τὸ ρετον, ἡ ἀλόη, τὸ ρητινέλαιον κλπ.

Ἐπισπαστικά, τὰ προκαλοῦντα φλόγωσιν εἰς τὰ ἔξω. Ὁ σιναπισμὸς καὶ τὰ ἐκδῶρια.

Ἐρεθιστικά· τὰ ἐρεθίζοντα τὰ πεπτικά ὄργανα καὶ τὸ νευρικὸν σύστημα. Εἰς τὰ πρώτα κατατάσσονται τὸ χαμόμηλον, τὸ ὕδωρ τῆς μελίσης κλπ.

Καθαρτικά· τὰ καθαρίζοντα τὴν μάζαν τῶν ὑγρῶν.

Μαλακτικά: τὰ ἀπαλύνοντα καὶ χαλαροῦντα τὰς σάρκας. Μαλάγη, λινόσπορος κλπ.

Ναρκωτικά: τὰ πραῦνοντα καὶ κοιμίζοντα. Μήκων, ὀστράκμος, καπνός, στραμόνεις, δατούρα κλπ.

Ὁρεκτικά ἢ διαφορητικά: τὰ προκαλοῦντα ὄρεξιν.

Πραῦντικά ἢ μαλακτικά: τὰ περιέχοντα γλοιώδη χυμὸν ἢ πραῦντικόν.

Στυπτικά: τὰ συσφίγγοντα καὶ τὰ συστέλλοντα τοὺς ἰστούς. Φλοιὸς δρυός, στυπηρία, τανίνη κλπ.

Τονικά: τὰ περιέχοντα τόνον, τὰ ἐρεθίζοντα, καὶ αὐξάνοντα τὰς δυνάμεις. Αἱ τροφαί, ὁ καθαρὸς ἀήρ καὶ ἡ ἄσκησις εἶναι φυσικὰ τονικά· ὁ σίδηρος, ἡ κινίνη, ἡ γεντιανή, ἡ κουασία καὶ τὰ πικρά εἶναι καὶ ταῦτα τονικά. Πρὸς ἐνδυνάμωσιν τῶν μυῶνων καταφεύγομεν εἰς τὴν γυμναστικὴν, εἰς ἀνατριψεῖς (massages), εἰς τὸν ἠλεκτρισμὸν κλπ.

Υπακτικά: τὰ ἐλαφρὰ καθαρτικά. Μέλι, ὀπώραί τινες καὶ μάννα.

Υπνωτικά (Stupefians): τὰ ἐπενεργοῦντα κατὰ τινα βαθμὸν ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Τὰ φάρμακα ταῦτα ἀπαιτοῦν μεγάλην προσοχήν· ὁ στρύχνος ὁ μανικός λ. χ. τὸ λαύδανον, ἡ μορφίνη, ὁ μήκων κλπ.

Ἐξηγήσεις περὶ τινῶν φαρμάκων.

Ὁ αἰθῆρ εἶναι δραστικὸν ἀντισπασμωδικόν, δίδεται δὲ εἰς εἰσπνοὴν κατὰ συγκοπὰς καὶ νευρικός κρίσεις, σπασμούς, στομαχικούς πόνους καὶ ἐν γένει ἐν πάσῃ νευραλγίᾳ. Εἰς ἐσωτερικὸν χρῆσιν δίδονται πέντε ἢ ἕξ σταγόνες εἰς ποτῆριον ζαχαρωμένου ὕδατος, προστιθεμένου καὶ κονιάκ ἐν δόσει μιᾶς κουταλιάς καφέ. Ἐν τοῖς φαρμακείοις εὐρίσκονται καταπότια ἐξ αἰθέρος μὴ ἐξατμιζόμενα. Ὁ αἰθῆρ ἐν ἐλαφραῖς ἐπιτρέψα-

σιν ἐπὶ διαφορῶν μερῶν τοῦ σώματος δύναται νὰ ἔξη δύο ἀντίθετα ἀποτελέσματα. Ἐὰν ἐμποδισθῆ ἢ ἐξάτμησις, καλυπτομένου τοῦ τριβομένου μέρους διὰ τῆς χειρός, ἐπιδρῶ ἐπισπαστικῶς καὶ προξενεῖ δυνατὴν εἰς αὐτὸ ζέστην· ἐὰν δ' ἀπεναντίας ἀφελθῆ νὰ ἐξατμισθῆ ἐλευθέρως, ἢ καλλίτερον ἐὰν ἐπισπυσθῆ ἢ ἐξάτμησις, αἰσθάνεται ὁ πάσχων δυνατὸν ψύχος εἰς τὸ πάσχον μέρος καὶ κατὰ τοῦτο ὠρελεῖ ὁ αἰθῆρ κατὰ τῆς ἡμικρανίας.

Τὸ ἀκρῶδον ὕδωρ εἶναι ἐξαίρετον πρὸς διάλυσιν τῆς ἡμικρανίας. Ἐφαρμόζεται καὶ εἰς σπληνία, προκειμένου περὶ μολώπων.

Τὸ ἀμμωνιακὸν ἢ πτητικὸν κάλι χρησιμεύει εἰς πλύσεις κατὰ τῶν δηγημάτων ἐντόμων, κατὰ τοῦ δήγματος τῆς ἐχίδνης καὶ ἐν ἀνάγκῃ κατὰ τοῦ δήγματος λυσσαλέου ζώου. Ἐν ἀσφυξίᾳ ἢ συγκοπῇ πλησιάζομεν ἀμμωνιακὸν εἰς τὸν παθόντα, ἐν προσοχῇ ὅμως ἵνα μὴ βραχῶσιν ἢ ῥίς καὶ τὰ χεῖλη. Χρησιμεύει τὸ ἀμμωνιακὸν καὶ κατὰ τῆς μέθης ἐν δόσει 10—12 σταγόνων ἐν ποτηρίῳ ζαχαρωμένου ὕδατος, ὡς προκαλοῦν ἔμετον.

Τὸ ἀσπρόνερον ἢ μολυβδόνερον (Eau de Goulard) εἶναι διάλυσις ὀξικοῦ ἄλατος ἢ ὀξικοῦ μολυβδου, χρησιμεύει δ' εἰς πλυσίματα, εἰς παραθρήματα, ἐξαρθρώσεις, μώλωπας κλπ. Τὰ διὰ μολυβδόνερου σπληνία εἶναι ἀντιφλογιστικά.

Ἡ ἀνατριψίς (massage) συνίσταται εἰς πίεσιν καὶ ζύμωσιν οὕτως εἶπεῖν τῶν μυῶνων πρὸς δραστικωτέραν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος, πρὸς ἄσκησιν τῶν ἀρθρώσεων καὶ πρὸς ζωογόνισιν τῶν ζωτικῶν λειτουργιῶν.

Τὸ βάλαμον τοῦ ἱππότου εἶναι κάλλιστον τοπικὸν φάρμακον· σταγόνες τινὲς χρησιμεύουσιν εἰς κοψίματα καὶ εἰς ἀμυχάς.

Τὸ βάλαμον ὀποδελοῦ καὶ τὸ πραῦντικὸν βάλα-

σαμον χρησιμεύουσιν εἰς ἐπιτρίψεις κατὰ ρευματικῶν πόνων καὶ κατὰ νευραλιῶν.

Τὸ βάμμα τῆς ἄρδικας χρησιμεύει ὡς τὸ ἐπουλωτικὸν ὕδωρ (eau vulnéaire) εἰς πτώσεις, εἰς φόβον καὶ εἰς συγκινήσεις. Δύνανται νὰ ριφθῶσι 10 σταγόνες ἄρδικας εἰς ἔγχυμα ἀνθέων πρροκαλέας καὶ δύο κουταλιαῖς τῆς σούπας ἐπουλωτικοῦ ὕδατος ἐν ποτηρίῳ ζαχαρωμένου ὕδατος.

Τὸ βισμούθιον εἶναι ἀποτελεσματικὸν κατὰ τῶν νευρικῶν ἀσθενειῶν, κατὰ τῶν τοῦ στομάχου, κατὰ διαρροϊῶν καὶ κατὰ κακῶν χωνεύσεων.

Τὸ ἐμετικὸν καὶ ἡ ἱπεκακουάνα ἀμφότερα τῆς αὐτῆς φύσεως, ἤτοι ἐμετικά, ἡ χρῆσις ὅμως αὐτῶν δέον νὰ γίνηται μετὰ προσοχῆς. Τὸ σιρόπιον τῆς ἱπεκακουάνας εἶναι καταλληλότερον ἐμετικὸν εἰς τὰ παιδία. Καταπολεμοῦνται δι' αὐτῆς τ' ἀποτελέσματα τοῦ ὀπίου καὶ δύναται νὰ χρησιμεύσῃ ὡς ἀντίδοτον ἐν δηλητηριάσει ὑπὸ τοῦ ναρκωτικοῦ τούτου. Τάνάπαλιν δὲ τὸ ὀπιον καταστρέφει τ' ἀποτελέσματα τῆς ἱπεκακουάνας.

Ἐπιτρίψεις γίνονται διὰ τῆς χειρὸς ἢ διὰ φλανέλλας, εἶναι δὲ ὠφέλιμοι, καθιστῶσαι ὀραστικωτέρας τὰς λειτουργίας τοῦ δέρματος.

Καθαριστικά. — Ἡ θειοῦχος μαγνησία ἢ ἄλας τοῦ Ἐψομ, τὸ ῥητινέλαιον, τὸ ὕδωρ τοῦ Σέδλιτς, ἡ λεμονάδα Ριζέ, ἡ θεικὴ ἀμμωνία ἢ ἄλας τοῦ Γλάουμπερ, τὸ μάννα, ἡ ἀλόη, κλπ. εἶναι τὰ κυριώτερα καθαρτικά. Τὸ ῥεῖον (ράβέντι) καὶ τὸ ὕδωρ τῆς Πούλλνας εἶναι ἤπια καθαρτικά, καὶ κατ' ἀκολουθίαν κατάλληλα εἰς τὰ παιδία. Τὸ πρῶτον τούτων ἔχει δύο ιδιότητας· χρησιμεύει ὡς τονικὸν εἰς δέμα ἐκ 50 ἑκατοστῶν τοῦ γραμμαρίου (τοῦ σινικοῦ ρεῖου γίνεται ἐπιτυχῆς χρῆσις εἴτε ὡς ἀφεψήματος, εἴτε εἰς κόνιν ἐν στομαχικῇ ἀδυναμίᾳ, ἀνορεξίᾳ ἢ διαρροίᾳ)· ὡς καθαρτικὸν δὲ ἐν

ὅσοι ἕως γραμμαρίου μὲν εἰς τὰ παιδία, δύο δὲ γραμμαρίων εἰς τοὺς ἐφήβους.

Ὁ κανστικός λίθος ἢ μολυβδὶς νιτρικοῦ ἀργύρου χρησιμεύει εἰς ἐπούλωσιν ἐπιπολαιῶν πληγῶν καὶ πρὸς ἐξάλειψιν παρασαρκωμάτων.

Ἡ καφουρά εἶναι ἀντισπασμωδική· χρησιμεύει εἰς ἐπιτρίψεις κατὰ ρευματικούς πόνους ἀνάμικτος μετὰ οἰνοπνεύματος ἢ ἐλαίου.

Τὸ καφουροῦχον οἰνόπνευμα χρησιμεύει εἰς πλύσεις καὶ εἰς ἐπιδέσμους κατὰ μολώπων, στραγγαλισμάτων, κακοήθων πληγῶν κλπ.

Ὅταν προστεθῇ εἰς τὸ καφουροῦχον οἰνόπνευμα δεκάκις περισσότερον ὕδωρ, λαμβάνεται ἐσωτερικῶς ἀνευ κινδύνου. Ἀπλῆ εἰσπνοὴ καφουρούχου οἰνοπνεύματος δύναται νὰ σταματήσῃ αἱμορραγίαν τῆς ρινὸς καὶ αἱμοπτυσίαν. Οἱ ἀσθενεῖς καὶ οἱ ἀδύνατον τὸ στήθος ἔχοντες δὲν πρέπει νὰ μένωσι πολὺ ἐν χώρῳ πλήρει ἀτμῶν καφουρούχου οἰνοπνεύματος, διότι ἡ ὑπερβολὴ τοῦ οἰνοπνεύματος ἐν εἰσπνοῇ δύναται νὰ ἦ ἐπιβλαβὴς ὅσον καὶ ὅταν ληφθῇ ἐσωτερικῶς ὡς πόμα. Μὴ δὲ λησμονῶμεν ὅτι κατὰ τὴν χρῆσιν τούτου δὲν πρέπει νὰ πληνῶμεν ὅτι κατὰ τὴν χρῆσιν τούτου δὲν πρέπει νὰ πλησιάζωμεν εἰς τεχνητὸν φῶς, διότι τὸ οἰνόπνευμα εἶναι λίαν εὐφλεκτον, ἀλλὰ νὰ ἰστάμεθα ὀλίγον μακρὰν.

Καὶ ἡ καφουροῦχος πομμάδα χρησιμεύει εἰς ἐπιτρίψεις ἐν κατάρρῳ ἢ βρογχίτιδι (grippe), κατασκευάζεται δ' ἐκ καφουράς ἢ χοιρείου λίπους.

Ἡ κηρωτὴ ἀλοιφή εἶναι ὠφέλιμος εἰς ἐπίδεςιν ἐλκιδῶν καυμάτων ἢ πρὸς πράνυσιν τῶν ἐκ τῶν σιναπιμῶν καὶ τῶν ἐκδορίων κνισμῶν.

Ἡ κινίνη εἶναι ἐξαίρετον ἀντιπυρετικόν, στυπτικόν καὶ στομαχικὸν φάρμακον. Τὸ κινίνον κόπτει τὸν πυρετόν.

Περὶ τῆς ἀντιπυρρίνης, ἣν ἀνεκάλυψεν ὁ Κνὸρ, εἰς-ἡγάγε δὲ εἰς τὴν θεραπευτικὴν ὁ Filchner ἢ παρσι-

νή ἐφημερίς Figaro ἔγραψε κατὰ τὸν πρὸς ἐλθόντα ἰα-
νοῦρίον ἡμιστά συστατικῶς. Ἰδοὺ τὸ συμπέρασμα:

Ἡ ἀντιπυρρὴν εἶναι δηλητήριον, καὶ δὴ σφοδρὸν, καὶ ἀναρήθητα
ἐπροζενήθησαν ἐξ αὐτῆς δυστοχῆματα ἀπὸ ἐπτά ἢ ὀκτώ μόλις ἐπέων,
ἐξ ὧν ἀναγράφεται ἐν τῷ καταλόγῳ τῶν φαρμάκων, μάλιστα δ' ἐν
ἐπιλαϊκῇ περιστάσει, καθ' ἃς ὑπῆρχον ἐν τῷ μέσῳ ἰατρῶς, τακτικῆ
συνταγῆ καὶ δόσις τοῦ φαρμάκου κατὰ τὸν συνταγαλογικὸν κανόνα.

Φαντάσθητε ἂν ἤθελέ ποτε ἀπορασίσει τις νὰ τὴν
λάβῃ τυχαίως πῶς!

Ὁ κοπανισμένος λινοσπόρος εἶναι μαλακτικὸν φάρ-
μακον χρησιμὸν εἰς καταπλάσματα ἐπὶ τοπικῶν φλο-
γώσεων.

Τὸ ἀφέψημα τοῦ ἀκοπανίστου λινοσπόρου χρησιμεύει
ὡς ποτὸν κατὰ τῶν φλογιστικῶν ἀσθενειῶν τῶν ἐντέρων.

Προτιμότερον νὰ ἔχωμεν ἀκοπάνιστον λινοσπόρον
καὶ σίναπι καὶ νὰ κοπανίζωμεν αὐτὰ ὅταν λάβωμεν ἀ-
νάγκην, διότι τὰ κοπανισμένα ἐξασθενοῦσι σὺν τῷ χρό-
νῳ· διατηροῦνται ἐντὸς ὑαλίνων δοχείων ἢ βερνικωμέ-
νων πηλίνων, στεγανῶς κεκλεισμένων.

Τὸ κοπανισμένον σίναπι χρησιμεύει εἰς σιναπι-
σμούς κατὰ τῶν ἐρεθισμῶν τοῦ στήθους καὶ τοῦ λαιμοῦ.

Ὁ χάρτης Ριγολῶ εἶναι ἔτοιμος σιναπισμὸς, πρὸς
ἐπίθεσιν δὲ ἀρκεῖ νὰ βραχῆ ὀλίγον. Ὅταν οἱ σιναπισμοὶ
ὧσιν ἀνεπαρκεῖς, καταφεύγομεν εἰς ἐκδόρια.

Οἱ χημικοὶ χάρται ἀνακουρίζουσι τοὺς ἐρεθισμούς
τοῦ στήθους καὶ τοῦ λαιμοῦ καὶ τοὺς ρευματικούς καὶ
ισχιακοὺς πόνους. Τὸ Φαγιαρ ἐφαρμόζεται εἰς ἀμυχᾶς
καὶ εἰς τύλους. Ὅταν δ' ἔχωμεν συνάγχην, ἐπιθέτομεν
αὐτὸ ἐπὶ τοῦ στήθους, προκαλοῦν δὲ καὶ διατηροῦν ἐ-
φίδρωσιν δύναται νὰ ὠφελήσῃ ὀλίγον.

Τὸ λαύδαρον ἐκ τῶν ἰσχυρῶν ναρκωτικῶν δέον νὰ
μεταχειρίζωμεθα μετὰ μεγίστης προσοχῆς καὶ πάντοτε

κατὰ τὴν ὁδηγίαν τοῦ ἰατροῦ. Ἐν ἐσωτερικῇ χρήσει
στάζονται ἐν ζαχαρωμένῳ ὕδατι 8, 10 ἢ 12 σταγόνες
(οὐδέποτε δὲ περισσότερον ἄνευ διαταγῆς τοῦ ἰατροῦ)
κατὰ τὴν ἡλικίαν καὶ τὴν κράσιν τοῦ ἀσθενοῦς· δὲν
πρέπει δὲ ν' ἀνανεωθῆ ἡ δόσις πρὸ μιᾶς ἢ δύο ὥρων.
Βάσις τοῦ φαρμάκου τούτου εἶναι τὸ ὄπιον, καὶ ἐσωτε-
ρικῶς πρέπει νὰ λαμβάνηται μόνον ὅταν τὸ διατάσῃ ὁ
ἰατρὸς ἐν ὠρισμένῃ δόσει. Γίνεται δὲ χρήσις αὐτοῦ καὶ
ἐξωτερικῶς εἰς καταπλάσματα περιέχοντα 15 ἢ 20
σταγόνες, ἀπαιτεῖται δὲ ν' ἀριθμῶνται αὐταί, διότι εἶ-
ναι λίαν πτητικόν. Ἐτι δὲ χρησιμεύει καὶ εἰς ἐπιτρίψεις,
ὅταν αἰσθάνηται τις ὀξείας πόνους κατὰ τὰς ἀρθρώσεις.

Σταγῶν ἐκχυλίσματος μίνθης ἐπὶ τεμαχίου ζαχά-
ρειως, καὶ καλλίτερον ἀκόμη ἐν ποτηρίῳ θερμοῦ ὕδατος,
παράγει ἄριστα ἀποτελέσματα εἰς δυσχερεῖς πέψεις
καὶ εἰς κωλικοπόνους.

Ὁξικὸς μόλυθος (extrait de Saturne) εἶναι ὀξὺ
δηλητήριον, χρησιμεῖον εἰς πλισίματα, εἰς καυσίματα,
εἰς ἀμυχᾶς, καὶ ὅταν πρόκηται ν' ἀποξηρανθῶσι πλη-
γαί. Οὐδέποτε γίνεται χρήσις τοῦ φαρμάκου τούτου
μόνου, ἀλλ' ἡραιωμένου ἐν ὕδατι, καὶ πάλιν δὲ καθ' ὑ-
πόδειξιν ἰατροῦ. Δόσις· μία κουταλιά ἐκχυλίσματος εἰς
ἡμίσειαν φιάλην ψυχροῦ ὕδατος.

Τὸ σιρόπιον τοῦ φλοιοῦ τῶν νεραντζίων εἶναι ἐξαι-
ρετον κατὰ τῶν συνολκῶν τοῦ στομάχου.

Τὸ σπαραδρᾶ καὶ ὁ ἀγγλικὸς ταφτᾶς ὡς καὶ ἡ αἰ-
θερικὴ βαμβακοπυρῆτις ἢ κολλόδιον χρησιμεύουσιν εἰς
ἔνωσιν τῶν χειλέων πληγῆς ἢ εἰς προφύλαξιν ἀμυχῆς
ἀπὸ τοῦ ἀέρος. Τὸ σπαραδρᾶ κοπτόμενον ὡς ἐμπλα-
στρον χρησιμεύει εἰς τὸ νὰ ἐρεθίσῃ μέρος τοῦ σώματος,
εἰς ἐφίδρωσιν ἢ εἰς ἐλαφρὰν ἐπίσπασιν (ἐρύθρανσιν).

Ἡ στυπτηρία ἢ θετον λευκαργύρου εἶναι ἐνεργητι-
κὸν στυπτικὸν καὶ ἀναστέλλει τὰς αἰμορραγίας. Χρη-

σιμεύει κατὰ τῶν ἀφθῶν (ἐξανθημάτων τῶν παιδῶν), τῶν αιμορραγιῶν καὶ εἰς γαργαρισμούς κατὰ τὰς παθήσεις τοῦ λαιμοῦ.

Ἰδωρ Βοτῶ. — Σταγόνες τινές ἐν ποτηρίῳ ὕδατος ἀποπλύνουσι τὸ στόμα καὶ ἐνδυναμοῦσι τὰ οὖλα.

Τὸ ὕδωρ τῶν ἀνθέων τῆς πορτοκαλέας εἶναι ἥπιον ἀντισπασμωδικὸν κατὰ τῶν νευραλιῶν, τῶν νευρικῶν κρίσεων, τῆς δυσπεψίας καὶ τῆς ἀϋπνίας. Χέεται μικρὰ κουταλιὰ τοῦ καφέ ἐπὶ τεμαχίου ζαχαρέως ἢ ἐντὸς ποτηρίου ζαχαρωμένου ὕδατος. Τινές προτιμῶσιν ἔγχυμα φύλλων πορτοκαλέας.

Τὸ ὕδωρ τῆς μελίσης παράγει τὰ αὐτὰ καὶ ἡ μίνθη ἀποτελέσματα ἐσωτερικῶς λαμβανόμενον εἶναι στομαχικὸν καὶ πρᾶυντικὸν τῶν νευραλιῶν, ἀρκεῖ δὲ κουταλιὰ σούπας εἰς ποτήριον ζαχαρωμένου ὕδατος ἐξωτερικῶς δὲ ὠφελεῖ εἰς τὰ τραύματα, τὰ κοψίματα καὶ τὰς ἀλγεινὰς πληγὰς.

Ἰσσωπος. — Αἱ ἡνθισμένοι κορυφαὶ τοῦ ἀρωματικοῦ τούτου δενδρυφίου θεωροῦνται ὡς ἀποφλεγματικά καὶ ἐρεθιστικά, γίνεται ἕμως χρήσις αὐτῶν σπανίως εἰς ἐγχύματα, ἐνῶ χρησιμεύουσιν εἰς κατασκευὴν σιροπίου καὶ ἀπεσταγμένου ὕδατος πρὸς παρασκευὴν πρᾶυντικῶν ποτῶν. Ἐγχυμα ἰσώπου ὠφελεῖ εἰς πλυσίματα καὶ τριψίματα, ἀφέψημα δὲ εἰς κτυπήματα καὶ εἰς μώλωπας.

Καὶ ἡ *φιλύρα* εἶναι ἀντισπασμωδική, χρησιμεύει δὲ εἰς ἐγχύματα καὶ εἰς ἀφεψήματα.

Τὸ *χαμόμηλον* εἶναι ἐρεθιστικὸν καὶ τὸ ἔγχυμα ὠφελεῖ εἰς κωλικοπόνους καὶ εἰς δυσκόλους χωνεύσεις.

Φαρμακευτικὰ βοτάναι καὶ ἄνθη.

Ἐν ταῖς φροντίσι τοῦ οἴκου δὲν εἶναι πάντα εὐχερῆ,

καὶ ἡ οἰκοδέσποινα ἀναγκάζεται ἐνίοτε νὰ καταστέλλῃ τὰς κλίσεις τῆς καὶ νὰ συγκεντρῶι πάσας τὰς δυνάμεις, ἵνα ἐκτελέσῃ καλῶς τὸ καθήκον αὐτῆς καὶ ὑποστῇ τὰς ἀνίας τοῦ ἐπιβεβλημένου αὐτῇ ἔργου. Ἄλλ' ἐὰν ὑπάρχωσι δύσκολα ἔργα, ὑπάρχουσι καὶ τερπνά, ὡς τὸ δρέπειν ἐκ τῶν ἀπλῶν λεγομένων βοτανῶν, τῶν χρησιμωτάτων ἐν ἀσθενείᾳ. Ἐνταῦθα τὸ ὠφέλιμον ἐνοῦται τῷ τερπνῷ.

Ἡ νέα ὀφείλει νὰ μὴ ἀρίνη νὰ παρέρχηται μάτην ἢ ἄνθησις τῶν ἱαματικῶν βοτανῶν, ἵνα μὴ εὐρέθῃ ἐστερημένη τοιοῦτων, κατ' ἔτος δὲ δέον νὰ βοτανολογῇ. Τὰ ἄνθη δέον νὰ συλλέγωνται ἐν ὠραίᾳ ἡμέρᾳ, καὶ ὅταν ἀποξηρανθῇ ἢ ἐπ' αὐτῶν δρόσος, κόπτονται δὲ ἀφαιρουμένου παντός ξένου σώματος ἀπ' αὐτῶν. Τὰ ἄνθη πρέπει νὰ ξηραίνωνται ἐν σκιᾷ καὶ οὐχί εἰς τὸν ἥλιον, ἀποτιθέμενα ἐν κοσκίνῳ εἰς ξηρὸν καὶ εὐάερον μέρος, βλέπει δ' αὐτὰ ἡ κόρη ἢ ἡ οἰκοδέσποινα ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν διὰ νὰ τὰ μετακινή, ἕως οὗ ἀποξηρανθῶσι τελείως, ὅποτε τὰ θέτει ἐντὸς χαρτίνων σακκίων, προητοιμασμένων καὶ φερόντων τὴν δέουσαν ἐκάστῳ ἐπιγραφῇ, ἢ κάλλιον ἐντὸς κουτιῶν ἐκ λευκοσιδήρου, καὶ ἐν ἀσθενείᾳ ἐν τῇ οἰκογενείᾳ ὑπάρχει τι πρόχειρον διὰ νὰ γείνη εὐθύς τὸ ἱατρικόν, ὅπερ διέταξεν ὁ ἰατρός. Ἴδου κατάλογος τῶν κυριωτέρων ἱαματικῶν βοτανῶν.

Μαλακτικά. — Τὸ βούγλωσσον (*bourrache*, μπουράντσα) ἢ μαλάχη, ὁ ἐρυθρὸς μήκων, τὸ εὖσμον Ἴον, ἡ φλομῖς, λαμβανόμενα ἐν ἐγχύματι κατὰ τῆς βηχός, εἶναι μαλακτικά, τουτέστι πρᾶύνουσι τὸν ἐρεθισμὸν καὶ ἐλαττοῦσι τοὺς πόνους. Τὸ βούγλωσσον παράγει δροσιστικὸν καὶ ἀφιδρωτικὸν ποτόν, χρησιμεύει δὲ εἰς τὰς φλεγμονώδεις ἀσθενείας, οἷα ἡ Πλερις. Ὀλίγαί δραγμίδες ἐκ τῶν ἀνθέων τούτων, 12 ἕως 15 γρμ. κατὰ λίτραν ὕδατος, ἀρκοῦσιν εἰς ἐγχύματα, εἰς ἃ μετὰ διή-

θῆσιν ρίπτεται ζάχαρις. Μὲ τὸ αὐτὸ ποσὸν τῶν φύλλων γίνονται καὶ καλὰ ἀφεψήματα.

Ἡ φλομὴς (bouillon-blanc) χρησιμεύει ὡς πρᾶντικὸν ποτόν, γίνεται δὲ συχνῇ χρήσις αὐτῆς κατὰ τῆς συνάγχης, τῶν ἐρεθισμῶν τοῦ στήθους καὶ τῶν φλογώσεων τοῦ λαιμοῦ. Δύο δραγμαῖδες φύλλων καὶ ἀνθέων ἐκ τῆς βοτάνης ταύτης ρίπτονται εἰς λίτραν κοχλάζοντος ὕδατος, ἀποσυρομένου ἀμέσως.

Ἡ μαλάχη χρησιμεύει εἰς ἀφεψήματα, πιτσάνην, εἰς ἐνέσεις, κλπ. κατὰ πάσης φλογώσεως.

Ἡ ἀλθαία (δενδρομολόχα) παράγει ἄκρως πρᾶντικὸν ποτόν, γίνεται δὲ συχνῆς χρήσις οὐ μόνον τῶν ἀνθέων, ἀλλὰ καὶ τῆς ρίζης. Εἰς ἔγχυμα ἀρκοῦσι τρεῖς ἢ τέσσαρες δραγμαῖδες ἀνθέων κατὰ λίτραν ὕδατος καὶ εἰς ἀφέψημα 40 ἢ 50 γραμμάρια ρίζης.

Ἡ μαλάχη ἢ μολόχα εἶναι κατὰ τὸν Ἀθήναιον εὐχυλος καὶ πρᾶννει τὰς ἀρτηρίας ὡς καὶ τοὺς ἐρεθισμοὺς τῶν νεφρῶν καὶ τῆς κύστεως καὶ μετρίως καθαρτικὴ καὶ ὡς ἐδώδιμον θρεπτικὴ. Ἡ ἀγρία εἶναι καλλιτέρα τῆς κηπευομένης.

Εἰς τοὺς πνευμονικοὺς κατάρρους γίνεται χρῆσις ἐγχυμάτων φύλλων καὶ ἀνθέων κισσοῦ (lierre terrestre).

Μαλακτικὸν προσέτι, καίπερ περιφρονημένον, ὡς ἄγνωστον, εἶναι ἡ ἄγρωστις, τὸ χόρτον ἐκεῖνο, ὅπερ οὔει πρὸ τῶν ποδῶν ἡμῶν, ὀνομάζεται δὲ ζιζάνιον, διότι εἶναι μᾶστιξ τῶν ἀγρῶν καὶ τῶν κήπων ὡς ἐκ τῆς ταχύτητος, μεθ' ἧς πολλαπλασιάζεται. Τὸ χόρτον τοῦτο τρώγουσιν οἱ κύνες, ἐξ οὗ chien-dent γαλλιστὶ καλεῖται, καὶ γαλαῖ, ὅταν ὤσιν ἀδιάθετοι, ὡς καθαρτικὸν ἢ ἐμετικόν. Αἱ λευκαὶ καὶ πολύκομβοι ρίζαι τῆς ἀγρώστιδος περιέχουσι ζάχαριν καὶ ἄμυλον. Βράζονται ἐν ὕδατι μικρὸν κοπανισθεῖσαι καὶ παράγουσι πρᾶντικὴν καὶ δροσιστικὴν πιτσάνην, συνήθη ἐν τοῖς νοσοκομείοις.

Ἐμετικά.— Ἡ ρίζα τοῦ μικροῦ καὶ ἀγρίου φλογίου εἶναι ἐμετικὴ, ὡς καὶ ἡ τοῦ ἴου, ἀντικαθιστᾷ δὲ πολυλάκις τὴν ἱπεκκουάναν κατὰ τὴν κοκκύτιδα τῶν παιδῶν. Πολλάκις γίνεται μίξις τοῦ ἴου μετ' ἀνθέων ἀλθαίας, φλομίδος καὶ βηγίου (tussilage).

Ἀφιδρωτικά.— Τὰ ξηρὰ ἄνθη τῆς ἀκταίας λαμβανόμενα ὡς ἔγχυμα εἶναι ἀφιδρωτικώτατα, ὡς καὶ τὰ νωπὰ ἄνθη καὶ τὰ φύλλα τοῦ γρυσανθέμου. Πρὸς τῆ ἀφιδρωτικῇ ταύτῃ ιδιότητι τὰ ἄνθη τῆς ἀκταίας διευκολύνουσι τὴν ἀπόχρεμψιν. Ὡς ἔγχυμα ἀρκοῦσι 4 γραμμάρια κατὰ λίτραν ὕδατος. Τὰ ἄνθη ταῦτα ὠφελοῦσι καὶ εἰς τὰς προσφάτους φλογώσεις, γίνεται δὲ χρῆσις αὐτῶν εἰς τοπικὰ καὶ γενικὰ λουτρά.

Ἀντισπασμωδικά.— Τὰ ἄνθη τῆς φιλύρας καὶ τὸ ἄνθος τοῦ ἀγρίου ἡρανθέμου εἶναι πρᾶντικά. Λαμβάνονται ὡς ἔγχυμα τὰ ἄνθη τῆς φιλύρας κατὰ τῆς ἡμικρανίας, τῆς δυσπεψίας καὶ τῶν νευρικῶν νοσημάτων ἐκ 3 ἢ 4 γρμ. κατὰ λίτραν ὕδατος. Τὰ φύλλα τῆς φιλύρας δύνανται ν' ἀντικαταστήσωσιν ὡς μαλακτικὰ τὴν μαλάχην. Τὰ ἄνθη τῶν γεγηρακυῶν φιλυρῶν εἶναι ἀρωματικώτερα τῶν νέων, τὰ δὲ νωπὰ ἐπινεργοῦσιν ὡς καθαρτικόν. Ἐγχυμα ἡρανθέμου γίνεται ἐν κλειστοῦ δοχείῳ χρῆσιμον κατὰ τῶν σπασμῶν καὶ τῶν νευραλγιῶν.

Τὸ βήχιον ἢ κακαλία εἶναι ἐκ τῶν κοινοτάτων ἐν τῇ φαρμακευτικῇ ἀνθέων. Ἐγχυμα ἐλαφρὸν ἐξ ἀνθέων καὶ ἐκ φύλλων ἔτι εἶναι ὠφελιμώτατον εἰς ρευματισμούς, κατάρρους καὶ παθήσεις τοῦ στήθους. Δύο ἢ τρεῖς δραγμαῖδες ἀρκοῦσιν εἰς λίτραν ὕδατος.

Ἡ μικρὰ λευκὴ κνίδη θεωρεῖται ὡς ἐπέχουσα τὰς αἱμορραγίας. Ἡ αἱμορραγία τῆς ρινὸς παύει διὰ τῆς εἰσαγωγῆς ἐντὸς τῶν ρωθῶνων βάμβακος ὑγρὰνθέντος διὰ τοῦ ἐκθλιβέντος χυμοῦ τῶν βλαστῶν καὶ τῶν φύλλων. Τὰ φύλλα τῆς ἀγρίας ἱεροβοτάνης κοπανιζόμενα καὶ

βραζόμενα με ὄξος χρησιμεύουσιν ὡς καταπλάσματα, καταπραΰνοντα τὴν ἡμικρανίαν καὶ τοὺς πλευριτικούς πόνους.

Καθαρτικά καὶ ἀντιστομακακικά.—Τὸ ἄγριον κισσίδιον, ἢ κορυδαλὶς ἢ καπνία, τὸ ταραξάκον κισσίδιον ἢ μαυροράδικον καὶ τὸ νεροκάρδαμον εἶναι καθαρτικά, δηλ. καθαρίζουσι καὶ ἐνδυναμόνουσι τὸ αἷμα.

Πικρά.—Ἡ βρυωνία (houblon) φυτὸν κισσοειδές, δι' οὗ κοσμοῦνται πολλάκις αἱ σιτιάδες τῶν κήπων, καὶ ἡ γεντιανὴ εἶναι πικρὰ τονικά. Οἱ κῶνοι τῆς βρυωνίας ἐν ἐγγύματι εἶναι ἀνθελμιντικοί. Αἱ δὲ ρίζαι τῆς γεντιανῆς χρησιμεύουσι πρὸ πάντων εἰς ἀφεψήματα καὶ διατάσσονται προκειμένου νὰ καταπολεμηθῶσι κακὴ χώνευσις, ἰκτερος, χοιραδικὰ παθήσεις καὶ ἐλμινθικαί.

Ἡ μικρὰ κενταυρίς (centaurée) εἶναι λίαν τονικὴ καὶ ἀντιπυρετικὴ. Πρέπει μετὰ τὴν συγκομιδὴν καὶ τὴν ἀποξήρανσιν νὰ τίθηται ἐντὸς χαρτίνων σάκκων, ὥστε νὰ διατηρῆται ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον τὸ χρῶμα τῶν ἀνθέων· 25—30 γρμ. ἀρκοῦσιν εἰς λίτραν ὕδατος.

Τὸ τέιον εἶναι ἐγγυμα τῶν φύλλων δενδρυφίου τῆς Σινικῆς καὶ τῆς Ἰαπωνίας· διακρίνονται πράσινα καὶ μαύρα τέια, πωλούμενα ἐν γένει ἀναμειγμένα. Ἡ δόσις πρὸς μίαν ἐγγυσιν εἶναι μία κουταλιά τοῦ καφῆ δι' ἓνα κύαθον.

Ἐν μετρίᾳ δόσει πινόμενον τὸ τέιον ζωογονεῖ τὴν κυκλοφορίαν, ἐπιταχύνει τοὺς σφυγμούς καὶ διεγείρει ὀλίγον τὴν λειτουργίαν τοῦ ἐγκεφάλου, διευκολύνει δὲ καὶ τὴν πέψιν. Πίνεται συνήθως μετὰ δύο ἢ τρεῖς ὥρας ἀπὸ τοῦ φαγητοῦ, ἀλλὰ καὶ μετὰ τέλος αὐτοῦ ἀναμιξ μετὰ γάλακτος, ὡς γίνεται εἰς τὸν καφέν. Πινόμενον λίαν θερμὸν καὶ σχεδὸν ἅμα τῇ κατακλίσει ἐπενεργεῖ ὡς ἀφιδρωτικόν.

Κηπευτὰ ἄνθη.—Τὸ τροπαίολον (καπουκίνος) ἔλα τὰ μέρη τῆς βοτάνης ταύτης εἶναι ἐρεθιστικά καὶ ὠφελουσι κατὰ τῶν χοιράδων καὶ τῆς στομακίχης.

Τὸ χρυσάνθεμον εἶναι ἀφιδρωτικόν, ὡς εἴπωμεν, ἀλλ' ἔχει καὶ ἄλλας ιδιότητες τὸ πτωχὸν τοῦτο ἄνθος, ὅπερ πολλάκις εἶναι περιφρονημένον. Τὰ ἄνθη, οἱ κάλυκες καὶ οἱ βλαστοὶ πινόμενοι ἐν ἐγγύματι τροποιοῦσι τὰ χοιραδικὰ οἰδήματα, πρὸ πάντων ἐὰν γίνηται συνάμα χρήσις ἐπὶ τῶν ἐλκῶν καὶ τῶν φύλλων κοπανισμένων. Τῶν ἀνθέων καὶ τῶν φύλλων δέον νὰ γίνηται χρήσις ὅταν ὡσι νωπά, διότι ξηρὰ χάνουσι τὴν δυνάμιν των. Τέλος πάντων τὰ αὐτὰ φύλλα ἐπιτιθέμενα μετ' ἐπιμονῆς καὶ συγνάκις ἀνανεούμενα θεωροῦνται ὡς ἐκρίζουσα τοὺς ἀκροχορδῶνας καὶ τοὺς τύλους.

Τὸ θύμον θεωρεῖται ὡς θεραπεῦον τὴν ψώραν. Κάμνουσι δυνατόν ἐγγυμα, εἶτα διὰ τραχείας ὀλίγον ψήκτρας βρεχομένης εἰς αὐτὸ πλύνονται τὰ μεμολυσμένα μέρη. Αἱ πλύσεις αὗται δέον νὰ ὡσι συχναί. Τὰ θερμὰ λουτρά, ἡρωματισμένα με θύμον, ὠφελουσι τὰ ἀδύνατα παιδία.

Τὸ μετὰ διπλῶν ἀνθέων καλλιεργούμενον ῥωματικόν χαμόμηλον χρησιμεύει ὡς τονικόν, ἀντιπυρετικόν καὶ ἀντισπασμωδικόν, ἀλλάσσει δὲ ἡ ιδιότης, καθόσον λαμβάνεται ἐν ἐγγύματι ἢ ἐν ἀφεψήματι. Καὶ ἐν μὲν τῇ πρώτῃ περιπτώσει πραίνει τὰ νευρικά παθήματα καὶ τοὺς φυσώδεις καλικοπόνους καὶ διευκολύνει τὴν ἐπενέργειαν τῶν ἐμετικῶν· ὡς ἀφεψήμα δὲ εἶναι τονικώτερον. Τὰ ἐκ χαμομήλου λουτρά ὠφελουσι μεγάλως τὰ ἀδύνατα παιδία. Προκειμένου νὰ χρησιμεύσωσι μουσκευμένα εἰς ψυχρὸν ὕδωρ, ἀρκοῦσι 15—20 ἄνθη κατὰ λίτραν ὕδατος.

Τὸ ἄνθος τοῦ κρίνου καὶ τοῦ σπαθοχάρτου μουσκευόμενα εἰς ἐλαιόλαδον ἢ ἐλαιον γλυκίων ἀμυγδά-

λων εἶναι ἐξαιρετα εἰς τὰς ραγάδας, ὅταν κόψη τις μέρος τοῦ σώματος, καὶ εἰς ἀμυχάς. Οἱ βολβοὶ τοῦ κρίνου βρασμένοι εἰς ὕδωρ ἢ γάλα καὶ τιθέμενοι ἐπὶ φλογισμένων οἰδημάτων, οἶον δοθιήνων, χειμέθλων καὶ παρωνυχίδων, ὠφελουσι μεγάλως καὶ ἐπιταχύνουσι τὴν ὥριμανσιν.

Πρέπει νὰ προμηθευώμεθα ἐν καιρῷ τῷ δέοντι ἄνθη κρίνου, σπαθοχάρτου, φύλλα πορτοκαλέας καὶ καρυᾶς, ρίζας ἀγρώστιδος, ἀλθαίας, γλυκορρίζης καὶ γεντιανῆς, βλαστοὺς ἐλάτης (κόμβους), λευκοὺς μήκωνας (de têtes de pavot) λινόσπορον, σίναπι, γλυκάνισον· τέλος οὐράς κερασιῶν (τσουνιά) καὶ κυδωνοσπόρους. Οἱ κυδωνόσποροι ἐν ἀναδέυσει εἰς ψυχρὸν ὕδωρ παράγουσιν ἐξαιρετον γλοιὸν ὠφέλιμον κατὰ τῶν ραγάδων καὶ κατὰ τῶν ἠρεθισμένων πληγῶν, κατασκευάζεται δ' ἐξ αὐτῶν καὶ γλοιῶδες ὕδωρ (bandoline) πρὸς λείωσιν τῆς κόμης.

Αἰγόκλημα. — Τὸ ἔγχυμα τῶν φύλλων τοῦ αἰγόκληματος εἶναι τονικὸν εἰς τοὺς κατάρρους, γίνεται δὲ χρῆσις αὐτοῦ ἐλλείψει δραστικωτέρου φαρμάκου.

Φιλέσπερον. — Ἡ ρίζα τοῦ φιλεσπέρου μεταβαλλομένη εἰς κόνιν καὶ διδομένη εἰς δόσιν 2—4 γραμμαρίων ἐν ποτηρίῳ μελιτωμένου ὕδατος φονεύει τὰς ἐλμινθας τῶν παιδίων. Τὸ ἀφέψημα τῶν αὐτῶν ριζῶν, κοπανισμένων, ἐν δόσει 4—8 γρμ. ἐν κιάθῳ ζωμοῦ μοσχείου κρέατος παράγει τὰ αὐτὰ ἀποτελέσματα εἰς τοὺς ἀδυνάτους. Χρησιμεύει δὲ προσέτι κατὰ τοῦ ὕδρωπος καὶ τῶν χρονίων ρευματισμῶν, ἀπαιτεῖται δὲ μὴς ὀλίγη ὑπομονή, διότι τ' ἀποτελέσματα ἐπέρχονται βραδέως.

Ῥοδακινέα. — Τὰ ἄνθη τῆς Ῥοδακινέας εἶναι ὀλίγον καθαρτικὰ καὶ ἀνθελμιντικά. Γίνονται ἐν ἐγχύματι ἐν ζωμῷ μοσχείου κρέατος ἢ ἐν γάλακτι ἐν δόσει μικρᾶς

δράγμης ἀνθέων εἰς 500 γρμ. ζωμοῦ διὰ τὰ παιδιά διδεται δὲ τὸ ἔγχυμα κατὰ μέρη ἀνὰ πᾶσαν ἡμίσειαν ὥραν, μέχρις οὗ τὸ φάρμακον ἀρχίσῃ νὰ ἐπιανεργῇ. Κατάπλασμα ἐκ φύλλων Ῥοδακινέας πρᾶναι τὸν πόνον τῶν φλογισμένων λειγῶν, τῶν μωλώπων καὶ τῶν ἐλκωμάτων.

Πάντα τὰ μέρη τῆς Ῥοδακινέας περιέχουσι μικρὰν ποσότητα πρωσικοῦ ἐξέος, ὀξυτάτου δηλ. ὀηλητηρίου· ἐνεκα δὲ τοῦ ὀηλητηρίου τούτου πρέπει νὰ ἐμποδίζονται τὰ παιδιά ἀπὸ τοῦ νὰ τρώγωσι τοὺς πυρήνας τῶν Ῥοδακινῶν. Τὸ αὐτὸ δὲ ῥητέον καὶ περὶ τῶν πυρήνων τῶν βερυκόκκων.

Μηλία. — Τὰ μῆλα δὲν χρησιμεύουσι μόνον ὡς ὀπώρα καὶ πρὸς κατασκευὴν σικέρων καὶ ζαχάρων τῶν μήλων, ἀλλ' ἔχουσι καὶ ἰαματικὰς ιδιότητας. Τὰ ἐρυθρόστικτα καὶ τὰ τούτοις ὅμοια μῆλα εἶναι δροσιστικά ἐν φλογιστικαῖς ἀσθενείαις· κατασκευάζονται δ' ἐγχύματα δι' ἀφέψεων.

Ἄμπελος. — Τὰ φύλλα τοῦ κλήματος εἶναι στυπτικά καὶ ὠφέλιμα εἰς δυσεντερίας καὶ εἰς χρόνιον διάρροϊαν. Αἱ ὠριμοὶ σταφυλαὶ συνιστῶνται εἰς τοὺς χολερικής κράσεως, εἰς τοὺς αἱματώδεις καὶ εἰς τὰς χρορικούς ἀσθενείας. Ὁ χυμὸς τοῦ ὄμφακος εἶναι ἐξαιρετος κατὰ τῶν φλογιστικῶν ἀσθενειῶν καὶ κατὰ τῶν ἐρεθισμῶν τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντοσθίων, χρησιμεύει δὲ προσέτι καὶ εἰς γαργαρισμοὺς κατὰ τὴν κυνάγχην εἰς τὴν χαλάρωσιν τῶν οὐλῶν ἐν δόσει 100—150 γρμ. κατὰ λίτραν ὕδατος.

Ἐπικίνδυνα φυτά.

Ὅ,τι γυαλίζει, δὲν εἶναι μάλαμα, λέγει ἡ παροιμία, πολλάκις δ' ἐπαγωγὸν ἐξωτερικὸν κρύπτει δυσάρεστον

πραγματικότητα. Κατὰ ταῦτα πολλὰ ἄνθη, ἅτινα θαμβοῦσι τὰ βλέμματα ἡμῶν διὰ τῶν τερπνῶν αὐτῶν χρωμάτων, ὑποκρύπτουσι δηλητήριον.

Τὰ παιδιά ἔχουσι τὴν κακὴν συνήθειαν νὰ βάλλωσιν εἰς τὸ στόμα ἕ,τι πέσει εἰς χεῖράς των. Ἐὰν ἴδωσιν ἕν τι κήπων δενδρύριον ἔχον σπόρους ἢ καρπούς, δρέπουσιν ἀμέσως ἐξ αὐτῶν καὶ ἀρχίζουσι νὰ τρώωσιν· ἐλλείψει δὲ σπόρων μασῶσι καὶ αὐτὰ τὰ φύλλα καὶ σπουδαῖαι ἐκ τούτου δύνανται νὰ προκύψωσιν ἀδιαθεσίαι. Πότε λοιπὸν θὰ ἐννοήσωσι τὰ παιδιά, μικρά τε καὶ μεγάλα, ὅτι εἶναι καλὸν νὰ ἐγγίξωσι τὰ ἄνθη μόνον διὰ . . . τῶν ὀφθαλμῶν;

Πρώτιστον τῶν ἐπικινδύνων φυτῶν δέον νὰ σημειωθῆ τὸ κώνειον. Πολλὰ τούτου ὑπάρχουσιν εἶδη, ὅλα ὅμως περιέχουσι δηλητήριον. Τὸ μικρὸν κώνειον ὁμοιάζει πρὸς τὸ πετροσέλινον καὶ δύναται νὰ προξενήσῃ φοβερὰ λάθη. Τὸ διακριτικὸν τοῦ κωνείου ἀπὸ τοῦ πετροσέλινου εἶναι ὅτι τοῦτο μὲν ἔχει εὐάρεστον ὄσμήν, δυσώδη δὲ καὶ ἀηδῆ ἔκεινο, ἤτοι τὸ κώνειον· τὸ πετροσέλινον ἔχει δύο πλατέα καὶ στρογγύλα φυλλάρια, τὸ φύλλον του δηλ. διακλαδοῦται εἰς δύο, ἐνῶ τὸ κώνειον ἔχει τρία λίαν ὀξέα.

Στρώγγος ὁ μαδικὸς (μπελλαδόνα) εἶναι δηλητηριωδέστατον φυτὸν καὶ εὐρίσκεται ἐντὸς τῶν δασῶν· τὸ στέλεχος εἶναι ποῶδες καὶ ἔχει ὕψος περίπου μέτρου καὶ πεντήκοντα ἑκατοστῶν. Οἱ σπόροι, ἐρυθρομέλανοι, ὁμοιάζουσι ὀλίγον πρὸς τὸ κεράσιον, τρωγόμενοι δὲ ἐπιφέρουσι θανατηφόρον δηλητηρίασιν. Διὰ τῆς μπελλαδόνας κατασκευάζεται πολὺτιμον φάρμακον, πρᾶϋνον τοὺς πόνους.

Ἐπικινδυνότατον εἶναι ὡσαύτως τὸ ἀκόνιτον (σκυλοδότανον), τοῦτο δὲ καλλιεργεῖται ἐν τοῖς κήποις ὡς ἐκ τῶν ὠραίων κυανῶν ἀνθῶν σχήματος κρίνου.

Πρὸ πάντων τοῦ φυτοῦ τούτου χρήσις γίνεται ἐν τῇ ἔμοιοπαθητικῇ ἰατρικῇ.

Τὰ φύλλα τῆς κερασοδάφνης ἢ ῥοδοδάφνης (ταφλάν), ὀνομαζομένης καὶ ἀμυγδαλομόρφου (laurier amande καὶ laurier à lait) περιέχουσιν ὄξυ (τὸ κυανυδρῖκόν), θεωρούμενον ὡς ἐπικινδυνότατον δηλητήριον. Δύο ἢ τρία φύλλα κερασοδάφνης εἰς λίτραν γάλακτος μεταδίδει εἰς τὸ ἀνθόγαλα ὄσμήν ἀμυγδάλου· καλὸν ὅμως ν' ἀπέχῃ τις τούτου.

Τὰ φύλλα τῆς κοινῆς δάφνης, τῆς μαγειρικῆς, (laurier-sauce) καὶ ἄλλως δάφνης τοῦ Ἀπόλλωνος λεγομένης, χρησιμεύουσιν εἰς τοὺς μαγείρους πρὸς παρασκευὴν ἀρτυμάτων· πρὸς τοῦτο ἀρκεῖ μέρος τοῦ φύλλου.

Τὰ καψύλια ἢ αἱ κεφαλαὶ τοῦ λευκοῦ μήκωνος ἄνευ τῶν σπόρων, χρησιμεύουσι συχνότατα εἰς τὴν ἰατρικὴν, δέον ὅμως νὰ γίνηται χρῆσις αὐτῶν μετὰ μεγάλης περισκέψεως. Ἡμέραν τινὰ ἐνώπιον ἡμῶν (λέγει ἡ δεσποινὶς Κλάρισα Ζουραμβίλ) πρόσωπον βασανιζόμενον ὑπὸ σφοδρᾶς βηχῆς ἐπὶ κυθίσκον ἀπεψήματος κεφαλῶν μήκωνος λίαν δυνατοῦ, μετ' ὀλίγον δὲ προέκυψαν σοβαρώτατα συμπτώματα· εὐτυχῶς ἐπῆλθον ἀνακουφιστικοὶ ἔμετοι.

Τὰ φύλλα τοῦ δακτυλίτου (digitale) χρησιμεύουσι μεγάλως ἐν τῇ ἰατρικῇ. Τὰ φάρμακα, εἰς ἃ χρησιμεύει ὁ δακτυλίτης, λαμβανόμενα εἰς μεγάλην δόσιν δύνανται νὰ προξενήσωσι θάνατον.

Ὁ ὕοσκύαμος ἢ χόρτον κατὰ τῶν χειμέθλων εἶναι ἐπικινδυνότατον ναρκωτικὸν δηλητήριον. Οἱ νέοι βλαστοὶ αὐτοῦ συγχέονται εὐκόλως μετὰ μαυρορράδικον, διακρινόμενοι μόνον ἐκ τῆς δυσώδους ὄσμῆς αὐτῶν. Τὸ μαυρορράδικον χρησιμεύει εἰς κατασκευὴν ζωμῶν ἐκ χόρτων καὶ εἰς ἐγγύσεις ὠφελίμου κατὰ τῶν δια-

λειπόντων πυρετῶν, τοῦ ἰκτέρου καὶ τῶν ἐμφράξεων τοῦ πεπτικοῦ σωλήνος.

Ἀπέχεται ἀπὸ τὸ τεлмаτωδες φυτόν, ὅπερ λέγεται σῖον ἢ ἐλειοσέλινον, ἢ νεροσέλινον· ὁμοιάζει πολὺ πρὸς τὸ σισιμβριον ἢ νεροκάρδαμον (cresson),

Τὸ στραμώνιον ἢ δατούρα, γνωστὸν ἄλλοτε καὶ ὡς μαγικὸν χόρτον, περιέχει ὀξύ δηλητήριο. Οἱ ἰατροὶ μεταχειρίζονται αὐτὸ κατὰ τινων ἀσθeneιῶν, οἶον κατὰ τοῦ νευρικοῦ ἀσθματος, τῶν οἰδημάτων καὶ τῶν ἑλκῶν. Καλεῖται δὲ μαγικὸν χόρτον, διότι διδόμενον ὡς φάρμακον κατὰ τινὰ τρόπον προκαλεῖ νάρκωσιν καὶ ὕπνον.

Ὁ ἐλλέβορος μεγάλης ἀπέλαυε παρὰ τοῖς ἀρχαίοις φήμης. Εἶναι γνωστὴ ἢ παροιμία, «Ἐλλεβόρου δεῖται», ἀνάλογος πρὸς τὴν παρ' ἡμῖν, Θέλει διάβασμα.

Ἡ σὰρξ τῆς ἀγριοκολοκύνθης εἶναι πικρότατον ἐνεργητικὸν καθαρτικόν. Δὲν πρέπει νὰ συγχέηται ὁ σικυὸς (ἀγγοῦρι) μετὰ τῆς ἀγριοκολοκύνθης, πρὸς ἣν ὁμοιάζει· ὁ μὲν εἶναι ἐδώδιμος, ἡ δὲ ἀποτρόπαιος.

Τὰ φύλλα τῆς ἀνεμώνης ἢ ἀγρίου βατραχίου κοπιζόμενα καὶ ἐπιτιθέμενα ἐπὶ τοῦ δέρματος ἐπιδρῶσιν ὡς ὁ σιναπισμός.

Τὸ ὀριμὸν βατράχιον ἔχει πολλὰ δυνάμενα ν' ἀντικαταστήσωσι τὰ ἐκδόρια. Ἰσχυρίζονται, ὅτι ἐπαίται προκαλοῦσιν ἑλκῆ ἐπὶ τῶν κνημῶν διὰ τοιούτων φύλλων, ἵνα ἐπισύρῃσι τὸν οἶκτον τοῦ δημοσίου.

Καὶ ὁ φλοιὸς τοῦ γαροῦ ἢ saint-bois εἶναι κατάλληλος εἰς ἐκδόρια καὶ ὡς ἐπισπαστικός, γίνεται δὲ χρῆσις αὐτοῦ ἐνιαχοῦ πρὸς παραγωγὴν ἐκδορίων.

Καὶ τῆς κληματίτιδος τὰ φύλλα συντελοῦσιν ὡς ἐκδόρια. Τὸ φυτὸν τοῦτο λεγόμενον κοινῶς ζητιανόχορτον μετεχειρίζοντο ἄλλοτε οἱ ἐπαίται πρὸς γένεσιν τεχνητῶν πληγῶν.

Καὶ ἡ ἐρυσίθη τῆς σικάλειος εἶναι ὀξύ δηλητήριο.

Ὁ κρόκος διατασσόμενος ὡς φάρμακον πρέπει νὰ λαμβάνηται εἰς μικρὰς ὁδοῖς· τὸ δὲ δηλητήριο ἢ νικοτίνη ἐξάγεται ἐκ τοῦ καπνοῦ.

Παραδόξως τὰ πλεῖστα τῶν δηλητηριωδῶν φυτῶν χρησιμεύουσιν ὡς πολύτιμα φάρμακα, ὅταν γίνηται χρῆσις αὐτῶν περισσευομένων καὶ μετρίως, ὅταν δηλαδὴ γίνηται χρῆσις καὶ οὐχὶ κατάχρησις.

Τὸ ἀλφαβητάριον τῆς νοσοκόμου.

Ἐνια τῶν φαρμάκων δεόν νὰ γνωρίζη νὰ κατασκευάζη τις ἐπιτηδείως καὶ ταχέως ὡς ἐκτὸς τῆς ἀρμοδιότητος τοῦ φαρμακοποιοῦ ὄντα, ἕτερα δὲ εἶναι τοσοῦτον ἀπλᾶ, ὥστε ν' ἀποβαίη περιττὸν νὰ καταφεύγῃ εἰς τὸν φαρμακοποιόν, ὅστις πληρόνεται πάντοτε . . . ὀλίγον ἀκριβᾶ. Δὲν ἐγένετό τις ἄρᾳ γέ ποτε μάρτυς τῆς ἀμηχανίας γυναικός, ὅταν, προσληθῆς ἐν τῇ οἰκονομίᾳ ὁ ἰατρός, στρέφεται πρὸς αὐτὴν καὶ τῇ λέγει, Κυρία, ἐτοιμάσον ἢ εἰπέ νὰ ἐτοιμάσωσι ὑμᾶς ζῶμον ἐκ χόρτων, αὐγόγαλα, λευκωματοῦχον ὕδωρ, κλπ. Ἡ Κυρία ταράσσεται, καὶ ἐπὶ τέλους ὁμολογεῖ ὅτι δὲν ἠξέυρει. Ὁ ἰατρός ἐκ μεγάλης εὐγενείας ἀντὶ παντός ἐτέρου ἀρκεῖται νὰ σκεφθῇ ὅτι αἱ νέαι, ἀντὶ νὰ διέρχωνται τὸν χρόνον περὶ μάταια καὶ κενά, ὄφειλον ν' ἀποκτήσωσιν ἀπαραιτήτους ποτὲ ἐν τῷ οἴκῳ αὐτῶν πρακτικὰς γνώσεις.

Ἴνα μὴ ἐκτεθῶσιν αἱ ἀναγνώστριαί τοῦ βιβλίου τούτου εἰς τὴν δικαιοσύνην καὶ ἀνταξίαν τούτων μορφῆν, διαλαμβάνομεν ἐνταῦθα περὶ τῆς ἐτοιμασίας τῶν ἀπλουστάτων καὶ συνηθεστάτων φαρμάκων.

Ζωμός ἐκ χόρτων.—Λαμβάνεται δράγμα φύλλον νωπῆ ὀξαλίδος, ἕτερα θριδάκος καὶ χαιρεφύλλου, καθαρίζονται πλυ-

νόμωνα καὶ κόπτονται εἰς τεμάχια· εἶτα δὲ ρίπτονται εἰς λίτραν ὕδατος ἐν χύτρᾳ ἢ πηλίνῃ ἀγγεῖῳ, προστιθεμένου ὀλίγου μαγειρικοῦ ἄλατος καὶ μιᾶς μεγάλης κουταλιᾶς βουτύρου, καὶ ἀφοῦ βράσωσιν ἕως οὐ ὀλιγοστεύσωσι κατὰ τὸ ἐν τρίτον, περνῶνται ἀπὸ τὸ τρυπητόν, καὶ ὁ οὕτω παραχθεὶς ζωμὸς δίδεται τῷ ἀσθενεῖ ἵνα ποθῆ θερμὸς. Ὁ ζωμὸς οὗτος διατάσσεται πρὸ καθαρτικοῦ καὶ μετ' αὐτό.

Ζωμὸς ὀρνιθίου.—Ἡμισυ ἢ τεταρτον ἀδυνατοῦ ὀρνιθίου κόπτεται εἰς τεμάχια, βράζεται καλῶς εἰς λίτραν ὕδατος ὀλίγον ἠλατισμένον, καὶ ἀφοῦ ψυχρανθῆ ὁ ζωμὸς, περνᾶται ἀπὸ τρυπητόν. Πρὸς μικράν τινα εὐστομίαν ρίπτεται καὶ λευκὸν κρόμμυον ἢ γογγύλιον, καρωτὸν καὶ δραγμῖς χαιρεφύλλου.

Ζωμὸς μοσχάριου.—Μικρὸν τεμάχιον μηροῦ τίθεται ἐπὶ τῆς πυρᾶς ἐν λίτρᾳ ψυχροῦ ὕδατος, ριπτομένων ἄλατος, καρωτοῦ καὶ φύλλων τινῶν θριδακος· βράζουσιν ὅλου ὁμοῦ ἐπὶ δύο περίπου ὥρας καὶ εἶτα περνᾶται ὁ ζωμὸς ἀπὸ τρυπητόν. Οἱ δύο τελευταῖοι οὗτοι ζωμοὶ εἶναι δροσιστικοὶ καὶ κατάλληλοι εἰς ἀναρρωννύοντας.

Αὐγόγαλα.—Πρὸς παρασκευὴν τοῦ πραϋντικοῦ τούτου ποτοῦ κρόκος νωποῦ ὠοῦ κτυπᾶται ἐν ποτηρίῳ μετὰ τῆς ἀπαιτουμένης εἰς κόνιν ζαχάρους διὰ πηρουρίου κατὰ μίαν πάντοτε διεύθυνσιν, εἶτα δὲ χέεται ὀλίγον κατ' ὀλίγον ζεὸν ὕδωρ καὶ ἐξακολουθεῖ ἡ τάραις. Διὰ νὰ γείνη τὸ αὐγόγαλα καλλίτερον καὶ εὐπεπτότερον, προστίθεται μία κουταλιὰ ἀνθέων πορτοκαλέας. Χρησιμεύει τὸ αὐγόγαλα κατὰ τῆς συνάγχης καὶ ὅταν εἴμεθα βραγχνισμένοι.

Κρασί με κίνας.—Κατασκευάζεται συνήθως διὰ μέλανος οἴνου, δι' οἴνοπνεύματος καὶ διὰ στακτερᾶς κίνας χονδροκοπανισμένης· ἐν οἴνῳ Μαδέρας ἢ Μαλάγας ἢ ἐτέρῳ τῶν αὐ-

τῶν συστατικῶν οἴνοπνευμα δὲν χωρεῖ. Αἱ συνήθεις ἀναλογίαι εἶναι· εἰς λίτραν λευκοῦ οἴνου 50 γρμ οἴνοπνεύματος 60^ο καὶ 60 γρμ. κίνας. Βάλλεται ἡ κίνα εἰς δοχεῖον ὁμοῦ καὶ τὸ οἴνοπνευμα καὶ ἀφίνονται ἐπὶ 24 ὥρας νὰ διαβραχῶσιν, εἶτα δὲ χέεται ὁ λευκὸς οἴνος καὶ μετὰ ὀκταήμερον μίξιν ἀποστραγγίζεται διὰ στακτεροῦ χαρτίου ἄνευ κόλλας ἢ καὶ διὰ τεμαχίου λευκοῦ ὑφάσματος. Μία ἢ δύο κουταλιαί, λαμβανόμεναι τὴν πρῶϊαν ἀσίτως καὶ τὴν ἐσπέραν πρὸ τοῦ δείπνου, ὠφελοῦσι τοὺς ἀδυνατισμένους στομάχους· δίδεται ἐκ τοῦ οἴνου τούτου καὶ εἰς τὰ παιδιά, ἀλλ' εἰς μικροτέραν δόσιν κατὰ τὴν παραγγελίαν τοῦ ἱατροῦ. Κινουῆχος οἴνος παρασκευάζεται καὶ ἀμέσως δι' 64 γρμ. βάμματος κίνας, χεομένου εἰς φιάλην παλαιοῦ οἴνου Βορδῶ ἢ Μαδέρας ἢ τινος ἄλλου, ὁμοίου τούτοις.

Παράτιθέμεθα ὡδὲ καὶ ἄλλας τινὰς συνταγὰς χρησίμους ἐνδεχομένως ταῖς οἰκογενεαῖς.

Ψυθουῆχος οἴνος.—Ἀναμιγνύονται 60 γρμ. βάμματος ἀψιθιάς (teinture d'absinthe) εἰς λίτραν λευκοῦ οἴνου, καλῆς ποιότητος. Ὁ τοιοῦτος οἴνος εἶναι τονικὸς καὶ ἀνθελμιντικὸς, πίνεται δὲ τὴν πρῶϊαν ἀσίτως εἰς δόσιν 2—4 κουταλιῶν.

Οἴνος ἀντιστομακακικός.—Εἶναι γνωστὴ εἰς πολλοὺς ἡ ἀσθένεια τοῦ στόματος, ἡ λεγομένη στομακάκη. Κατ' αὐτῆς ὠφελεῖ ἡ ἐξῆς σκευασία· Μουσκεύονται ἐπὶ 8 ἡμέρας εἰς λίτραν καλοῦ λευκοῦ οἴνου αἱ ἐπόμεναι οὐσίαι· νωπὰ φύλλα κοχλιαρίας, νεροκαρδάμου καὶ τριφυλλίου καὶ ὕδωρ, 16 γρμ. ἐξ ἑκάστου, καὶ σπόρος σινάπεως 16 γρμ., νωπὴ δὲ ραφανόρριζα, κεκομμένη εἰς τεμάχια, 32 γρμ. Μετὰ τὴν ἀραφανόρριζα, κεκομμένη εἰς τεμάχια, 32 γρμ. Μετὰ τὴν ἀνάδουσιν ταύτην ἀποστραγγίζονται καὶ διυλίζονται, φυλάσσεται δ' ὁ τοιοῦτος οἴνος καλῶς πεπωματισμένος ἐν φιάλῃ. Ἐν δόσει μικροῦ ποτηρίου τὸ πρῶϊ ἀσίτως ὠφελεῖ κατὰ τῶν

ἀσθενειῶν τοῦ δέρματος, κατὰ τῶν χοιραδικῶν ἐμπράξου τοῦ λάρυγγος καὶ ἐν γένει εἰς τοὺς λυμφατικῆς κρᾶσεως ἀνθρώπους.

Οἶνος μετὰ γεντιανῆς.— Ἀναμιγνύονται 64 γρμ. βάμματος γεντιανῆς εἰς λίτραν καλοῦ μέλανος οἴνου. Ὁ οἶνος οὗτος εἶναι ἐξόχως στομαχικός, πίνεται δὲ πρῶτῇ ἀσίτῳ εἰς δόσιν 2—4 κουταλιῶν.

Λευκωματοῦχος ὕδωρ.— Διαλύεται τὸ λεύκωμα τεσσάρων ὠν εἰς λίτραν ψυχροῦ ὕδατος, κτυπᾶται τὸ μίγμα τοῦτο καλῶς διὰ πηρουνίου καὶ ρίπτομεν ὅσην ζάχαριν θέλομεν. Ἐκ τοῦ ὕδατος τούτου δίδεται ποτήριον κατὰ πᾶν τέταρτον ὥρας προκειμένου περὶ δηλητηριασμοῦ ἐξ ἄλατος χαλκοῦ. Ἐνίοτε οἱ ἰατροὶ διατάσσουσιν αὐτὸ κατὰ τῆς διαρροίας, τότε ὅμως λαμβάνεται εἰς μικροτέραν δόσιν καὶ οὐχὶ τόσοσιν συχνάκις. Παραδείγματος χάριν ρίπτεται τὸ λεύκωμα δύο ὠν εἰς τρία ποτήρια ψυχροῦ ὕδατος ὑπογλυκασμένου διὰ σιροπιῦ κόμμεως ἢ κωδωνοσπόρων, πίνει δ' ὁ πάσχων μίαν ρουφησιάν κατὰ πᾶν τέταρτον ὥρας ἢ κατὰ πᾶσαν ἡμίσειαν ὥραν.

Σιδηροῦχος ὕδωρ.— Τὸ ὕδωρ τοῦτο εἶναι ὠφελιμώτατον ἐν πτωχεῖα αἵματος, κατασκευάζεται δ' εὐκόλως. Εἰς δρᾶκα ἐσκωριασμένων ἤλων χέεται λίτρα θερμοῦ ὕδατος καὶ τὸ μίγμα τοῦτο ἀναμίγνεται μετὰ τοῦ κατὰ τὸ φαγητὸν πινομένου οἴνου. Ὄταν τελειώσῃ τὸ σιδηροῦχος τοῦτο ὕδωρ, χέεται νέον ὕδωρ ἐπὶ τῶν ἤλων.

Κατραμόνερον.— Βάλλονται ἐν δοχείῳ 50—60 γρμ. κατραμιῦ, χέεται ἐπ' αὐτοῦ λίτρα θερμοῦ ὕδατος καὶ ρίπτεται τὸ πρῶτον τοῦτο ὕδωρ. Προστίθεται εἰς τὴν ὑποστάθην λίτρα ψυχροῦ ὕδατος, ὅπερ εἶναι κατάλληλον εἰς πόσιν μετὰ τινος ἡμέρας. Καθόσον δὲ τὸ ὕδωρ τοῦτο ἐξοδεύεται,

ἀντικαθίσταται, ἕως οὗ τὸ ὑγρὸν ἀπολέσῃ τὴν οὐσίαν του. Δύναται ν' ἀπλωθῇ τὸ κατράμιον ἐντὸς τοῦ σκεύους καὶ νὰ εἶναι τοῦτο πάντοτε πλήρες ὕδατος.

Ἰδωρ μετὰ κόμμεως.— Ρίπτονται ἐντὸς φιάλης πλήρους καθαροῦ ὕδατος 40 ἢ 50 γρμ. κόμμεως εἰς κόκκους καὶ ταράσσεται, κινουμένης τῆς φιάλης, προκειμένου νὰ ποθῇ. Καθ' ὅσον δ' ὀλιγοστεύει, χέεται ἐντὸς τῆς φιάλης νέον, καὶ ὅταν τὸ κόμμι διαλυθῇ τελείως, προστίθενται 15 ἢ 20 γρμ. νέου.

Κριθαρόνερον, ρίζόνερον καὶ σμιγδαλόνερον.— Πρὸς παρασκευὴν κριθαρόνερον ἀρκεῖ εἰς λίτραν ὕδατος μία καλὴ κουταλιὰ καθαρισμένης καὶ εὐτραפוῦς κριθῆς, ἐκλελεπισμένης· τίθεται ἐπὶ τῆς πυρᾶς, ἕως οὗ ἡ κριθὴ σκάσῃ. Ἐν ἀναμίξει μετ' ἀγρώστ.δος πρέπει νὰ βράσωσιν ὁμοῦ. Ἀπαρᾶλκτως γίνεται τὸ ρίζόνερον καὶ τὸ σμιγδαλόνερον.

Πισιάνη ἐξ ὀρύζης καὶ ἐκ κόμμεως.— Τὸ ποτὸν τοῦτο συνιστᾶται κατὰ τῆς διαρροίας καὶ κατὰ τῆς χολερίνης, πίνεται δὲ ὅσον ἐνεστι θερμὸν καὶ εἰς μικρὰν δόσιν διὰ μιᾶς. Βράζονται εἰς λίτραν ὕδατος 30 γρμ. ὀρύζης, εἶτα προστίθενται 30 γρμ. κόμμεως καὶ ρίπτεται ζάχαρις ἀναλόγως.

Νερὸ μελάτο.— Τὸ δροσιστικὸν τοῦτο ποτὸν παράγεται ἐκ διαλύσεως καθαροῦ μελιτος εἰς θερμὸν ὕδωρ. Εἶναι ἐξαιρετικὸν καὶ ἥκιστα περιπλοκόν.

Ψωμόνερον.— Τὸ ψωμόνερον εἶναι εὐάρεστον εἰς τινὰς ἀσθενείας καὶ ὠφελεῖ μεγάλως εἰς τὰς φλογιστικὰς. Τίθεται ἐπὶ τῆς πυρᾶς ὕδωρ ἐντὸς πηλίνου σκεύους, καὶ ὅταν ἀρχίσῃ νὰ βράζῃ, ρίπτονται ὀλίγα φλογώματα καπυροῦ ἄρτου (φρυγανιά), ἀφίεται νὰ βράσῃ ἐπὶ 8 ἢ 10 λεπτά τῆς ὥρας, ἀποστραγγίζεται καὶ ζαχαρόνεται, ἐὰν θέλει ὁ ἀσθενής.

Λεμονάδα κρύα.— Εἰς ἡμίσειαν λίτραν ψυχροῦ ὕδατος ρίπτεται λεμόνιον κομμένον εἰς φέτας καὶ 30 γρμ. ζαχαρέως.

Ἀκεσώδυνον ὕδωρ. (Eau Sédativ) — Κατασκευάζεται διαλυομένης ἡμισείας δρακός μαγειρικοῦ ἄλατος εἰς ποτήριον ὕδατος, μετὰ δὲ τὴν διάλυσιν καὶ τὸν καθαρισμὸν τοῦ ὕδατος χύνονται εἰς βαυκαλίδα χωρητικότητος λίτρας πρῶτον δύο μικραὶ κουταλιᾶς ἀμμωνιακοῦ ὑγροῦ καὶ ἡμισυ ποτήριον καφουρούχου οἰνοπνεύματος, εἶτα δὲ ὅλον τὸ ἠλατισμένον ὕδωρ ταρασσεται δυνατὰ τὸ μίγμα καὶ ἀπογεμίζεται ἡ βαυκαλίς διὰ συνήθους ὕδατος· ὅταν θέλῃ τις, καὶ τὸ ἀρωματίζει.

Ἡ χρῆσις τοῦ ἀκεσώδυνου ὕδατος εἶναι μόνον ἐξωτερικὴ εἰς πλύσεις καὶ εἰς σπληνία. Προκειμένου περὶ ἀνθρώπων, ὧν τὸ δέρμα εἶναι ἀσθενές, χέεται ἐντὸς αὐτοῦ ἀπλοῦν ὕδωρ. Τὸ ἀκεσώδυνον ὕδωρ ἐν τῷ μέσῳ βαθμῷ του χρησιμεύει κατὰ τῶν δηγμάτων τῆς ἐχίδνης, τοῦ σκορπίου καὶ τῶν δηλητηριωδῶν ἐντόμων. Πολὺ δυνατὸν χρησιμεύει εἰς ἀνθρώπους, ὧν τὸ δέρμα εἶναι τραχὺ καὶ τυλῶδες. Χρησιμεύει δὲ καὶ εἰς ἀσθενείας ζώων.

Μολυβόνηρον ἢ ἀσπρόνηρον. (Eau de Goulard). — Εἶναι διάλυσις μολυβδόχου χημικοῦ ἄλατος (sous-acetate de plomb), ἢ ἀποστάγματος ὀξικίου μολύβδου (sel de saturne), καὶ χρησιμεύει εἰς πλύσεις κατὰ στραγγαλισμάτων, μολώπων κλπ., ἔχει δὲ ἀντιφλογιστικὴν δύναμιν.

Ὑδωρ Μποτώ (Eau de Botot). — Σταγόνες τινὲς ἐν ποτηρίῳ πλήρει ὕδατος ἀποπλύνουσι τὸ στόμα καὶ ἐνδυναμοῦσι τὰ οὖλα.

Καφουρούχον οἰνόπνευμα (Eau-de-vie camphrée). — Παρασκευάζεται χρομένου εἰς ἡμίσειαν λίτραν κοινῆς οἰνοπνεύματος 15 ἢ 20 γρμ. καφουράς εἰς κόνιν.

Καφουρούχον οἰνόπνευμα. — Εἰς ἡμίσειαν λίτραν καλοῦ οἰνοπνεύματος (alcool) ρίπτονται 50 γρμ. καφουράς καὶ ἔχουμεν τότε ἀντὶ eau-de-vie camphrée, alcool camphré.

Καφουρούχον ἔλαιον. — Ἀναμειγνύεται ἐν μέρος καφουράς μετὰ ὀκτῶ μερῶν ἔλαιολάδου.

Κηρωτὴ ἀλοιφή (cérat). — Βάλλονται ἐντὸς καθαροῦ σκευοῦ καὶ ἐπὶ λίαν σιγανῆς πυρᾶς ἢ ἐντὸς θερμοῦ ὕδατος τὸ σκεῦος αὐτὸ (bain-marie) μετὰ τοῦ περιεχομένου, 100 γρμ. ἔλαιολάδου ἢ γλυκίων ἀμυγδάλων καὶ 25 γρμ. λευκοῦ κηροῦ, καὶ ἀφίνονται ἐπὶ τῆς πυρᾶς μέχρις ἀναλύσεως· ἀνακατόνονται, καὶ ἀφίνεται νὰ κρυώσῃ.

Περὶ ἐπιδημιῶν καὶ μεταδοτικῶν νοσημάτων.

Ἵπάρχουσιν ἀναγκαῖαι τινες προφυλάξεις κατ' ἐπιδημίας ἢ ὅπταν νοσηλεύονται πάσχοντες ἐκ μεταδοτικῶν νοσημάτων, ὅσον διφθερίτιδος ἢ ὕμενογόνου λαρυγγίτιδος, ὡς ἀνεγνωμεν τὴν νέσον ταύτην ἐν ἰατρικῷ βιβλίῳ (τὴν γαλλιστὶ λεγομένην croup), τυφοειδοῦς πυρετοῦ κλπ.

Ἐπειδὴ δὲ τὰ μεταδοτικὰ νοσήματα μεταδίδονται πρὸ πάντων διὰ τῆς ἐπαφῆς, πρώτη προφύλαξις εἶναι ἀποφυγὴ ἀπὸ τοῦ νὰ θίξωμεν ἀνευ ἀνάγκης τὸν ἀσθενῆ ἢ τὰ φορέματα αὐτοῦ, ἅτινα μετέλαβον πιθανῶς τὸν μεταδοτικὸν ἴον. Ταῦτα ὅσον τὸ δυνατόν καταστρέφονται ἢ τοῦλάχιστον καθαρίζονται, πλυνόμενα δι' ὕδατος καὶ ἄξους, καπνιζόμενα διὰ θειοῦ ἢ βαλλόμενα εἰς μυργάδαν ἢ εἰς χλωρούχον ὕδωρ· ἢ δὲ προφύλαξις αὕτη δέον νὰ ἐπεκτείνηται εἰς τὰς ὀθόνας τῆς κλίνης, εἰς τὰ φορέματα καὶ εἰς τὰ σκεύη, τὰ χρησιμεύσαντα τῷ ἀσθενεῖ.

Κατὰ τὸ διάστημα τῆς ἀσθενείας πάντες οἱ νοσηλεύοντες τὸν ἀσθενῆ ὀφείλουσι προσεκτικώτατα νὰ πλύνωσι συγνάκις τὰς χεῖρας, τὸ πρόσωπον καὶ τὸν λαιμὸν δι' ὄξωτου ὕδατος, ν' ἀποπλύνωσι δὲ τὸ στόμα ἐνίοτε δι' ὄξωτων γαργαρισμῶν ἢ δι' ὕδατος περιέχοντος ὑγρό-

πισσαν, ἢ καὶ δι' ὕδατος ἀκόμη, ἐν ᾧ ἐνεσταλάχθη καφουρούχον ὄξος· οὐδέποτε ὀφείλουσι νὰ πλησιάζωσι κατὰ στόμα τὸν ἀσθενῆ, διὰ νὰ μὴ ἀναπνεύσωσι τὴν πνοὴν αὐτοῦ, ν' ἀπομακρύνωσι δὲ ἀπὸ τοῦ προσώπου αὐτῶν τὰς μετενεχθησομένας τυχόν λεράς σινδόνας, τὰ φορέματα ἢ τὰ νυκτερινὰ δοχεῖα. Τὰ περιπτώματα τοῦ ἀσθενοῦς δὲν πρέπει νὰ ρίπτωνται ὅπου τύχει, ἀλλὰ νὰ θάπτωνται ἐντὸς ὀπῆς εἰς τὴν γῆν, διότι αἱ ὕλαι αὐτὰ δύναται νὰ μεταδώσωσι τὴν ἀσθένειαν, πρὸ πάντων δυσεντερίαν καὶ τυφοειδεῖς πυρετούς.

Οἱ νοσοκόμοι ὀφείλουσιν ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν νὰ ἐξέρχωνται τοῦ δωματίου τοῦ ἀσθενοῦς ἵν' ἀναπνεύσωσι καθαρώτερον ἀέρα, ἔστω καὶ ἐπὶ ὀλίγα μόνον λεπτά τῆς ὥρας, καὶ τὸ πρῶτὸ νὰ μὴ εἰσέρχωνται εἰς τὸ δωματίον πρὶν ἢ λάβωσι τροφήν τινα, ἢ τοῦλάχιστον ἀνευ γαργαρισμοῦ δι' ὄξωτοῦ ὕδατος· νὰ μὴ φάγωσιν οὐδὲ νὰ πίωσιν ὕδωρ παραμεῖναν ἐν τῷ δωματίῳ τοῦ ἀσθενοῦς, ἐντὸς δὲ τῆς ἡμέρας δύναται νὰ πίωσιν ἕνα ἢ δύο καφέδες.

Παροτρύνομεν τὰς μητέρας, ὅσον καὶ ἂν ἡ σύστασις αὐτῆ εἶναι ἀλγεινὴ, νὰ μὴ περιπτύσσωνται, μηδὲ ἀσπάζωνται τὰ τέκνα αὐτῶν πάσχοντα ὑμενογόνον λαρυγγίτιδα· ὑπάρχουσι παραδείγματα, καθ' ἃ, νεαραὶ μητέρες, μὴ δυναθεῖσαι ν' ἀντίσχωσιν εἰς τὴν φυσικὴν μητρικὴν αὐτῶν ὀρμὴν, ἀπέθανον, γινόμεναι θύματα μεγάθυμου ἀπερισκεψίας, καὶ ἔρριψαν τὰς οἰκογενεῖας αὐτῶν εἰς ἀπόγνωσιν.

Ἐν ἐπιδημίᾳ καλὸν νὰ μὴ μεταβάλλωμεν τὰς συνηθείας καὶ τὴν δίαιταν ἐὰν ὦσι καλαί· οὐσιώδης ἔστος πρὸς ἀσφαλεστάτην ἀποφυγὴν τῶν προσβολῶν τῆς ἐπικρατούσης ἀσθενείας ἢ ἐν παντὶ μετριότης. Πρωτίστη φροντίς ἢ περὶ καθαριότητος, πρὸς τοῦτο δὲ δεόν νὰ ἐκλίπη ἀπὸ τῶν κατοικιῶν ἡμῶν πᾶσα αἰτία ἀκαθαρσίας, οἶαι εἶναι σωροὶ κόπρου, ρύποι, κλπ., νὰ σαράνωνται

καὶ νὰ πλύνωνται αἱ αὐλαί, οἱ δρόμοι, καὶ οἱ σωλῆνες, ἔνθα διαμένουσιν αἱ ἀκαθαρσίαι, ἀποβαίνουσαι μολυσματικαὶ ἐστίαί, ν' ἀνανεοῦται ὁ ἀήρ τῶν δωματίων, ραντιζομένων τρίς καθ' ἑκάστην δι' ὄξωτοῦ, φοινικύχου ἢ γλωρούχου ὕδατος, νὰ τρίβηται τὸ σῶμα πρῶτὸν καὶ ἐσπέρας διὰ φανέλλας βεβρεγμένης εἰς ὕδωρ τῆς Κολωνίας, εἰς ἄπλουδ ἢ εἰς καφουρούχον οἰνόπνευμα καὶ νὰ νιπτώμεθα τὰς χεῖρας πρῶτὸν καὶ ἐσπέρας διὰ γλωρούχου ὕδατος. Οἱ ἰατροὶ συνιστῶσι νὰ θέτωμεν ὀλίγον ὑγρὸν γλωρίου ἀσθέστου ἐν παραψίδι καὶ νὰ τὸ διατηρῶμεν ἐν τῷ δωματίῳ τοῦ ἀσθενοῦς, εἶναι δὲ καλὸν τὸ μέτρον τοῦτο πρὸ πάντων ὅταν πρόκηται περὶ μολυσματικῆς ἀσθενείας.

Κατὰ τοὺς φοβεροὺς τούτους χρόνους, καθ' οὓς ἕκαστος τρέμει διὰ τὴν ζωὴν του, πρέπει ν' ἀποφεύγωμεν πᾶσαν ὑπερβολὴν, καὶ νὰ ἐνισχύωμεν τὸ ἠθικὸν ἡμῶν διὰ τοῦ φυσικοῦ τῷ ἀνθρώπῳ θάρρους καὶ ἐπὶ τὴν θείαν πεποιθότες Πρόνοιαν. Πρὸς τοῦτο πρέπει νὰ βλέπωμεν τὴν ἀσθένειαν ἐκ τοῦ πλησίον καὶ νὰ ἐξοικειώμεθα τρόπον τινα πρὸς αὐτὴν, νὰ καταγινώμεθα ἐργαζόμενοι καὶ ἀναγινώσκοντες, καὶ τέλος διερχόμενοι τὸν χρόνον οὕτως, ὥστε νὰ μὴ ἔχωμεν κατὰ πᾶσαν στιγμὴν εἰς τὴν φαντασίαν ἡμῶν τὴν εἰκόνα τῆς ἐπιδημίας καὶ τοῦ θανάτου. Καὶ σπανίως μὲν ἀποθνήσκει τις ἐκ φόβου, προδιατίθησιν ὁμοῦ οὗτος εἰς θανασίμους ἀσθενείας.

Μεταδοτικαὶ τινες νόσοι, ὡς ἡ σκαρλατίνα, ἡ εὐφλογία κλπ. μεταδίδονται πρὸ πάντων κατὰ τὴν τελευταίαν περίοδον, ὅτε ἀποξηραίνονται αἱ φλύκταιναι. Τότε ἀκριβῶς ἢ κόνις τῶν ἀποξηρανθεισῶν φλυκταίνων μεταδίδει τὴν νόσον, τότε δὲ εἶναι κατεπείγουσα νὰ ἀνάγκη νὰ διπλασιάζωμεν τὴν προσοχὴν διὰ τε τὸν ἀσθενῆ αὐτὸν καὶ διὰ τοὺς πρὸς αὐτὸν πλησιάζοντας.

Ὡς προφυλακτικὸν κατὰ τῆς ἀσθενείας συνιστᾶται

τὸ ν' ἀλείφωμεν τὸ σῶμα διὰ γλυκερίνης ἢ νὰ τὸ τρίβωμεν καθ' ἐκάστην μὲ καλὸν κονιάκ.

Ἡ φοβερὰ τῶν παιδῶν ἀσθένεια διφθερίτις ἢ ὕμενογόνος λαρυγγίτις εἶναι μεταδοτικὴ καὶ ἐπιδημικὴ· αἱ ἐγγίζουσαι ἀσθενεῖς καὶ ἐπιμελούμεναι αὐτῶν μεγίστας θφείλουσι νὰ λαμβάνωσι προφυλάξεις, πρὸ πάντων δὲ νὰ μὴ πλησιάζωσιν εἰς τὸ στόμα τοῦ ἀσθενοῦς, διότι ἡ ἀσθένεια μεταδίδεται διὰ τῆς πνοῆς.

Ἐν πάσῃ μεταδοτικῇ νόσῳ, ἰδίᾳ δὲ τῇ κοκκύτιδι, πρέπει ν' ἀπομακρύνωνται τὰ παιδιὰ ἀπὸ τοῦ μεμολυσμένου τόπου καὶ ἀπὸ τῆς γειτνιασεως τοῦ ἀσθενοῦς, διότι ἄλλως ἡ μεταβολὴ τοῦ ἀέρος ἐπιταχύνει τὴν θεραπείαν τῆς κοκκύτιδος.

Ὁ ἰατρός Saffrey δίδει τὰς ἐπομένας συμβουλὰς πρὸς ἀποφυγὴν τῆς μεταδόσεως τῆς χολέρας.

«Ἐξε, λέγει, τὴν κατοικίαν σου καθαρὰν, διατῆρει συνεχῶς πυρὰν ἐν τῇ ἐστίχῃ, ἔσο λιτός, ἄπχε τοῦ τρῶγειν ὠμὰ πράγματα, ἀπόφυγε τοὺς κόπους καὶ μὴ ἐξέρχου μεσουρανοῦντος τοῦ ἡλίου. Κιμοῦ ἐν ὑψηλῷ ὀρόφῳ καὶ τήρει τὰ παραγγέλματα τῆς ὑγιεινῆς».

Χλωρίον καὶ φοινικὸν ὄξύ.

Τὸ χλωρίον διὰ τὴν μεγάλην συγγένειαν μετὰ τοῦ ὕδρογόνου, ὅπερ ἀφαιρεῖ ἀπὸ τῶν πλείστων ὀργανικῶν οὐσιῶν, εἶναι ἐξόχως κατάλληλον εἰς καταστροφὴν τῶν ἀναθυμιάσεων, τῶν ἀναδιδομένων ὑπὸ τῶν νεκρῶν ζώων καὶ ὑπὸ τῶν ἐν σηπεδόνι φυτικῶν λειψάνων, μεταχειριζόμεθα δὲ αὐτὸ πρὸς ἀπολύμανσιν τῶν αἰθουσῶν τῶν νοσοκομείων καὶ τῶν δωματίων τῶν ἀσθενῶν, ἰδίᾳ κατ' ἐπιδημικὰς ἢ κολλητικὰς νόσους· ἐπειδὴ δὲ τὸ χλωρίον αὐτὸ καθ' ἑαυτὸ εἶναι ἐπικίνδυνον εἰς ἀναπνοήν, πρέπει νὰ προσπαθῶμεν νὰ κανονίζωμεν τὴν ἐξ-

ἀτμισιν οὕτως ὥστε καταστρεφόμενων τῶν μiasμάτων τῶν διακεχυμένων ἐν τῷ κενῷ, νὰ μὴ ἦ τὸ παράπαν, ἱκανὸν νὰ ἐνοχλήσῃ τοὺς ἀσθενεῖς, καὶ πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον μεταχειρίζομεθα τὸ ἀσβέστιον τοῦ χλωρίου.

Παρασκευάζεται χλωροῦχον ὕδωρ διὰ διαλύσεως 30 περίπου ἢ 35 γραμμαρίων ἀσβεστίου χλωρίου εἰς λίτραν ὕδατος, χεομένου κατὰ πρῶτον ὀλίγου ὕδατος διὰ ν' ἀποτελεσθῇ φύραμα, εἶτα δὲ καὶ τὸ ἄλλου βαθμηδὸν καὶ παρασσομένου τοῦ μίγματος· ἀκολούθως τὸ καθαρόν ὕδωρ τοῦ μίγματος διατηρεῖται ἐντὸς πηλίνων δοχεῖων καλῶς πεπωματισμένων. Ὄταν νοσηλεύονται ἄνθρωποι πάσχοντες κολλητικὰς ἀσθενείας, βανίζεται δις ἢ τρίς τῆς ἡμέρας τὸ δωμάτιον δι' ὕδατος, ἐν ᾧ χέονται 10 γρμ. ἀσβεστίου χλωρίου εἰς λίτραν ὕδατος. Εἶναι δὲ καλὸν νὰ νίπτωμεν τὰς χεῖρας ἐν τῇ διαλύσει ταύτῃ. Ὑπάρχοντος νεκροῦ ἐν τῷ δωματίῳ, χέεται ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν ἀσβέστιον χλωρίου ἐν τρυβλίῳ καὶ ἀφίεται νὰ ἐξατμισθῇ.

Τὸ φοινικὸν ὄξύ, ὅπερ ἀνεκαλύφθη ἐν τῇ ὑγροπίσῃ τοῦ γαιάνθρακος, εἶναι ἐξαίρετον ἀπολυμαντικόν. Καθαρόν τοῦτο εἶναι ἄχρηστον καὶ δὲν πρέπει νὰ τὸ προμηθευώμεθα ἐν τῇ καταστάσει ταύτῃ. Ἰατρός τις συμβουλεύει νὰ λάβωμεν ἄμυλον γεωμήλων 100 γρμ. νὰ χύσωμεν ἐπ' αὐτοῦ πέντε κουταλιαῖς τῆς σούπας ἀρχικὴν διάλυσιν φοινικοῦ ἔξοξο κατασκευασθεῖσαν ὑπὸ φαρμακοποιοῦ, νὰ τὸ ἀναμίξωμεν καλῶς καὶ νὰ διατηρήσωμεν τὴν οὐσίαν ταύτην ἐν φιάλῃ καλῶς πεπωματισμένην ἵνα χρησιμεύσῃ ἐν ἀνάγκῃ· πολλάκις δὲ τῆς ἡμέρας ρίπτομεν δραγμαῖδας τινὰς ἐπὶ τῶν σινδόνων τοῦ ἀσθενοῦς καὶ μετὰ τῶν στρωμάτων καὶ ὑπὸ τὴν κλίνην καὶ ἐν ταῖς γωνίαις.

Τὸ φοινικὸν ὄξύ πωλεῖται συνηθέστερον ἐν φιάλαις ὑπὸ τὸ ὄνομα Phénol. Πρὸς ἐξυγιάνσιν τῶν κατοικίων ἀναμιγνύονται τρεῖς κουταλιαῖς εἰς λίτραν ὕδατος

καὶ ραντίζονται τὰ μέρη. Χρησιμεύει δὲ καὶ εἰς πλύσιμον ἀσπρорρούγων, δοχείων, κλπ. Ὅταν δὲ πρόκηται νὰ μὴ ὑγρανθῶσι τὸ δάπεδον καὶ οἱ τάπητες, σκορπιζονται πριονίσματα ἢ ἄμμος, βεβρεγμένα διὰ phénol, δύναται δὲ προσέτι νὰ βρασθῇ φοινικὸν ὀξύ ἐν τῇ κατοικίᾳ ἢ νὰ τεθῇ ἐπὶ ἐπίπλου τρυβλίον ἡμιδεῆς ἐκ τῆς οὐσίας ταύτης, ἧτις ἐξατμιζομένη καθαρίζει τὸν ἀέρα.

Μικρὸν κατ' οἶκον φαρμακεῖον.

Ἐπειδὴ δὲν ἔχομεν πάντοτε τὸν ἰατρὸν πλησίον ἡμῶν, μάλιστα δ' ἐν ἐξοχῇ διατρίβοντες, καὶ ἐπειδὴ ἡ ζωὴ τοῦ ἀσθενοῦς ἐξαρτᾶται πολλάκις ἐξ ἀμέσου βοήθειας, ἡ μήτηρ καλῆς οἰκογενείας ὀφείλει νὰ ἔχη ἐν τῇ οἰκίᾳ μικρὸν φαρμακεῖον, περιέχον τὰ ὠρελιμώτερα καὶ τὰ μᾶλλον ἀπαραίτητα τῶν φαρμάκων ἐν αἰφνιδίῳ ἀσθενείᾳ ἢ δυστυχίᾳ. Τίς δὲν ἐγένετο μάρτυς τῆς ταραχῆς καὶ τῆς ἐκπτώσεως οἰκοδεσποίνης κατὰ τὴν ἀσθένειαν μέλους τινὸς τῆς οἰκογενείας αὐτῆς; Πρέπει νὰ δράμῃ εἰς τὴν γειτονίαν καὶ νὰ ζητήσῃ χρειασθῆν σκεῦος καὶ ἀμχανεῖ ποῦ νὰ εὔρη τεμάχιον λευκοῦ ὑφάσματος πρὸς ἐπίδεσμον, κατὰ δὲ τὸν χρόνον τοῦτον ὁ ἀσθενὴς ὑποφέρει καὶ δὲν δύναται ν' ἀνακουφισθῇ. Δέον λοιπὸν ἐκάστη οἰκογενείᾳ νὰ ἔχη ἐν τῷ μικρῷ τούτῳ οἰκιακῷ φαρμακείῳ πρὸς τοῖς ἀπαριθμηθησομένοις κατωτέρω φαρμάκοις καὶ τὰ ἐξῆς: λυχνίσκον (veilleuse), λυχνίαν δι' οἰνόπνευμα (καμινέτο), λουτήρα (βάνα), ἰψάνην πρὸς ἔψησιν ἰατρικῶν, σταγωνόμετρον καὶ τεῖοδοχεῖον διὰ τὰς πτισάνας. Τὸ φαρμακεῖον τοῦτο εἶναι ἀπλουστάτον· μικρὸν ἔρμαριον ἢ συρτάριον μετὰ διαχωρισμάτων, ὃ κλειδόνεται. Καὶ μέρος μὲν τοῦ ἔρμαριου προῦρισται εἰς τὰ εἶδη τῶν ἐπιδέσμων, τὸ δ' ἐπιφυλάσσεται εἰς τὰ φάρμακα.

Τὸ μέρος τῶν ἐπιδέσμων περιέχει·

Ἄγγλικὸν ταφτάν.

Ἄρξιαν μουσελίην.

Βάμμα ἄρνικας.

Δοχεῖον κηρωτῆς ἀλοιφῆς.

Δέμα ξαντοῦ.

Μικρὸν σπόγγον.

Μικρὰν φιάλην ἐλαιολάδου.

Μικρὰν φιάλην ἐλαίου γλυκεῖου ἀμυγδάλων.

Μολυβδίδα νιτρικοῦ ἀργύρου ἢ καυστικοῦ λίθου.

Παλαιὰ λινὰ προσόψια ἢ ρινόμακτρα μεταχειρισμένα, δυνάμενα νὰ χρησιμεύσωσιν ὡς σπληνία.

Τεμάχιον κηρωτοῦ.

Φύλλον ἀπίεστου βάτας (non glacée).

Καλὸν προσέτι νὰ εὐρίσκωνται ἐν ἐκάστῳ δωματίῳ ψαλίδιον καὶ τολύπη μετὰ καρφιδίων.

Ἐτι δ' ἐν τῷ τῶν ἐπιδέσμων τμήματι·

Δέμα ἀσπρорπῶνων ἐτοιμῶν ἐκ τῶν προτέρων.

Διάτρητοι ἐπίδεσμοι διὰ τὰ πυρροῦντα ἔλκη.

Πολλῆς συστάσεως ἄξιον εἶναι νὰ ἔχη ἡ οἰκοδέσποινα ἐκ τῶν προτέρων ἀρκετὰ ἀσπρорροῦχα καὶ σινδῶνας σιδερωμένας, ἵνα ἐπαρκῆ εἰς πάσας τὰς ἀνάγκας, διότι ὁ ἀσθενὴς λερώνει γρήγορα καὶ πρέπει νὰ διατηρῆται καθαρώτατα.

Το τῶν φαρμάκων μέρος δέον νὰ ᾖ διηρημένον ὅσον τὸ δυνατόν εἰς πολλὰ χωρίσματα.

Ἴδου ὁ κατάλογος τῶν κυριωτέρων φαρμάκων·

Ἄζύμου ἄρτου ἀπλᾶ πλακούντια.

Αἰθήρ θεικός.

Αἰθέριον ἔλαιον μίνθης (extrait de menthe).

Ἄκισώδουνον ὕδωρ (Eau sédativ).

Ἀνθίων φιλλύρας δέμα.

Ἄμμωνιακὸν (ammoniaque ou alcali volatil).

Ἄραβικὸν κόμμι.

Βάλσαμον τοῦ ἰππότου (Baume de commandeur).

Βάλσαμον Ὀποδεδόχ (Baume Opodeldoch).

- Βάλαμον πραϋντικόν (Baume tranquille).
 Βδέλλαι.
 Βισμούθιον (ὑπονιτρικὸν ἄλας).
 Ἐμετικόν (émétique).
 Θειοῦχον κινίνης.
 Ἰπεκακούανα.
 Καφουρά εἰς κόνιν (camphre en poudre).
 Καφουροῦχον οἰνόπνευμα (alcool camphré).
 Κηρωτὴ ἀλοιφή (Cérat).
 Κηρωτόν (Sparadra καὶ Diachylon).
 Κίνα εἰς κόνιν καὶ εἰς φλοιόν.
 Κριθὴ καθαρισμένη (orge mondée).
 Κονίακ παλαιὸν γνήσιον.
 Λινόσπορος κοπανισμένος καὶ ἀκοπάνιστος.
 Μαγνήσιον κεκαυμένον (magnèse calciné).
 Μαλακτικῶν ἀνθῆων δέσμη (φλομίδος, ἐρυθροῦ μήκωνος, μαλάχης καὶ ἰων).
 Μέλι ἐν δοχείῳ.
 Μολυβδόνερο.
 Νεραντζίου φλοιοὶ ἐν φιάλῃ.
 Νιτρικὸν ἄλας.
 Ὄξικὸς μόλυβδος (Extrait de Saturne).
 Ρεῖον (ρεβέντι) εἰς κόνιν.
 Ρητινέλαιον.
 Σίναπι κοπανιστὸν καὶ μὴ (graine et farine de moutarde).
 Σιναπισμοὶ Ριγολώ.
 Στυπτηρία εἰς τεμάχια καὶ εἰς κόνιν.
 Τέτον.
 Ὑδρὸν ἀνθῶν πορτοκαλέας.
 Ὑδρὸν Βοτώ.
 Ὑδρὸν Κολωνίας.
 Ὑδρὸν μελίσης.
 Χημικὸς χάρτης (Papier Fayard, Lardy, Wlinsi).
 Χάρτης πρὸς ἐκδόρια.
 Χλωροῦχον ὕδωρ.
 Ὑσσωπος.

Αἱ ἰατρικαὶ συνταγαί.

Σχεδὸν πᾶσαι αἱ συνταγαὶ τῶν ἰατρῶν περιέχουσι συντομίας ἐκ δύο ἢ τριῶν γραμμάτων, ἀποτελούσας οἷον ἱερογλυφικὸν τοῖς κοινοῖς τῶν βροτῶν, ὅταν ἡ ὅλη γραφὴ δὲν ὁμοιάζη πρὸς ἱερογλυφικά. Ἴδου ἡ κλεις, δι' ἧς θά δύνασθε ν' ἀναγινώσκητε, ἐάν, ἐννοεῖται, καὶ τὸ ἐπιλοιπὸν τῆς συνταγῆς εἶναι εὐανάγνωστον, διότι οἱ κύριοι ἰατροὶ δὲν σκοτίζονται νὰ γράψωσιν ὀλίγον εὐαναγνώστως. Καὶ ἐπειδὴ ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ γαλλιστὶ αἱ συνταγαὶ γράφονται, ἀνάγκη γαλλιστὶ νὰ δοθῇ ἡ ἐξήγησις.

Ὅταν βλέπητε ἐν τῇ συνταγῇ

a. a. σημαίνει de chaque, δηλ. ἐξ ἐκάστου (φαρμάκου),
 b. m. = bain-marie.

f. s. l. = faites selon l'ordonance, ἤτοι πρᾶξε κατὰ τὴν συνταγὴν.

f. s. n. = faites selon l'art, πρᾶξε κατὰ τέχνην.

m. = melez, ἀνάμιξον.

n. = nombre d'objets, ἤτοι ἀριθμὸς ἀντικειμένων.

pr. = prenez, λάβε.

q. s. = quantité suffisante, ἐπαρκὴς ποσότης.

t. = transcrivez, ἀντίγραψον.

Μέτρα καὶ σταθμὰ φαρμακευτικά.

Ἀρχαῖοι τινες ἰατροὶ μεταχειρίζονται ἀκόμη ἐν ταῖς συνταγαῖς αὐτῶν τὰ ὀνόματα τῶν ἀρχαίων σταθμῶν, τούτου δ' ἐνεκα μεταδίδομεν ὧδε τὰ ἀντίστοιχα αὐτῶν εἰς νέα σταθμὰ.

Ἡ ἀρχαία λίτρα συνέκειτο ἐκ 16 οὐγγιών, καὶ ἡ οὐγγία ἐξ 8 δραχμῶν, ἡ δραχμὴ ἐκ 3 scrupules, σκρουπούλων, καὶ ἡ σκρουπούλα ἐξ 24 κόκκων· ὁ δὲ κόκκος ὑπετίθετο ἴσος πρὸς τὸ βᾶρος κόκκου κριθῆς.

Ὁ κόκκος ἀντιστοιχεῖ πρὸς τὸ βᾶρος 5 ἑκατοστῶν τοῦ γραμμαρίου, ἐπομένως ἐν πέμπτῳ τοῦ κόκκου ἰσοδυναμεῖ

πρὸς ἓν ἑκατοστὸν τοῦ γραμμαρίου· ἡ σκρούπουλα ἀντιστοιχεί πρὸς 1 γραμμάριον καὶ 20 ἑκατοστά τοῦ γραμμαρίου, ἡ δραχμὴ πρὸς 4 γραμμάρια, ἡ οὐγγία πρὸς 32 γραμμάρια· ἡ λίτρα πρὸς 500 γραμμάρια καὶ 2 λίτραι πρὸς ἓν χιλιάγραμμον.

Ἐνια τῶν φαρμάκων ἀπαιτοῦσιν ἀκριβῆς μέτρον ἢ στάθμισμα, ἐκ τούναντιού δὲ εἰς ἄλλα δυνάμεθα ν' ἔρκεσθῶμεν εἰς τὸ ὡς ἔγγιστα. Ἐν τῇ ἐφαρμογῇ μία κουταλιὰ τοῦ καφέ ἀντιστοιχεῖ περίπου πρὸς πέντε γραμμάρια, μία συνήθως κουταλιὰ πρὸς 4 κουταλιαῖς τοῦ καφέ, ἐν ποτήριον πρὸς 8 συνήθεις κουταλιαῖς, δραγμῆς (πρέζα) ἀνθῶν ἀντιστοιχεῖ πρὸς τὸ βάρος τεσσάρων ἢ πέντε γραμμαρίων καὶ δρᾶξ πρὸς τὸ βάρος 25—30 γραμμαρίων. Μία δὲ δρᾶξ σπόρων δύναται νὰ ζυγίζη μέχρις ἑκατὸν γραμμαρίων.

Ὅταν δὲν ἔχωμεν σταγωνόμετρον, λαμβάνομεν πτερόν καὶ ἀφοῦ τὸ κόψωμεν λοξῶς, τὸ βυθίζομεν εἰς τὸ ὑγρὸν· ὅταν τὸ ἀνασύρωμεν, σχηματίζεται εἰς τὸ ἄκρον σταγὼν καὶ τὴν ἀφίνομεν νὰ πῆσῃ ὅπου δεῖ.

Τὰ πλείστα φάρμακα λαμβάνονται εἰς μικρὰν δόσιν καὶ ὅταν δὲν ἔχωμεν πρόχειρα βάρη μεταχειριζόμεθα χάλκινα ἢ ἀργυρᾶ νομίσματα, ἅτινα ὅσον νέα εἶναι, τόσον καὶ ἀκριβῆ εἶσι. Κατὰ ταῦτα 5 φράγκα ἢ ἕτερον νόμισμα τοῦ αὐτοῦ βάρους βαρύνουσι ὅσον 10 γραμμάρια, 1 φράγκον ἢ ἕτερον τοῦ αὐτοῦ βάρους νόμισμα ὅσον 5 γραμμάρια, $\frac{1}{2}$ φράγκον ἢ ἕτερον τοῦ αὐτοῦ βάρους νόμισμα ὅσον 2 γραμμάρια καὶ 50 ἑκατοστά τοῦ γραμμαρίου, καὶ 20 ἑκατοστά τοῦ φράγκου ὅσον 1 γραμμάριον.

Δέκα δὲ χάλκινα ἑκατοστά τοῦ φράγκου ἢ ἓν δισόλδον βαρύνουσι 10 γρμ., 5 ἑκ. τοῦ φράγκου ἢ ἓν μονόσολδον 5 γρμ., 2 ἑκ. τοῦ φράγκου 2 γρμ. καὶ ἓν ἑκατοστὸν 1 γρμ. Τοιούτοτρόπως μὲ 100 δισόλδα ἢ 200 μονόσολδα ἔχομεν τὸ βάρ-

ρος 1 χιλιαγράμμου· τὸ αὐτὸ δὲ θὰ συνέβαινε μὲ 40 πεντάφραγκα ἢ 200 μονόφραγκα κτλ.

Ἀσθένεια ἐξ ἀπερισκεψίας.

A

Ἀσθένειαί τινες μᾶς πολιορκοῦσι χωρὶς νὰ δυνάμεθα νὰ πράξωμεν τι πρὸς ἀποσόβησιν αὐτῶν· τοιαῦται λόγου χάριν εἶναι αἱ ἐπιδημικαί, χόλερα, τυφοειδῆς πυρετός, τύφος, εὐλογία, κλπ. Πολλὰς ἄλλας ὅμως ἐπισύρομεν διὰ τῆς ἀπερισκεψίας, τῆς ἀπροσεξίας καὶ τῆς ἀρρονησίας ἡμῶν. Αἱ δύο μεγάλαι πληγαὶ τῆς ἀνθρωπότητος, ἡ πτωχεία καὶ αἱ ἀσθένειαί, θὰ ἦτο δυνατόν ν' ἀποσοβηθῶσι πολλάκις, ἐὰν τοῦτο μὲν εἴχομεν τὴν ἀπαιτουμένην τάξιν καὶ φειδῶ, τοῦτο δ' ἐσεβόμεθα τοὺς νόμους τῆς ὑγιεινῆς, ἐὰν μὴ μετεχειριζόμεθα τὸ σῶμα ἡμῶν ὡς ἐχθρὸν καὶ μὴ ἐξητοῦμεν παρ' αὐτοῦ ἀδύνατα καὶ παρὰλογα πράγματα.

Τὰ ψυχρὰ ποτὰ καὶ τὰ παγωτὰ εἶναι ὀλέθρια, ὅταν τὸ σῶμα εἶναι ἰδρωμένον, διότι δύνανται νὰ προσεξήσωσι πνευμονικὰς συμφορήσεις, αἰμοπτυσίαν, συνολκὰς τοῦ στομάχου, ὀξείαν περιτονίτιδα, καὶ ἐνίοτε καθ' αὐτὸ χολέραν. Πρὸς ἀποφυγὴν τοιούτων δυστυχημάτων πρέπει νὰ προσθέτωμεν εἰς τὸ ὕδωρ ξένας τινὰς οὐσίας, ὀλίγον οἶνον λόγου χάριν, ζάχαριν, σταγόνας τινὰς μαύρου καφέ, ρακὴν καὶ ὄξος ἀκόμη. Δυνάμεθα προσέτι, πρὶν ἢ πίνωμεν, νὰ φάγωμεν οὐσιαστικὸν φαγητόν, ἔστω καὶ ὀλίγον, παραδείχματος χάριν ἄρτον, μπιτόν, ἔστω καὶ ὀλίγον, παραδείχματος χάριν ἀκόμη σκότον, σοκολάταν κλπ. Εἶναι δὲ φρονιμώτερον ἀκόμη σκότον, ἔστω καὶ ὀλίγον, κατὰ ροφήματα, καὶ νὰ πίνωμεν ὀλίγον κατ' ὀλίγον, κατὰ ροφήματα, καὶ νὰ κρατῶμεν ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον τὸ νερὸν ἐν τῷ στόματι πρὶν ἢ τὸ καταπίνωμεν εἰς τὸν στόμαχον. Ἐν χοροῖς καὶ ἐν δημηγυρείσιν, ὑπαρχούσης θερμότητος, πρέπει νὰ πίνωμεν ἐλαφρὸν τεί, πούντς ἢ ὁποιονδήποτε

θερμὸν ποτόν, διότι τὰ ποτὰ ταῦτα ἀμέσως μετὰ παγωτὸν πινόμενα ἀντισταθμίζουσι πολλακίς τὰ δυσάρεστα αὐτοῦ ἀποτελέσματα.

Εἶναι ἄκρως ἐπικίνδυνον τῷ ἰδρωμένῳ ν' ἀποκαλυφθῆ, νὰ ἐκτεθῆ εἰς ρεῦμα ἀέρος καὶ νὰ βυθισθῆ τὰς χειρὰς εἰς ψυχρὸν ὕδωρ. Καλὸν τότε ν' ἀλλάξῃ φορέματα, ἢ τοῦλάχισαον νὰ περιπατήσῃ καὶ νὰ κινηθῆ, εἰς τρόπον ὥστε ν' ἀποφύγῃ ἀπότομον κρυολόγημα, ὅπερ δύναται νὰ προκαλέσῃ βρογχίτιδα, πλευρίτιδα ἢ φλόγωσιν τοῦ στήθους καὶ ἐνίοτε πνευμονικὴν φθίσιν.

Ὁ χαλκὸς ἐν μεταλλικῇ καταστάσει διατελῶν καὶ μὴ ὠξειδωμένος δὲν εἶναι ἐπιβλαβὲς μέταλλον, ἀλλ' ἅμα συνδυασθῆ μετὰ τὸ ὀξυγόνον ἢ μετὰ τὸ ὀξύ, ὅπερ παράγει ἄλλας τι, τὸ πράσιον ἢ τὸν τοῦ χαλκοῦ, ἀποβαίνει θανάσιμον δηλητήριον. Καθ' ἑκάστην βλέπομεν ζαχαροπλάστας ἐψήνοντας ἐν μεγάλοις λέβησιν ὀπώρας, κρέατα καὶ λαχανικά, χωρὶς αἰ οὐσίαι αὐταὶ νὰ γίνωσιν ἐπιβλαβεῖς, διότι πάντα ταῦτα ἀποσύρονται ἀμέσως χωρὶς ν' ἀφεθῶσι νὰ ψυχῶσιν ἐντὸς τῶν λεβήτων, ὅποτε θὰ ἐγίνοντο δηλητηριώδη. Ἐντεῦθεν πρέπει νὰ συνεισίσωμεν νὰ μὴ ἀφίνωμέν ποτέ τι νὰ κρυώσῃ ἐντὸς χαλκίνου σκεύους, οὐδὲ νὰ πίνωμεν ὕδωρ παραμεῖναν πολὺ ἐν τοιοῦτῳ ἀγγεῖῳ. Φρόνιμον δ' εἶναι ἄλλως νὰ γανώνωνται τὰ χάλκινα σκευή, δηλ. νὰ ἐπαλείφῃται ἢ ἐσωτερικῇ αὐτῶν ἐπιφάνεια διὰ λεπτοῦ σώματος κασσίτερου, ἀναμειγμένου μετὰ τινος ποσότητος μολύβδου, τῶν δύο τούτων μετάλλων μὴ γινομένων δηλητηριωδῶν ἔταν ψυχῶσιν. Ἡ διάρκεια τοῦ γανώματος εἶναι διάφορος, διὰ τοῦτο πρέπει νὰ προσέχωμεν πολὺ τὰς χαλκίνας χύτρας καὶ νὰ τὰς δίδωμεν εἰς τὸν γανωτῆν, ἔταν ἐξαλειφθῆ ὁ κασσίτερος.

Εἰς τις διὰ νὰ δείξῃ ὅτι δὲν φοβεῖται, παρετήρησεν ἐπὶ πολὺ ἐν ἡμέρᾳ θυέλλης τὰς ἀστράπας, αἰτινες διέσχίζον τὰ νέφη· ἔκτοτε ἔπαθεν ἢ θρασις αὐτοῦ.

Τὰ παιδία χρεωστοῦσι ν' ἀποφεύγωσιν ἀπὸ τοῦ νὰ παρατηρῶσιν ἀτενῶς τὸν ἥλιον, ἐὰν μὴ θέλωσι νὰ ἐξασθενήσῃ ἢ θρασις καὶ ἐνίοτε καὶ ἀπολέσωσιν αὐτήν.

Ὁ διάσημος ἰατρὸς Μουλὲν ψυχορραγῶν εἶπε πολλοῖς τῶν συναδέλφων, ἐπιδουρομένοις ἐπὶ τῷ θανάτῳ αὐτοῦ, «Κύριοι, ἀφίνω κατόπιν μου τρεῖς μεγάλους ἰατροῦς». Οἱ δὲ, ἀναμένοντες νὰ ἀκούσωσιν ἕκαστος τὸ ἑαυτοῦ ὄνομα προφερόμενον, ἤχροῶντο κρεμάμενοι ἀπὸ τῶν χειλέων τοῦ ἐπιθανάτου, ψιθυρίσαντος τὸ ὕδωρ, τὴν ἄσκησιν καὶ τὴν διαίταν.

B

Ἡ ὑγρασία δύναται νὰ προξενήσῃ κατὰ τὰς περιστάσεις συνάγγχην λαρυγγίτιδα, βρογχίτιδα, πλευρίτιδα, ἔτι δὲ καὶ ρευματισμούς. Ἡ διαρκὴς κατοικία ἐν ὑγροῖς καὶ χαμηλωρόφοις δωματίοις, ἔνθα ὁ ἀήρ δὲν δύναται ν' ἀνεωθῆ εὐκόλως, διευκολύνει τὴν ἀνάπτυξιν χοιραδικῶν νοσημάτων καὶ φυματιώσεων,

Οἱ στηθόδεσμοι δὲν πρέπει νὰ πιέζωσι τὰ πλευρὰ καὶ τὸ κοῖλον τοῦ στομάχου καὶ νὰ ἐμποδίζωσι τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ στήθους. Ὁ πολὺ στενὸς στηθόδεσμος ἐμποδίζει τὴν ἐλευθέραν λειτουργίαν τῶν πνευμόνων καὶ προδιατίθησιν εἰς χρονίαν ἀσθενείαν τῶν δύο τούτων ὀργάνων· χρονία δὲ νόσος ἢ παρατεινομένη καὶ ἐξακολουθοῦσα ἡρέμα τὴν περίοδον αὐτῆς.

Ἡ χρῆσις ἁώρων ὀπωρῶν, ὡς βερυκόκκων, μήλων, δαμασκηνῶν, κλπ. εἶναι πηγὴ στομαχικῶν νόσων σφοδροτάτων, διαρροίας καὶ χολεοκίτης.

Ἐξαίρετος μήτηρ μικροῦ δεῖν ἐπροξένησε τὸν θάνατον τῶν κοιμωμένων τέκνων της, ἐὰν μὴ προσελάμβανε, διότι ἔκλεισε τὴν θερμάστραν τοῦ κοιτῶνος καὶ τὸ ἀνθρακικὸν ὀξύ μὴ εὐρίσκον διεξοδὸν διὰ τοῦ σωλήνος διεχύθη εἰς τὸ δωματίον, καὶ διότι ἀφήκεν ἐν τῷ κοιτῶνι τῆς πρωτοτόκου θυγατρὸς της πύραυρον πλη-

ρες φλεγούσης ἔτι ἀνθρακιάς ἐπὶ τῇ προφάσει νὰ θερμάνῃ τὸ δωμάτιον.

Ἀνθρακιά ἐντὸς κσιτῶνος δύναται νὰ προξενήσῃ θάνατον, διότι ὁ ἀνθραξ τῆς φλεγούσης ἀνθρακιάς ἐν συνδυασμῷ μετὰ τοῦ ὀξυγόνου τοῦ ἀέρος παράγει ἀνθρακικὸν ὀξύ. Ἡ ἀνθρακιά εἶναι δολία, προξενεὶ δὲ ἀνεπαισθητῶς θάνατον ἐξ ἀσφυξίας. Τοὺς ἐκ τῶν ἀνθράκων κινδύνους γνωρίζει ἕκαστος καὶ σπουδαϊστάτον ἀποβαίνει εἰς τὰς μαγειρίσσας καὶ τὰς ἐργάτιδας νὰ μὴ ἀνάπτωσιν ἀνθρακας ἐντὸς δωματίου, χωρὶς νὰ τὸ ἀερίσωσι καὶ χωρὶς νὰ λάβωσιν ἑλατὰ δυνατὰ μέτρα ν' ἀνανεῶσιν τὸν ἀέρα συχνάκις, διότι ἡ ἀναπνοὴ κατὰ τὴν ἱατρικὴν ἐκδοχὴν εἶναι τροφή, καὶ ὁ ἀήρ εἶναι ὁ ἄρτος αὐτῆς, μὲ μόνην τὴν διαφορὰν ἔτι ὁ ἄρτος οὗτος ἀναπνέεται ἀντὶ νὰ τρώγῃται. Πρὸς δὲ διαφέρει τοῦ ἄρτου, καθόσον οἷς ἢ πρὶς τῆς ἡμέρας τρώγομεν, ἐνῷ ὁ ἀήρ πρέπει νὰ τρέφῃ τὸ αἷμα ἀδιαλείπτως, ἀφοῦ αἷμα ἐκλίπη, σθένεται καὶ ἡ ζωὴ ἐλλείπει τροφῆς. Ἐὰν δὲ ὁ ἀήρ εἶναι βεβλαμμένος ἐκ νοσογόνων ἀναθυμιάσεων, τὸ αἷμα ἐλαττοῦται καὶ ἀλλοιοῦται βαθμηδὸν παρὰ τὴν ἐκλεκτὴν τροφήν· ἐνῷ, ὅσον καθαρὸς καὶ ζωηρὸς εἶναι, ὡς ὁ τῆς ἐξοχῆς, διατηρεῖ τὸν ἄνθρωπον ὑγιᾶ, ἂν καὶ ἡ τροφή του εἶναι ὡς ἡ τῶν χωρικῶν χυδαία.

Ἐνίοτε ἐξ ἰδίας ἀμελείας οἱ χωρικοὶ δὲν ἀναπνεύουσι καθαρὸν ἀέρα, αἰτία δὲ πολλῶν ἀσθενειῶν εἶναι τὰ στάσιμα ὕδατα, ἢ κακὴ διατήρησις τῶν σταύλων, ἢ κόπρος ἢ φράσσουσα τὴν εἴσοδον τῶν κατοικιῶν, ὁ ἀνεπαρκὴς ἀερισμὸς τῶν δωματίων. Αἱ ἀσθένειαι αὗται ἐκλείπουσιν ἅμα τηρηθῶσιν οἱ στοιχειωδέστατοι τῆς ὑγιεινῆς κανόνες καὶ αἱ κατοικίαι ὡσι καθαραί.

Ἐτερος λόγος τῆς ἀλλοιώσεως τοῦ ἀναπνεομένου ἀέρος εἶναι καὶ ὁ τρόπος τῆς θερμάνσεως. Αἱ ἐστία εἶναι προτιμότεραι τῶν μεταλλικῶν θερμαστῶν. Αἱ θερμάστραι μεταδίδουσι πολλὴν θερμότητα, ὑπὲρ τὸ

θῆον μάλιστα, διότι ὁ ἐξερχόμενος δωματίου ὑπεράγαν θερμοῦ εἰς ψυχρὸν ἀέρα ἐκτίθεται εἰς καταρροήν. Αἱ θερμάστραι μεταδίδουσι ἐξ ἄλλου μεταλλικὴν ὀσμὴν καὶ νοσηροὺς ἀτμούς, προερχομένους ἐκ τῆς λαμαρίνας ἢ τοῦ χυτοῦ μετ'ἀλλου, ἐξ οὗ εἶναι κατεσκευασμένοι, ὡς ἐκ τῆς βαφῆς καὶ τοῦ βερνικίου, δι' ὧν εἶναι ἠλειμμένοι.

Πάντα ταῦτα τὰ ἄτοπα ἐξουδετεροῦνται διὰ τῆς πηλίνης θερμάστρας καὶ διὰ δοχείου πλήρους ὕδατος πάντοτε θεθιμμένου ἐπὶ τοῦ ἀβακίου τῆς καὶ προωρισμένου νὰ διατηρῇ διὰ τῆς ἐξατμίσεως ἐν τῷ ἀέρι βαθμὸν προεπούσεως ὑγρασίας, καὶ τέλος πάντων πρέπει νὰ ἀερίζηται συχνὰ τὸ δωμάτιον, ὅπου εὐρίσκειται ἡ θερμάστρα. Περιττὸν νὰ προσθέσωμεν ὅτι οὐδέποτε πρέπει νὰ κλείωμεν τὸ κλειδίον τῆς θερμάστρας, πρὸ πάντων πρὶν ἢ κοιμηθῶμεν, ἐὰν ἐνυπάρχει ἀνθρακιά καίουσα εἰσέτι.

Καὶ διὰ νὰ τελειώσωμεν, ὡς πρέπει, τὸν λόγον περὶ τῆς ἀνάγκης καθαροῦ καὶ ὑγιεινοῦ ἀέρος, ἃς εἶπωμεν εἰς ὅσους δύναται νὰ ἐκλέξωσι τὴν κατοικίαν αὐτῶν. Ἐκλέξατε τὴν κατοικίαν σας μακρὰν ἀναθυμιάσεων, τελμάτων καὶ ποταμῶν ὡς καὶ ἐργοστασίων καὶ ἀνθυγιεινῶν ἐκμεταλλεύσεων. Μὴ κατοικήτε οὔτε ἰσόγεια, ἐνεκα τῆς ὑγρασίας, οὔτε τὰ ὑπὲρ αὐτά, ἐνεκα τοῦ ὅτι δὲν εἶναι πολὺ ὑψηλά, ἀλλὰ δωμάτια εὐήλια καὶ ὑψηρεφῆ.

Τὸ κοιμᾶσθαι εἰς τὸν ἥλιον, τὸ ἔχειν τὴν κεφαλὴν ἔξω ἀνοικτῆς θυρίδος ἀμάξης, τὸ φορεῖν λεπτὰ ὑποδήματα ἐν χειμερινῇ καὶ βροχερᾷ ἡμέρᾳ, τὸ ἐπιζητεῖν ὀξεᾶ φαγητά, τὸ φορεῖν μικρὰ ὑποδήματα, τὸ εἶναι τὰς νεάνιδας γυμνωλένους δύναται νὰ προκαλέσωσι μυρία δυσάρεστα. Μάλιστα ἡ συνήθεια νὰ γυμνώσιν αἱ νεανίδες τὸν τράχηλον πλὴν τοῦ ὅτι ἀντίκειται εἰς τὴν ἀρμόζουσαν αὐταῖς εὐπρέπειαν καὶ σεμνότητα, ἀποβαί-

νει καὶ ἐπικινδυνωτάτη, οἱ δὲ ἰατροὶ ἀρόβως βεβαίως-
σιν ὅτι ἡ γυνὴ πάσχει ἐκ ταύτης περισσώτερον συν-
άγχην, λαρυγγίτιδας, βρογχίτιδας, πλευρίτιδας καὶ
πνευμονίας ἢ ἐκ πασῶν τῶν ἄλλων συλλήβδην αἰτιῶν.

Ἡ μύτη ὡς νοσοκόμος.

Εἰς τὴν γυναῖκα πάλιν ἀπόκειται ἐν ταῖς οἰκογενεαῖς
ἢ λαμπρὰ καὶ σπουδαία ἀποστολὴ τῆς ἐπιμελείας τῶν
ἀσθενῶν. Ἡ λεπτὴ αὐτῆς χεὶρ, ἡ ἐπιτηδειότης, ἡ εὐ-
σπλαγχνικὴ καὶ ἀγαθὴ καρδία καθιστῶσιν αὐτὴν ἀρε-
στὴν πᾶσι τοῖς πάσχουσιν. Ἰσταμένη ὀρθία παρὰ τὴν
κλίνην τοῦ προσφιλοῦς αὐτῆ ἀσθενοῦς παρακολουθεῖ
καὶ τοὺς ἐλαχίστους αὐτοῦ λόγους, μαντεύει τὰς ἀνάγκ-
κας του, προλαμβάνει τὰς ἐπιθυμίας του καὶ διέρχεται
τὰς νύκτας ἀγογγύστως, καὶ ἀκόπως δυνάμεθα εἰπεῖν, διὰ
τὴν μεγάλην αὐτῆς ἐγκαρτέρησιν. Ὁ ἀσθενὴς ὁ βλέ-
πων ἐκλιπούσας τὰς σωματικὰς αὐτοῦ δυνάμεις καὶ τα-
ρασσομένας τὰς διανοητικὰς, καὶ ἕνεκα τῶν πόνων γι-
νόμενος εὐερέθιστος τὸν χαρακτήρα, ὅποσον εὐχαρι-
στεῖται βλέπων παρ' ἑαυτὸν τὴν σύζυγον αὐτοῦ γινο-
μένην νοσοκόμον, καὶ πρὸς ταῖς ἐπιδαφιλευομένας ὑλι-
καῖς περιποιήσεσιν ἀνυψοῦσαν τὸ καταβεβλημμένον ἡ-
θικὸν αὐτοῦ, ἐνθαρρύνουσιν καὶ ἐνισχύουσιν αὐτόν!

Ἄ! ἄς μὴ ἀποφεύγῃ ποτε τὰ κοράσια τὸ ἔργον
τῆς νοσοκόμου, διότι πᾶσα γυνὴ ἔχει ἐποχὴν ἐν τῷ βίῳ
αὐτῆς, καθ' ἣν εἶναι προωρισμένη νὰ τὸ ἐκπληρῶσῃ
εἴτε ὡς μήτηρ, εἴτε ὡς θυγάτηρ.

Καὶ ναὶ μὲν ὅταν περιποιητῆται τις προσφιλεὶς πρόσω-
πον, ἢ καρδία ταχέως εἰσηγέται τί τὸ πρακτέον κάλ-
λιον, ρητέον ὅμως ὅτι ἡ τέχνη τοῦ ἐπιμελεῖσθαι τῶν
ἀσθενῶν δὲν αὐτοσχεδιάζεται τελείως, ἀλλ' ἀπαιτεῖται
πρὸς ἀπόκτησιν ποιά τις ἐμπειρία. Ἐν Γερμανίᾳ ὑπάρ-
χει Σχολὴ νοσοκόμων, ἐξ ἧς μετὰ πολυετεῖς εἰδικὰς

σπουδὰς, ἀποφοιτῶσιν ὠρίμου ἡλικίας γυναῖκες, φέ-
ρουσαι πτυχίον ἰκανότητος. Τοιαῦτα μαθήματα διδόν-
ται καὶ ἐν Παρισίοις, ἐν Γαλλίᾳ ὅμως τὸ ἔργον τῆς νο-
σοκόμου ἐκτελοῦσι συνήθως αἱ μοναχῆ.

Νεαρὰ γυνὴ ἔλεγέ ποτε, Ἐγὼ εἶμαι ἀτυχῶς λίαν
εὐαίσθητος· δὲν δύναμαι νὰ ἐπισκεφθῶ πρόσωπον ἐπικιν-
δυνῶς ἀσθενοῦν, καὶ προ πάντων νὰ ἴδω νεκρόν. Τῇ ἐ-
δόθη δὲ ἀπάντησις ὅτι ναὶ μὲν ἀλγεινὸν τὸ θέαμα τοῦ
εὐρίσκεσθαι παρὰ ἐπιθάνατον ἢ καὶ νεκρὸν ἄνθρωπον,
ὑπάρχουσιν ὅμως καθήκοντα, ἅτινα δὲν ὀφείλει ν' ἀθε-
τῇ, ὅσον ὀδυνηρὰ καὶ ἂν ὡς· πρέπει νὰ ἐξακτῆσῃ τὴν
καρδίαν τῆς κατὰ τῆς ὑπερβολικῆς εὐαισθησίας, κατὰ
δὲ τὰς δυσχερεῖς τῆ καρδία ὥρας τὸ λογικὸν δεσπάζει
τῶν ἐντυπώσεων. Εἶναι γελοῖον, γελοιοδέστατον νὰ
μὴ τολμᾷ γυνὴ τῆς νὰ ἐγγίσῃ βδέλλαν, νὰ λιποθυμῇ
περισταμένη εἰς ἀραιμαξίν, καὶ νὰ παραπονῆται διὰ
τὴν ἀηδίαν, ἣν τῇ προξενεῖ ἡ πληγὴ. Τὸ τοιοῦτον δὲν
λέγεται πλέον εὐαισθησία, ἀλλ' ἀδυναμία καὶ παιδα-
ριώδης πράξις.

Ἰδοὺ καὶ τινες πρακτικαὶ συμβουλαί·

Ἡ πραότης εἶναι οὐσιώδης ὡς πρὸς τοὺς ἀσθενεῖς
ἀρετὴ, ἀπαιτεῖται δ' ἐν τῷ τόνῳ τῆς φωνῆς καὶ ἐν τοῖς
λόγοις, διότι πρὸς τοὺς ἀσθενεῖς δεόν νὰ ἔμιλλῃ τις ὡς
πρὸς μικρὰ παιδιά σοβαρῶς, ἡρέμως, ἥκιστα θορυβῶ-
δῶς καὶ σχεδὸν φιλομειδῶς. Ἀπαιτεῖται πραότης ἐν
τοῖς τρόποις, διότι πολυτιμοτάτην ἀποτελεῖ ἀρετὴν ἐ-
λαφρὰ χεὶρ, θίγουσα χωρὶς νὰ ἐρείδηται, δραστηρία,
ἀλλ' ἄνευ ὀρμῆς, χεὶρ κινουμένη ἡρέμα, ἀλλ' ἄνευ να-
θρότητος. Ἀπαιτεῖται πραότης ἐν τῷ χαρακτήρῳ, διὰ
νὰ μὴ δυσαρεστηθῇ ὁ ἀσθενὴς ἐκ λόγου τινὸς ὀπωσοῦν-
τηροῦ, ἔκ τινος ἀδικίας ἢ ἐξ ἐκείνου, δι' ὃ παραπονεί-
ται ἐναντίον σας, εἴτε ἐκ τοῦ ὅτι προτιμᾷ τὰς περιποιή-
σεις ἄλλου ἀντὶ τῶν ἰδικῶν σας, εἴτε ἐκ τοῦ ὅτι εἶναι
λίαν ἀπαιτητικὸς.

καὶ τὸ καλὸν τότε, ὅτι δηλ. ἀπαλλάσσει τοῦ κόπου νὰ καίηται ὄξος ἢ θυμίαμα, ἅτινα, ἐπὶ τῇ προφάσει ὅτι καταστρέφουσι τὰς κακὰς ὁσμάς, καλύπτουσι μόνον αὐτὰς διὰ δυνατωτέρας.

Εἶναι πρόληψις τὸ φρονεῖν ὅτι δὲν πρέπει ν' ἀνανεοῦται ὁ ἀήρ τοῦ δωματίου τοῦ ἀσθενοῦς. Ὅταν κατὰ τὸν ἀριστὸν τοῦ δωματίου σκεπασθῇ καλῶς ὁ ἀσθενής, καλυπτόμενος διὰ πέπλου καὶ τὸ πρόσωπον, καὶ ἐν ἀνάγκῃ τιθεμένων καὶ φιαλῶν τινων θερμοῦ ὕδατος περίξ αὐτοῦ, δὲν ὑπάρχει φόβος νὰ κρυολογήσῃ. Τῷ ἰατρῷ ἀπέκειται νὰ ἔρῃσῃ τὴν κατὰ μέσον ὅρον θερμότητα τοῦ δωματίου, καὶ ταύτης δὲν πρέπει ν' ἀφιστάμεθα ἄνευ ἰατρικῆς ἀδείας, διότι ὁ καθαρὸς ἀήρ καὶ ἡ θερμότης ἐπιδρῶσι πολλάκις ἐπὶ τοῦ ἀσθενοῦς κάλλιον ἐνίων φαρμάκων.

Δυνάμεθα προσέτι ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν ν' ἀνοίγωμεν τὴν θύραν καὶ νὰ ὑπανοίγωμεν δις ἢ τρίς τῆς ἡμέρας τὸ παράθυρον, πρὸ πάντων ὅταν ἀκτινοβολῇ ὁ ἥλιος. Ἐν γένει σκεπάζουσι πολὺ τοὺς ἀσθενεῖς, καὶ δυνάμεθα εἰπεῖν ὅτι σχεδὸν τοὺς πνίγουσι μὲ τὰ σκεπάσματα.

Ἐστία ἀνημμένη διατηρεῖ ρεῦμα ἀέρος, καὶ τότε προτιμότερα τοῦ γαϊάνθρακος ἢ καυσοξύλεϊα.

Τὸ θέρος, διὰ νὰ ἔχῃ ὀροσερὸν δωματίον ὁ ἀσθενής, δυνάμεθα νὰ θέτωμεν κλάδους πεφυλλωμένων ἀόσμων δένδρων, οὗς βρέχομεν ἐνίοτε διὰ ψυχροῦ ὕδατος περιέχοντος ὄξος.

Ἡ διάταξις τοῦ φωτὸς ἀπαιτεῖ καὶ αὕτη προφυλάξεις τινάς. Ἐν τισιν ἀσθενείαις ὁ ἄρρωστος ἐπιζητεῖ νὰ κοιμᾶται πρὸς τὸ φῶς, εἰς τοὺς πυρετοὺς ὁμοῦ καὶ εἰς τὰς νευρικὰς ἀσθενείας τὸ φῶς εἶναι δυσάρεστον· ὀφείλομεν δὲ κατὰ τοῦτο ν' ἀκολουθῶμεν τὴν θέλησιν τοῦ ἀσθενοῦς. Τὴν δὲ λυχίαν ἢ τὸν παννύχιον λυχνίσκον θέτομεν οὕτως, ὥστε αἱ ἀκτῖνες νὰ μὴ φθάνωσιν ἀπ' εὐθείας εἰς τὴν κλίνην.

Ἐνδιατρίψωμεν ὀλίγον ὡς πρὸς ταύτην,

Αἱ σιδηραὶ κλίνας μετ' ἐλαστικῆς στρωμνῆς εἶναι προτιμότεραι εἰς τοὺς ἀσθενεῖς, διότι ὁ ἀήρ δὲν ἐμποδίζεται νὰ εἰσδύῃ μέχρι τοῦ στρώματος καὶ αἱ ἐλαστικαὶ στρωμαὶ δὲν διατηροῦσι τὰ μιάσματα ὡς τ' ἄχυροστρώματα. Ὅ,τι δὲ περὶ τούτων λέγομεν ἀναφέρεται καὶ εἰς τὰ βαρέα βαμβακωτὰ ἐφαπλώματα, ἅτινα διὰ τοῦτο πρέπει νὰ καταργηθῶσιν. Παχῶ, ἐλαφρὸν ὁμοῦ, μάλλινον ἐφάπλωμα εἶναι ὠφελιμότερον. Εἶπομεν προσέτι ὅτι δὲν ἀφίνομεν παραπετάσματα εἰς τὴν κλίνην ἵνα ὁ ἀσθενής ἔχῃ περισσότερον αἶρα.

Ἐὰν ὁ ἀσθενής εἶναι καθ' ὀλοκληρίαν κλινῆρης, πρέπει, εἰ δυνατόν, νὰ ἔχωμεν δύο κλίνας ὁμοίας, ἐγγύς ἀλλήλων τεθειμένας, ἐν αἷς δύναται ἀναλλάξ νὰ διαμένῃ ἐπὶ δωδεκάωρον. Τοιοῦτοτρόπως ἀερίζεται ἡ κλίνη, ἐν ἣ εὐρίσκεται ὁ ἀσθενής.

Δὲν πρέπει ὁ ἀσθενής νὰ διατηρῇ ἐπὶ πολὺ τὴν αὐτὴν ἐν τῇ κλίνῃ θέσιν, διότι διὰ τῆς συνεχοῦς μεταβολῆς τῆς θέσεως καὶ διὰ τῆς καθαριότητος συνάμα ἀποφεύγει τὰς δρυφὰς τοῦ σώματος.

Ἀπαιτεῖται μεγάλη καθαριότης περίξ τοῦ ἀσθενοῦς καὶ ἐπ' αὐτοῦ· πρὸς τοῦτο δεόν νὰ πλύνηται καθ' ἑκάστην, ὁπόταν δὲν ἔχῃ πυρετὸν καὶ δὲν εἶναι ἰδρωμένος, καὶ νὰ ἀλλάσῃ φορέματα συχνάκις, ἀλλὰ μετὰ μεγίστης προσοχῆς, διὰ νὰ μὴ κρυολογήσῃ. Διὰ τὸν μεγίστην προσοχῆς, διὰ νὰ μὴ κρυολογήσῃ. Διὰ τὸν καθημερινὸν συγυρισμὸν τοῦ παραδείγματος χάριν εἶναι καλὸν νὰ βρέγωμεν σπόγγον εἰς θερμὸν ἢ χλιαρὸν ὕδωρ, ἐν ᾧ στάζομεν ὀλίγον ὕδωρ Κολωνίας, νὰ τὸν περνῶμεν ἐπὶ τοῦ ἀσθενοῦς, ἐν μόνον πλύνοντες συνάμα μέρος καὶ σπογγίζοντες αὐτὸ πάραυτα μὲ στεγνὸν καὶ μαλακὸν χειρόμακτρον· ὅσον δὲ τὸ δυνατόν δὲν πρέπει νὰ τὸν ἀφίνομεν νὰ φορῇ τὸ ὑποκάμισον, ὅταν εἶναι ὑγρὸν ἐξ ἰδρώτος. Ἀκολούθως τὸν κτενίζομεν σιγά, σιγά, διὰ νὰ μὴ τὸν κουράσωμεν, καὶ ἐν μόνον

μέρος συνάμα κατὰ σειράν, καὶ πρὶν ἢ ἀλλάξωμεν τὰ φορέματά του, στεγνόνομεν καὶ θερμαίνομεν ἐκεῖνα ἅτινα θὰ φορέσῃ.

Δὲν εἶναι εὐκόλον ν' ἀλλάξῃ τις τὰ ἀσπρόρρουχα τοῦ ἀσθενοῦς, διότι πρέπει νὰ ἀποφεύγωνται κρουολόγημα καὶ κούρασιν. Ὅταν πρόκηται ν' ἀπεκδυθῇ τὸν χιτῶνα, ξεκομβόνοται αἱ χειρῖδες καὶ ὁ λαιμός, σηκόνονται αἱ χεῖρες εἰς τὸν ἀέρα καὶ ἀνασυρόμενον τότε τὸ ὑποκάμισον ἀφαιρεῖται εὐκόλως· διὰ νὰ περιβληθῇ δὲ καθαρὸν, γίνεται τὸ αὐτό· ἢ καὶ ἀφίνονται αἱ χεῖρες ἐξηπλωμέναι ἐπὶ τῆς κλίνης καὶ ἀφοῦ τυλιχθῇ τὸ ὑποκάμισον ἐκ τῶν κάτω πρὸς τὰ ἄνω, περνῶνται πρὶν αἱ χειρῖδες, εἶτα ἀνεγείρεται ὀλίγον ἢ κεφαλὴ τοῦ ἀσθενοῦς καὶ περνᾶται ἐπάνω του, συρόμενον σιγὰ σιγὰ. Ἐξαιρέτος θὰ ἦτο συνήθεια νὰ ὑπάρχωσιν ἐν ταῖς οἰκογενείαις ἐν ἀσθενείᾳ μεγάλα καὶ εὐρέα ἐνδοφόρια, ὁμοιάζοντα πρὸς τὰ ἐν τοῖς λουτρῶσιν ἐν χρήσει. Εἰς τὸν λαιμὸν προσδέονται διὰ σειρητίου, καὶ ἐὰν πρόκειται νὰ τεθῶσιν ἐκδόρια, τὸ πρᾶγμα ἀποβαίνει κατὰ πολλὰ εὐκολώτερον.

Ὅσάκις ἀσθενεία τις ἀποβαίνει σοβαρά, ἀποτελεῖ καλὴν προφύλαξιν ἢ φροντίς νὰ τίθηται μεταξύ τῶν σινδόνων καὶ τοῦ στρώματος κηρωτὸν ὕφασμα διὰ νὰ τὸ προφυλάττῃ· πρέπει δὲ προσέτι νὰ τίθηνται ὑποκάτω τοῦ ἀσθενοῦς σινδόνια πρὸς ἀλλαγὴν, διπλωμένα εἰς τέταρτον.

Πᾶσα σινδὼν, ἥτις θὰ χρησιμεύσῃ πρὸς ἀλλαγὴν ἄλλης, πρέπει νὰ θερμαίνεται προλαβόντως· πλησιάζεται εἰς πυρᾶν, ἔχουσαν ζωηρὰν καὶ καθαρὰν φλόγα, ἢ περιφέρεται ἄνωθεν πυραύνου, ἔχοντος καλὴν πυρᾶν.

Πρὸς θέρμανσιν ὑποκάμισου ὁ ἰατρὸς Μασὲ συνιστᾷ τὸ ἐπόμενον μέσον· ἀνάπτονται χαμαὶ πλησίον τοῦ ὤματι τοῦ ἀσθενοῦς πολλὰ φύλλα χάρτου, καὶ ἐπὶ τῶν φλεγομένων τούτων φύλλον διείχεται τὸ ὑποκά-

μισον, τῶν χειρῖδων ἔσωθεν ἐστραμμένων, εἰς τρόπον ὥστε νὰ ἀνέλθῃ ἐντὸς ἡ φλόξ καὶ ὁ καπνὸς· τὸ ὑποκάμισον ὀγκοῦται στρεφόμενον καὶ θερμαίνεται ἐντὸς δευτερολέπτων τινῶν.

Τὰ ἀσπρόρρουχα τοῦ ἀσθενοῦς δεόν νὰ πλύνωνται ἰδιαίτερος, καὶ ὅταν ἡ ἀσθένεια εἶναι κολλητικὴ, καλὸν πρὶν ἢ ἐμβῶσιν εἰς τὴν μογάδαν, νὰ θειαφθῶσι· θειαφρόνοται δὲ ἐὰν θέσωμεν ἐν τινὶ οἴφδῃποτε χώρῳ μικρὸν πύραυνον μετ' ἀνημμένων ἀνθράκων καὶ ἄνω αὐτοῦ ἐπὶ ὀκρίβαντος, φέροντος ξυλίνης ράβδους, ἀπλωθῶσι τὰ ἀπομολυνθησόμενα φορέματα, σκεπασμένα μετὰ παλαιὰν σινδόνα πίπτουσαν μέχρι τοῦ ἐδάφους· τότε ἀνασηκόνεται μία ἄκρα τοῦ σκεπασματος καὶ ρίπτεται ἐπὶ τῆς πυρᾶς ὀραξ̄ θείου, ἀφίνεται δὲ ὁ καπνὸς νὰ ἐπενεργήσῃ ἐπὶ τέταρτον ὥρας· μεταστρέφονται τὰ φορέματα καὶ ἐπαναλαμβάνεται ἡ πράξις.

Ὅταν πρόκηται ν' ἀλλάξῃ ὁ ἀσθενὴς κλίνην, ἐτοιμάζεται νέα πλησίον τῆς πρώτης, θερμαίνεται διὰ πυραύνου, καὶ ἐπιτήδειος καὶ ρωμαλέος ἀνὴρ περνᾷ τὸν ἕνα βραχίονα ὑπὸ τὰ γόνατα τοῦ ἀσθενοῦς καὶ τὸν ἕτερον ὑπὸ τοὺς βραχίονας καὶ τὸν μεταφέρει. Ἡ κεφαλὴ τοῦ ἀσθενοῦς δεόν νὰ ἐρείδῃται ἐπὶ τοῦ ὤμου τοῦ αἰροντος αὐτόν, οἱ δὲ βραχίονες νὰ ὦσι περασμένοι περὶ τὸν λαιμὸν αὐτοῦ. Ἐλλείπει δ' εὐρώστου ἀνθρώπου προσέρχονται τέσσαρες· περνῶσι στερεὸν τραπεζομάνδηλον ἢ σινδόνα διπλωμένην εἰς τρεῖς δίπλας ὑπὸ τὰς ἰγνύας, ἐτέραν ὁμοίαν ὑπὸ τοὺς ὤμους, καὶ σηκόνουσι τότε καὶ οἱ τέσσαρες τὸν ἀσθενῆ, ὑποστηρίζοντες τὴν κεφαλὴν καὶ τοὺς πόδας, καὶ τὸν ἀποθέτουσι σιγὰ σιγὰ ἐπὶ τῆς ἐτέρας κλίνης.

Ἡ νοσοκόμος ὀφείλει νὰ διδῇ ἀκριβῶς κατὰ τὴν δόσιν καὶ κατὰ τὴν διατεταγμένην ὥραν τὰ ποτὰ καὶ τὰ λοιπὰ φάρμακα, καὶ ὅταν ὁ ἀσθενὴς δεικνύῃ ἀποστροφὴν εἰς αὐτά, προσπαθεῖ αὐτὴ διὰ παντός τρόπου νὰ

τὴν καταβάλλῃ, δίδουσα τὰ φάρμακα μετὰ ἐπιτηδειότητος καὶ μεταχειριζομένη τὰς ἐπιτρεπομένας προφυλάξεις διὰ τὴν μετριάξῃ τὴν δυσἀρέσκειαν.

Ὁφείλει προσέτι νὰ προσέχῃ εἰς τὴν τροφὴν τοῦ ἀσθενοῦς καὶ οὐδέποτε νὰ τολμᾷ νὰ τῷ δώσῃ τι μὴ ἐγκριμένον ὑπὸ τοῦ ἱατροῦ, διότι παρετηρήθη πολλάκις ἐν ἀσθενείαις ἀπαιτούσαις μεγάλην προσοχὴν χειροτέρευσις ἕνεκα λαθῶν περὶ τὴν διαίταν, καὶ ἐνίοτε ἐπέληθε θάνατος ἕνεκα τῆς λυπηρᾶς εὐχαριστήσεως τοῦ ἀσθενοῦς νὰ ἰκανοποιήσῃ τὴν λαϊμαργίαν του διὰ φαγητῶν, ἅτινα ἦσαν αὐτῷ δηλητηρίον! Πολλάκις λίαν ἀπερισκέπτως καὶ ἀσυνέτως ἐκλέγεται ἡ στιγμή τῆς διατεταγμένης ὑπὸ τοῦ ἱατροῦ διαίτης ἵνα δοθῇ τῷ ἀσθενεῖ βαρεῖα καὶ ἀνθυγιεινὴ τροφή.

Καὶ ὡς πρὸς τὰ ποτὰ τοῦ ἀσθενοῦς ἀπαιτεῖται προσοχή. Πρέπει νὰ ὦσι ταῦτα σύμφωνα πρὸς τὰς διατάξεις τοῦ ἱατροῦ, νὰ δίδωνται ἐν τῇ τακτῇ ὥρᾳ καὶ ἐν τῷ ἀπαιτουμένῳ βαθμῷ. Ἡ νοσοκόμος δὲν πρέπει νὰ ἐτοιμάξῃ διὰ μιᾶς πολλὴν πεισάνην, διὰ νὰ μὴ γίνῃται ὀρμεῖα. Ἐνίοτε δὲ πάλιν, ἔταν ἀπαιτῆται ἐκ τούτου διέγερσις τῆς καταπεπτωκυίας ὀρέξεως τοῦ ἀσθενοῦς, ὅστις ἔχει ἄδειαν νὰ τρώγῃ, ἡ νοσοκόμος ὀφείλει νὰ λαμβάνῃ τὴν περὶ τούτου πρωτοβουλίαν, μεταχειριζομένη μετὰ τῆς οἰκείας αὐτῇ συνέσεως ἔλῃν τὴν ἐπιτηδειότητά της πρὸς ἐπιτυχίαν τούτου· διεγείρει δηλ. τὰς ὀρέξεις τοῦ ἀσθενοῦς ὁμιλοῦσα πρὸς αὐτὸν περὶ τῶν φαγητῶν, ἅτινα ἡγάπα ὑγιῆς ὦν, καὶ τῷ δίδῃ ἐπάπαξ μικρὰς δόσεις· καταβάλλει δὲ τὴν ἀποστροφήν του εἰς τὸ νὰ φάγῃ, ἀποφεύγουσα νὰ τῷ δείξῃ φαγητὸν μὴ προωρισμένον αὐτῷ, καὶ πρὸ πάντων μὴ ἀφίνουσα ἐμπροσθέν του λείψανα φαγητῶν, κλπ.

Δύο τινὰ εἶναι ἀκόμη ἀναγκαῖα εἰς τὸν ἀσθενῆ, καὶ ταῦτα τῷ παρέχει ἡ νοσοκόμος, ἡ ἡρεμία δηλονότι καὶ ἡ διάχυσις, ἅτινα μὴ τυχὸν ἐκληφθῶσιν ὡς ἀσυμβίβα-

στα. Δέον ν' ἀποφεύγηται τῷ ἀσθενεῖ πᾶσα ἀπασχόλησις, πᾶς διανοητικὸς κόπος, πρὸς τοῦτο δὲ δέον ἡ ὑψηροσία τῆς νοσοκόμου νὰ εἶναι τόσον τακτικὴ, ὥστε ὁ ἀσθενὴς νὰ μὴ ἔχῃ νὰ φροντίσῃ οὔτε περὶ τῶν ληπτέων φαρμάκων, οὔτε περὶ τῶν ὥρῶν τοῦ φαγητοῦ αὐτοῦ. Δέον νὰ προσπαθῇ προσέτι ἡ νοσοκόμος, ὥστε ὁ ἀσθενὴς νὰ μὴ μανθάνῃ λυπηρὰν ἢ δυσἀρεστον εἰδῆσιν.

Ἡ νοσοκόμος ὀφείλει νὰ δεικνύῃ πρὸς αὐτὸν πάντοτε φαιδρὸν πρόσωπον καὶ ν' ἀναγινώσκῃ ὁ ἀσθενὴς ἐν τοῖς ὀφθαλμοῖς αὐτῆς τὴν ἐλπίδα· καὶ ἂν δ' ἀκόμη πρόκηται νὰ τὸν χάσῃ, δὲν πρέπει νὰ τῷ ἀποδεικνύῃ τὸ παραμικρὸν, διότι, ὡς καὶ ἀνωτέρω ἐρρήθη, ὁ ἀσθενὴς εἶναι διορατικώτατος, καὶ ἔταν ἐννοήσῃ σημεῖόν τι, ἢ ἴδῃ λαθραῖον δάκρυ, ἀρκεῖ τοῦτο πολλάκις νὰ τὸν ἀπελπίσῃ καὶ νὰ δώσῃ ἄλλην ἔκβασιν εἰς τὴν νόσον.

Ἐκτὸς μόνον ἔταν ὁ ἀσθενὴς κοιμᾶται, δέον ν' ἀποφεύγηται τὸ βράδισμα ἀκροποδητῆ καὶ ἡ ταπεινὴ τῆ φωνῆ ἐμιλία, διότι γνωρίζω ἐκ πείρας, λέγει ἡ δεσποινὴ Ἐρνεστίνη Βίρθ, ὅτι ἡ ὑπερβολικὴ αὕτη προφύλαξις εἶναι δυσἀρεστος εἰς ἐκεῖνον, ὑπὲρ οὗ λαμβάνεται. Ὁφελιμωτάτη διασκέδασις ἀποβαίνει αὐτῷ μετρία περὶ αὐτὸν δραστηριότης. Ἄς ὑπάρχωσι πλησίον του εἰκονογραφημένα βιβλία, ἄνθη καὶ πτηνὰ κελαδοῦντα· ἄς ἀναγινώσκῃ τις παρ' αὐτῷ δυνατῇ τῇ φωνῇ· ἄς εἰσέρχωνται φίλοι τινές, ὧν τὴν συνομιλίαν ἀγαπᾷ.

Ταῦτα εἶναι μέσα ἀλόγιστα πρὸς διασκέδασιν τοῦ ἀσθενοῦς καὶ ἀνύψωσιν τῶν ἡθικῶν του δυνάμεων.

Ἡ ἀνάρρωσις.

Ἡ ἀνάρρωσις εἶναι ὁ ἀπὸ τῆς ἀσθενείας εἰς τὴν ζωὴν μεσάζων χρόνος· οὔτε ἀσθένεια εἶναι πλέον, οὔτε ὑγίεια, ἡ περίοδος αὕτη τῆς νόσου· καὶ δὲν εἶναι μὲν εἰσέτι ἴσσις, θὰ καταλήξῃ ἑμῶς εἰς αὐτὴν. Ἡ ὑγιεινὴ ἐπιδρᾶς μεγάλως ἐπὶ τῆς ἀναρρώσεως, καὶ τότε φαίνεται κάλ-

ΠΙΝΑΞ ΤΩΝ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.

Πρόλογος.....	Σελ. γ.
---------------	---------

ΜΕΡΟΣ Α'.

Προκαταρκτικαὶ γνώσεις.

Κεφ. Α'.—Ἡ οἰκογενειακὴ ἐστία.....	9
Εἰκὼν τῆς ἀνθρωπίνης κοινωνίας.....	10
Κεφ. Β'.—Ἡ οἰκοδέσποινα.....	11
Ἄποστολὴ τῆς γυναίκος, 13.—Ἡ ἀποστολὴ τῆς κόρης 17.—Εἰκὼν οἰκοδεσποίνης θησαυροῦ τῆς οἰκογενείας, 19.— Εἰκὼν γυναικὸς ὀλέθρου τῆς οἰκογενείας, 22.	
Κεφ. Γ'.—Τὸ οἰκογενειακὸν φρόνημα.....	24
Οἱ ἄγγελοι τῆς οἰκογενειακῆς ἐστίας, 26—Εὐτυχεῖς οἴ- κοι, 27.—Ἡ κλίσις τῆς νεάνιδος, 30.—Ἡ ἐπιμελὴς νέα, 33.	
Κεφ. Δ'.—Οἰκονομία.....	35
Διδασκαλία τῆς οἰκονομίας, 43.	

ΜΕΡΟΣ Β'.

Ἠθικὸς τοῦ οἴκου καταρτισμὸς. Προ-
όντα οἰκοδεσποίνης.

Κεφ. Α'.—Ἡ φιλοφροσύνη.....	49
Ταυτότης χαρακτήρος, 51—Καλὸς καὶ κακὸς χαρακτήρ, 85.—Ἡ εὐσέβεια, 56.—Ἡ πραότης, 58.—Ἡ μετριωρο- σύνη, 59.—Ἡ ἀγχίνοια, 61.—Ἡ φιλία, 62.	
Κεφ. Β'.—Αἱ οἰκογενειακαὶ ἐφορταί.....	65
Ἡ ἀνάγνωσις εἰς ἐπήκοον, 70.	
Κεφ. Γ'.—Κοινωνικὴ εὐπρέπεια.....	
(Καθήκοντα γειτονίας. Ἐπισκέψεις. Φιλικαὶ ἐσπερίδες) Ἡ οἰκοδέσποινα ἐν τῷ οἴκῳ καὶ ἐν τῇ κοινωνίᾳ, 74.—Οἱ πτωχοὶ καὶ οἱ ἀσθενεῖς, 75.—Τὰ ἐπισκεπτήρια, 77.—Αἱ περιοδεῖται, 79.—Ὁ γάμος, 80.—Βάπτισμα, 81.—Θάνατος καὶ κηδεία, 82.—Τὸ πένθος, 85—Μικραὶ συνήθειαι, (Ἀπα- ραίτητοι περὶ συμπεριφορᾶς γνώσεις), 87.	

Κεφ. Δ'.—Ἡ ἐκπαίδευσις τῆς γυναίκος.....	90
--	----

Ἡ ἀνάγνωσις καὶ ἡ βιβλιοθήκη τῆς οἰκοδεσποίνης, 92.—
Περὶ τῆς ἐκλογῆς τῶν βιβλίων, 93.—Ἡ ἐκ τῆς ἀναγνώσεως
καλλιτέρα ὠφέλεια, 100.

Κεφ. Ε'.—Ἀποστολὴ τῆς γυναίκος κατὰ τὴν ἀνατροφὴν τῶν παιδῶν.....	102
--	-----

Περὶ παιδῶν ἀγωγῆς, 105—Περὶ τῆς ἀναπτύξεως τοῦ
νοῦ καὶ τῆς κρίσεως, 108.—Περὶ τῆς ἀναπτύξεως τῆς καρ-
δίας, 110

ΜΕΡΟΣ Γ'.

Ἐθικὸς καταρτισμὸς καὶ λελογισμένη
τοῦ οἴκου διοίκησις.

Κεφ. Α'.—Μαθητεία τῆς οἰκονομίας.....	113
Κεφ. Β'.—Περὶ τῶν προσόντων τῆς οἰκοδεσπ. Ἄγαπη πρὸς τὴν τάξιν, 115—Τάξις καὶ ἀταξία, 120. —Περὶ καθαριότητος, 121.—Φιλεργία, 125.	115
Κεφ. Γ'.—Περὶ φειδοῦς.....	127
Περὶ μνημονικοῦ, 129.—Περὶ τῆς ἀνάγκης νὰ λογαριά- ζωμεν μὲ τὸν νοῦν, 132.—Περὶ τῆς κρίσεως, 134.—Διόθε- σις τοῦ χρόνου τῆς οἰκοδεσποίνης, 136.—Ἡ ἀνάπαυσις, 139.	
Κεφ. Ε'.—Ἐγκαθίδρουσις οἰκογενείας.....	141
Ἐκλογὴ κατοικίας, 141.—Ἐκλογὴ οἰκοπέδου, 143.— Πρὶσοψις, 145.—Ἐκλογὴ οἰκημάτων, 146.—Ἰδιοκτητῆς καὶ μισθωτῆς οἴκου, 148.	
Κεφ. ΣΤ'.—Ἐσωτερικὴ διάταξις οἴκου ἐπί- πλωσις.....	150
Περὶ αἰθούσης, 152.—Ἐστιατόριον, 156.—Γραφεῖον ἢ σπουδαστήριον οἰκοδ.σπότου, 157.—Μικρὸν δωμάτιον οἰκο- δεσποίνης.—Κοιτῶν, 158.—Κλίναι οἰκοδεσποτῶν, 159.— Κλίναι παιδῶν, 162.—Δωμάτιον φίλων, 163.—Ἰματιοφυ- λάκιον, 164.—Ἰματιορραφεῖον, 165.—Δωμάτιον ὑψη- ρετῶν, 166.—Διατήρησις ἐπίπλων, 167.—Σπόγγισμα, 174. —Διατήρησις σκευῶν, 176.—Προσολὴ εἰς τὰ μαγειρικὰ δο- καὶ σκεύη, 180.—Μαγειρεῖον, ὀψοφυλάκιον, μαγειρικὰ καὶ	

λοιπὰ σκευή, 182. Οἰνῶν, 185.—Διήθησις οἴνου, 186.— Θειάφωμα οἴνου. Κόψιμον οἴνου, 187.—Οἶνος ἐν βαρελίω. Περιοίητις τοῦ ἐν φιάλῃσι οἴνου, 188.—Τὸ ὑπερῶν, 191. —'Ὀπωροφυλάκιον, 192.—Συγκομιζή καὶ διατήρησις ὀπω- ρῶν, 195.—'Αποθήκη λαχανικῶν, 197.	Σελ.
Κεφ. Ζ'.—Περὶ ἐκλογῆς ὑπηρετρίας	198
Πρεσόντα ὑπηρετοῦ, 201.—Καθήκοντα πρὸς τοὺς ὑπηρετάς, 203	
Κεφ. Η'. Πλύσιμον καὶ διατήρησις φορεμάτων,	209
"Υλαὶ ἐν χοῆται εἰς τὸ πλύσιμον καὶ ἄλλα συναφῆ πρὸς αὐτά, 210.—Σημεῖα ἀσπορροῦχων, 224.	
Κεφ. Θ'.—Προφύλαξις καὶ διατήρησις ἐξωτερι- κῶν φορεμάτων.....	227
Κεφ. Ι'.—Αἱ κηλίδες.....	230
Διαλυτικὰ καὶ ἀπορροφητικὰ κηλίδων, 231.—Καθαρι- σμός κηλίδων, 233 —'Απόσταγμα σάπωνος πρὸς καθαρισμὸν κηλίδων, 238 —Κηλίδες ἐκ βρογχίτις, 238.—Κηλίδες ἐκ καφέ. Κηλίδες ἐκ ρυπαρῶν οὐσιῶν, 239.—Κηλίδες ἐκ ζωγραφικῶν βαφῶν καὶ ἐκ βερνικίου, 240 —Κηλίδες ἐκ σκωρίας, 241. —Κηλίδες ἐκ μελάνης, 242 —Κηλίδες ἐκ φαγητῶν. Κηλι- δες ἐκ γυμοῦ καρπῶν, 243 —Κηλίδες ἐξ ὕδραργύρου. "Ετεραι κηλίδες, 244 —'Αποχρωστικαὶ κηλίδες καὶ μέσα πρὸς ἐπα- ναφορὰν τοῦ χρώματος, 245.	
Κεφ. ΙΑ'.—'Ανανέωσις φορεμάτων.....	247
Κεφ. ΙΒ'.—Καλλωπισμὸς καὶ φιλαρέσκεια....	252
Τὰ γυναικεῖα φορέματα καὶ οἱ καλλωπισμοί, 255.—Σκέ- ψις περὶ καλλωπισμοῦ καὶ συμβουλαί, 258.	
Κεφ. ΙΓ'.—Ραπτική.....	260
"Η ραπτικὴ κατὰ τὴν ἱστορίαν, 262.—Συμβουλαὶ βελό- νης, 268.—Βελόνης ἐγκώμιον, 270.	
Κεφ. ΙΔ'.—Περὶ τῶν ἐπιτηδεῶν ἐν γένει....	272
Κεφ. ΙΕ'.—'Αποθήκη ἐπιτηδεῶν.....	274
Κεφ. ΙΣΤ'.—Γλυκύσματα.....	287
Σιρόπιον ζαχαρέως, Γλυκόπηκτος πολτός· πολτός ριβι- αίου (φραγκοσταφύλου), 291.—Πολτός μήλων καὶ κιδωνίων, 292.—Πολτός κιδωνίων. Κυδωνόπαστον. Παστέλι ἐκ βερυ-	

κόκκων, 293.—Γλύκυσμα κερασίων. Γλύκυσμα ἐκ σταφυ- λῶν. Παλάθια· παλάθιον (μαρμελάδα) μὲ τέσσαρες ὀπώρας, 294 —Γλυκόμεθα ἢ ὀπωρέψιματα ὡς ἐπίδωρτα, 295.—'Ο- πωρέψιμα κιδωνίου, 296.—'Ὀπωρέψιμα πορτοκαλίων. Κρέμα, 297 —Αὐτὰ γλύκυσμα. Ζαχαρόεθροι ὀπῶραι, 299. —Ζαχαρόεθρα βερύκοκκα, 300.—Ζαχαρόεθροι φλοιοὶ λεμο- νίου, 301.—Ζαχαρόεθρα πορτοκάλι, 302.—'Απεκρυστα- λωμένα διὰ ζαχαρέως· κάστανα. Παγωτά, 303.	Σελ.
Κεφ. ΙΖ'.—Οἰκιακὰ ἀρωματικά ποτά.....	304
Κεφ. ΙΗ'.—'Αγορὰ καυσόξυλειᾶς καὶ ξυλαν- θράκων.....	310
Κεφ. ΙΘ'.—Προσοχὴ εἰς τὰς νοθεύσεις.....	312
Κεφ. Κ'.—Παράθεσις τραπέζης.....	313
Διάταξις δείπνου, 317.—'Επίσημον ἢ φιλικὸν δείπνον, 321. —Πῶς κόπτονται τὰ κρέατα ἐν τῇ τραπέζῃ, 324.—Πῶς πρέπει νὰ παρακαθήμεθα εἰς τὴν τράπεζαν, 327.—Συμπερι- φορὰ ὑπηρετῶν ἐν ἐπιτήμῳ δείπνῳ, 332. Καθήκοντα οἰκο- δεσποίνης ἐν ἐπισημῷ δείπνῳ, 333.	
Κεφ. ΚΑ'.—Μαθητεία μαγειρικῆς.....	335
Στοιχειώδεις γνώσεις μαγειρικῆς, 338 — Καρυκεύματα, 343.—'Αρτύματα, 345.—'Εμβάσματα, 350.—Τρόπος τῶν ἀρτύειν τὰ λείψανα τῶν φαγητῶν, 351.—Μιχαρόνια κατὰ τὸν ἰταλικὸν τρόπον. Κρέατα σφάγια, 352.—'Ὀρνίθια καὶ θήραμα, 357.—'Ιχθῦς, 359.—'Αρτοποιία, 360.—Γάλα, ἀν- θήγαλα, βούτυρος, τυρός, 363.—'Ὀ δονιθῶν, 366.—'Ὀ χοῖ- ρος, 373.—'Η αἰξ. 'Ὀ μελισσῶν, 374.—'Ὀσπρια, λαχανι- κὰ καὶ διάφορα ἄλλα τρόφιμα, 375.	
Κεφ. ΚΒ'.—Θέρμανσις καὶ φωτισμὸς.....	378
Κεφ. ΚΓ'.—Οἰκιακὴ λογιστική.....	382
Βιβλία, 385.	
ΜΕΡΟΣ Δ'.	
'Υγιεινή.	
Κεφ. Α'.—Περὶ ὑγιεινῆς.....	389
Κεφ. Β'.—'Υγιεινὴ νηπίων.....	390

Σελ.

Κεφ. Γ'.—Υγιεινὴ ἀνδρικής ἡλικίας..... 400

Περὶ καθαριότητος, 401.—Περὶ ἀσκήσεως, 410.—Ὁ ὕπνος, 412.—Ἡ δίαιτα, 414.—Περὶ τροφῆς, 416.—Υγιεινὴ τῆς τροφῆς, 420.—Υγιεινὴ τῆς τραπέζης καὶ τῶν φαγητῶν, 422.—Υγιεινὴ σιτιῶν, 423.—Ὅσπρια, λαχανικά καὶ λοιπά, 429.—Ἰχθὺς καὶ ὄστρακα, 437.—Ὀπώραι, 443.—Ἀρτώματα, 446.—Υγιεινὴ ποτῶν, 450.—Υγιεινὴ ἐνδυμάτων, 460.—Ἐσωτερικὰ ἀσπρόρροχα, 463.

Κεφ. Δ'.—Υγιεινὴ ἀγροτῶν..... 464

Υγιεινῆς παραγγέλματα, 466.

ΜΕΡΟΣ Ε'.

Πρακτικὴ ἰατρική.

Κεφ. Α'.—Ἐν ἀπουσίᾳ ἰατροῦ..... 470

Ἀνάγκη τοῦ εἰδέναι τὴν κατ' οἶκον ἰατρικήν, 471.—Μικρὰ ἢ μεγάλα κακὰ καὶ τὰ φάρμακα αὐτῶν. (Αἱμορραγία ρινός. Αἱμωδίασις, 472.—Ἀκροχορδόνες. Ἀσφυξία, 473.—Δήγματα ἐντόμων, 480.—Δηλητηριάσεις, 485.—Δοσιήνες, 487.—Δυσπεψία. Ἰγκεφαλικὸς κατάρρους Ἠλίσις, 488.—Ἡμικρανία. Κατάγματα. Ἐξαρθρώσεις. Παραρθώματα, 489.—Κατάρρους, 490.—Καύματα, 491.—Κοκκυτίς. Κοψιμον, 492.—Διποθυμία ἢ συγκοπὴ, 493.—Λύγξ ἢ λυγμός. Λύσσα. Μεθη, 494.—Μώλωπες καὶ ἐγγυμώσεις. Ξένα σώματα ἐν τῷ λάρυγγι, τῇ ρινί, τοῖς ὤσι καὶ τοῖς ὀφθαλμοῖς, 495.—Ὀδονταλγία. Ραγάδες (σχισίμον τοῦ δέρματος). Σπασμοὶ παιδικοί, 496.—Συμφορήσις. Ἀποπληξία. Τύλοι. Φλύκταινα (φουσκαλίδες). Χεῖμεθλα (ζεπαγιασμάτα ἢ χιονίστοαις), 497.—Τὰ συνηθέστατα τῶν φαρμάκων, (Καταπλάσματα, σιναπισμοί, 498.—Ποδύλουτρον, 500.—Ἐκδόρια, 501.—Βδέλλα, 502)—Ἰατρικαὶ κυριολεξίαι, 503.—Ἐξηγησεις περὶ τινῶν φαρμάκων, 508.—Φαρμακευτικὰ βοτάναι καὶ ἄνθη, 514.—Ἐπικίνδυνα φυτὰ, 521.—Τὸ ἀλφαβητάριον τῆς νοσοκόμου, 525.—Περὶ ἐπιδημιῶν καὶ μεταδοτικῶν νοσημάτων, 531.—Χλωρίον καὶ φοινικὸν ὄξύ, 534.—Μικρὸν κατ' οἶκον φαρμακεῖον, 536.—Δι' ἰατρικαὶ συνταγαί. Μέτρα καὶ σταθμὰ φαρμακευτικά, 539.—Ἀσθένειαι ἐξ ἀπερισκεψίας, 541.—Ἡ μήτηρ ὡς νοσοκόμος, 546.—Ἐπιμέλεια ἀσθενῶν. Καθήκοντα νοσοκόμου, 548.—Ἡ ἀνάρρωσις, 555.—Ἡ ἀνάρρωσις καὶ τὰ θέλητρα αὐτῆς, 557.

ΠΑΡΟΡΑΜΑΤΩΝ ΔΙΟΡΘΩΣΙΣ.

Διορθοῦνται ὡς ἔπεται ἑκεῖνα τῶν τυπογραφικῶν ἀβλεπτημάτων, ὅσα ἢ τὴν ἔννοιαν δυνατὸν νὰ ἀλλοιωσῶν, ἢ καὶ ἀπλῶς προσβάλλουσι δυσἀρεστῶς τὸν ὀφθαλμὸν ἑτερά τινα, καὶ ἔνιαχού πλημμελῆς στίξεις, ἀφίνονται εἰς τὴν ἐπιεικίαν τοῦ ἀναγνώστου. Ὁ πρῶτος ἀριθμὸς εἶναι δηλωτικὸς τῆς σελίδος καὶ ὁ δευτέρος τοῦ στίχου· αἱ δὲ λέξεις, αἱ ἑρῶς ἔχουσαι.

12, 26, ἀρόνου καὶ 28 αἰ' 17, 15 φιλεργός 33, 3, τοὺς 41, 14 εαυτῆς 61, 40, ἀλαζονείας 79, 6, κρίσεις 90, 9, ὅς δε 108, 27, ἀπλοσσύτην 111, 18, παραλείπειται 125 23, Ἀδύνατον 126, 25, βλέπουσι 144, 48 καθριζόντα 151, 9, ἐλλειπόντων 160, 3, τριχός 163, 27, ἀνάστηναι 173, 8 ὁ ἕλεος 174, 21, δός το 181, 49, πολλάκις (ἀντὶ παλαιόν) 186, 17, χωρητικότητος 189, 7, χλιαροῦ 192, 22, θέλη 199, 8, ἀκατάλληλος 209, 13, χορηγεῖτε 219, 14, ἰσπείας 223, 22, δὲν εἶναι 249, 17, ἰσπείας 259, 28, συμβουλευονται 274, 6, χάλυθός σου 277, 18, σάπων 279, 24, κρεμάεται 283, 5, βαυκάλεις 295, 6, ἐπιπεπλατυσμέτον 297, 3, τηάνιον 304, 11 μουσεύσεως καὶ 14 οἰσίας 305, 27, μοσχοκάρφιον 308, 11, διηθήσεως 309, 15 καὶ 16 κερύων (ἀντὶ κερασίων) 310, 4, ὠρέμων (ἀντὶ ὠριμα) 314, 3, τί ἐστι 319, 6, ἀντσούρια 486, 21, ὄρρος καὶ 36 ἐπιτρέψεις 488, 12, ἐμέτους 509, 3, ἐξάτμισις 511, 26 καὶ χοιρέτου 519, 4, εἰκομεν 536, 26 καὶ 540, 15, σταγονόμετρον 542, 7, τοῦλάχιστον 543, 16, ἀναρθεῖθι.

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΩΝ

Οἱ ἀξίοτιμοι κύριοι

Ἐν Κωνσταντινουπόλει

Αἱ ἀξίοτιμοι δέσποιναί καὶ δεσποινίδες·

Ἑλπινίκη Φ. Τάγη (5), Εὐανθία Μιλτιάδου Σιμωνίδου (5), Σαπφὼ Πιττακοῦ Εὐστρατίου (5), Μελπομένη Γ. Καρύδου ἐν Ἁγίῳ Στεφάνῳ (5), Καλλιρρόη Ν. Φαμπιάτου (2), Εὐφροσύνη Ν. Πετροκοκκίνου (2), Πολυζένη Ι. Πολυζέτου, Ἰπατία Θ. Στρατηγοπούλου, Ἀθροκόμη Χ. Ζαρίφη, Ἀθηνᾶ Π. Βιτάλη, Φανή Β. Μαύρου ἐν Ἐπιβάτα, Ἀγλαΐα Β. Κούμπα, Ἄννα Λιμπερτά, Μαρία Ἐμ. Μελανδρινού, Ἑλένη Ἀκινδύνου, Μαρίνα Ἰακώβου Βιτάλη, Δέσποινα Ν. Τσιμπῆ, Μαρία Νικήτα Παπαδοπούλου, Μαργαρώ Ν. Μαυρομάτη, Ἄννα Ν. Μαυρομάτη, Μαρία Περικλ. Κελαϊδίτου ἰατροῦ, Ἰουλίττα Ἀντ. Οἰκιάδου, Καλλιόπη Δεπάστα, Εὐτέρπη Σαντοριναίου, Μαρία Κριωνᾶ, Ἀλεξάνδρα Μ. Καραβοκυροῦ, Ἀγγελικὴ Ἀνδρονίκου, Μαρίας Ἀνδρονίκου, Χριστίνα Σουσανοπούλου, Ἀναστασία Μπλαδίκη, Ἀρτεμισία Κωνσταντίνου, Φλώρα Νικολαΐδου, Ἀνδρονίκη Κομμινού, Δαύρα Μποςόνη, Κλεοπάτρα Γλυνοῦ, Μαρὴ Δ. Λογοθέτου, Καλλιόπη Δ. Κλωναριάδου, Ἀγγαίρου Κ. Ἀγγελάστου, Εὐθαλία Κοκκῶνη, Ἀργυρῶ Ἰ. Καλθοκορέση, Χαρίκλεια Ἀντ. Κωνσταντινίδου, Ἑλένη Νικολάου Γεωργακοπούλου, Εὐφημία Τασιάδου, Νίνα Γεωργιάδου, Οὐρανία Παπάζογλου, Ἰπατία Μ. Ἀτσάλη ἐν Χίῳ, Κατίνα Ν. Τιθερίου, Σοφία Εὐριπίδου, Μαργαρίτα Α. Σαγγρέδου, Ἀργίνη Ι. Ζίφου, Εὐθελία Ἀδάμ, Μαριγώ Γ. Κουμαριανοῦ, Αἰκατερίνη Παλαιολόγου, Ἀγλαΐα Κωνσταντινίδου, Ξανθίπη Ν. Βαλαγοῦρη, Καλλιόπη Βόλτου, Εὐφροσύνη Α. Ὀχάνη, Εὐγενία Μ. Ξυδιᾶ, Μαρίνα Ε. Ρουσοπούλου, Μαρία Π. Ἰγγλέση, Ἀμαλία Γ. Βασιλοκοπούλου, Φωτάκα Α. Ζηνιάδου.

Χρῆστος Χατζηχρήστου (15), Παῦλος Στεφάνοβιχ (10), Εὐστράτιος Β. Καραντώνης (10), Δημήτριος Α. Μπυστάνης (10), Θησεύς (6), Δημήτριος Ν. Ταμβάκος (5), Σταῦρος Κέπετζης (5), Πᾶνος Μ. Κουρτζῆς (5), Δημήτριος Μ. Κουρτζῆς (5), Θεόδωρος Μ. Κουρτζῆς (5), Β. Μ. Γούτος (5), Παναγ. Δ. Παπουτσάνης (5), Θεόδωρος Μ. Χατζηδημητράκη (5), Μιχαήλ Σιμωνίδης (5), Ἀχιλλεὺς Ρηγοπούλος (5), Νικόλαος Μαυροκοδάτος (4), Γρηγόριος Ι. Κούμπας (3), Δημήτριος Γενιδουνίας (3), Γεώργιος Κουρσοβακάλης (3), Ἀ. Μιχαηλνός (2), Ἀ. Ἀντωνιάδης (2), Ἀδελφοὶ Σιφναίου (2), Ἀδελφοὶ Τζαμπετζῆ (2), Μιχ. Σιφναῖος (2), Ἰωάν. Κασαρίδης (2), Λεωνίδας Ἀδαμόπουλος (2), Β. Α. Δεσίρης (2), Νικόλαος Θ. Στεργίου (2), Δ. Ἀγγελοπούλος (2), Ε. Σ. Σαπουτζάκης (2), Μ. Ι. Κεφάλας (2), Σπῦρ. Χαροκόπος (2), Ν. Ψυχάρης (2), Δημόκριτος Δ. Καλόγηρος (2), Ἀριστείδης Αὐγουστόπουλος (2), Ἀλκιβιάδης Ι. Καμπᾶς (2), Β. Α. Μαννάθης (2), Ἀ. Μιχαηλνός (2), Ἐλευθέριος Βουτανᾶς (2), Κωνσταντῖνος Χ' Γεωργίου ἐν Προύσῃ (2), Ἀλέξανδρος Χ. Στεφόπουλος (2), Ἀντώνιος Ε. Τιθέριος, Ε. Μεαντζίδης, Γ. Εὐθυμιάδης, Γ. Ἰακωβίδης, Ν. Μεαντζίδης, Ἰωάν. Ν. Κυμπίτης, Β. Ἰορδάνου, Μιχαήλ Παπαδόπουλος, Κ. Στρογγυλός, Χρῆστος Τσιτσόπουλος, Κ. Τσιτσόπουλος, Τηλ. Ταϊλάνης, Ἀχιλ. Πιστώφ, Π. Τιθέριος, Ἰωάν. Τελλόγλου, Δημ. Α. Στογιάννης, Β. Ἀρβαντιδῆς, Θ. Σταυρίδης, Λάζαρος Ἀναστασιάδης, Ἰωάννης Ἀρχοντόπουλος, Ν. Δράκος, Ἀντών. Δράκος, Α. Μαγειρόπουλος, Δ. Παρίδης, Α. Μιμηκόπουλος, Ἀνδρόνικος Μολεζέσης, Νικόλαος Κωνσταντινίδης, Ἀνανίας Γεωργιάδης, Σταῦρος Μιχαηλίδης, Δημήτριος Γεωργιάδης, Πέτρος Καλφόπουλος, Νικόλ. Ἀναστασιάνης, Χρῆστος Τριανταφυλλίδης, Λεωνίδ. Κάλφας, Κωνσταντῖνος Βαλασιάνης, Μάρκος Ἀλμανάχος, Παναγ. Χ. Χ' Βασιλείου ἐκ Γέρας Μιτυλήνης, Ε. Ν. Ἀγγελῆς, Γρηγόριος Δ. Μισὲ Παντελῆς, Γεώργιος Σκαρλάτος, Γεώργιος Π. Ξεπτερά, Θ. Ε. Βιτούλιας, Δ. Νικολαΐδης, Προκ. Π. Τα-

πανλῆς, Παναγ. Γ. Χ'' Γιαννάκης, Β. Δ. Κανάκης, Α. Κ. Χ. Ἀφράτης ἐκ Γέρας Μιτυλήνης, Θ. Κοσμίδης, Α. Ε. Χ' Βασιλείου, Παρ. Π. Φλασκῆς, Θ. Ε. Αὐγουστίδης, Π. Α. Πασπάτης, Μ. Ε. Μωραΐτης, Ἀπόστολος Νίκου, Εὐστράτιος Ταλιάνης, Μ. Σιδερίης, Δημ. Μητρώλιας, Θ. Κ. Δράκου, Α. Κ. Ἀράπογλου, Ν. Παπαδόπουλος, Ἰωάννης Μαμόπουλος, δικηγόρος, Ἰωάννης Κωστόπουλος, Δ. Γ. Βαρσαμῆς, Νικόλαος Ι. Δανιήλ, Ἰωσήφ Χρ. Μπέντου, Γ. Μ. Μιχαλάκης, Παναγῆς Κ. Λαζαρίδης, Μ. Μωραΐτης, Δ. Ζηκόπουλος, Κωνστ. Μ. Ἀτσάλης, Κωνσταντῖνος Κ. Καλαρώνης, Μιλτ. Ι. Πολεμίδης, Ι. Ἡλιόπουλος, Ἰωάν. Α. Τιβέριος, Γεώργιος Δ. Τσαούσης, Βαλσαμῆς Στρογγυλός, Ἀθανάσιος Ι. Σφίκας, Δημήτριος Κοτούλας, Νικόλαος Μαλάτος, Ἀλέξανδρος Γ. Παππαγεωργίου, Νικόλαος Γ. Λάλας, Ἀπόστολος Βρέτας, Φ. Σταυρίδης, Γ. Γραμμανανδάνης, Ἀντώνιος Γάφος, Κ. Γ. Σαντοριναῖος, Ραφ. Σοφινός, Φ. Ν. Ζέρπας, Ἀριστείδης Δημόπουλος, Γ. Λούβαρης, Μιχ. Γ. Κρικέλης, Δ. Βασιλειάδης, Ι. Δ. Σιδερίης, Νικόλαος Ἀντωνιάδης, Νικόλαος Κατσιώτης, Ἰάκωβος Ἀμούρης, Δ. Ἡλιάδης, Δ. Ζιανέττος, Κ. Κυπραῖος, Ι. Κ. Κυφιώτης, ἰατρός, Δημ. Ι. Χαϊκάλης, Γ. Ι. Ζιανέττος, Ι. Κωνσταντινίδης, Ἰωάννης Δ. Γάφος, Ν. Θ. Πανταζόπουλος, Π. Τραλόπουλος, Ἰωάν. Φωτόπουλος, Ἀλέξανδρος Κωνσταντινίδης, Θεοκλῆς Στρογγυλός, Νικόλαος Ἀλεξανδριδῆς, Πάτροκλος Καμπανάκης, Ἰ. Ζερβουδάκης, Γ. Μποσταντζόγλου, Γεώργιος Φωτῆς, Περικλῆς Φωτιάδης, Πέτρος Λαζαρίδης, Παναγῆς Λαζαρίδης, Ἡλίας Λαζαρίδης, Κλεομένης Λαζαρίδης, Ἰωσήφ Λαζαρίδης, Ἰωάννης Βαλμάς, Κ. Δημητρακόπουλος, Π. Παρουσιάδης, Π. Ἀναγνωστόπουλος, Γ. Κυριλλίδης, Ἰωάννης Π. Μελίδης, Χρῆστος Σαρόπουλος, Κ. Δ. Γουσόπουλος, Π. Παπαρρούσης, Σ. Παυλίδης, Ἀλέξανδρος Χαρακτιδῆς, Ἡλίας Γ. Βαλσαμάκης, Βασίλειος Λαγούδης, Π. Σταφρίδης, ἰατρός, Χ. Ἐλευθεριάδης, Κ. Μενεξόπουλος, Νικόλαος Παρανίκας, Σ. Ἀντωνιάδης, Γ. Κουτσουράδης, Π. Καλαρώνης, Ἰωάν. Βραχνός, Γεώργιος Κοράκης, Ἀλ. Μυλωνάδης, Π. Δ. Καρδασιλάρης, Κ. Σ. Ἀναπλιώτης, Βασίλειος Χρηστίδης, Περικλῆς Παν-

τελίδης, Σταμ. Κουτσουράδης, Ἀναστάσιος Σπετσιώτης, Εὐθύμιος Ἀποστόλου, Κλεάνθης Χατζόπουλος, Πέτρος Ἀντωνόπουλος, Χρῆστος Βασιλείου, Παναγιώτης Ν. Σιούλας, Ἀθανάσιος Σιούλας, Ἀργύριος Κυριάκου, Ι. Γεωργιάδης, Χρῆστος Νικολαΐδης, Ν. Ζηρακῆς, Ἀθανάσιος Κωνσταντινίδης, Α. Ἀποστολίδης, Β. Λίβας, Κ. Ζαχαριάδης, Γ. Ι. Τσαμπούλας, Ἀναστάσιος Κλωναρίδης, Γεώργιος Ράδοβιτις, Ἀναστάσιος Μέντσος, Κωνστ. Τσαλίκης ἐν Ἑσκί σεχέρ, Ἀλέξανδρος Γιαλούρης, Ἰωάννης Εὐδης, Ζ. Δ. Λαγόπουλος, Γεώργιος Γεωργίτσης, Κωνσταντῖνος Βακάλης, Ἀθανάσιος Βανδώρος, Ἀλέξανδρος Βιτάλης, Βασίλειος Ταγιαντῆς, Κλήμ. Παϊράμογλου ἐν Ἑσκί σεχέρ, Νικόλ. Γιαλούρης, Μιχ. Γιαννησόπουλος, Θ. Ἑσυχίδης, Μιχαήλ Μορφιάδης, Α. Μάγκος, Π. Γκιώνης, Α. Γεννάδης, Κ. Ι. Κοπκίλης, F. Manciny, Κ. Χωριανόπουλος, Κλεάνθης Ἀντίπα, Γ. Ἀκαστοριδῆς, Μιλτιάδης Καραβουκουρός, Μιχαήλ Σ. Κρίσπης, ἰατρός, Κῦρος Σπυριδῆς, Νικόλ. Ζαλάπας, Παῦλος Σάττηρ ἐν Μερσίνη, Γεώργιος Κ. Μαυρογορδάτος, Σταμάτιος Κόβας, Ἐλισαῖος Μεαντζίδης, Κωνσταντῖνος Κουράγιος, Σπυριδῶν Ἀντίπας Νικομηθεύς, Κωνσταντῖνος Σιανιδῆς, Ἀλ. Δ. Σεβαστόπουλος, Γεώργ. Περάκης, Κωνσταντῖνος Μελιχρός, Σταμάτιος Λιθαρόπουλος, Α. Παπαδόπουλος, Γεώργιος Βονιτιζιάνος, Θεολόγος Φωκ. Πλητᾶς, Χρῆστ. Δραγώνης, Ν. Μαραγκός, Π. Παναγιωτίδης, Ἰωάννης Ψάλλης, Γεώργιος Μ. Γιαννησόπουλος, Κ. Στρογγυλός, Γ. Ρήγας, Στέφανος Μ. Κουτσουβέλης, Νικόλαος Πίταρης, Κ. Ν. Τρηπᾶς, Νχοῦμ Δότσις, Arth. J. Hunder, Μάρκος Μανιαδάκης, Φ. Ε. Μαυροκορδάτος, Παντέλης Κρίθας, Δ. Α. Χαντζάρας, Λεάνδρος Κ. Βάττακας, Κωνσταντῖνος Δ. Α. Παπαδόπουλος, Γεώργιος Ν. Παπαδόπουλος, Κ. Μαρ-Ν. Παπαδόπουλος, Γεώργιος Ν. Παπαδόπουλος, Κ. Δημ.γιώτης, Ἰωάννης Μέλας, Εὐάγγελος Τ. Σκορδάς, Δημ. Βούλγαρης, Π. Ν. Πρώιος, Β. Χ'' Σταύρου, Κωνσταντ. Μπονάτσου, Β. Καραμουζιάδης, Θεολόγος Γεωργίου, Α. Χ. Νικολαΐδης, Γρηγόριος Μπονάτσου, Ἀλέξιος Τζιβράς, Ἰωάννης Μαλυβιδῆς, Νέστωρ Οὐσουλτζόγλου, Γ. Παπαδόπουλος Καλδῆς, Ἡλίας Ι. Τζαλόπουλος, Πολυχρόνιος Δ. Πολίτης, Νικόλαος Σ. Μαρῆς, Παναγιώτης Κ. Μακρίδης,

Παναγιώτης Ι. Τοζαλόπουλος, Π. Φοντάνας, Νικόλαος Κυλίνδρος ἐν Βάρνη, Ἐθνασίος Γ. Ἄντωνιου ἐν Ἀγγιάλφ, Α. Χαζιάδης, Δημήτρ. Μουσουρής, Περικλῆς Ι. Ραϊμόνδος, Γρηγόριος Ἰορδάνου, Ζ. Ἀποστολίδης, Χατζῆ Κιρκόρης, Σωφρόνιος Θεοδώροβιτς, Δημ. Κολιδης, Σπυριδων Ε. Τιβέριος, Κ. Α. Πράσιος, Στέφανος Λαυπρίδης, Σ. Μ. Κατινάκης, Α. Ἀλεξίπουλος, Π. Καραβίας, Γ. Μαυρογορδάτος, Α. Ν. Ψιακῆς, Β. Ν. Κογιούνουγλου, Α. Κοσμέτος, Κ. Γ. Σωτήρου, Γ. Σ. Πατρικίος, D N. Vidovich, Ε. Πουλουλίδης, Ξ. Α. Σιδερίδης, Ι. Π. Παππάς, Ζ. Φυτίλης, Ι. Μαλλινέπουλος, Μ. Μεζίκης, Ἰωάν. Τσαμπασόπουλος, Δ. Φιλαλήθης, Π. Α. Καραπαναγιώτης, Δ. Α. Πιστώφ, Γ. Πετριδης, Γ. Α. Ἄντωνιάδης, Ι. Δ. Ζιλβέ, Βασίλειος Βαλλιάνος, Κλεάνθης Α. Φώτιος, Ξ. Κυριακίδης, Νικόλαος Θ. Ζήσης, Δ. Ἀγγελίδης, Μιχαῆλ Φραγκάτος, Γ. Ν. Βαλιάδης, Περικλῆς Μ. Βαλιάδης, Σωτήριος Μανιόπουλος, Παῦλος Μιχαλῆνος, Στέφανος Σ. Χαλκούσης, Τ. Α. Βαρούτης, Βασίλειος Δνεζόπουλος, Θ. Δ. Χοντζόπουλος, Νικόλαος Κυριαζῆς, Χρυσοσθένης Ἰωαννίδης, Λάμπρος Χοντζόπουλος, Ἰωάννης Δ. Κριτσέλης, Ἀνδρέας Ξεανάτος, Ἀνδρέας Λιβαδάς, Ἀναστάσιος Στάης, Ν. Νησιώτης, Ἀντώνιος Κωνσταντινίδης, Ἀλέξανδρος Πρέτας, Κύριλλος Ψύλλας, Ἐθνασίος Γονζιάδης, Δημήτριος Καλουτάς, Γ. Γάγκος, Μάρκος Ἀπέργης, Ἀλέξανδρος Κρικελῆς, Ἄντωνιος Ἀπέργης, Ἀνδρέας Παζίνος ἐν Βουκουρεστίφ, Σταυρος Κωνσταντινίδης, Λεωνίδας Ι. Κιτριλάκης, Γρηγ. Σπήλιος, Στυλιανός Χαραλαμπιδης, Ἰωάννης Ἀγγελίδης, Γεώργιος Δ. Παρλάκης, Γεράσιμος Ἀποστολίδης Πέραν, Χαράλαμπος Πατρικιάδης, Ν. Ζησιδης, Μανωλάκης Ι. Δημητριάδης, Κ. Ι. Τεπερικογλου, Θ. Α. Μητρέλιας, Θ. Καμαράδος, Ἐμμ. Τριανταφυλλίδης, Ἡλίας Ι. Τεπερικογλου, Ἀναστάσιος Τάγης, Ἀριστ. Χατζόπουλος, Γρηγόριος Δ. Ἀράπογλου, Α. Μπουρχάλης (Κρήτης), Α. Δ. Κρητικός, Κ. Παλγκαράκης, Α. Ε. Ἀντίπας, Δ. Παντζόπουλος, Α. Α. Στεφανίδης, Γεράσιμος Δ. Δεστούνης, Ἰωάν. Σφαιρόπουλος, Ε. Μαρτίνος, Πέτρος Μπόν, Μ. Β. Μαράσογλου, Γεώργιος Τζιτζόπουλος, Ἀβραάμ Ἀβράμογλου, Ν. Βερνίκος, Γ.

Βερνίκος, Κ. Α. Σχοινᾶς, Ν. Δ. Παππαθανασίου, Γ. Π. Παππάς, Ἐμμ. Μουτάφογλου, Θ. Μιχαλίδης, Ἰακώβος Δ. Ρίζος, Εὐαγγ. Πατρινός, Κ. Π. Νικουρέτζος, Γεωργ. Πανᾶς, Ν. Ι. Βιτάλης, Δ. Α. Πατρινός, Γ. Ἰακώβου Καγκιάδης, Ἰωάν. Κούμπης, Ι. Δ. Κρητικός, Δ. Α. Μιχαλίδης, Ἰωάννης Μπάλας, Δ. Ζ. Κρυστάλλης, Κ. Κωβαίος, Π. Γ. Καρακάσης, Β. Ι. Πιγγόπουλος, Γ. Δ. Ἀγγελίδης, Π. Μιχαλίδης, Ν. Γ. Τζόγκας, Προκ. Γραφόπουλος, Ι. Πάρμας, Γ. Ψάλτης, Ἄθαν. Παππαδόπουλος, Δ. Τζαγκόπουλος, Ἄθ. Μανωλάτος, Α. Β. Κασσόπουλος, Χρῆστος Σακελλαρίδης, Ἀλέξανδρος Τσαπάτος, Σταυρ. Τ. Πολυγεvidης, Μιχαῆλ Ἀποστολιάδης, Μπαχαρῆς Κυριακοῦ (Δελιωῶνες), Ἀπόστ. Α. Παντζαῆς, Γεώργιος Γρηγορίου, Βασ. Δ. Βέικος (Ἐπιβάταις), Χαράλαμπος Καπαλιτῆς, Ἰωάν. Γρ. Χατζηγιαννάκης, Γεωργ. Χ' Ἀποστόλου, Συμεών Τ. Μετρητίδης, Ἀλέξιος Δ. Χατζόπουλος, Ἀχιλλεὺς Ι. Σαβρόνης, Ν. Α. Τζιβανόπουλος, Π. Ἐλευθερόπουλος, Βασίλ. Θεοδοσιάδης, Ἰωάν. Βογιατζῆς, Στέφανος Κωνσταντινίδης, Δημήτριος Γ. Χαβιαρᾶς, Γετικός καὶ Σια, Γ. Μ. Τρελόπουλος, Κωνσταντ. Χ' Προδρόμου, Δημήτρ. Κ. Κανάκης, Μερκούριος Κανάκης, Ἰωάν. Κ. Σταματιάδης, Χρῆστος Α. Δημόπουλος, Ἡλίας Ι. Κόκκινος, Ἀδὰμ Χρυσοστομίδης, Μηνᾶς Κεσίσογλου, Λουκάς Χρηστίδης, Π. Α. Ταντιτζόπουλος, Ἐλευθέριος Λαζάρου, Δ. Βογιατζῆς, Κ. Βαλαβάνης, Π. Καλλίνικος, Φωκίων Πλητᾶς, Γ. Ἀμαζόπουλος, Ἐθνασίος Βασιλειάδης, Ν. Καβάδας, Ε. Ἀμαζόπουλος, Ἡλίας Μαλιάκας δικηγόρος, Ι. Δ. Βλάχος, Νικόλαος Α. Βλάχος, Α. Δ. Φραντζῆς, Π. Ι. Ταταλιᾶς, Εὐστράτιος Καραμυφύλλης, Ἀπόστολος Ι. Τιβέριος, Χρῆστος Ναοῦμ, Γεώργιος Κουτέλας, Πολύβιος Σ. Ἀλεξιάδης, Λουκάς Τζάλλας, Βασίλειος Σταυριδης ἐν Μουδανίσις, Θεολόγος Θ. Πλητᾶς, Νικόλαος Δημόπουλος, Ἀγγελος Σ. Ἰωαννίδης, Γεώργιος Πουλουλίδης δικηγόρος, Ι. Δελλαγαρμαμάτικας, Παντελῆς Μίχαλος, Κωνσταντίνος Ἰωαννίδης, Κωνσταντίνος Χινογλου.

Ἐν Σμύρῃ.

Μιχαὴλ Δ. Τσουλακίδης, Ἀπόστολος Δ. Τσαμουράς, Μιχαὴλ Α. Σκουλικίδης, Εὐστράτιος Χ' Εὐστρατίου, Κωνσταντῖνος Γ. Πετρέλης, Βασίλειος Γ. Ψῶμος, Στυλιανὸς Ε. Καραμβάσης, Ἀδελφοὶ Βουρβούλια, Ἰωάννης Δ. Τσουλακίδης, Ἀγλ. Μηταράγγας, Θεοδόσιος Ζ. Παρώδης, Σόλων Πετεινάτος, Ἰωάννης Παρικιάκης, Ἀντώνιος Ψυχόπουλος, Βασ. Α. Αντωνόπουλος, Χαράλ. Χαλικιόπουλος, Ἀντ. Ν. Χ' Κωστής, Ἐμμ. Γ. Καρβουνόπουλος, Ξενοφῶν Π. Τριανταφύλλου, Ἰάκωβος Τζανικόπουλος, Σαρ. Χ. Σαραντιδῆς, Κωνστ. Βερόπουλος, Φώτιος Μαυρογέννης, Διονύσιος Τάντυρας, Παῦλος Γαλανάκης, Ἐμμαν. Καρα-Κώστας, Θεοδόσιος Ζεννάδης, Ἐμμαν. Τζάκης, Πάτροκλος Εὐθυμίου, Χ' Κωστής Κρασόπουλος, Ἀντών. Κ. Νικολαΐδης, Νικάνδρος Κομνηνός, Περικλῆς Σεβλιανός, Παναγ. Ι. Φραντζεσκόπουλος, Θεολόγος Μ. Βοργιάς, Πέτρος Σαλτογιάννης, Ἀπόστολος Ἀγρυτέλης, Βασίλειος, Ψωμόπουλος, Θεόδωρος Μιτσινίγος, Κωνστ. Ταλιάννης, Παναγ. Σπυρέλης, Δημήτριος Καλδῆς, Jean E. Anastassiades.

Ἐν Μιτυλήνῃ.

Μαρία Σιμωνίδου, Μιλτιάδης Κουδουνῆς (5), Θ. Μαρίνου, Α. Κ. Βουρνάζος, Α. Π. Βασιλείου, Χριστόδουλος Ε. Ἀθανασιάδης, Μιχαὴλ Α. Κούμπας, Ἐμμανουὴλ Ζαννέλης, Σ. Μ. Καραμάνος, Ε. Λουκάς, Γ. Ι. Χρυσοδάκτυλος, Ε. Χριστοφίδης, Δ. Ράλλης, Ἀλιέξ. Π. Μητρέλλιας, Γεώργιος Ν. Στεφάνου, Ἀντώνιος Ἀθαγιανός, Εὐστράτιος Χ' Γιάννης, Σταῦρος Λαλέλης, Μαρῖνος Μωραΐτης, Φ. Κουτσουκίδης, Παν. Χ' Κανέλης, Βασίλ. Θ. Χωρικός, Στ. Χριστοδουλίδης, Δ. Ψωμαδέλης, Ἐλευθέριος Ἀποστόλου ἐκ Μανδαμάδου, Ι. Π. Ταπανλῆς, Σπύρος Τζωρτζίδης, Θεόδωρος Ε. Βαρετζῆς, Ι. Δ. Πραΐδης, Χαρ. Π. Χ' Σάββας, Γεώργιος Σταυρίδης, Τηλέμαχος Σωτηριάδης, Δημήτριος Ἀποστολίδης, Κωνσταντῖνος Θ. Πλωμός, Παναγιώτης Ε. Μαλακοῦ, Γρηγόριος Βουζβάνης, Π. Δ. Γρημάνης ἐν Φίλιζ,

Σωκράτης Θ. Ἀξαρχῆς ἐν Ἀδραμυττίῳ, Παναγιώτης Α. Ἀμπατζῆς ἐν Φρένελι.

Ἐν Πλωμαρίῳ.

Π. Μελανδινός (2), Ἐμμανουὴλ Ἀντ. Ξυπτεράς, Ἰωάννης Χ' Γιαννάκης, Κ. Δ. Παπουτσάνης, Ε. Κ. Μαραγγέλης, Ἰωαν. Π. Τροϊζῆς, Εὐάγγελος Δ. Βιλάκος, Περικλῆς Βαρβαγιάννης, Κωνσταντ. Καρᾶς, Ἐμμ. Δ. Τσαμουργκέλης, Παναγ. Ἰω. Σαλᾶς, Μιχαὴλ Χ' Δημήτριος, Βασίλειος Δ. Παναγῆς, Ἀριστείδης Δ. Μελανδινός, Ἰωάννης Γρ. Βασίλαρος, Γεώργιος Ἀλυμουῦ, Νικόλαος Γρηγορ. Μαΐδωνης, Ἰωάννης Γρ. Μχίδωνης, Ἀντώνιος Καρτσούνης.

Ἐν Γέρῃ.

Λεσβία Γεωργ. Καμάτσου ἐν Σκοπέλῳ, Εὐαγγελινὴ Γ. Κοντουρά, ἐν Σκοπέλῳ, Μαριγῶ Γιαννάκη Χ' Χ' Γιαννάκη, ἐν Σκοπέλῳ, Αἰκατερίνη Δ. Καρματζοῦ, ἱατροῦ, ἐν Σκοπέλῳ, Ὀλγα Ν. Βάρκα ἐν Μεσαγρῷ, Μυρσινῶ Ι. Χ' Βασιλείου, ἐν Μεσαγρῷ, Μαρία Ε. Νικολάου, ἐν Μεσαγρῷ, Κρατησίκλεια Παρ. Κυριακοῦ, ἐν Μεσαγρῷ, Ἐλένη Γεωργίου Σκαρλάτου, ἐν Μεσαγρῷ, Ὀλγα Π. Φωτίου, ἐν Μεσαγρῷ, Λεσβία Στυλιανοῦ Μαθαίου, ἐν Μεσαγρῷ, Μαρία Εὐστρατίου Καραμβάλη, ἐν Παπάδῳ, Ἐριφίλη Ἀριστείδου ἱατροῦ, ἐν Παπάδῳ, Θεοφανῶ Εὐστρ. Μανωλέλη, ἐν Παλαιοκλήπῳ, Μαριγῶ Κωνσταντίνου Ἰππιώτου, ἐν Παλαιοκλήπῳ, Θάλεια Σ. Σκαρλάτου, ἐν Πλακάδῳ, Εὐανθία Δ. Θιακοῦ ἐν Μιτυλήνῃ, Παναγιώτης Α. Στεφανίδης ἐν Μεσαγρῷ.

Ἐν Χανίοις.

Ἰωάννης Κοντολέων, Κωνσταντῖνος Μοάτσος, Ἐμμ. Καβαλιέρος, Ἀντώνιος Βλαντιῆς, Θ. Ν. Μιτσουτάκης.

Ἐν Ρεθύμνῃ.

Ε. Μ. Καλομενόπουλος, Ἰωάννης Ν. Δάνδολος, Θεμιστοκλῆς Α. Μοάτσος, Θ. Α. Ἐριφύλης, Ι. Δ. Καλομενό-

πουλος, Νικολ. Κ. Σωτήρχος, Γεώργ. Ίωσ. Χατζηγηρηγοράκης, Γεώργ. Ε. Λεντζάκης, Μάρκος Δραμυτινός, Χ. Ι. Σταματάκης, Ίωάννης Ε. Καυγαλάκης, Γεώργ. Ιω. Σιγανός, Χ. Μακραντωνάκης, Γ. Ἀθανασιάδης, Κ. Βιτσιουνάκης, Ε. Καλοκαιρινός, Χαράλ. Ρουμελιανάκης, Σπυρίδων Μ. Ζαριφάκης, Περικλῆς Πετιγιάκης, Κοσμᾶς Τριπολιτάκης, Στυλιανός Κορωνάκης, Γ. Ν. Καφράτος, Σ. Μαγουράς, Νικολ. Ι. Καλογένης.

Ἐν Σάμῳ.

Σπυρίδων Αἰγινίτης, Μανώλης Ι. Χ' Θεοδώρου, Δημήτριος Χατζηδάκης.

Ἐν Καλλιπόλει.

Μαριγῶ Π. Τζαννέτου, Ἀδελφοὶ Παντέρμαλη (2), Ι. Χ' Κοσμᾶς, Π. Καραγιαννόπουλος, Ίωάννης Ὀρφανίδης ἐν Περιστάσει, Χριστοδουλος Καραγεωργίου ἐν Κεσσάνη.

Ἐν Θάσῳ.

Δ. Οἰκονομίδης, Γ. Θωμαΐδης, Κ. Τζάτας, Στέφ. Δούλου.

Ἐν Καβάλλῃ.

Γ. Φέσσας, Ἀνώνυμος, Θ. Φέσσας, Γ. Θεοδωρούδης, Μ. Κολοκύθας, Πᾶνος Παπαναστασίου, Ν. Παγούνης, Ἀνώνυμος, Ζήσης Ζώτκογλου, Τέρπανδρος Παπαδόπουλος, Κ. Τριανταφυλλίδης, Ἀθανάσιος Γ. Ἀνδρῆς, Τιμολέων Δ. Πόρτογλου, Κωνσταντῖνος Ε. Βουλαῆς, Εὐαγγελινός Βαλάκου, Παναγιώτης Βαλάκου.

Ἐν Καστορίᾳ.

† Ἡ Α. Π. ὁ μητροπολίτης Καστορίας κ. Φιλάρετος (2). Κωνσταντῖνος Παρασκευαΐδης, Ίωάννης Α. Βαδραχάνης, Γεώργιος Μιχαηλίδης, Ἀθανάσιος Κοσμᾶς, Ίωάννης Παπίας, Ναοὺμ Γ. Δράσκας, Ίωάννης Φασούλας.

Ἐν Σαράντα ἐκκλησίαις.

Ἀδελφοὶ Π. Μελανδινού, Εὐανθία Δ. Δοδοπούλου, Ἐλίζα Κ. Δοδοπούλου, Ἀργυρῶ Ι. Κοκκίνου, Ἀφροδίτη Μ. Κοκκίνου, Δημ. Δοδόπουλος.

Ἐν Φιλιππουπόλει.

† Η. Α. Π. ὁ μητροπολίτης Φιλιππουπόλεως κ. Φώτιος. (5).

Ἐν Ρόδῳ.

† Η Α. Π. ὁ μητροπολίτης Ρόδου κ. Γρηγόριος (3).

Ἐν Ἀμιῳ.

Π. Σ. Ἀνωνιαδῆς βιβλιοπώλης (2), Χρῆστος Κεφαλίδης, Δ. Παρασκευόπουλος, Ι. Κουτσούρης.

Ἐν Κερασοῦντι.

Γ. Κ. Κωνσταντῖνου, Π. Ε. Νικολάου, Νικόλ. Γ. Νεόφυτος, Νικόλαος Θ. Δεληγεώργης, Παλυχρόνιος Σ. Εὐκαρπίδης, Εὐθ. Γ. Παπαδόπουλος.

Ἐν Ἀρτάκῃ.

Ἐλένη Στ. Μακρῆ, Ἀνδρομάχη Γ. Κελαϊδίτου, Αἰκατερίνη Γ. Κοτρώνη, Παρασκευὴ Λαγκαρίδου, Ἀγγελία Σ. Κωνσταντινίδου, Ἄννα Ι. Βουσιανίδου, Σοῦσα Ν. Τζαννῆ, Καλλιόπη Α. Κιουρκτσῆ, Ἐλένη Δ. Χ' Ίωάννου, Μαριωρίτσα Ρόγα, Εὐαγγελία Κ. Βουμβολίδου, Κυριακὴ Κ. Χανιόγλου, Ἐλένη Ἀποστόλου, Κυριακὴ Οἰκονόμου.

Ἐν Πύργῳ.

Χρ. Χ' Γιαννάκης, Π. Ίωαννίδης, Δ. Χαλαλάμπος, Π. Παπαζαχαρίας, Μ. Ι. Σαρρίδης, Εὐάγγελος Ἰγγλέσης, Γ. Χαρμανδᾶς, Ι. Σβορώνος, Γ. Μπέζης, Β. Α. Ραπτάρης, Ίωάννης Κουρτίδης, Εὐ. Τσίκας, Βασίλειος Κωστῆ, Ἄλ.

Δημητρακόπουλος, Ι. Γινέλλης, Ι. Ἀμυράς, Ι. Θωμαΐδης, Χ' Ἀχιλλεύς Ἀλεξάνδρου, Α. Α. Δομουκτσής, Τ. Κ. Καραγκιόζης, Γεώργιος Σακαλλής, Γεώργιος Α. Δομουχτσόπουλος, Γεώργιος Διγενῆς, Νικόλαος Καρδαμίδης, Δ. Δουκόπουλος, Μ. Οἰκονόμος, Κ. Θεοφανίδης, Δημήτριος Α. Καλογερόβιτς, Α. Ν. Γιώκας, Ζαφειράκης Ζ. Ἰωαννίδης, Β. Ρίζος, Νικόλαος Α. Φορτούνας, Κωνσταντῖνος Σ. Σεβαστίδης, Π. Γ. Μουτσογιάννης.

Ἐν Ἀγγιάλῳ.

Νικόλαος Ι. Σκυριανὸς ἱερεύς, Δημήτριος Καρίπης, Στυλιανὸς Γ. Λεπλεπιτζής, Κωστάκης Θ. Σταυρίδης, Στυλιανὸς Σταυράκης, Ἴπποκράτης Γ. Ἀγγελίδης, Γεώργιος Β. Τζιβάνης ἱερεύς, Γιάγκος Α. Κουτρούλα, Ἰωάννης Δημητρ. Ἰσμιτιανός, Π. Χαλκιοπούλου, Δ. Ι. Ξάνθος, Φώτιος Παππούδωφ, Ὀδυσσεύς Διαμαντόπουλος, Ἰωάννης Στεφάνου, Παλάσης Σ. Δρακόπουλος, Μιχ. Δ. Καστρινός, Γιάγκος Β. Τενεκετζής, Ἡλίας Μαυρομαμάτης, Βασίλειος Α. Βλασάκης, Θεμιστοκλῆς Διαμαντόπουλος.

Ἐν Γιουργέβῳ.

Βασίλειος Ἀράπογλου, Ἰωάννης Παπαγεωργίου, Βελισάριος Ζωΐδης, Εὐδόκιμος Φραγκιάς, Βασίλειος Σαράφης.

Ἐν Τούλτζη.

Ἐριφίλη Μ. Κουγεαμέτη, Στυλιανὴ Δ. Καρᾶ, Ἐλένη Γ. Μιχαλοπούλου, Μαρία Α. Τσακίρη, Βασιλικὴ Δ. Τζορδάν, Ἐλένη Σ. Ὀρκοῦλου, Α. Δενδρινός, Χρ. Νικολαΐδης, Θ. Γ. Κοντουγούρης.

Ἐν Ἀλεξανδροεῖα.

Αἴγυπτία Χ. Βορλόου, Ἀδελφαὶ Κ. καὶ Ε. Καμπουροπούλου, Μαρία Δελφοῦ, Εἰρήνη Γ. Λύδδη, Μαρία Π. Γαροφαλίδου.

Φώτιος Φωκᾶς, Γεώργ. Βασιλειάδης δικηγόρος, Στ. Βα-

σιλειάδης (4). Ἐμμ. Ι. Βουρβούλια, Γεώργ. Ε. Ἀντωνιάδης, Νικολ. Δ. Φραγκοῦδης φαρμακοποιός. Ἀναστάσιος Ν. Παρισσάκης, Φίλιππος Κ. Βριζόπουλος, Λάσκαρις Παλαιολόγος, Κωνσταντ. Ἰακωβίδης, Μ. Δ. Μεταξᾶς, Κλεάνθης Παπαδόπουλος, Ἴπποκράτης Ν. Κανδίογλου, Ἰωάννης Ν. Πανᾶς, Νικολ. Ζερεφός, Ἄριστ. Κ. Κόκκινος, Μιχ. Δασουκίδης, Ἐμαν. Ν. Κοκκιναρᾶς, Δημήτρ. Ε. Λάσκαρης, Κωνσταντ. Χ. Καππελίδης, Γεώργιος Λ. Γρούτας, Κ. Δ. Μπόλλας, Σταμάτιος Π. Μπόλλας, Ἀντώνιος Κακλαμάνος, Δ. Α. Δημόπουλος, Λ. Ε. Πισσαρίδης, Νικόλαος Ι. Βίγκας, Κυριάκος Συμεωνίδης, Μ. Μουρατιάδης, Λουκᾶς Γεωργιαφέντης, Α. Β. Πράτσικας, Γ. Ε. Γεωργιάδης, Ἀχιλλεύς Κ. Σκυργιάννης, Ἰωάννης Παναγιώτου, Ἀπόστ. Πανιόπουλος, Β. Θ. Σταματόπουλος καὶ Φ. Κουτσουμίτης, Ἰωάννης Σουσυμνῆς, Βασίλειος Ι. Ψάλτης, Ἀλέξανδρος Πανατζόπουλος, Α. Δημητρίου, Γεώργιος Α. Ρίνα.

Ἐν Καϊρῳ.

Κλεάνθης Παπαδόπουλος (4), Ζάννος Γιανούλης, Α. Ν. Λαμπαδαρίδης, Χαράλαμπος Ζαφείρης, Ἰωάννης Ζιβανάκης, Ἀντώνιος Χωριατόπουλος, Γεώργ. Σπιτζαρόπουλος, Γεώργ. Α. Κομπίλης, Γαληνός Ἰατρούδης, Μιλτιάδης Τάντζ, Ἐπαμινώνδας Κυριαζῆς, Ἰωάννης Μανουηλίδης.

Ἐν Ὄδυσσῳ.

Σταῦρος Γεωργιάδης, Π. Βουνάτσος, Εὐστράτιος Ι. Αὐτομηῆς ἐκ Πλωμαρίου τῆς Λέσβου, Β. Γεωργῆς ἐκ Πλωμαρίου τῆς Λέσβου, Ν. Εὐσταθίου.

Ἐν Ταϊγανίῳ.

Περικλῆς Β. Καραντώνης, Π. Σ. Κομνηνάκης, Μ. Ν. Κουρubaκάλης, Δ. Μ. Χατζηδημητράκη, Β. Ζ. Σιφναῖος, Τ. Ι. Ἀντωνιάδης, Π. Σακελλαρίδης, Ι. Μάνδρας, Μ. Κ. Βελισσάριος, Δ. Ν. Πηλζιώτης, Θ. Εὐστρατιάδης, Π. Κανάνης.

Ἐν Νοβορωσίδη

Ἄθανάσιος Βαλλιάνος (5), Κ. Δ. Τσέρτος (2), Ε. Γ. Κυριακόπουλος (2), Α. Γεωργόπουλος (2), Δ. Λουκάτος, Π. Β. Δημαρᾶς, Ν. Ι. Μυρογορδάτος, Α. Κομνηνός, Π. Δήμαρχος, Ν. Μητσοτάκης, Κ. Κογιαλῆς, Γ. Ἀλούπης.

Ἐν Ἀστραχανίῳ.

Πηνελόπη Λασκαρίδου, Θεόδωρος Κ. Λασκαρίδης, Κ. Ἐπιμενίδης, Πελοπίδας Κωστάκης, Θεμιστοκλῆς Σταθάκης.

Δὲν κατωρθώθη γὰ δημοσιεῦθαι πάντων τῶν συνδρομητῶν τὰ ὀνόματα, διότι πολλὰ Ἄγγελια καθυστεροῦσιν εἰσέτι.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΑ.

Καὶ ἦδη ἀπονέμω θερμοῦς εὐχαριστίας τοῖς ἀξιότιμοις φίλοις, εἰς ὧν τὴν πρόθυμον ἀρωγὴν ὀφείλεται ἡ τῶν πλειόνων συνδρομητῶν ἐγγραφή, ὡς καὶ τοῖς ἐγγραφεῖσιν. Ἐνέγραψαν λοιπὸν συνδρομητὰς ἐν Κωνσταντινουπόλει οἱ ἀξιότιμοι Κύριοι,

Ἐυστράτιος Β. Καραντώνης (πολλαχῶς συντελέσας)	130
Θεόδωρος Μ. Χατζηδημητράκης	32
Β. Μ. Γούτος	31
Κωνστ. Μπανάτσος	25
Ι. Γεωργιάδης	20
Ἄθανάσιος Κλωναρίδης	16
Ἀριστείδης Παπασταθόπουλος	15
Λαμπρινός Σφήκας	14
Ἀπόστολος Ε. Τιβέριος	13
Μελπομένη Γ. Καρύδου	
Παναγιώτης Δ. Παπουτσάνης (καὶ ἐντὸς καὶ ἐκτὸς τῆς Κωνσταντινουπόλεως πολλαχῶς ἐνεργήσας)	13
Χρῆστος Καρυστηνός	13
Ι. Δ. Γάφος	12
Π. Καραβίας	11
Ἄντ. Ε. Τιβέριος	11
Ν. Κατσιώτης	10
Γ. Ν. Βαλιάδης	9
Θησεύς Ἑσυχίδης	

'Αλέξανδρος Γιαλούρης	9
Δημόκριτος Καλόγηρος	8
Γ. Γραμμανδάνης	8
Ν. Κωνσταντινίδης φαρμακοποιός	7
Κλεομένης Λαζαρίδης	7
Κλεάνθης Φώτιος	7
Μ. Κεφάλας	7
'Αθην. Σφίκας	7
Ι. Παπάδης	6
'Ελευθέριος Βουτσινᾶς	6
Δημ. Μοστράτος	5
Ι. Α. Τιβέριος	5
Εύστρ. Σαπουντζάκης	4
'Απόστολ. Ι. Τιβέριος	4
Θ. Καμαράδος	4
Θεολόγος Θ. Πλητᾶς	4
Α. Παπαδόπουλος	3
Ν. Παρανίκας	3
Μιχαήλ Μωραΐτης	3
Μάρκος 'Απέργης	3
Ν. Δανιήλ	3
Πέτρος Ε. Τιβέριος	3
'Αλέξανδρος Λογγοβάρδης	3

Καὶ ἐν τῷ ἐξωτερικῷ.

Μ. Ι. Βουρβούλις ἐν 'Αλεξανδρείᾳ	44
'Εμμ. Καρβουνόπουλος ἐν Σμύρνῃ	34
Μιχαήλ Τσουλακίδης »	9
Χριστ. Χ' Γιαννάκης ἐν Πύργῳ	30
Παναγ. Μουτσογιάννης »	24
Δ. Μοάτσος ἐν Ρεθύμνῃ	24
Διὰ Β. Μ. Γούτου ἐν Καίρῳ	15

Ν. Σ. Μακρῆς ἐν 'Αρτάκη	14
'Αθην. 'Ανδρῆς ἐν Καβάλλᾳ	10
Ν. Ι. Παγούνης ἰατρός »	12
Ι. Δ. Πραΐδης ἐν Μιτυλήνῃ	18
Χριστόδ. 'Αθνασιιάδης »	7
Διὰ Β. Μ. Γούτου »	10
Παναγ. Α. Στεφανίδης ἐν Γέφυ	18
'Εμμ. Μαραγγέλης ἐν Πλωμαρίῳ	15
Θ. Λασκοκρίδης ἐν 'Αστραχανίῳ καὶ ἐνταῦθα	18
Κωνστ. Τσέρτος ἐν Νοβορωσίσκῃ	19
Δημ. Μ. Χατζηδημητράκης ἐν Ταϊγανίῳ.	11
'Ο Ἅγιος Καστορίας κ. Φιλάρετος ἐν Καστορίᾳ	9
Φώτιος Τσακίρης ἐν Τούλτσῃ	9
Ν. Νεόφυτος ἐν Κερασσοῦντι	6
'Απόστ. Παντέρμαλης ἐν Καλλιπόλει	6
Μοάτσος ἐν Χανίοις	5
Δημοσθ. Μελανδινός ἐν Σαράντᾳ 'Εκκλησίαις	5
Περικλῆς 'Αντωνιάδης ἐν 'Αμισῷ	4

'Εν Κωνσταντινίῳ 10 Ἰουλίου 1892.

Ζᾶνος Γρ. Βασιλαρος.



1137

CITIZENSHIP



