ΚΛΙΝΗ

Τὸ ἀναγκαιότατον διὰ τὴν ἀνθρωπότητα ἔπιπλον εἶνε ἡ κλίνη, ἥτις διὰ νὰ εἶνε ὑγιεινὴ πρέπει νὰ εἶνε ἁπλουστάτη, καθαρά, οὐχὶ πολὺ μαλακή, θερμὴ τὸν χειμῶνα, δροσερὰ τὸ θέρος, καὶ τοποθετημένη εἰς δωμάτιον εὐάερον καὶ φωτεινόν. Στρωμνὴ ἐξ ἀχύρου ἢ χόρτου καὶ 1 ἢ 2 ἕτερα στρώματα ἐκ μαλλίου ἀρκοῦσι, στρῶμα ἐκ πτίλων (πούπουλα) εἶνε ἀνθυγιεινόν, καθότι εὐκόλως μολύνεται καὶ δυσκόλως ἀπολυμαίνεται, διὰ δὲ τοὺς ἀσθενεῖς ὅσοι ἐπιθυμοῦσι νὰ ἔχωσι στρωμνὴν ἐκ πτίλων, τοποθετοῦμεν αὐτὴν κάτωθεν τοῦ συνήθους στρώματος. Τὰ προσκεφάλαια πρέπει νὰ εἶνε ἐπίσης μάλλινα καὶ οὐχὶ πολὺ ἁπαλά, μήτε πολὺ ὑψηλά. Τὰ ἐλαστικὰ προσκεφάλαια ἢ τὰ πεπληρωμένα δι' ὕδατος ἢ δι' ἀέρος εἶνε κατάλληλα μόνον διὰ τοὺς ἐπὶ μακρὸν χρόνον ἀσθενοῦντας. Τὰ σκεπάσματα τῆς κλίνης πρέπει νὰ εἶνε μέτρια καὶ νὰ σύγκεινται ἐκ περισσοτέρων στρωμάτων καὶ ἐξ ὑφασμάτων ἀραιῶν καὶ ἐλαφρῶν, ὅτε, ὁ ἐν τῷ μεταξὺ αὐτῶν ἀὴρ διατηρεῖ μεγαλειτέραν θερμότητα καὶ δὲν ἐπιφέρωσι ταῦτα πνιγηρὰν βαρύτητα καθὼς συμβαίνει διὰ τῶν ἐξ ἑνὸς στρώματος ἐφαπλωμάτων, τὰ ὁποῖα, ὅσον χονδρότερα καὶ βαρύτερα εἶνε, τόσον ἐπιβλαβέστερα ἀποβαίνουσι. Τοὺς δὲ ἀσθενεῖς δὲν πρέπει νὰ στενοχωρῶμεν διὰ τοῦ βάρους τῶν σκεπασμάτων. Κατὰ τὸ θέρος μάλιστα μία σινδόνη ἀρκεῖ τὴν ἡμέραν, τὸ δὲ ἑσπέρας καὶ τὴν νύκτα αὐξάνομεν τὰ σκεπάσματα. Καλὸν εἶνε νὰ μὴ ἀφίνωμεν τὸν ἀσθενῆ πλέον τῶν 10 καὶ 12 ὡρῶν εἰς τὴν αὐτὴν κλίνην, ὁ ἀσθενὴς πρέπει νὰ ἐγείρεται καθ' ὅσον δύναται ἅπαξ ἢ δὶς καθ' ἑκάστην. Ἐὰν δὲ δὲν δύναται πρέπει ν' ἀλλάσσῃ κλίνην πρωΐαν καὶ ἑσπέραν· μεταφέρομεν δὲ τὸν ἀσθενῆ μετὰ προσοχῆς ἀπὸ τῆς μιᾶς εἰς τὴν ἄλλην κλίνην. Διὰ ν' ἀποφεύγωμεν δὲ τοὺς ρύπους τῆς κλίνης καλὸν εἶνε νὰ τοποθετῶμεν ὑπὸ τὸν ἀσθενῆ ἐγκαρσίως τῆς κλίνης σινδόνην

δεδιπλωμένην εἰς πολλὰς πτυχάς, ὅπως δυνάμεθα νὰ ἀντικαθιστῶμεν εὐκόλως πάντοτε αὐτήν.

Ἡ κλίνη τῶν ὠδίνων ἢ τοῦ τοκετοῦ, προτιμώτερον νὰ εἶνε σιδηρᾶ, ἀλλὰ στερεά, στηριζομένη ἐπὶ τοῦ τοίχου μόνον πρὸς τὸ μέρος τῆς κεφαλῆς καὶ ἐστρωμένη διὰ δύο στρωμνῶν, τῶν ὁποίων ἡ μὲν κάτωθεν θὰ εἶνε ἡπλωμένη καθ' ἅπαν αὐτῆς τὸ μῆκος, ἐν ᾧ ἡ ὑπεράνω θὰ εἶνε διπλωμένη πρὸς τὸ μέρος τῆς κεφαλῆς ἐκ τῶν ἄνω πρὸς τὰ κάτω καὶ κάτι τι πλέον τοῦ τρίτου τοῦ μήκους αὐτῆς, ἐπ' αὐτῶν δὲ τίθεται ὕφασμα κηρωτὸν μετὰ μιᾶς πολυπτύχου σινδόνης, ἑνὸς προσκεφαλαίου καὶ ἑνὸς κληνοσκεπάσματος.

Τὸ παιδίον πρέπει πάντοτε εἰς τὸ λίκνον νὰ κατακλίνηται οὐδέποτε δὲ εἰς τὴν κλίνην τῆς μητρὸς ἢ τῆς τροφοῦ, ἥτις ἐνδέχεται ν' ἀποπνίξῃ αὐτὸ ἀκουσίως, καθὼς συνέβη πολλάκις. Κατακλίνατε δὲ τὸ παιδίον ἐνδεδυμένον καὶ κεκαλυμμένον διὰ σκεπασμάτων περισσοτέρων ἢ ὀλιγωτέρων ἀναλόγως τῆς ὥρας τοῦ ἔτους. Τὰ παραπετάσματα τοῦ λίκνου δὲν πρέπει νὰ κλείωνται ἐντελῶς ἵνα ὁ ἀὴρ εἰσέρχεται ἐλευθέρως. Τὸ λίκνον πρέπει νὰ μὴ εἶνε πολυτελές, καὶ τὸ σπουδαιότερον πρέπει νὰ εἶνε ἐλαφρὸν διὰ νὰ εἶνε εὐκίνητον καὶ μεταφέρεται εὐκόλως, ὅπου αἱ ἀσχολίαι τῆς μητρὸς ἀναγκάζουσιν αὐτὴν νὰ διαμείνῃ ἐπὶ μακρόν. Ἡ κλινοστρωμνὴ τοῦ παιδίου διὰ νὰ εἶνε ὑγιεινὴ πρέπει νὰ σύγκειται ἐκ δύο στρωμάτων, τῶν ὁποίων τὸ ἓν ἴσον πρὸς τὸ λίκνον, τὸ ἕτερον ὀλίγον μικρότερον, πρὸς πλήρωσιν δὲ τούτων προτιμῶνται λεπτὰ ἄχυρα ἢ φύκη ἢ καὶ ξηρὰ φύλλα πτέριδος τῶν ὁποίων τὸ ἄρωμα εἶνε λίαν εὐχάριστον, ἀντὶ τῶν πτερῶν, τοῦ ἐρίου καὶ τοῦ βάμβακος, ἅτινα εἶνε ἐπιβλαβῆ ὡς ἐκ τῆς μεγάλης θερμότητος καὶ δυσωδίας τὴν ὁποίαν ἀναπτύσσουσι καὶ τῆς μεγάλης χρηματικῆς ἀξίας, ἕνεκα τῆς ὁποίας ἀδύνατος καθίσται ἡ ἀπαραίτητος συχνὴ αὐτῶν ἀλλαγή. Ἐπὶ τῶν στρωμάτων θὰ θέσητε ὕφασμά τι ἀδιάβροχον ὅπως προφυλάξετε καλῶς τὰ στρώματα ἀπὸ τῶν ἀκαθαρσιῶν. Τὸ προσκεφάλαιον τοῦ παιδίου θὰ κατασκευάσετε ἐκ καναβίνου ὑφάσματος λευκοῦ, σχήματος δὲ ἡμισφαιρίου, 40 ἑκ. μ. πλάτους καὶ θὰ πληρώσετε αὐτὸ διὰ φυκῶν, φύλλων πτέριδος ἢ διὰ τριχῶν ἵππου.

ΚΛΥΣΜΑΤΑ

Ταῦτα εἶνε δύο εἰδῶν· πρῶτον κλύσματα τοῦ ἀπενθυσμένου πρὸς εἰσαγωγὴν ὑγρῶν, καὶ δεύτερον κλύσματα τῶν γυναικῶν δι' ἁπλοῦ ὕδατος καὶ φαρμάκων. Δι' ἀμφοτέρας τὰς περιστάσεις καταλληλότερον ἐργαλεῖον εἶνε ὁ καταιονιτὴρ (irrigateur), τὸν ὁποῖον πᾶσα οἰκογένεια ὀφείλει νὰ ἔχῃ καὶ διατηρῇ εἰς ἄκραν καθαριότητα. Τὰ φάρμακα τὰ ὁποῖα θὰ μεταχειρισθῆτε εἶνε διάφορα, ἀναλόγως τῶν περιστάσεων καὶ τῶν διατάξεων τοῦ ἰατροῦ.

Προκειμένου ὁ ἀσθενὴς νὰ λάβῃ κλῦσμα εἰς τὸ ἀπευθυσμένον, πρέπει νὰ εἶναι κατακεκλιμένος εἰς τὸ δεξιὸν πλευρόν, οὐδέποτε δὲ εἰς τὸ ἀριστερὸν μὲ τὴν λεκάνην ὀλίγον ὑψηλοτέραν τοῦ κορμοῦ καὶ μὲ τοὺς μηροὺς κεκαμμένους. Ὁ σωληνίσκος ὁ εἰς τὸ ἄκρον τοῦ ἐλαστικοῦ σωλῆνος εὑρισκόμενος ἀλείφεται δι' ἐλαίου ἢ διὰ βαζελίνης καὶ εἰσάγεται ἡσύχως. Πρὶν ὅμως ἐκτελέσωμεν τὸ κλύσμα πρέπει νὰ ἀνοίξωμεν τὸ κλεῖθρον τοῦ καταιονιτῆρος ὅπως ἐξέλθῃ ὁ ἐν αὐτῷ ἀὴρ μέχρις ὅτου ρεύσῃ ὑγρόν, καὶ τοῦτο διότι ὁ ἀὴρ εἰσαγόμενος εἰς τὸ ἔντερον φέρει πάντοτε κωλικοὺς πόνους. Ἐὰν ὑπάρχωσιν αἱμορροΐδες, καλὸν εἶνε καὶ ὁ πρωκτὸς ν' ἀλείφεται διὰ βαζελίνης. Τὰ κλύσματα ταῦτα γίνονται ψυχρὰ καθὼς εἰς τὴν δυσκοιλιότητα, καὶ θερμὰ εἰς διαφόρους ἄλλας ἀσθενείας· ἐκ τούτων δὲ τὰ θερμὰ γίνονται 20^0—25^0 βαθμῶν θερμοκρασίας σπανίως θερμότερα, οὐδέποτε ὅμως πέραν τῶν 30^0—35^0 βαθμῶν.

SISMANOGLIO

Ὅταν τὰ συνήθη δι' ἁπλοῦ ὕδατος κλύσματα ἀποτυγχάνωσι κατὰ τῆς δυσκοιλιότητος, δυνάμεθα νὰ καταφύγωμεν εἰς τὰ ἑπόμενα καθαρτικὰ κλύσματα:

Λύο κοχλιάρια τῆς σούπας λεπτοῦ ἅλατος, δι' ἐλαφρὸν κλύσμα, ἐντὸς χλιαροῦ ὕδατος, ἢ διαλελυμένος σάπων ἐντὸς ἐπίσης χλιαροῦ ὕδατος, ἢ ἔγχυμα σέννης, ἢ δύο κοχλιάρια ἐλαίου ρητίνης (ριτσινόλαδον) διαλελυμένου μεθ' ἑνὸς κρόκου ὠοῦ, ἅτινα προσθέτομεν εἰς τὸ ὕδωρ τοῦ κλύσματος. Πάντων ὅμως τούτων καλήτερον ἐπιτυγχάνει τὸ ἐκ γλυκερίνης κλύσμα καὶ πρέπει νὰ προτιμᾶται διότι δὲν προκαλεῖ πόνους κωλικοὺς καὶ οὐδεμίαν ἐρεθιστικὴν ἐνέργειαν ἐπὶ τῶν ἐντέρων ἐπιφέρει. Παρασκευάζομεν δὲ τοῦτο ὡς ἑξῆς· Δύο ἢ τρία μεγάλα κοχλιάρια γλυκερίνης ρίπτωμεν εἰς τὸ κλῦσμα ἵνα κατέλθῃ πρῶτον ἐντὸς τοῦ σωλῆνος, καὶ καταλάβῃ ἅπαντα τὸν χῶρον τοῦ σωλῆνος ἄνευ ἀέρος, κατόπιν ρίπτομεν τὸ χλιαρὸν ὕδωρ ἄνωθεν ὥστε, ὅταν ἀνοίξωμεν τὴν στρόφιγγα, ἐντὸς τοῦ ἐντέρου πρῶτον ἡ γλυκερίνη νὰ εἰσέλθῃ.

Διὰ τὰ κλύσματα τῶν γυναικῶν ἀναλόγως τοῦ σκοποῦ διάφορος εἶνε καὶ ἡ στάσις. Εἰς τὰ κλύσματα καθαριότητος ἡ γυνὴ δύναται νὰ μένῃ ὀρθία ἢ καὶ νὰ κύπτῃ διὰ νὰ ῥέῃ εὐκόλως τὸ ὑγρόν. Ὅταν ὅμως γίνονται διὰ φαρμάκων, τὸ ὑγρὸν πρέπει νὰ μένῃ ἐντὸς ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον χρόνον. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ἡ γυνὴ πρέπει νὰ εἶναι κατακεκλιμένη ὑπτία εἰς τὸ ἄκρον τῆς κλίνης, μὲ τὰς κνήμας κεκαμμένας πρὸς τοὺς μηροὺς, καὶ τούτους πρὸς τὴν κοιλίαν, καὶ νὰ ἔχῃ τὴν λεκάνην ὑψηλότερον τῶν ὤμων διὰ προσκεφαλαίου ἐκ χόρτου τὸ ὁποῖον καλύπτεται δι' ἀδιαβρόχου ὑφάσματος, διευθυνομένου εἰς τὸ ἀγγεῖον τὸ προωρισμένον νὰ δεχθῇ τὸ ὑγρὸν τὸ ὁποῖον θὰ ἐκρεύσῃ. Ὁ σωληνίσκος ὁ ὁποῖος εἶνε ἰδιαίτερος διὰ τὰς γυναίκας ἀλείφεται διὰ βαζελίνης ἢ δι' ἐλαίου καὶ εἰσάγεται ὅσον τὸ δυνατὸν ἠπιώτερον καὶ βαθύτερον, ὅτε καὶ ἀφίνεται τὸ ὑγρὸν νὰ ἐκρεύσῃ. Μετὰ τὸ τέλος τοῦ κλύσματος ἡ γυνὴ μένει ἐξηπλωμένη ἐπί τινας στιγμὰς ἀκόμη καὶ κατόπιν ἐγείρεται, ὅτε ἐκρέει καὶ τὸ ἐντὸς ὑπάρχον ὑγρόν.

Τὰ πρὸς θρεπτικὸν σκοπὸν διδόμενα κλύσματα πρέπει νὰ διαμένωσι πολὺν καιρὸν εἰς τὸ ἔντερον ἵνα γίνῃ δυνατὴ ἡ ἀπορρόφησις· διὰ νὰ μὴν ἐρεθίσωσιν λοιπὸν τὸ ἔντερον πρέπει νὰ εἶνε χλιαρὰ καὶ εἰς μικρὰν ποσότητα, 80 γραμ. διὰ παιδία καὶ 125 γραμ. δι' ἐνήλικας ἀρκοῦσιν.

Τὰ θρεπτικὰ κλύσματα γίνονται μετὰ ζωμοῦ ἢ γάλακτος, ὅσα δὲ χρησιμεύουσι πρὸς εἰσαγωγὴν φαρμάκων, διατάσσονται πάντοτε ὑπὸ τοῦ ἰατροῦ καὶ παρασκευάζονται ὑπὸ τοῦ φαρμακοποιοῦ, ἐκτελοῦμεν δὲ αὐτὰ ὅπως ἔχουσιν χωρὶς νὰ προσθέσωμεν ὕδωρ, μόνον τὰ καθιστῶμεν χλιαρά, θέτοντες αὐτὰ μετὰ τοῦ ἀγγείου των ἐντὸς θερμοῦ ὕδατος.

Διὰ τὰς διαρροίας τῶν παίδων λίαν ὠφέλιμα εἶνε τὰ ἐξ ἀμύλου κλύσματα, τὰ ὁποῖα παρασκευάζομεν διαλύοντες μέχρι κοχλιάριον ἀμύλου εἰς κοχλιάριον ὕδατος ψυχροῦ καὶ προσθέτοντες τέσσαρα κοχλιάρια ὕδατος θερμοῦ.

ΚΟΚΚΥΤΙΣ

Ἡ κοκκῦτις εἶνε πάθησις λοιμώδης μεταδοτική, χαρακτηριζομένη διὰ παροξυσμῶν βηχὸς βιαίας μετὰ ἰδιαζούσης συριττούσης εἰσπνοῆς, διογκώσεως τῶν ὀφθαλμῶν καὶ ἐξοιδήσεως τοῦ προσώπου.

Ἡ διάρκεια τῆς νόσου εἶνε διάφορος. Παρατηροῦνται κοκκύτιδες ἐλαφραί, αἵτινες διαρκοῦσι 3—4 ἑβδομάδας, κοκκύτιδες μέσης ἐντάσεως διαρκοῦσαι ἓξ ἑβδομάδας καὶ κοκκύτιδες βαρεῖαι καὶ παρατεταμέναι διαρκοῦσαι δύο ἢ τρεῖς μῆνας, ὡς μέσος ὅρος θεωρεῖται ἡ διάρκεια τῶν ἓξ ἑβδομάδων.

Εἰς τὰς πλείστας τῶν περιπτώσεων τὰ ὑγιεινὰ μέτρα εἶνε

SISMANOGLIO MUSEUM

ἐπαρκῆ διὰ τὴν θεραπείαν τῆς κοκκύτιδος. Θὰ ἐπιστήσωμεν λοιπὸν μεγάλως τὴν προσοχὴν ἡμῶν εἰς τὰ ἀφορῶντα τὴν κατοικίαν, τὴν ἐνδυμασίαν, τὴν τροφὴν κτλ.

Τὸ δωμάτιον εἰς τὸ ὁποῖον διαμένει τὸ ὑπὸ κοκκύτιδος πάσχον παιδίον πρέπει νὰ εἶναι εὐρύ, εὐάερον καὶ εὐκόλως ἀεριζόμενον, ἡ δὲ θερμοκρασία αὐτοῦ 17⁰—18⁰ (ἡ διὰ ξύλων θέρμανσις ἐν καλῇ θερμάστρᾳ εἶνε προτιμωτέρα πάσης ἄλλης). Εἰς τὰς βαρείας μορφὰς ἀπαραίτητον τὸ παιδίον νὰ παραμένῃ ἐν τῇ κλίνῃ.

Τὸ ἔνδυμα ἔστω θερμὸν συνάμα δὲ καὶ ἐλαφρόν, ἂν δὲ τὸ παιδίον ἐξέρχεται, πρέπει νὰ καλύπτηται διὰ φλανέλλας, ἐν τῇ κλίνῃ παραμένον δὲν εἶνε ἀνάγκη νὰ καλύπτηται διὰ πολλῶν κλινοσκεπασμάτων, μηδὲ νὰ περισφίγγεται ἢ στενοχωρεῖται ὑπὸ στενῶν ἐνδυμάτων ἢ ὁποιου δήποτε ἄλλου δεσμοῦ, παρακωλύοντος τὰς κινήσεις τοῦ σώματος, ἡ ἐλευθερία τοῦ ὁποίου εἶνε ἀναγκαιοτάτη κατὰ τοὺς παροξυσμούς.

Ἡ διατροφὴ τῶν παιδίων τῶν ὑπὸ κοκκύτιδος πασχόντων εἶνε δυσκολωτάτη ἐπειδὴ εἰς ἕκαστον παροξυσμὸν βηχὸς ἀποβάλλουσι δι' ἐμέτων πᾶν ὅτι ἔχουσιν ἐν τῷ στομάχῳ.

Ἀνάγκη λοιπὸν ἡ τροφὴ νὰ δίδεται συχνή, ὀλίγη καὶ πάντοτε μετὰ τὴν πάροδον τοῦ παροξυσμοῦ. Θ' ἀλλάξωμεν τὰς ὥρας τῶν γευμάτων, θὰ δίδωμεν τροφὴν καὶ τὴν νύκτα, θὰ μεταχειριζώμεθα δὲ πάντα τὰ μέσα, ὅπως κατορθώσωμεν νὰ συγκρατήσῃ τροφὴν ὁ στόμαχος, ἔστω καὶ ὀλίγην. Ἐν περιπτώσει δὲ καθ' ἣν δὲν κατορθώνωμεν τὸ τοιοῦτον θὰ καταφύγωμεν εἰς κλύσματα πεπτόνης καὶ γάλακτος (1 κοχλιάριον τῆς τραπέζης πεπτόνης ξηρᾶς δι' 100—150 γραμ. γάλακτος).

Ἡ στερεὰ τροφὴ προτιμωτέρα τῆς ὑγρᾶς, καὶ ὡς τοιαύτην θὰ δίδωμεν κρέας, λαχανικά, ἐγκέφαλον, πηκτήν, ὠὰ ἐφθά, ἀρτόζωμιεν κτλ. Ἐνίοτε ὅμως τὰ παιδία ἀηδιάζουσιν ἐπὶ τοσοῦτον τὴν τροφήν, ὥστε μόνον ὑγρὰν δύνανται ν' ἀνεχθῶσι, δίδομεν δὲ τότε γάλα, πυκνὸν ζωμόν, χυμὸν κρέατος κτλ.

Ἂν τὸ παιδίον θηλάζῃ, δίδεται αὐτῷ ὁ μαστὸς κυρίως μετὰ τοὺς μεγάλους παροξυσμοὺς τῆς βηχός, κατὰ διαλείμματα ἱκανῶς μεγάλα. Ἂν δὲ τὸ διὰ τοῦ θηλασμοῦ προσληφθὲν γάλα ἀπεβλήθη δι' ἐμέτου, χορηγεῖται τῷ παιδίῳ ἓν κοχλιάριον ὕδατος Vichy ἢ τιτανίου, πάλιν δὲ ἀμέσως δίδεται αὐτῷ ὁ μαστός.

Παροξυσμοῦ ἐπερχομένου, ἂν τὸ παιδίον εἶνε κατακεκλιμένον ἐπὶ τῆς κλίνης ἢ τῆς κοιτίδος αὐτοῦ, πρέπει νὰ ἀνασηκωθῇ καὶ νὰ ὑποστηριχθῇ τὸ μέτωπον αὐτοῦ, ἂν δὲ εἶνε πολὺ μικρόν, ὥστε νὰ μὴ δύναται μόνον του νὰ ἀποβάλῃ τὰς βλεννώδεις ὕλας τοῦ στόματος, πρέπει νὰ τὸ ὑποβοηθήσωμεν εἰσάγοντες εἰς τὸ στόμα του ἕνα δάκτυλον ἢ μικρὸν τεμάχιον ὑδροφίλου βάμβακος, ἐπειδὴ ἐπαναπίπτουσαι εἰς τὸν λάρυγγα αὐξάνουσι νὴν ἀσφυκτικὴν κατάστασιν.

Ὁ περίπατος ὠφελεῖ εἰς ἐλαφρὰς περιπτώσεις κοκκύτιδος, ἀνάγκη ὅμως ὁ μὲν καιρὸς νὰ εἶνε καλός, ὁ δὲ περίπατος οὐχὶ μακρός, ἐπειδὴ ὁ ἐκ τῆς πορείας κόπος καὶ τὰ πολλὰ καὶ ζωηρὰ παίγνια αὐξάνουσι τοὺς παροξυσμοὺς τῆς βηχός.

Ἐννοεῖται ὅτι ἐπὶ βαρείας κοκκύτιδος μετὰ πυρετοῦ ἐπιπλεκομένης, ἀπαγορεύεται ὁ περίπατος. Ὁ ἀναπνεόμενος ὅμως ἀὴρ νὰ εἶνε καθαρός· θὰ ἀνοίγωνται λοιπὸν τὰ παράθυρα καὶ τὸ παιδίον θὰ ἀλλάσσῃ δωμάτιον.

Ὅταν ἡ κατάστασις τοῦ ἀρρώστου παραμένει στάσιμος μὲ ὅλην τὴν ἐπιμελῶς ἐφαρμοζομένην θεραπείαν, παρετηρήθη ταχεία μεταβολὴ καὶ ὁριστικὴ ἴασις, μὲ τὴν μεταφορὰν τοῦ ἀσθενοῦς εἰς τὴν ἐξοχήν, εἰς ἄλλην πόλιν, ἢ εἰς ἄλλην συνοικίαν τῆς αὐτῆς πόλεως. Ἡ ἀλλαγὴ ὅμως τοῦ ἀέρος ἐπωφελεστέρα εἶνε κατὰ τὸ τέλος τῆς νόσου, παρὰ εἰς τὴν ἀρχήν, προτιμῶνται δὲ τὰ δασώδη μέρη ἀπὸ τὴν θάλασσαν.

Ἡ προφύλαξις ἀπὸ τῆς κοκκύτιδος εἶνε ἀναγκαιοτάτη ἐπειδὴ εἶνε νόσημα μεταδοτικώτατον. Κυριώτερα δὲ κέντρα

ἐπεκτάσεως τῆς κοκκύτιδος εἶνε τὰ σχολεῖα, οἱ δημόσιοι κῆποι καὶ οἱ περίπατοι, γίγνεται δὲ ἡ μόλυνσις εὐκολώτατα καὶ τάχιστα· δύο παιδία συναντῶνται, συνδιαλέγονται πρὸς στιγμὴν ἢ παίζουσιν ὁμοῦ, τοῦτο ἀρκεῖ, τὸ νόσημα μετεδόθη.

Ὑπαρχούσης κοκκύτιδος ἔν τινι οἰκογενείᾳ, οἱ ἀδελφοὶ αὐτοῦ καὶ αἱ ἀδελφαὶ δὲν πρέπει νὰ μεταβαίνωσιν εἰς τὸ σχολεῖον, ἐὰν οὗτοι δὲν ἔπαθον κοκκύτιδα, ἐπειδὴ κινδυνεύουσι νὰ πάθωσι τὴν νόσον, ἐὰν δὲ ἔπαθον κοκκύτιδα καλὸν εἶνε πρὶν ἢ μεταβῶσιν εἰς τὸ σχολεῖον νὰ ἀπομονωθῇ ὁ ἀσθενὴς καὶ νὰ ἀπολυμανθῶσι τὰ ἐνδύματά των.

Ἡ ἀπομόνωσις θὰ ἐφαρμοσθῇ ἀπὸ τῆς ἀρχῆς τοῦ νοσήματος καὶ θὰ διαρκέσῃ ἐπὶ δύο ἢ τρεῖς μῆνας. Ἀνάγκη δὲ νὰ προφυλάξωμεν ὄχι μόνον τὰ γεννηθέντα παιδία, ἀλλὰ καὶ τὰ μέλλοντα νὰ γεννηθῶσιν, ἐπειδὴ δι' αὐτὰ εἶνε ἐπικινδυνωδεστέρα ἡ νόσος, οὕτω λοιπὸν πᾶσα ἔγκυος ἢ ἐπίτοκος πρέπει ν' ἀποχωρίζεται ἀπὸ τῶν πασχόντων κοκκύτιδα παιδίων μέχρι τῆς τελείας αὐτῶν ἰάσεως.

Μετὰ τὴν πάροδον τοῦ νοσήματος ἡ οἰκία καὶ τὰ ἔπιπλα δύνανται εὐκόλως ν' ἀπολυμανθῶσιν διὰ τῶν γνωστῶν μέσων (ὅρα ἀπολύμανσις) ἐπειδὴ τὰ μικρόβια τῆς κοκκύτιδος δὲν ἀντέχωσιν εἰς τὰ ἀντισηπτικά.

ΚΡΕΑΣ

Τὸ κρέας δὲν ἀποτελεῖ τὴν βάσιν τῆς τροφῆς πάντων τῶν ἀνθρώπων, διότι ἀφίνοντες κατὰ μέρος τοὺς ἀγροτικοὺς πληθυσμοὺς τούς τε ἡμετέρους καὶ τῆς Εὐρώπης, οἵτινες λόγῳ οἰκονομίας ἐλαχίστην χρῆσιν κρέατος ποιοῦνται, ἐὰν ἓν βλέμμα ρίψωμεν καὶ ἐπ' αὐτῶν ἀκόμη τῶν κατοίκων τῶν πόλεων, θὰ ἴδωμεν διαφορὰν ἐν τῇ καταναλώσει τοῦ κρέατος.

Μεταξὺ τῶν κρεάτων τῶν ζώων καὶ τῶν ἰχθύων οὐδεμία διάκρισις χημικὴ ὑπάρχει, ἡ ἐκκλησία μόνον χωρίζει τὰ μὲν ἀπὸ τῶν δέ, ἐνῷ ἡ ὑγιεινὴ ἐξετάζει αὐτὰ ἀναλόγως τῆς θρεπτικῆς δυνάμεως.

Τὸ ἐρυθρὸν μέρος, δηλαδὴ οἱ μῦς εἶνε τὸ θρεπτικώτερον μέρος τοῦ κρέατος.

Τὰ κρέατα διαιροῦνται ὡς πρὸς τὴν ποιότητα αὐτῶν εἰς κρέατα ἐρυθρά, λευκὰ καὶ μέλανα. Καὶ ἐρυθρὰ μὲν εἶνε τὰ κρέατα τοῦ βοὸς καὶ τοῦ προβάτου, ἅπερ εἶνε καὶ θρεπτικώτερα ὅλων τῶν κρεάτων. Λευκὰ εἶνε τοῦ μόσχου, τοῦ χοίρου, τοῦ ἀμνοῦ (ἀρνίου), ἐριφίου (κατσικάκι) καὶ τὰ οἰκιακὰ πτηνά, πλὴν τῆς χηνὸς καὶ πάπιας, ταῦτα εἶνε ὀλιγώτερον θρεπτικὰ ἀλλ' εὐπεπτότερα, δι' ὃ καὶ προτιμῶνται, ὡς τροφὴ τῶν ἀσθενῶν. Μέλανα δὲ κρέατα εἶνε πάντα τὰ κυνήγια μεταξὺ τῶν ὁποίων καταλέγονται ὁ χὴν καὶ ἡ νῆσσα (πάπια) θρεπτικώτερα μὲν τῶν λευκῶν καὶ ἐρυθρῶν, μᾶλλον ὅμως δύσπεπτα.

Κρεάτων ἐξ ἀρρώστων ἢ τεθνεώτων ζώων, καὶ ἐπὶ ἁπλῇ ὑποψίᾳ, δὲν ἐπιτρέπεται νὰ γίνηται χρῆσις, διότι διάφορα νοσήματα δυνατὸν νὰ μεταδοθῶσιν εἰς τὸν ἄνθρωπον ἀπ' αὐτῶν ὡς π. χ. χάλαζα, ταινία, μᾶλις, τριχινίασις, ἄνθραξ εὐλογία, τῦφος, φθίσις κτλ. Καὶ ταῦτα ὅμως καλῶς ἐψημμένα δύνανται νὰ χρησιμεύσωσιν ὡς τροφὴ ἄνευ βλάβης. Τὴν σήμερον εἰμεθα ἀπηλλαγμένοι τῶν τοιούτων ὑποψιῶν διὰ τῆς ἐπισταμένης ἐπιθεωρήσεως τῶν σφαγείων παρὰ κτηνιάτρων, οἵτινες εἶνε οἱ μόνοι κατέχοντες τὰς ἀναγκαίας γνώσεις πρὸς ἐξέλιγξιν τῶν κρεάτων. Τὸ μόνον τὸ ὁποῖον ἔχομεν νὰ ἐξετάσωμεν ἡμεῖς, εἶνε κατὰ πόσον κρέας τι εἶνε νωπὸν ἢ οὔ. Τὸ νωπὸν καὶ κατάλληλον πρὸς βρῶσιν κρέας πρέπει νὰ ἦνε σκληρὸν καὶ ἐλαστικόν, ἐὰν δὲ πιέσωμεν διὰ τοῦ δακτύλου ἐπ' αὐτοῦ τὰ ἀποτυπώματα πρέπει νὰ ἐξαφανίζωνται μετὰ παρέλευσιν ὀλίγου χρόνου. Ἐνῷ τὸ ἠλλοιωμέ-

νον κρέας εἶνε μαλακῆς συστάσεως, κολλῶδες καὶ μαραμένον, τὰ διὰ τῶν δακτύλων ἐπ' αὐτοῦ ἀποτυπώματα δὲν ἐξαφανίζονται.

Κρέας ἐψημμένον.—Τὰ πρὸς καθημερινὴν χρῆσιν κρέατα πρέπει νὰ ψήνωνται εἰς θερμοκρασίαν 95° βαθμῶν, διότι τοιουτοτρόπως τὸ κρέας καὶ ὁ ζωμὸς (ὅρ. τὴν λέξιν) γίνονται νοστιμώτερα καὶ ἀποδίδουσι περισσοτέρας θρεπτικὰς ἀπορροφησίμους οὐσίας, καὶ διότι ἐν περιπτώσει, καθ' ἣν ὑπάρχουσι τριχῖνες, ὠὰ αὐτῶν ἢ ἄλλα μικρόβια ἐντὸς τοῦ κρέατος φονεύονται. Κρέας τὸ ὁποῖον διατηρεῖ ἐρυθρὰν τὴν ὄψιν αὐτοῦ μετὰ τὴν ἕψησιν, σημαίνει ὅτι ἡ θερμακρασία δὲν ἀνῆλθεν ἄνω τῶν 60° βαθμῶν.

Κρέας ὠμόν.—Τοῦ κρέατος τούτου γίνεται χρῆσις πρὸς τόνωσιν τοῦ ὀργανισμοῦ εἰς τὴν θεραπείαν διαφόρων νοσημάτων, ἐξασθενιζόντων αὐτόν. Πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον γίνεται χρῆσις κρέατος προβάτου, ἐπειδὴ τὸ κρέας τοῦ βοὸς ὠμὸν δύναται νὰ μεταδώσῃ τὴν ταινίαν. Παρασκευάζεται δὲ τοῦτο κατὰ διαφόρους τρόπους, τοὺς ἑξῆς: Λάβε 100 γραμμ. κρέατος, ἀφαίρεσον μετὰ προσοχῆς τὰς ἀπονευρώσεις καὶ τὰ λιπώδη μέρη, κοπάνισον αὐτὸ λεπτὸν καὶ πρόσθες κόνεως σακχάρου 20 γραμ. χλωριούχου νατρίου (ἅλας) 1,50 γραμ. χλωριούχου καλίου 0,50 ἑκατοστὰ τοῦ γραμμ. κόνεως μέλανος πεπέρεως 0,20 ἑκατοστὰ τοῦ γραμ. Ἀκολούθως λαμβάνει αὐτὸ ὁ ἀσθενὴς κατὰ κοχλιάρια τοῦ καφὲ ἐντὸς τῆς ἡμέρας. Ἕτερος τρόπος τῆς παρασκευῆς κρέατος ὠμοῦ: 25-50 γραμ. διαλελυμένου ἐντὸς πινακίου ροφήματος ταπιόκας. Ἐπίσης παρασκευάζεται δι' ὠῶν βεβρασμένων, διὰ χυλοῦ (purée) γεωμήλων, σπανακίων κτλ. δυνάμεθα ὅμως νὰ μεταχειρισθῶμεν καὶ τὰ κρέατα τῶν ἰχθύων πρὸς τὸν αὐτὸν σκοπὸν καὶ τῶν ὀρνίθων, ὄντες ὅμως βέβαιοι ἐκ τῶν προτέρων περὶ τῆς καλῆς ποιότητος αὐτῶν.

Τὸ δὲ ἐκχύλισμα τοῦ κρέατος (extrait de viande) ἐκτὸς τοῦ

κρεατώδους ἀρώματος καὶ τῶν ἁλάτων οὐδεμίαν θρεπτικὴν οὐσίαν περιέχει.

ΚΥΗΣΙΣ

Ἡ κύησις εἶνε γνωστὸν ὅτι διαρκεῖ συνήθως δέκα σεληνιακοὺς μῆνας ἤτοι 40 ἑβδομάδας, ἀκόμη δὲ ἀκριβέστερον 270—280 ἡμέρας. Κατὰ τὸ μακρὸν τοῦτο χρονικὸν διάστημα τῆς κυήσεως, τελοῦνται μεταβολαὶ ἐν τῷ ὀργανισμῷ τῆς ἐγκυμονούσης γυναικὸς ἕνεκα τῶν ὁποίων ὠφείλει αὕτη νὰ λάβῃ προφυλάξεις τινὰς ὅπως καὶ τὴν ὑγιείαν αὐτῆς διατηρήσῃ, καὶ τὴν παραγωγὴν εὐρώστου καὶ τελείου παιδίου ἐξασφαλίσῃ.

Κατὰ γενικὸν κανόνα ἡ ἔγκυος γυνὴ πρέπει νὰ ἐξακολουθήσῃ διάγουσα τὸν αὐτὸν τρόπον τοῦ ζεῖν, ὃν καὶ πρότερον, ἀποφεύγουσα μόνον τὰς καταχρήσεις, εἰς ἐργασίαν καθὼς καὶ εἰς ἀπολαύσεις.

Ἡ ἔγκυος πρέπει νὰ ἀποφεύγῃ πρὸ πάντων τοῦ νὰ βαστάζῃ μεγάλα βάρη, νὰ αἴρῃ βαρέα ἀντικείμενα, νὰ ἐποχῆται διαρκῶς εἰς μέρη ἀνώμαλα, νὰ ἱππεύῃ, νὰ πηδᾷ, νὰ χορεύῃ (ἰδίως κυκλικοὺς χορούς), νὰ ἀναβαίνῃ ὄρη ἀπόκρημνα. Πρέπει ν' ἀποφεύγῃ τοῦ νὰ στερῆται τὴν νυκτερινὴν ἀνάπαυσιν, ἀδιάφορον ἂν τοῦτο γίνεται χάριν πνευματικῆς ἐργασίας ἢ τέρψεως ὡς λ. χ. ἐπισκέψεως εἰς μουσικὰς συμφωνίας, εἰς ἑσπερίδας, χοροὺς κτλ. Ἐπίσης ἀποτρέπονται, αἱ ψυχικαὶ διεγέρσεις. Οἱ περιστοιχίζοντες τὴν ἔγκυον θὰ μεριμνήσωσιν ὅπως ἀπομακρύνωνται ἀπ' αὐτῆς λυπηραὶ ἐντυπώσεις καὶ διατηρῆται φαιδρὰ καὶ ἤρεμος ἡ ψυχικὴ αὐτῆς διάθεσις.

Βεβαίως ἡ παράλειψις τῶν παραγγελμάτων τούτων δὲν ἐπιφέρει πάντοτε κίνδυνον εἰς τὴν ἐξακολούθησιν τῆς κυή-

© ISMANOGLIO

σεως. Πλὴν ἡ ἔγκυος πρέπει νὰ γνωρίζῃ ὅτι κινδυνεύει, ἰδίως ἕνεκα τῶν μεγάλων σωματικῶν καταχρήσεων.

Κανονικὴ ἡμερησία ἐργασία σωματικὴ ἢ πνευματικὴ καὶ καθημερινὴ ἐν ὑπαίθρῳ κίνησις, ἀμφότεραι ἀναγκαιότατα ἐπειδὴ αὐξάνουσι τὴν εὐεξίαν καὶ ἀποδιώκουσι λυπηρὰς σκέψεις. Οὐδὲν ἐπιβλαβέστερον τῆς ἀμερίμνου ἐπὶ τοῦ ἀνακλίντρου ἀναπαύσεως καὶ τῆς ἀποφυγῆς ἀπὸ πάσης σωματικῆς κινήσεως, ἐνῷ αἱ νύκτες δαπανῶνται ἐντὸς κακῶς ἀεριζομένων αἰθουσῶν χωρῶν καὶ θεάτρων.

Ἡ ἔγκυος γυνὴ πρέπει νὰ διατελῇ καθαρὰ καὶ νὰ διαμένῃ ἐν καθαρῷ ἀέρι. Ἔχει ἀνάγκην αὕτη εἰσπνοῆς ὀξυγόνου οὐ μόνον δι' ἑαυτήν, ἀλλὰ καὶ διὰ τὸν καρπὸν τῆς κοιλίας της. Πρέπει νὰ φροντίζῃ πρὸ πάντων περὶ τοῦ ἀερισμοῦ τῶν δωματίων εἰς τὰ ὁποῖα διαμένει. Αὔξησις τῶν καρδιακῶν παλμῶν, διάθεσις εἰς λιποθυμίας εἶνε πολλάκις ἡ συνέπεια τῆς μακρᾶς διαμονῆς εἰς μὴ καλῶς ἀεριζόμενα δωμάτια.

Ἀναγκαῖαι εἶνε ἐπίσης αἱ καθημεριναὶ πλύσεις τῶν ἀφθόνως ἐκκρινόντων ἐξωτερικῶν γεννητικῶν ὀργάνων οὐχὶ διὰ σπόγγων, ἀλλὰ διὰ βάμβακος καθαροῦ ὑδροφίλου ἢ διὰ τεμαχίου λινοῦ ὑφάσματος καθαροῦ. Πλύσεις τοῦ κολεοῦ ἐπιτρέπονται ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν μόνον ἐὰν ἡ ἐκροὴ εἶνε ηὐξημένη, ἐκτελῶνται δὲ αὗται ἐν καταλλήλῳ πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον ἀγγείῳ (bidet) διὰ χλιαροῦ ὕδατος βρασθέντος πρότερον.

Χρησιμώτατα προσέτι εἶνε τὰ θερμὰ λουτρά, ἅπαξ ἢ δὶς τῆς ἑβδομάδος πρὸ πάντων κατὰ τὸ δεύτερον ἥμισυ τῆς κυήσεως. Εἰς ἀδυνάτους γυναίκας ἀναγκαία εἶνε μιᾶς ὥρας ἀνάπαυσις μετὰ τὸ λουτρόν. Τὰ λουτρὰ ὑψώνουσι τὴν εὐεξίαν καὶ αὐξάνουσι τὴν ἐξωθητικὴν δύναμιν τῶν ἐγκύων. Ἀπαγορεύονται τὰ ἡμίλουτρα, καθὼς καὶ τὰ λουτρὰ τῶν ποδῶν. Τὰ ψυχρὰ λουτρά, τὴν ὑδροθεραπείαν καὶ τὰ θαλάσσια λουτρά, ἀναλόγως τῶν περιστάσεων δύναται ὁ ἰατρὸς νὰ ἐπιτρέψῃ.

Ἡ ἐνδυμασία τῶν ἐγκύων γυναικῶν πρέπει νὰ εἶνε κατάλληλος ὅπως διατηρῇ θερμὰ τὰ σκέλη καὶ τὴν κοιλίαν. Ἀπ' ἀρχῆς τῆς κυήσεως πρέπει νὰ ἀφαιρεθῇ πᾶν ἔνδυμα στενοχωροῦν τὸ στῆθος καὶ τὴν κοιλίαν. Ἐπὶ χαλαρῶν κοιλιακῶν τοιχωμάτων καλὸν εἶνε ἡ ἔγκυος νὰ φέρῃ κατάλληλον κοιλιακὸν ἐπίδεσμον (ὅρα στηθόδεσμος.)

Οἱ μαστοὶ πρέπει νὰ διατηρῶνται θερμοὶ καὶ νὰ προφυλάσσωνται ἀπὸ πιέσεως ἵνα αἱ θηλαὶ ἀναπτύσσωνται καλῶς. Αἱ θηλαὶ πρέπει καθ' ἑκάστην ἡμέραν νὰ καθαρίζωνται ἐπιμελῶς διὰ δροσεροῦ ὕδατος, καὶ νὰ ἀφαιρῆται καλῶς πᾶσα ἀποξηρανθεῖσα ἀκαθαρσία (ὅρα μαστός).

Ἐν ἐγκυμονήσῃ θηλαζομένη γυνὴ πρέπει εὐθὺς νὰ ἀπογαλακτίσῃ τὸ τέκνον.

Ἡ δίαιτα κανονίζεται συμφώνως πρὸς τὰς συνηθείας τῆς ἐγκύου. Ὑπερπλήρωσις τοῦ στομάχου εἶνε βλαβερὰ πρὸ πάντων τὸ ἑσπέρας καὶ κατὰ τὸ δεύτερον ἥμισυ τῆς κυήσεως. Δὲν πρέπει δέ τις νὰ καταστέλλῃ τὴν ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ηὐξημένην ὄρεξιν ἐκ φόβου πρὸς τὰς ἀναποφεύκτους πρωϊνὰς ναυτιάσεις καὶ τὸν ἔμετον. Τὰς δὲ παραδόξους ὀρέξεις αὐτῶν καλὸν εἶνε νὰ ἱκανοποιῶμεν ἐφ' ὅσον δὲν ἐξέρχονται τῶν ὁρίων τῆς λογικῆς.

Ἐὰν ὁ ἔμετος καθίσταται συχνότερος, ἡ ἔγκυος πρέπει μετὰ τὸ φαγητὸν νὰ ἀποφεύγῃ πᾶσαν σωματικὴν κίνησιν, νὰ τρώγῃ ὀλίγον καὶ συχνότερον. Κατὰ τὸν πρωϊνὸν ἔμετον ἡ ἔγκυος λαμβάνει τὴν πρώτην τροφὴν ἐν τῇ κλίνῃ, ἐγείρεται δὲ μετὰ μίαν ὥραν ἀπὸ τῆς λήψεως τῆς τροφῆς.

Ὡς πρὸς τὴν συνουσίαν κατὰ τὴν κύησιν ὁ Spiegelberg λέγει «νὰ παραδειγματισθῇ ὁ ἄνθρωπος ἀπὸ τὰ ζῶα». Ἐν τούτοις ἡ ἐντελὴς ἀπαγόρευσις τῆς συνουσίας σχεδὸν οὐδέποτε τηρεῖται, παραγγέλλεται λοιπὸν μετριότης καὶ προσοχή, ἐπειδὴ λίαν συχνὴ καὶ μετὰ πολλῆς διεγέρσεως ἐκτελουμένη συνουσία δύναται νὰ προκαλέσῃ ἔκτρωσιν εἴς τινας γυναῖκας πρὸ πάντων κατὰ τοὺς πρώτους μῆνας.

SISMANOGLIO

Μεγάλη φροντὶς ἀπαιτεῖται περὶ τῆς καθημερινῆς ἀποπατήσεως, ἥτις εἶνε τόσον ἀναγκαῖα. Διὰ τακτικοῦ περιπάτου καὶ διαιτητικῶν τινῶν μέσων ἐπιτυγχάνεται τὸ τοιοῦτον (ὅρα δυσκοιλιότης.) Γενικῶς ἀπαγορεύονται τὰ δραστικὰ καθάρσια.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Τὰ λαχανικὰ ποικίλουσι τὴν δίαιταν, εἶνε ὠφέλιμα εἰς μετρίαν χρῆσιν μετ' ἄλλων τροφῶν, ἐνῷ μόνα λαμβανόμενα καὶ εἰς μεγάλην ποσότητα εἶνε δύσπεπτα καὶ ἐξασθενίζουσι τὸν ὀργανισμόν. Διαιροῦνται δὲ εἰς ἀμυλώδη καὶ χορταρικά.

Ἀμυλώδη. *Τοιαῦτα εἶνε ἀφ' ἑνὸς μέν, φασίολοι, πίσα, φακαί, φάβα κτλ. τὰ ὁποῖα πρὸ τῆς ὡριμάνσεως καταλέγονται εἰς τὰ χορταρικά, ξηρὰ δὲ περιέχουσι θρεπτικὰς οὐσίας καὶ λῖπος εἰς πολὺ μεγαλειτέραν ποσότητα παρὰ οἱ δημητριακοὶ καρποί, σίδηρον δὲ διπλάσιον ποσὸν ἢ τὸ κρέας. Ταῦτα ἀποτελοῦσι τροφὴν πολὺ θρεπτικήν, ἀλλὰ διὰ τοῦ ὄγκου ἀδυνατίζουσι τὰ ἔντερα, δύνανται δὲ καλλίτερον νὰ χρησιμοποιηθῶσιν ἢ βραζόμενα μετὰ τοῦ κρέατος ἢ ὡς χυλὸς (purée) μετὰ κρέατος ἢ λίπους. Ἀφ' ἑτέρου δέ, δαῦκοι βουνιάδες, κοκκινογούλια, τραγοπώγωνες, γεώμηλα κτλ. περιέχουσι μεγάλην ποσότητα ἀμύλου καὶ ὕδατος εἶνε θρεπτικαὶ τροφαὶ καὶ μάλιστα τὰ γεώμηλα, τὰ ὁποῖα ὅμως δὲν δύνανται νὰ ἀποτελέσωσι τὴν βάσιν τῆς τροφῆς, ὥστε νὰ ἀντικατασταθῶσι τὸν ἄρτον.*

Χορταρικά. *Τοιαῦτα εἶναι πάντα τὰ πράσινα χορταρικά, τὰ ὁποῖα εἰς μετρίαν χρῆσιν μετὰ τῶν ἄλλων τροφῶν καταπολεμοῦσι τὴν δυσκοιλιότητα, αἱ κράμβαι, μελιτζάναι, ἀσπάραγγοι, ὕδνα, μύκητες, τὰ περιέχοντα ὀξέα ἅλατα, ὀξαλίς, τομάται, κιχόρεια κτλ. καὶ τὰ σκόροδον, κρόμμυον κτλ. Τὰ*

λαχανικὰ παρασκευάζονται κατὰ διαφόρους τρόπους. Τὰ πικρὰ λαχανικὰ πρέπει νὰ βράζωνται διὰ δύο ὑδάτων. Τὰ ξηρὰ πρέπει νὰ βράζωνται ἐπὶ ἀρκετὴν ὥραν μέχρις ἀπολείσεως, διότι μόνον κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον διευκολύνεται ἡ πέψις αὐτῶν.

ΛΕΥΚΟΜΑΤΟΥΡΙΑ

Τὸ λεύκωμα φυσιολογικῶς δὲν ὑπάρχει εἰς τὰ οὖρα, ἡ δὲ παρουσία αὐτοῦ ἐν τοῖς οὔροις ἐπέρχεται συνεπείᾳ ψύξεως καὶ διαφόρων ἄλλων αἰτίων, μετὰ πυρετοῦ καὶ πόνων κατὰ τὰς νευρικὰς χώρας.

Ὁ λευκωματουρικὸς πρέπει νὰ ἀκολουθήσῃ τὰ ἑπόμενα προφυλακτικὰ ὑγιεινὰ καὶ διαιτητικὰ μέτρα, διὰ τῶν ὁποίων ὑποβοηθεῖται ἡ ὑπὸ τοῦ ἰατροῦ ἐφαρμοζομένη θεραπεία καὶ προλαμβάνεται πᾶσα ὑποτροπή.

Ἀπαγορεύονται αἱ λευκωματοειδεῖς οὐσίαι καὶ πρὸ πάντων τὰ ὠὰ τὰ ὁποῖα εἶνε ἐπιβλαβέστατα, τὰ πλούσια καὶ κοπιώδη γεύματα, ἡ ὑπερφόρτωσις τοῦ στομάχου καὶ δι' αὐτῶν τῶν ἐπιτρεπομένων φαγητῶν, ἡ κατάχρησις τοῦ μέλανος κρέατος, τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν, τοῦ μέλανος οἴνου, τῶν καρυκευμάτων, τῶν τεταρυχευμένων καὶ καπνιστῶν. Ἐπίσης ἀπαγορεύονται αἱ σωματικαὶ κοπιώδεις ἀσκήσεις, ἡ διαμονὴ εἰς τόπους ψυχροὺς καὶ ὑγροὺς καὶ αἱ μεγάλαι εὐχάριστοι ἢ δυσάρεστοι συγκινήσεις.

Ἐπιτρέπονται ἐλαφρὰ γεύματα πολλάκις τῆς ἡμέρας, λευκὰ κρέατα, φυτικὴ τροφή, πρὸ πάντων τὰ πράσινα λαχανικὰ καὶ καρποί. Ἐλαφροὶ λευκοὶ οἶνοι μετὰ μεταλλικῶν ὑδάτων, γάλα μιᾶς μέχρι δύο λιτρῶν δι' ἡμέρας μετὰ τριακοσίων γραμμαρίων ἄρτου. Συνιστῶνται ἐπίσης, διέγερσις τῶν λειτουργιῶν τοῦ δέρματος διὰ καταιονήσεων, ξηρῶν ἐντριβῶν, ἐφίδρωσις δι' ἁτλῶν θερμῶν λουτρῶν, περιπόδια καὶ ὑπο-

© SISMANOGLIO MUSEUM

κάμισα λινά, μικροὶ περίπατοι πεζῇ ἢ ἐφ' ἁμάξης ἄνευ κοπώσεως καὶ ἐλαφραὶ ἐργασίαι διὰ τῶν χειρῶν.

ΛΙΠΗ

Αἱ λιπαραὶ οὐσίαι, λαμβανόμεναι εἰς μικρὰν ποσότητα μετὰ τῶν ἄλλων τροφῶν, εἶνε ὠφέλιμοι, προπάντων δὲ δι' ὅσους τρώγουσιν ὀλίγον κρέας, ἐπειδὴ διατηροῦσι τὴν θερμοκρασίαν τοῦ σώματος, διὰ τῆς μεγάλης θερμότητος, τὴν ὁποίαν ἀναπτύσσουσι κατὰ τὴν πέψιν, δι' ὃ καὶ γίνεται χρῆσις μεγάλη αὐτῶν εἰς τὰ ψυχρὰ κλίματα. Παχύνουσι δὲ καὶ τὸ οὖμα διὰ τῶν στοιχείων τὰ ὁποῖα δίδουσιν εἰς αὐτό. Ἐξωτερικῶς δὲ ἐφαρμοζόμενα ἐπὶ τοῦ δέρματος ἁπαλύνουσι τὴν ἐπιδερμίδα.

Διαιροῦνται δὲ τὰ λίπη εἰς ζωϊκὰ καὶ φυτικά, ἐξ ὧν τὰ πρῶτα εἶνε θρεπτικώτερα. Καὶ ζωϊκὰ μὲν εἶνε τὸ βούτυρον, τὸ χοίρειον, τὸ βόειον, τὸ πρόβειον καὶ τὸ λῖπος τῶν πτηνῶν καὶ τῶν ἰχθύων. Καὶ τὸ μὲν βούτυρον εἶνε τὸ εὐπεπτότερον ὅλων, διατηρεῖται δὲ ἀνάλατον ἐπὶ 3—14 ἡμέρας, ὅτε μετὰ τὴν παρέλευσιν τούτων ταγγίζει καὶ ἀποκτᾷ, ὀσμὴν καὶ γεῦσιν δυσάρεστον· πρὸς διατήρησιν λοιπὸν προσθέτομεν 2—8 % μαγειρικοῦ ἅλατος καὶ τήκομεν αὐτό. Καλλίτερον πάντων διατηρεῖται τὸ βρασμένον βούτυρον, τὸ ὁποῖον ὅμως ἀποκτᾷ βαρεῖαν ὀσμήν, ἥτις ἐξαφανίζεται διὰ τῆς προσθήκης κρομμύων κατὰ τὴν βράσιν. Τὸ βούτυρον ὅμως τοῦτο εἶνε ὀλιγώτερον εὔπεπτον τοῦ προηγουμένου, δύναται ὅμως καὶ τοῦτο νὰ ταγγίσῃ, ὅτε, ἂν μὲν ἡ τάγγισις δὲν ἔχῃ προχωρήσῃ, δυνάμεθα νὰ σώσωμεν αὐτὸ ἐὰν προσθέσωμεν πρόσφατον γάλα, ἢ ἐὰν βράσωμεν αὐτὸ δ' ὕδατος μετ' ὀλίγης σόδας, ἐὰν ὅμως ἔχῃ προχωρήσῃ οὐδεμία θεραπεία ὑπάρχει. Τὴν τάγγισιν τοῦ βουτύρου ἐπιταχύνει τὸ φῶς τοῦ ἡλίου, ὁ

πολὺς ἀερισμὸς καὶ ἡ ὑψηλὴ θερμοκρασία. Τὸ βούτυρον ὅταν πρόκειται νὰ ἀποσταλῇ εἰς ἕτερον μέρος διὰ θαλάσσης, καλὸν εἶνε νὰ καλύπτεται διὰ στρώματος ἅλατος πάχους ἑνὸς δακτύλου στεγνοῦ καὶ λειοτρίπτου.

Σήμερον οὐδεὶς σχεδὸν δύναται νὰ εἴπῃ ὅτι τὸ βούτυρον ὅπερ προμηθεύεται ἐν τῇ ἀγορᾷ εἶνε γνήσιον καὶ ἀθῶον πάντοτε καὶ μὴ ἀναμεμιγμένον μετὰ μαργαρίνης ἢ μετὰ βουτύρου Goco.

Ἰδοὺ ἁπλοῦς καὶ εὔκολος τρόπος ἐξελέγξεως τῆς νοθείας βουτύρου τινός, προταθεὶς ὑπὸ τοῦ χημικοῦ Gotton (ἐκ Λυὼν) καὶ χρησιμοποιηθεὶς μέχρι τοῦδε εἰς πολυαρίθμους ἀστυϊατρικὰς πραγματογνωμοσύνας μετὰ πλήρους ἐπιτυχίας. Βασίζεται δὲ ἐπὶ τοῦ καλουμένου βισμουθονατριούχου ἀντιδραστηρίου, οὗ ἡ σύνθεσις ἔχει ὡς ἑξῆς.

Καυστικοῦ νατρίου 1, 36	60.0
Ὑπονιτρικοῦ Βισμουθίου	8.0
Ἅλατος τοῦ Seignette (τριγικοῦ καλιονατρίου)	4.0
Ὕδατος ἀπεσταγμένου	95.0

Θερμαίνομεν μέχρις 95° βαθμῶν, ἀφίνομεν νὰ ψυχθῇ καὶ προσθέτομεν 20 γραμ. γλυκερίνης 30°. Τὴν διάλυσιν ταύτην παρασκευάζομεν εἰς τὰ φαρμακεῖα. Ἐὰν λοιπὸν ἐκ τῆς διαλύσεως ταύτης προσθέσωμεν 10 γραμ. ἐντὸς 10 γραμ. βουτύρου ἀγελαδινοῦ, μαργαρίνης ἢ βουτύρου Goco, ἀναλελυμένου ἑκάστου ἰδιαιτέρως ἐντὸς ἰδίου φιαλιδίου καὶ εἶτα ἐμβυθίσωμεν ἕκαστον φιαλίδιον ἐντὸς ζέοντος ὕδατος ἐπὶ 3 λεπτὰ τῆς ὥρας, τότε μετὰ τὴν ψύξιν αὐτῶν παρατηροῦμεν τὸ ἀκόλουθον ἀποτέλεσμα: Τὸ βούτυρον τῆς ἀγελάδος καθίσταται μέλαν, ἡ μαργαρίνη λαμβάνει κιτρινωπὴν χροιὰν καὶ τὸ βούτυρον τοῦ Goco λεπτὸν τὴν γεῦσιν καὶ ἄοσμον διατηρεῖ τὴν ἰδίαν χροιάν. Ἡ δοκιμὴ αὕτη εἶναι εὐχερεστάτη, ταχίστη, καὶ δύναται νὰ προδώσῃ τὴν νοθείαν.

Τὸ χοίρειον λῖπος ἀποτελεῖται ὡς πάντα τὰ ζωϊκὰ λίπη καὶ εἶνε μετὰ τὸ βούτυρον τὸ μᾶλλον εὔχρηστον καὶ εὐάρε-

στον ζωϊκὸν λῖπος. Τὸ βόειον καὶ τὸ πρόβειον λῖπος ἔχουσι δυσάρεστον γεῦσιν καὶ εἶνε δύσπεπτα. Τῶν πτηνῶν καὶ τῶν ἰχθύων τὰ λίπη εἶνε διὰ τὰ ἡμέτερα κλίματα δύσπεπτα καὶ γίνεται χρῆσις αὐτῶν μόνον εἰς τὰς ψυχρὰς χώρας. Παρ' ἡμῖν γίνεται χρῆσις μόνον τοῦ ἐλαίου τῆς μυραίνης πρὸς θεραπευτικὸν σκοπόν τὸ ὁποῖον εἶνε ἐξαίρετον θρεπτικὸν τῶν μικρῶν παιδίων.

Ἀπό τινων ἐτῶν φέρεται εἰς τὸ ἐμπόριον τῆς Εὐρώπης καὶ τεχνητὸν βούτυρον ὑπὸ τὸ ὄνομα Μαργαρίνη (beurre artificieiel ἢ Margarine). Τοῦτο ἐχρησιμοποιήθη διὰ πρώτην φορὰν κατὰ τὴν πολιορκίαν τῶν Παρισίων τοῦ 1870, σήμερον ὅμως γίνεται μεγάλη κατανάλωσις αὐτοῦ ἐν Εὐρώπῃ ὑπὸ τῶν πτωχοτέρων οἰκογενειῶν καὶ τῶν ἑστιατορίων. Εἰς πολλὰ δὲ κράτη καὶ διὰ νόμου ἐπετράπη ἡ εἰσαγωγὴ αὐτοῦ. Κατασκευάζεται δὲ ἀπὸ διαφόρους λιπαρὰς οὐσίας, πρὸ πάντων βοός, τὰς ὑποίας χρωματίζουσι καὶ ἀρωματίζουσι δίδοντες μὲν γεῦσιν καὶ χροιὰν ὁμοίαν τῆς τοῦ προσφάτου βουτύρου ἀγελάδος ἀλλ' οὐχὶ καὶ δύναμιν θρεπτικὴν καὶ ὑγιεινήν.

Φυτικὰ δὲ λίπη εἶνε τὸ ἔλαιον ἐλαιῶν, σησάμου, καρύων, βαλάνου κτλ. Πάντων δὲ τούτων εὐχρηστότερον εἶνε τὸἔλαιον τῶν ἐλαιῶν. Τούτου ἔρχονται διάφορα εἴδη εἰς τὸ ἐμπόριον τῶν ὁποίων ἡ ποιότης ἐξαρτᾶται ἐκ πολλῶν αἰτίων, π. χ. ἐκ τοῦ εἴδους τῶν ἐλαιῶν, τοῦ βαθμοῦ τῆς ὡριμάνσεως, τοῦ τρόπου τῆς συλλογῆς καὶ τῆς ἰσχυρᾶς ἢ μὴ πιέσεως. Τὸ ἔλαιον νοθεύεται διὰ διαφόρων ἄλλων ἐλαιῶν, σησαμελαίου, μηκωνελαίου, βαμβακοπυρηνελαίου κ.τ.λ. Τὸ ἔλαιον τῶν ἐλαιῶν ἔχει χρῶμα ἀπὸ ἀχρόου μέχρι χρυσοκιτρίνου, ὀσμὴν εὐχάριστον καὶ γεῦσιν γλυκεῖαν.

ΛΟΥΤΡΟΝ

Τὰ λουτρὰ ἀναλόγως τῆς θερμοκρασίας διαιροῦνται εἰς ψυχρὰ 5^0—18^0 βαθμῶν. δροσερὰ 18^0—25^0 βαθμῶν, χλιαρὰ 25^0—30^0 βαθμῶν καὶ εἰς θερμὰ 30^0—38^0 βαθμῶν ἑκατονταβάθμου.

Λουτρὰ ψυχρά. Καὶ τῶν μὲν ψυχρῶν λουτρῶν γίνεται χρῆσις μετὰ μεγάλης ὠφελείας, ὅταν ὑπάρχῃ ὑψηλὴ θερμοκρασία ὡς εἰς πάντα τὰ πυρετικὰ νοσήματα π. χ. ὀστρακιάν, ἰλαράν, ρευματισμοὺς ἄρθρων, πρὸ πάντων ὅμως εἰς τὸν τυφοειδῆ πυρετὸν τοῦ ὁποίου ἡ θνησιμότης ἀξιοσημειώτως ἠλαττώθη διὰ τῆς χρήσεως τῶν ψυχρῶν λουτρῶν.

Διὰ τῶν ψυχρῶν λουτρῶν ἡ πορεία τῆς νόσου μεγάλως τροποποιεῖται, ἡ θερμοκρασία βαθμηδὸν καταπίπτει, ὁ ὕπνος ἐπανέρχεται, ἡ κεφαλαλγία ἐκλείπει, ἡ γλῶσσα ἀποβαίνει ὑγρά, ἡ δίψα εἶνε ὀλιγώτερον ζωηρά. Πρὸς τούτοις τὸ ψυχρὸν λουτρὸν ἀσκεῖ τονωτικὴν μὲν ἐνέργειαν ἐπὶ τῆς καρδίας καὶ τῶν ἀγγείων, διεγερτικὴν δὲ ἐπὶ τῆς ἐκκρίσεως τοῦ οὔρου, τοῦ σφυγμοῦ ἡ συχνότης ἐλαττοῦται καὶ τὸ οὖρον ἀποβαίνει ἀφθονώτερον.

Ὁ τρόπος τῆς ἐκτελέσεως τοῦ λουτροῦ εἶνε ἁπλούστατος. Λουτὴρ τίθεται πλησίον τῆς κλίνης τοῦ ἀσθενοῦς, περὶ τὸν λουτῆρα δὲ διαχώρισμα ἵνα προασπίζεται ὁ ἀσθενὴς ἀπὸ τῶν ρευμάτων τοῦ ἀέρος. Ὁ λουτὴρ θὰ περιέχῃ ὕδωρ εἴτε πηγαῖον, εἴτε βρασθέν, εἴτε ὕδωρ ναφθολιοῦχον, θερμοκρασίας 20^0 βαθμῶν ἢ καὶ κατωτέρας ἀκόμη 18^0 καὶ 15^0. Τὴν θερμοκρασίαν, τὴν διάρκειαν καθὼς καὶ τὸ ποσὸν τῶν καθ' ἡμέραν λουτρῶν θὰ διατάξῃ ὁ ἰατρὸς ἀναλόγως τοῦ νοσήματος καὶ τῆς καταστάσεως τοῦ ἀσθενοῦς. Ἀναλόγως δὲ τῆς βαρύτητος τῆς καταστάσεως αὐτοῦ ὁ ἄρρωστος ἢ μεταφέρεται ἐν τῷ λουτῆρι ἢ μόνος μεταβαίνει εἰς αὐτόν. Πρὸ τοῦ λουτροῦ ὁ ἄρρωστος πρέπει νὰ οὐρῇ διὰ δύο λόγους, πρῶτον

SISMANOGLIO MEGARO

μὲν ἵνα μὴ ρυπαίνῃ τὸ ὕδωρ, δεύτερον δὲ ἵνα ἀποβαίνῃ δυνατὴ ἡ τακτικὴ καταμέτρησις τοῦ ποσοῦ τοῦ ἀποβαλλομένου οὔρου. Ἐὰν ὁ ἄρρωστος εἶνε ἐξηντλημένος δίδεται αὐτῷ νὰ ροφήσῃ ὀλίγον οἶνον.

Τὸ πρῶτον λουτρὸν προξενεῖ δυσάρεστον αἴσθημα, τὸ ὁποῖον μετριάζεται διὰ τῆς ἀμέσου ἐπιβροχῆς τοῦ προσώπου καὶ τοῦ στήθους. Αἱ ἐπιβροχαὶ αὗται εἶνε κυρίως ἀναγκαῖαι εἰς τὰς βαρείας περιπτώσεις· γίνονται δὲ εἴτε διὰ τοῦ ὕδατος τοῦ λουτροῦ, εἴτε δι' ὕδατος ψυχροτέρου, δι' ἀγγείου μετὰ ρόγχους ἢ διὰ ραντίστρου, τὸ περιεχόμενον τοῦ ὁποίου χύνεται βραδέως ἐπὶ τῆς κορυφῆς τῆς κεφαλῆς. Ἡ διάρκεια τῶν ψυχρῶν τούτων ἐπιβροχῶν εἶνε 2′—3′ λεπτῶν, γίνονται δὲ τρεῖς τοιαῦται διαρκοῦντος τοῦ λουτροῦ, ἡ πρώτη ἐν ἀρχῇ, ἡ δευτέρα ἐν τῷ μέσῳ καὶ ἡ τρίτη κατὰ τὸ τέλος. Κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ λουτροῦ γίνονται ἐντριβαὶ τῶν χειρῶν, τῶν ποδῶν, τοῦ στήθους καὶ ἐν γένει ὁλοκλήρου τοῦ σώματος, σκοπὸν δὲ ἔχουσιν ἀφ' ἑνὸς μὲν νὰ μετριάσωσι τὴν αἴσθησιν τοῦ ψύχους, ἀφ' ἑτέρου δὲ νὰ ἐπιταχύνωσι τὴν κυκλοφορίαν. Τέλος ὁ ἄρρωστος πρέπει νὰ πίνῃ ἥμισυ ἢ ἓν ποτήριον ψυχροῦ ὕδατος ἐν τῷ μέσῳ τοῦ λουτροῦ. Μετὰ 10′—15′. λεπτὰ ἀπὸ τῆς εἰσόδου εἰς τὸ λουτρὸν ὁ ἀσθενὴς ἄρχεται τρέμων, οἱ ὀδόντες αὐτοῦ συγκρούονται, ἐνοχλεῖται δὲ πολὺ ὑπὸ τοῦ ψύχους, τὸ ρῖγος τοῦτο συμπίπτει μὲ τὴν κατάπτωσιν τῆς κεντρικῆς θερμοκρασίας καὶ σημαίνει τὸ ἐκ τοῦ λουτροῦ ἀγαθὸν ἀποτέλεσμα, τότε ἀμέσως ὁ ἀσθενὴς πρέπει νὰ ἐξέλθῃ ἐκ τοῦ λουτροῦ. Σπογγίζεται ἀμέσως διὰ ξηρᾶς σινδόνος καὶ ἐξαπλοῦται ἐπὶ τῆς κλίνης, ὅπου περιτυλίσσεται διὰ μαλλίνου κλινοσκεπάσματος καὶ εἰς τοὺς πόδας αὐτοῦ τίθεται φιάλη πλήρης θερμοῦ ὕδατος. Ἐνίοτε τὸ ρῖγος παρατείνεται ἐπὶ τινα λεπτά, εἶτα ἐπέρχεται αἴσθησις ἀνεξίας, ἧς μετ' οὐ πολὺ ἕπεται ὕπνος ζωογόνος· πρὶν ὅμως κοιμηθῇ ὁ ἄρρωστος δίδομεν νὰ πίῃ, γάλα, ζωμὸν ἢ καὶ ἐλαφρὸν ρόφημα μεθ' ὕδατος περιέχοντος ὀλίγον οἶνον.

blave καὶ Richardson ἐπιδιδόμενοι εἰς τὴν ποδηλασίαν οἱ ἴδιοι:

α′) Ὁ ποδηλατῶν πρέπει τουλάχιστον εἰς τὰς ἀρχὰς πρὸ καὶ μετὰ ἑκάστην ποδηλασίαν, ὁπωσδήποτε κοπιώδη, νὰ ὑποβάλλεται εἰς ἰατρικὴν ἐξέτασιν.

β′) Πᾶς ποδηλατιστὴς πρέπει νὰ ἀνθίσταται ἐπιμόνως κατὰ τῆς ἀναπτυσσομένης ζωηρᾶς ἐπιθυμίας κατὰ τὴν ποδηλασίαν τοῦ νὰ τρέχῃ μεγάλως· οὐδέποτε πρέπει νὰ ὑπερβαίνῃ τὴν ταχύτητα 12—18 χιλιομέτρων τὴν ὥραν, ὅπως μὴ ἐπιφέρῃ καταπόνησιν τῆς καρδίας αὐτοῦ.

γ′) Ὁ δρόμος πρέπει νὰ εἶνε μέτριος καὶ οὐχὶ λίαν μακρός· πᾶς δὲ ποδηλατῶν πρέπει ν' ἀποφεύγῃ τὴν ἀνάβασιν ἀνωφερειῶν ἀποτόμων ὡς καὶ τὴν φορὰν ἀντιθέτως ἰσχυρῶν ἀνέμων, ἅτινα ἐπιφέρουσι καρδιακὰς παθήσεις κυρίως.

δ′) Ὁ ποδηλατῶν πρέπει νὰ τρώγῃ συχνάκις καὶ λίαν μετρίως ἑκάστοτε, ν' ἀπέχῃ δὲ τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν, ἅτινα διεγείρουσι τὸ κυκλοφορικὸν σύστημα, τὸ ὁποῖον ἀρκούντως ἐρεθίζει ἤδη μόνη ἡ χρῆσις τοῦ ποδηλάτου, καὶ

ε′) Ἕκαστος ποδηλάτης πρέπει νὰ ἔχῃ πάντοτε ὑπ' ὄψιν αὐτοῦ ὅτι ἡ ποδηλατοδρομία εἶνε γυμναστικὴ ἄσκησις λίαν ὠφέλιμος, ἥτις ὅμως εὐχερῶς δύναται νὰ μεταβληθῇ εἰς πηγὴν διαφόρων σοβαρῶν παθήσεων, ἐπικινδύνως ἀπειλουσῶν καὶ αὐτὴν τὴν ζωήν.

Ἡ ποδηλασία παρὰ γυναιξὶν ἀπετέλεσε καὶ θὰ ἀποτελῇ ἔτι τὸ θέμα πολλῶν συζητήσεων καὶ δημοσιεύσεων. Ἡ μετρία διὰ ποδηλάτου ἄσκησις τοῦ ὡραίου φύλλου συντελεῖ οὐ μόνον εἰς τὴν ἀνάπτυξιν καὶ τὴν διάπλασιν τοῦ στήθους, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν κανονικὴν λειτουργίαν τῶν ὠοθηκῶν καὶ τῆς μήτρας. Πλεῖστα δὲ εἶνε τὰ παραδείγματα, καθ' ἃ νεάνιδες πάσχουσαι ἐκ δυσχεροῦς ἐμμήνου καθάρσεως, δυσμηνορροίας ἢ ἀμηνορροίας, ἀπηλλάγησαν τῶν ἐνοχλήσεων τούτων διὰ τῆς μεμετρημένης ποδηλασίας. Ἐπίσης εὐνοϊκὴν καὶ σωτηρίαν ἐπίδρασιν ἀπεδείχθη ἔχον τὸ ποδήλατον ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος τῶν κορασίων καὶ τῶν νεανίδων ἐκεί-

SISMANOGLIO MEGARO

Ὀδοντότριμμα

Acide Borique	5,0
Chlorate de potasse	2,0
Carbonate de magnesie pulvérisée	10,0
Essence de menthe	
» » *girofle*	ἀa iii *goutte*

Κόνις.

ΣΥΓΚΟΠΗ

Ἡ καὶ ἄλλως λιποθυμία λεγομένη, συνίσταται εἰς τὴν αἰφνιδίαν καὶ στιγμιαίαν παῦσιν τῶν παλμῶν τῆς καρδίας, εἰς τὴν διακοπὴν τῆς ἀναπνοῆς καὶ τὴν ἀπώλειαν τῆς συνειδήσεως, τὴν γενικὴν ὠχρότητα τοῦ προσώπου καὶ τῶν χειλέων καὶ τὴν ὕπαρξιν ἀφθόνων ἱδρώτων. Ἡ συγκοπὴ συχνάκις συνοδεύει τὰς αἱμορραγίας εἰς ἄτομα δειλά· ὑπάρχουσι μάλιστά τινες μὴ δυνάμενοι νὰ ἴδωσι τὸ αἷμά των ρέον χωρὶς νὰ λιποθυμήσωσιν.

Εἰς τοιαύτην περίστασιν τὸ πρῶτον ὅπερ ἔχομεν νὰ κάμωμεν εἶνε νὰ θέσωμεν τὴν κεφαλὴν χαμηλὰ διὰ νὰ εἰσρεύσῃ τὸ αἷμα εἰς τὸν ἐγκέφαλον, ὅτε ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ συνέρχεται ὁ ἄρρωστος καὶ παρέρχονται πάντα τὰ φαινόμενα τῆς συγκοπῆς. Ἐν ἀνάγκῃ ἀνοίγομεν ἐντελῶς τὰ παράθυρα ἢ μεταφέρομεν τὸν ἀσθενῆ εἰς αὐλήν τινα, κῆπον, ἢ εἰς ἄλλο δροσερὸν καὶ σκιερὸν μέρος, χαλαροῦμεν πάντα τὰ ἐνδύματα ὡς τὰ περὶ τὸν τράχηλον καὶ τὴν κοιλίαν, κρατοῦμεν πάντοτε τὴν κεφαλὴν χαμηλὰ καὶ ραντίζομεν αὐτὴν διὰ χειρομάκτρων, βεβρεγμένων διὰ ψυχροῦ ὕδατος καὶ ὄξους. Δίδομεν νὰ εἰσπνεύσῃ ὄξος, ἀμμωνίαν ἢ αἰθέρα καὶ πλήττομεν ἰσχυρῶς τὰς χεῖρας αὐτοῦ. Τὰ μέσα ταῦτα συνήθως ἀρκοῦσιν, ἐὰν ὅμως ἡ ἀπώ-

που ὠχρὸν καὶ ἐλαιόχρουν, αἰσθάνονται ἰλίγγους, τρόμον τῶν χειρῶν, ἔχουσιν ἀμβλυωπίαν μέχρις ἐντελοῦς ἀπωλείας τῆς ὁράσεως, δυσπεπτικὰ δὲ καὶ νευραλγικὰ φαινόμενα ἀπὸ τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων. Εἰς τὸν ἐγκέφαλον ὁ καπνὸς ἔχει ἀντίθετον ἐνέργειαν ἐκείνης, τὴν ὁποίαν ἔχει ὁ καφὲς καὶ τὸ τέϊον, ἀντὶ διεγέρσεως προκαλεῖ νάρκην καὶ χαυνότητα, ἐνεργεῖ δὲ κατευναστικῶς καὶ ἐπὶ τοῦ ὅλου νευρικοῦ συστήματος.

Πρέπει ν' ἀποφεύγωμεν τὴν κατάχρησιν τοῦ καπνοῦ καθὼς καὶ τὴν πρόωρον αὐτοῦ χρῆσιν. Ὁ καπνός, μετρίως πινόμενος, εἶνε ὁπωσοῦν ὠφέλιμος εἰς ἄτομα ἐκτελοῦντα βαρείας σωματικὰς καὶ διανοητικὰς ἐργασίας καὶ διατελοῦντα εἰς μεγάλας θλίψεις καὶ στενοχωρίας, διότι ἐνεργεῖ ὡς κατευναστικὸν καὶ ἀνακουφιστικὸν τοῦ σωματικοῦ καὶ ἠθικοῦ καμάτου. Ἐὰν ὅμως λάβωμεν ὑπ' ὄψιν πόσον εὐκόλως οἱ καπνισταὶ πίπτουσιν εἰς τὴν κατάχρησιν, καὶ τὰς βλάβας, τὰς ὁποίας αὕτη ἐπιφέρει εἰς τὸν ὀργανισμόν, εὑρίσκομεν ἐξ ὁλοκλήρου περιττὴν τὴν χρῆσιν αὐτοῦ.

Εἰς πολλὰ δὲ νοσήματα καρδιακά, πνευμονικά, κ.τ.λ. ὁ ἰατρὸς θὰ ἐμποδίσῃ τὴν χρῆσιν τοῦ καπνοῦ, ὀφείλει δὲ ὁ ἀσθενὴς νὰ σεβασθῇ τὴν παραγγελίαν ταύτην. Φρονοῦμεν δὲ ὅτι ἡ ἀπότομος ἐγκατάλειψις εἶνε προτιμοτέρα τῆς βαθμιαίας. Εἴδομεν καπνιστὰς λυσσαλέους, καταναλίσκοντας μεγάλας ποσότητας σιγάρων ἀπὸ πολλῶν ἐτῶν, παραιτουμένους αἴφνης ἐν μιᾷ ἡμέρᾳ τὴν ἕξιν αὐτῶν διὰ παντὸς ἕνεκα φαινομένων καρδιακῶν, χωρὶς ἐκ τῆς ἀποτόμου ταύτης ἐπισχέσεως νὰ προκύψῃ φαινόμενόν τι ἄξιον λόγου.

ΝΟΣΟΚΟΜΟΣ

Ἡ κατ' οἶκον νοσηλεία τῶν ἀρρώστων ἀποτελεῖ οὐσιωδέστατον κεφάλαιον τῆς οἰκιακῆς οἰκονομίας, ὀφείλει δὲ πᾶσα οἰκοδέσποινα νὰ γνωρίζῃ λεπτομερῶς τὰ καθήκοντα τῆς καλῆς νοσοκόμου καὶ μετ' ἐπιμελείας, ὑπομονῆς καὶ ἀφοσιώσεως νὰ ἐκπληροῖ αὐτά, ἀδιάφορον ἐὰν εἶνε εὔπορος ἢ ἄπορος.

Διὰ τοὺς εὐπόρους εἶνε βεβαίως εὔκολον νὰ πληρώνωσι νοσοκόμους διὰ νὰ περιποιῶνται τοὺς ἀσθενεῖς αὐτῶν, ἀλλ' οἱ μὴ πλούσιοι οἱ καὶ περισσότεροι εἶνε ὑποχρεωμένοι μόνοι των νὰ περιποιῶνται αὐτούς.

Ἄλλως τε δὲ μεγάλην σημασίαν ἔχει, σωτήριον δυνάμεθα νὰ εἴπωμεν, ἂν τὸν ἀσθενῆ περιποιῶνται συγγενεῖς, προσφιλεῖς ἢ ἀφοσιωμένοι φίλοι, ἄνθρωποι δηλαδὴ οἰκεῖοί του, οἱ ὁποῖοι τὸν πονοῦν καὶ ὄχι ξένοι, ἑπομένως ἀδιάφοροι· διότι τότε τὸ σῶμα πάσχει, ἀλλ' ὁ νοῦς εἶνε ἥσυχος, ἀμέριμνος καὶ ἀπηλλαγμένος ἀνησυχιῶν, ὁ ἄρρωστος γνωρίζει ὅτι ἔχει πλησίον του καρδίας συμπαθεῖς, ἐπαγρυπνούσας καὶ προσεκτικὰς εἰς πᾶσαν αὐτοῦ ἀνάγκην.

Ἡ ἱκανοποίησις αὕτη τοῦ ἀρρώστου ἔχει μεγάλην σημασίαν εἰς τὴν θεραπείαν πάσης νόσου, τὸ καθ' ἡμᾶς δὲ νομίζομεν ὅτι κατὰ πολὺ συντελεῖ εἰς τὸ εὐτυχὲς ἀποτέλεσμα, ὅπερ παρατηρεῖται εἰς τοὺς εἰς μικρὰς πόλεις καὶ χωρία εὑρισκομένους ἀσθενεῖς, ὅπου ἕκαστος γνωρίζει τὸν ἄλλον καὶ ἀλληλοβοηθοῦνται, ὅπου ὁ ἰατρὸς εἶνε οἰκιακὸς φίλος κ.τ.τ.

Ἔχοντες πάντα ταῦτα ὑπ' ὄψιν παραθέτομεν τὰς ὀλίγας αὐτὰς ὁδηγίας, τὰς ὁποίας πᾶς τις ὀφείλει νὰ γνωρίζῃ.

Συνήθως δύο πρόσωπα ἀρκοῦσι πρὸς περιποίησιν τοῦ ἀσθενοῦς, ταῦτα δὲ δὲν θὰ ἐπιτρέψωσι τὴν εἴσοδον ξένων προσώπων εἰς τὸ δωμάτιον ἄνευ τῆς συγκαταθέσεως τοῦ ἰατροῦ. Αἱ ἐπισκέψεις οὐ μόνον δὲν εὐχαριστοῦσιν, ἀλλ' ἀπεναντίας ἐνοχλοῦσι καὶ στενοχωροῦσι τὸν ἀσθενῆ.

Οἱ περιποιούμενοι τὸν ἀσθενῆ πρέπει νὰ λαμβάνωσι τὰς μεγαλητέρας προφυλάξεις διὰ τὴν ἡσυχίαν τοῦ ἀσθενοῦς καὶ ν' ἀποφεύγωσι πάντα θόρυβον· νὰ εἶνε προσεκτικοὶ εἰς τὰς ἐλαχίστας κινήσεις καὶ ἀπαιτήσεις αὐτοῦ, νὰ δίδωσι τακτικῶς καὶ ἀκριβῶς τὰ φάρμακα, νὰ συμφωνῶσι μεθ' ὑπομονῆς πρὸς αὐτὸν καὶ νὰ ἐκτελῶσι τὰς ἰδιοτροπίας του ἐντὸς τῶν ὁρίων τῆς λογικῆς, νὰ μὴ καταντῶσι δὲ ὀχληροὶ ἕνεκα τοῦ ὑπερβολικοῦ ζήλου.

Ὅπως περιποιηθῇ τις καλῶς ἄρρωστόν τινα, πρέπει νὰ γνωρίζῃ τὰς ἕξεις, ἃς εἶχεν ὅτε ἦτο ὑγιής, τὸν τρόπον καθ' ὃν ἔζη πρὶν ἀσθενήσῃ, διότι αἱ ἕξεις τοῦ ἀρρώστου εἶνε πολύτιμος ὁδηγὸς καθοδηγῶν εἰς τὸ τί πρέπει νὰ πράττωμεν καὶ τί ν' ἀποφεύγωμεν.

Ἐὰν ὁ ἀσθενὴς κατέχεται ὑπὸ φυσικοῦ ὕπνου δὲν πρέπει νὰ διαταράσσητε μήτε κατὰ τὴν ὥραν τῆς δόσεως τῶν φαρμάκων, ἐκτὸς ἐὰν ὁ ἰατρὸς παραγγείλῃ ρητῶς νὰ ἐξεγείρωσιν αὐτόν.

Κατὰ τὴν ἔλευσιν τοῦ ἰατροῦ ὁ περιποιούμενος τὸν ἀσθενῆ θὰ εὑρίσκεται παρὰ τὴν κλίνην αὐτοῦ καὶ θὰ ἐκθέσῃ εἰς τὸν ἰατρὸν ξηρῶς τὰ πράγματα ἄνευ σχολίων. Θὰ ἐκθέσῃ λοιπὸν τὴν κατάστασιν τῆς θερμοκρασίας (ὅρα Θερμόμετρον), πῶς διῆλθε τὴν νύκτα, ἐὰν εἶχεν ἐφιδρώσεις ἢ ὄχι, ἐὰν ἠσθάνετο δίψαν, ἐὰν παρελήρῃ ἢ ἐκοιμᾶτο ἡσύχως, ἐὰν βήχῃ, πῶς εἶνε ἡ βήξ, ξηρὰ ἢ ἐλαφρά, συχνὴ ἢ σπανία, ποίου χρώματος εἶνε τὰ πτύελα, τὰ οὖρα καὶ τὰ περιττώματα καὶ τὸ ποσὸν τούτων. Αἱ πληροφορίαι αὗται ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ ἀρκοῦσιν.

Οἱ περὶ τὸν ἀσθενῆ πρέπει νὰ φυλάσσωνται πολὺ καὶ οὐδέποτε νὰ ἐρωτῶσι τὸν ἰατρὸν ἐνώπιον τοῦ ἀσθενοῦς, οὔτε τὸ ὄνομα τῆς νόσου, οὔτε τὴν διάρκειαν, οὔτε τὰς ἐπιπλοκὰς καὶ τοὺς κινδύνους καὶ ἀκόμη ἐὰν ὁ ἀσθενὴς εἶνε παιδίον· διὰ πάντα ταῦτα θὰ ἐρωτῶμεν τὸν ἰατρὸν ἰδιαιτέρως, ἐκτὸς τοῦ δωματίου. Τοῦτο τοὐλάχιστον ἐπιβάλλει ἡ φιλανθρωπία.

SISMANOGLIO MEGARO

ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΠΟΤΑ

Λέγονται πάντα τὰ ὑγρά, τὰ ἔχοντα σχετικῶς μεγάλην ποσότητα οἰνοπνεύματος (περὶ οἴνου καὶ ζύθου ὅρ. τὰς λέξεις). Τοιαῦτα δὲ ἐκλεκτὰ εἶνε·

1) Τὸ κονιὰκ τὸ ὁποῖον λαμβάνεται δι' ἀποστάξεως οἴνου. Κατ' ἀρχὰς κονιὰκ ἐθεωρεῖτο μόνον τὸ παρασκευαζόμενον εἰς δύο ἐπαρχίας (Charente) τῆς Γαλλίας, σήμερον ὅμως ἡ λέξις ἔχει πολὺ εὐρυτέραν σημασίαν. Τὸ γνήσιον κονιὰκ κατὰ τὸν Fresenius περιέχει οἰνόπνευμα 50—54 %. Τὸ κονιὰκ ὅσῳ παλαιότερον, τόσῳ καλλίτερον εἶνε. Τὸ δὲ χρῶμα αὐτοῦ ἀποκτᾶται σὺν τῷ χρόνῳ ἐκ τοῦ ξύλου τῆς δρυὸς ἐξ οὗ κατασκευάζονται τὰ βαρέλια, ἐντὸς τῶν ὁποίων φυλάσσεται. Κατὰ τὴν ἐν τοῖς βαρελίοις δὲ ἀποθήκευσιν ἐξατμίζεται μέρος τοῦ οἰνοπνεύματος καὶ τοιουτοτρόπως τὸ πολὺ παλαιὸν κονιὰκ ἔχει πολλάκις οἰνόπνευμα μόλις 20 %.

2) Τὸ ρούμιον, τὸ ὁποῖον εἶνε ἀπόσταγμα σακχαροκαλάμου, παρασκευάζεται εἰς τὰς Ἀντικὰς Ἰνδίας, ἀνώτερον δ' ὅλων θεωρεῖται τὸ ρούμιον τῆς Ἰαμαϊκας. Τὸ ποσὸν τοῦ ἐν τῷ ρουμίῳ οἰνοπνεύματος κυμαίνεται μεταξὺ 70—77 %.

3) Ἡ ρακή, ἡ ὁποία εἶνε ἀπόσταγμα στεμφύλων, καὶ ἀρωματίζεται διὰ μαστίχης ἢ διὰ τῶν σπερμάτων τοῦ ἀνίσου ἢ τοῦ μαράνθου καὶ ἥτις περιέχει οἰνόπνευμα 48—50 %.

Πλὴν τῶν ἀνωτέρω, κατασκευάζουσι καὶ διάφορα ἡδύποτα καὶ πικρὰ (Liqueurs, Amères), τὰ ὁποῖα εἶνε μίγματα οἰνοπνεύματος, σακχάρου καὶ φυτικῶν ἀρωματικῶν οὐσιῶν. Τὰ ἀνωτέρω οἰνοπνευματώδη ποτά, γνήσια κατατάσσονται μεταξὺ τῶν δηλητηρίων, μόνον δὲ ὡς φάρμακα διδόμενα ὑπὸ τοῦ ἰατροῦ πρὸς θεραπευτικὸν σκοπόν, ἔχουσι πολύτιμον ἀξίαν. Τὸ οἰνόπνευμα καὶ εἰς μικρὰν ποσότητα λαμβανόμενον, δὲν ἔχει θρεπτικὴν ἀξίαν, βλάπτει τὴν ὄρεξιν καὶ προκαλεῖ μᾶλλον ἀναισθησίαν τοῦ στομάχου, ἀδυνατεῖ δὲ τόσον

τὴν θερμότητα, ὅσον καὶ τὸ ψῦχος νὰ καταπολεμήσῃ, εἰς μεγαλειτέραν ὅμως ποσότητα, διεγείρει τὸ νευρικὸν σύστημα καὶ τὴν φαντασίαν. Ἀλλ' ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον δριμύτερα καὶ ὀλεθριώτερα ἔχει ἀποτελέσματα, εἶνε ἡ κατάχρησις αὐτοῦ, ἥτις ἄγουσα εἰς τὸν ἐπάρατον ἀλκοολισμόν, ὑποσκάπτει σπουδαίως τὴν ὑγιείαν. Πρὸ πάντων δὲ τὴν σήμερον, ὅτε τὰ πλεῖστα τῶν ἐν τῷ ἐμπορίῳ οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν κατασκευάζονται τεχνητῶς δι' οἰνοπνεύματος ἐκ σιτηρῶν, γεωμήλων καὶ διαφόρων καρπῶν, τὰ ὁποῖα εἶνε καὶ ἐπιβλαβέστατα, ἐπειδὴ τὸ τοιοῦτον οἰνόπνευμα ἐμπεριέχει πολλὰς δηλητηριώδεις οὐσίας. Τὰ διὰ τεχνικῶν ὅμως ἀρωμάτων (essences) καὶ διὰ σακχαρίνης, εἶνε ἀσυγκρίτῳ τῷ λόγῳ δηλητηριωδέστερα τῶν φυσικῶν. Τὰ ἐν τῇ ἀγορᾷ πωλούμενα διάφορα εἴδη ποτῶν περιέχουσι κατὰ μέσον ὅρον τὰ ἑξῆς ποσὰ οἰνοπνεύματος:

Ρούμιον, κονιάκ, ἀψίνθιον . . .	*58 % οἰνόπνευμα*
Ρακή, μαστίχη	*48 » »*
Chartreuse	*40 » »*
Kummel, Mandarine, Curaçao. Elixir, Crème de Citrons, Anisette, Punch, Rhum, Vanille, Zanapy . . .	*30 » »*
Crème de noyaux, Menthe stomachique, Nectar	*30 » »*
Maraschino	*25 » »*
Vermouth	*20 » »*

Ὁ πίναξ οὗτος ἀρκεῖ νὰ ὑποδείξῃ, ὅτι, καὶ διὰ τῆς ἁπλῆς τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν χρήσεως, τῆς ὑπὸ τοῦ λαοῦ γινομένης, ὁπόσον μεγάλα ποσὰ οἰνοπνεύματος εἰσάγονται εἰς τὸν ὀργανισμόν, δηλητηριαζόμενον οὕτω βαθμηδὸν καὶ κατ' ὀλίγον εἰς τοιοῦτον βαθμόν, ὥστε καὶ ἡ ἐλαφροτέρα νόσος δι' αὐτὸν δύναται νὰ ἦνε θανατηφόρος. Ἀλλὰ καὶ τὰ τέκνα τῶν τοιούτων οἰνοποτῶν εἶνε προωρισμένα ν' ἀποθάνωσι

SISMANOGLIO MEGARO

προώρως, τῆς ζωῆς εἰς οὐδὲν συμβαλλούσης, κατόπιν τῶν νόσων εἰς ἃς ὑπόκεινται κατὰ τὴν διάρκειαν αὐτῆς.

ΟΙΝΟΣ

Οἱ οἶνοι διαιροῦνται εἰς ἐρυθρούς, λευκοὺς καὶ ἀφρώδεις Champagne. Οἱ καλῆς ποιότητος γνήσιοι οἶνοι περιέχουσι οἰνόπνευμα 7—16 %, οἱ δὲ μέσης ποιότητος ἐπίσης γνήσιοι 5—7 %. Διακρίνονται δὲ οἱ γνήσιοι τῶν τεχνητῶν ἐκ τοῦ χρώματος, τῆς ὀσμῆς καὶ τῆς γεύσεως. Ἡ γεῦσις τῶν οἴνων δὲν εἶνε οὔτε ὑπόξεινος, οὔτε δριμύσσουσα, οὔτε πικρά· τῶν δὲ μὴ κατὰ φύσιν γλυκέων οὔτε γλυκεῖα. Ὅθεν ἡ δριμύτης, ἡ παραμένουσα ἐν τῷ στόματι μετὰ δοκιμήν, σημαίνει πρόσθετον τρυγικὸν ὀξύ. Ἀρχὴ ξεινίσεως τοῦ οἴνου εὐκόλως ἀνακαλύπτεται διὰ τῆς ὑποξείνου γεύσεως αὐτοῦ, πρὸ πάντων δὲ διὰ τῆς χαρακτηριστικῆς ὀσμῆς τοῦ ὄξους, τὴν ὁποίαν ἀποδίδει, ὅταν ποτήριον κατὰ τὸ ἥμισυ πληρωθέν, φραχθῇ διὰ τῆς παλάμης καὶ ἀναταραχθῇ, ὅπερ καὶ διὰ τῆς ἐν ταῖς παλάμαις ἐντριβῆς ὀλίγου οἴνου ἐπιτυγχάνεται. Ὅταν ὁ οἶνος εἶνε τεχνητῶς βεβαμμένος, χεόμενος εἰς ποτήριον, ἐκπέμπει φυσαλίδας βαθέως ἐρυθρὰς ἢ ἰώδεις, ἐνῷ ὁ ἔχων φυσικὴν χροιὰν ἐκπέμπει φυσαλίδας λευκὰς ἢ κιτρινοερύθρους. Πρὸς χρωματισμὸν τῶν φυσικῶν ἢ τεχνητῶν οἴνων μεταχειρίζονται πρὸ πάντων τὴν φουξίνην, ἡ ὁποία εἶνε οὐσία ἐπιβλαβής· ὁ τοιοῦτος οἶνος χεόμενος ἐν τῇ παλάμῃ χρωματίζει ἐρυθρὰν τὴν ἐπιδερμίδα, δυσκόλως ἀποχρωματιζομένην δι' ὕδατος.

Ὁ οἶνος ἐν σμικρᾷ ποσότητι λαμβανόμενος εἶνε ποτὸν τονωτικὸν καὶ διεγερτικόν, δύναται δὲ νὰ παράσχῃ πολυτίμους ὑπηρεσίας ἐν ἀσθενείᾳ, ἐν ἀναρρώσει καὶ ἐν ὑγιείᾳ, οὐχὶ ὅμως ἀνεξαιρέτως διὰ πάντα ἄνθρωπον. Καὶ οἱ μὲν ἐρυθροὶ οἶνοι εἶνε δυνατοὶ καὶ ἁρμόζουσι μᾶλλον εἰς ὀργανισμοὺς ἐξησθενημένους, ἀδυνάτους καὶ ἀναρρωννύοντας, τοὐναντίον δὲ οἱ λευκοὶ εἶνε ἀδύνατοι καὶ διουρητικοί, καταλληλότεροι ὄντες εἰς ἄτομα εὔρωστα αἱματώδη καὶ παχύσαρκα. Τοὺς ἀφρώδεις οἴνους καλλίτερον ἀνέχεται ὁ στόμαχος.

Δυστυχῶς ὅμως καὶ ἀπομιμήσεις τῶν φυσικῶν οἴνων πληροῦσι τὰς ἀγοράς, καθ' ὅσον κατασκευάζουσι τοιούτους δι' ἀναμίξεως οἰνοπνεύματος ἐκ τεύτλων, ὕδατος, τρυγικοῦ ὀξέως, χρωστικῶν οὐσιῶν καὶ τεχνητοῦ ἀρώματος, καλοῦντες αὐτοὺς κατειργασμένους οἴνους (vins de macération) καὶ οὐδὲν ἄλλο ὄντας ἢ ἀκαθάρτους καὶ βλαβερὰς ἑνώσεις.

Γίνεται δὲ χρῆσις εἰς τὰς περισσοτέρας πολυαρίθμους πόλεις τοιούτων ἐπιβλαβῶν οἴνων, οἱ ὁποῖοι προκαλοῦσι ταχέως μέθην, καρηβαρίαν, νάρκην καὶ ἔχουσιν ἐν ἐλαχίστῃ ποσότητι ἐπιβλαβεστάτην ἐπίδρασιν εἰς τὸν ἐγκέφαλον καὶ τὰ σπλάγχνα.

Ὁ οἶνος εἰς τὰ θερμὰ κλίματα καὶ τὰς θερμὰς ὥρας τοῦ ἔτους καὶ διὰ τοὺς ἄνδρας, ἀλλὰ πρὸ πάντων διὰ τὰ παιδία καὶ τὰς γυναῖκας πρέπει νὰ καταταχθῇ μεταξὺ τῶν ἐπιβλαβῶν ποτῶν, μάλιστα δὲ ἐπιβλαβέστατος εἰς ἔχοντας κληρονομικὴν προδιάθεσιν εἰς ἀρθρίτιδα.

ΟΞΕΑ

Τοιαῦτα εἶνε τὸ ὄξος, ὁ ὀπὸς τοῦ λεμονίου, ἄωροι καρποὶ καὶ σταφυλαί, περιέχοντα τρυγικὸν καὶ κιτρικὸν ὀξύ. Ταῦτα εἰς μικρὰν ποσότητα καὶ μετ' ἄλλων τροφῶν ἀναμιγνυόμενα, προκαλοῦσι τὴν ὄρεξιν καὶ διευκολύνουσι τὴν πέψιν, ἡ κατάχρησις ὅμως αὐτῶν ἐρεθίζει τὰ πεπτικὰ ὄργανα, ἐμποδίζει τὴν πέψιν καὶ φέρει ἀπίσχνανσιν τοῦ σώματος.

Θὰ ἐπιμείνωμεν μόνον εἰς τὸ ὄξος, ἐπειδὴ πάντα τὰ ἄλλα εὑρίσκονται ἐν φυσικῇ καταστάσει.

SISMANOGLIO MEGARO

Διάφορα εἴδη ὄξους ὑπάρχουσιν, ὄξος ἐξ οἴνου, ἐξ οἰνοπνεύματος, ἐκ καρπῶν, ἐκ σιτηρῶν, ἐξ ἀμυλοσακχάρου καὶ ἐκ ξύλου (ξύλοξος). Ὡς καλλίτερον ὄξος θεωρεῖται τὸ ἐξ οἴνου, τὸ ὁποῖον σπανίως εὑρίσκεται τὴν σήμερον. Τὸ καλὸν ὄξος πρέπει νὰ εἶνε διαυγές, νὰ ἔχῃ εὐχάριστον ἀναψυκτικὴν ὀσμὴν καὶ καθαρῶς ὄξεινον γεῦσιν. Δὲν ἐπιτρέπεται νὰ ἀφίνῃ ἐπὶ τῶν χειλέων καὶ τοῦ οὐρανίσκου οὔτε πικρίαν, οὔτε καῦσιν, διότι ἄλλως ὑπάρχει ὑποψία νοθεύσεως αὐτοῦ μετὰ δριμέων φυτικῶν οὐσιῶν. Ἐὰν πληρωθῇ φιαλίδιον δι' αὐτοῦ δὲν ἐπιτρέπεται οὔτε μετὰ παρέλευσιν πολλῶν ἡμερῶν νὰ ἐπικαθήσῃ στρῶμα ἐπὶ τῶν ἐσωτερικῶν τοιχωμάτων τοῦ φιαλιδίου, ἀλλ' οὔτε καὶ νὰ θολώσῃ ἢ νὰ σχηματίσῃ ὑποστάθμην ἐν τῷ ὑγρῷ. Τὸ καθαρὸν ὄξος ἐξ οἴνου διακρίνεται ἀπὸ τῶν ἄλλων ἐκ τοῦ εὐχαρίστου ἀρώματος τὸ ὁποῖον ἔχει.

Κατὰ τὰ τελευταῖα ἔτη φέρονται εἰς τὸ ἐμπόριον καὶ ἀρώματα ὄξους (essences de vinaigre) τὰ ὁποῖα παρασκευάζονται ἐκ καθαροῦ ξυλόξους καὶ ἀρωματικῶν οὐσιῶν. Ταῦτα ἅμα προστεθῇ ἡ ἀπαιτουμένη ποσότης ὕδατος, καθίστανται λίαν εὐχάριστον καὶ εὔγευστον ἐπιτραπέζιον ὄξος.

ΟΣΤΡΑΚΙΑ

Ἡ ὀστρακιὰ εἶνε λοιμώδης νόσος μεταδιδομένη δι' ἀμέσου ἢ ἐμμέσου μολύνσεως. Καὶ ὅταν μὲν παρουσιάζει καλοήθη χαρακτῆρα ἔχει ἀνάγκην θεραπείας ἁπλῆς, ἡ ὁποία ἀνήκει μᾶλλον τῇ ὑγιεινῇ ἢ τῇ θεραπευτικῇ.

Ἀφίνοντες εἰς τὸν ἰατρὸν τὸ θεραπευτικὸν μέρος τῆς νόσου καὶ τὸ καλόηθες ἢ κακόηθες αὐτῆς, ἡμεῖς θὰ ἀναφέρωμεν περὶ τῆς ὑγιεινῆς θεραπείας εἰς τὴν ὁποίαν περιλαμβάνονται ὁ τρόπος τῆς νοσηλείας, ὁ ἀερισμός, ἡ θέρμανσις, ἡ διατροφὴ κ. τ. τ.

Ἐν τῇ θεραπείᾳ τῆς ὀστρακιᾶς ἡ ὑγιεινὴ κατέχει τὴν πρώτην σειράν, καθότι συχνάκις ἀρκεῖ αὐτὴ καθ' ἑαυτὴν νὰ ἐπιφέρῃ τὴν ἴασιν. Καὶ ὅταν διευθύνεται καλῶς, προλαμβάνει τὰς ἐπιπλοκὰς καὶ ὑποβοηθεῖ τὴν ὁμαλὴν ἐξέλιξιν τῆς νόσου, ἀπαραίτητον λοιπὸν νὰ ἐφαρμόζεται αὕτη εἰς πάσας τὰς περιπτώσεις ὀστρακιᾶς.

Τὸ δωμάτιον ἐν τῷ ὁποίῳ θὰ νοσηλευθῇ ὁ ὀστρακιῶν πρέπει νὰ εἶνε ὅσον τὸ δυνατὸν ἀπομεμονωμένου τῶν ἄλλων δωματίων τῆς οἰκίας ἄνευ πολλῶν ἐπίπλων, πλὴν τῶν ἀπαραιτήτων, νὰ ἀερίζεται καλῶς καὶ νὰ θερμαίνεται διὰ θερμάστρας καιούσης ξύλα.

Ἡ θερμοκρασία τοῦ δωματίου ἔστω 18^0—20^0. Ἀλλ' ἂν ἡ θερμοκρασία κατέλθῃ ἐν καιρῷ χειμῶνος καὶ κάτωθεν τοῦ 18^0 τοῦτο δὲν εἶνε ἐπιβλαβὲς ἀρκεῖ ὁ ἄρρωστος νὰ εἶνε ἀρκετὰ κεκαλυμμένος.

Ἡ κλίνη δὲν πρέπει νὰ εἶνε τοποθετημένη πλησίον παραθύρου, δηλ. νὰ μὴ εἶνε ἐκτεθειμένη εἰς ρεύματα ἀέρος. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ὅμως τὰ ρεύματα ἀποκρούονται διὰ καταλλήλου διαχωρίσματος.

Ἐπειδὴ ὡς ἐκ τῆς θερμότητος ξηραίνεται ὁ ἀὴρ τοῦ δωματίου, ἀπαραίτητον εἶνε νὰ βράζωμεν καὶ νὰ ψεκάζωμεν φαινικοῦχον ὕδωρ (5 γραμμάρια κατὰ λίτρον). Οἱ ἀτμοὶ οὗτοι ὠφελοῦσιν ἀφ' ἑνὸς μὲν ἐπειδὴ ὁ ἀσθενὴς θὰ ἀναπνέῃ ὑγρὸν ἀέρα, ἀφ' ἑτέρου δὲ οἱ ψεκασμοὶ συμπαρασύρουν τὸν κονιορτὸν καὶ τὰ σπέρματα τὰ ὁποῖα δυνατὸν νὰ αἰωροῦνται ἐν τῷ ἀέρι.

Ἅμα ὡς διαγνωσθῇ ἡ νόσος ὁ ἄρρωστος ἐμβαπτίζεται ἐν λουτρῷ 30^0—32^0 ἐπὶ 15′—20′ λεπτά, καὶ τρίβεται τὸ σῶμα καλῶς διὰ σάπωνος, ἵνα δι' αὐτοῦ ἀφαιρεθῇ ὁ ῥύπος καὶ ἀποβληθῶσι τὰ νοσογόνα σπέρματα ἀπὸ τῆς ἐπιδερμίδος. Βραδύτερον, κατὰ τὴν περίοδον τῆς ἀκμῆς, τὰ χλιαρὰ ταῦτα λουτρά, γίνονται κατ' ἐπανάληψιν, καθόσον ταῦτα με-

γάλως ἀνακουφίζουσι τοὺς ἀρρώστους, ἀπαλύνουσι τὸ δέρμα καὶ ὑποβοηθοῦσι τὴν ἐξάνθησιν.

Κατὰ τὴν περίοδον τῆς ἀπολεπίσεως τὰ χλιαρὰ λουτρὰ 30°—32° εἶνε ὠφελιμώτερα ἀκόμη, ἐπειδὴ συντέμνουσι τὴν διάρκειαν τῆς ἀπολεπίσεως καὶ συμπαρασύρουσι τὰ λέπια, τὰ ὁποῖα εἶνε ἐπικίνδυνα διὰ τοὺς περὶ τὸν ἄρρωστον. Πρέπει δὲ νὰ πλύνωνται μετὰ προσοχῆς πάντα τὰ μέρη τοῦ σώματος, ὡς καὶ ἡ κεφαλή, τὰ ὦτα, ἡ κόμη, οἱ ὄνυχες καὶ αἱ πτυχαὶ τοῦ δέρματος.

Ἐν ἐλλείψει λουτρῶν, γίνονται πλύσεις χλιαραὶ δι' ὕδατος βορικούχου ἢ ὕδατος ἐνέχοντος ὄξος.

Ἡ τροφὴ τοῦ ἀσθενοῦς κατὰ τὴν περίοδον τοῦ πυρετοῦ περιορίζεται εἰς τὸ ἐλάχιστον, ἀπαγορεύονται αἱ στερεαὶ τροφαί, ἐπιτρέπονται δὲ μόνον ζωμός, ἐγχύματα σιτηρῶν, καὶ πρὸ πάντων γάλακτος. Τὰ ἐλαφρῶς ὄξεινα δροσερὰ καὶ ὑδατώδη πόματα, ἐπιζητοῦνται ὑπὸ τῶν ἀρρώστων, ἐπιτρέπομεν δὲ αὐτά, ἐπειδὴ εἶνε ὠφέλιμον νὰ πίνωσι πολλὰ ὑγρὰ οἱ ὑπὸ ὀξέων πυρειῶν πάσχοντες καὶ πρὸ πάντων οἱ ὀστρακιῶντες, ἵνα πλύνωνται οἱ ἱστοί, παρασύρωνται δὲ διὰ τοῦ οὔρου αἱ φθαρεῖσαι οὐσίαι καὶ αἱ τοξίναι αἱ ἐπαπειλοῦσαι τὸν ὀργανισμόν.

Λίδομεν λοιπὸν πτισάνας κριθῆς, ἀγρώστεως, λεμονάδα κιτρικὴν ἢ τριγικήν, κατὰ τὴν ὄρεξιν τοῦ ἀρρώστου.

Ἀπαγορεύεται αὐστηρῶς τὸ οἰνόπνευμα ὑπὸ πάσας αὐτοῦ τὰς μορφὰς (οἶνος, ζῦθος, οἰνοπνευματώδη ποτά).

Μετὰ τὴν κατάπτωσιν τοῦ πυρετοῦ, ἐπανέρχεται ἡ ὄρεξις καὶ ὁ ἀσθενὴς ἐπιζητεῖ διαφόρους στερεὰς τροφάς, δὲν θὰ σπεύσητε ὅμως νὰ δώσητε ἄλλην τροφὴν πλὴν τοῦ γάλακτος ἐπὶ τρεῖς καὶ πέντε ἑβδομάδας ἀκόμη, διὰ τοῦ τρόπου δὲ τούτου θὰ προληφθῇ ἡ δευτεροπαθὴς νευρῖτις, ἐπιπλοκὴ πάντοτε ἐπίφοβος.

Ἡ προφύλαξις ἀπὸ τῆς ὀστρακιᾶς εἶνε ἀπαραίτητος, ἐπειδὴ εἶνε νόσος μεταδοτικὴ καὶ ἐπὶ μακρὸν χρόνον. Θὰ ἀπο-

μονώσωμεν λοιπὸν τὸν ὀστρακιῶντα ἐφ' ὅσον διαρκεῖ ἡ περίοδος τῆς μεταδοτικότητος, τουτέστι μέχρι τέλους τῆς ἀπολεπίσεως ἐπὶ 40 ἢ 50 ἡμέρας. Θὰ ἀπολυμανθῶσιν (ὅρα τὴν λέξιν) δὲ αὐστηρότατα τὸ δωμάτιον, τὰ ἀντικείμενα τῆς κλίνης καὶ πάντα ὅσα τυχὸν ἐμολύνθησαν ὑπὸ τοῦ ἀσθενοῦς, ἐπειδὴ ἡ ὀστρακιὰ μεταδίδεται καὶ ἐξ ἀποστάσεως.

Ὁ Fox εἶδε περίπτωσιν ὀστρακιᾶς μεταδοθείσης διὰ βιβλίου ληφθέντος ἐξ ἀναγνωστηρίου, ὁ δὲ Sanné ἀναφέρει ἑτέραν περίπτωσιν καθ' ἣν ἡ νόσος μετεδόθη δι' ἐπιστολῆς, ἣν ἔγραψεν ὀστρακιῶν ἐν ἀναρρώσει. Ὁ Cadet de Gassicourt ἀναφέρει περίπτωσιν ὀστρακιᾶς, καθ' ἣν ἡ νόσος μετεδόθη δι' ἐνδύματος λησμονηθέντος πρὸ 18 μηνῶν ἔν τινι μαρσίπῳ, καὶ μὴ ἀπολυμανθέντος. Ἐν Ἀγγλίᾳ δὲ πλεῖσται ἐπιδημίαι παρετηρήθησαν διὰ τοῦ γάλακτος, προερχομένου ἐκ γαλακτοκομείου ἐν τῷ ὁποίῳ ἀνεφάνη ὀστρακιά.

Πλησίον τοῦ ἀσθενοῦς θὰ παραμένωσι μόνον οἱ περιποιούμενοι αὐτὸν ἐνήλικες, ἀπομακρύνονται δὲ ἐὰν εἶνε δυνατὸν ὅσοι δὲν ἔπαθον ὀστρακιάν.

Οἱ ἀδελφοὶ καὶ αἱ ἀδελφαὶ τοῦ ὀστρακιῶντος, ἂν μὴ ἀπεμακρύνθησαν ἐξ ἀρχῆς, πρέπει νὰ θεωρηθῶσιν ὡς ὕποπτοι, νὰ ὑποβληθῶσιν εἰς κάθαρσιν καὶ νὰ μὴ στέλλωνται εἰς τὸ σχολεῖον.

Οἱ περὶ τὸν ἀσθενῆ καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς νόσου καὶ τὴν περίοδον τῆς μεταδόσεως θὰ τηρῶσιν ἄκραν ἀντισηψίαν, δὲν θὰ ποιῶσιν ἐπισκέψεις ἐκτός, οὐδὲ θὰ δέχωνται τοιαύτας κατ' οἶκον. Πλεῖσται περιπτώσεις ὑπάρχουσι μεταδόσεως τῆς νόσου δι' ὑγιῶν ἀτόμων, ὥστε ὀφείλομεν νὰ εἴμεθα προσεκτικοί.

Ὁ ἀπὸ ὀστρακιᾶς ἀναρρωνύων ὀφείλει πρὶν ἢ ἐπαναλάβῃ τὸν πρότερον αὐτοῦ βίον, νὰ λάβῃ ἐπανειλημμένα γενικὰ λουτρὰ καὶ σαπωνούχους πλύσεις ὁλοκλήρου τοῦ σώματος.

SISMANOGLIO MEGARO

ΟΣΤΡΑΚΟΔΕΡΜΑ

Ἐκ τῶν ὀστρακοδέρμων ὁ ἄνθρωπος χρησιμοποιεῖ ὡς τροφήν του, πρὸ πάντων τὸν ἀστακὸν (homards), τὸν ἀστακὸν τῶν ποταμῶν κοινῶς καραβίδα (écrevisses) καὶ τὸ μποτζέκι (Langouste). Τὸ τελευταῖον τοῦτο εἶνε μία πολὺ ἀζωτοῦχος τροφή, πρὸ πάντων δὲ τὰ ὠά του, τὰ ὁποῖα περιέχουσιν 1,92 ἀζώτου ἐπὶ τοῖς ^{0} „.

Τὸ κρέας τοῦ ἀστακοῦ εἶνε τονωτικὸν καὶ διεγερτικόν, ἀλλ' ἐπειδὴ εἶνε βαρὺ καὶ δύσπεπτον, δὲν πρέπει νὰ γίνεται κατάχρησις αὐτοῦ. Οἱ ἔχοντες ἀδύνατον τὸν στόμαχον καὶ οἱ ἀναρρωνύοντες πρέπει ν' ἀπέχωσιν αὐτοῦ ὅπως καὶ οἱ πάσχοντες ἀπὸ νοσήματα τοῦ δέρματος, ἐπειδὴ εἶνε ἐρεθιστικόν. Πρὸς τροφὴν πρέπει νὰ ἐκλέγωνται πάντοτε οἱ νωποὶ ἀστακοί, τῶν ἐώλων ἐπιβλαβῶν ὄντων. Τοὺς νωποὺς ἀστακοὺς γνωρίζομεν διὰ τῆς ὀσμῆς, ὀσφραινόμενοι αὐτοὺς εἰς τὸ μέρος, ὅθεν ἄρχεται ἡ οὐρά, καὶ ἐὰν μὲν ἡ ὀσμὴ εἶνε θαλασσία, εἶνε νωποί, ἐὰν δ' ἄλλη ἔωλοι. Καὶ τῶν ποταμίων ἀστακῶν τὸ κρέας ἔχει τὰς αὐτὰς ἰδιότητας, μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι οὗτος τρώγει πᾶν τὸ προστυχόν, φυτὰ καὶ ζῶα, ζῶντα ἢ θνησιμαῖα, νωπὰ ἢ σεσηπότα.

ΠΑΓΟΣ

Ἀνάγκη μετὰ μεγάλης προσοχῆς νὰ γίνεται χρῆσις τοῦ πάγου, ἐπειδὴ καθὼς ὁ Frankel πρῶτος ἀπέδειξεν, οἱ ἐν τῷ ὕδατι εὑρισκόμενοι μικροοργανισμοὶ διὰ τῆς πήξεως τοῦ ὕδατος δὲν καταστρέφονται. Μετὰ δὲ τὴν τῆξιν τοῦ πάγου εἶνε πάλιν ἐπιδεκτικοὶ ἀναπτύξεως. Ἀπαραίτητον λοιπὸν τὸ πρὸς παρασκευὴν πάγου λαμβανόμενον ὕδωρ νὰ πληροῖ τοὺς

ὅρους καλοῦ ποσίμου ὕδατος (ὅρα ὕδωρ). Ὅταν δὲ δὲν εἰμεθα βέβαιοι περὶ τῆς καθαριότητος τοῦ πάγου, προτιμότερον νὰ μεταχειριζώμεθα ὕδωρ καθαρόν, τὸ ὁποῖον ψύχομεν ἔξωθεν διὰ πάγου. Τὴν τῆξιν τοῦ πάγου, καὶ κατὰ τὴν θερμοτέραν ἐποχὴν τοῦ ἔτους, δυνάμεθα νὰ ἐμποδίσωμεν ἐπὶ πολλὰς κατὰ συνέχειαν ὥρας, θέτοντες αὐτὸν ἐντὸς πιτύρων, ρινημάτων ξύλων ἢ κόνεως ἀνθράκων. Ἐντεῦθεν δὲ τὸ λαμβάνομεν κατὰ τεμάχια, χωρὶς νὰ θίξωμεν τὸ ἄλλο, ὅπερ καὶ εἰς νεωτέραν χρησιμοποιοῦμεν ἀνάγκην. Τὰ παγωτὰ ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν δὲν εἶνε κατάλληλα, καὶ βραδέως μὲν λαμβανόμενα δύνανται νὰ μὴ προκαλέσωσι δυσάρεστα φαινόμενα, καταπινόμενα ὅμως βιαίως γίνονται πρόξενα δυσπεψιῶν, ἅτε ὑποβιβάζοντα τὴν θερμοκρασίαν τοῦ στομάχου.

ΠΑΝΩΛΗΣ

Ἡ πανώλης ἥτις εὐτυχῶς δὲν δύναται σήμερον νὰ φέρῃ τὰς καταστροφάς, τὰς ὁποίας ἔκαμε τὸν ΙΔ΄ αἰῶνα, ὅτε ἐκ Κίνας ὁρμηθεῖσα καὶ ἐνσκήψασα εἰς τὴν Εὐρώπην ἐθανάτωσε τὸ τέταρτον περίπου τῶν κατοίκων αὐτῆς δικαίως ἀποκληθεῖσα μαῦρος θάνατος, ὡς ἐκ τῆς βελτιώσεως τῶν ὑγιεινῶν συνθηκῶν ἀφ' ἑνός, ἀφ' ἑτέρου ἐκ τῶν ἀσυγκρίτως τελειοτέρων ἐπιστημονικῶν μέσων, διὰ τῶν ὁποίων καταπολεμεῖται ἐπιτυχῶς καὶ καταπνίγεται ἐν αὐτῇ τῇ γενέσει της. Τούτου ἕνεκα δὲν πρέπει σήμερον ἡ πανώλης νὰ ἐμπνέῃ τὸν τρόμον, τὸν ὁποῖον ἐνέπνεεν ἄλλοτε.

Ἡ πανώλης εἶνε νόσος λοιμώδης μεταδοτική, ἐπιδημικῶς ἐνσκήπτουσα, γεννᾶται δὲ ὑπὸ εἰδικοῦ βακτηριδίου, τὸ ὁποῖον ἀνεκαλύφθη τῷ 1894 συγχρόνως σχεδὸν ὑπὸ τοῦ Ἰάπωνος Kitajato (Κιταζάτο) καὶ τοῦ Γάλλου Yersin (Γέρσεν).

Κατὰ τὰς ἐπιδημίας προηγεῖται ἡ προσβολὴ τῶν ποντικῶν,

SISMANOGLIO MEGARO

οἵτινες τότε ἐξέρχονται ἀγεληδὸν τῆς κρύπτης των, τρέχουσι μανιακοὶ εἰς τὰς οἰκίας, ταλαντεύονται κατὰ τὴν βάδισιν, συστρέφονται, ἀποβάλλουσιν αἷμα καὶ τέλος θνήσκουσιν πολυάριθμοι ἐκ τῆς πανώλους. Ἐν Καντὼν τῆς Κίνας κατὰ τὴν ἐπιδημίαν τοῦ 1894 ἀπὸ 17 Ἀπριλίου μέχρι 18 Μαΐου συνέλεξαν 40,000 περίπου πτώματα ποντικῶν. Μετὰ τοὺς ποντικοὺς προσβάλλονται τὰ κατοικίδια ζῶα, ἔπειτα δὲ ὁ ἄνθρωπος. Ἡ νόσος ἐνσκήπτει μεταξὺ τῶν κατοίκων τῆς συνοικίας ἐκείνης ἧς οἱ ποντικοὶ προσεβλήθησαν πρότερον ἐκ πανώλους. Τὸ πρᾶγμα εἶνε τοσοῦτον γνωστὸν μεταξὺ τῶν κατοίκων τῆς Κίνας καὶ τῶν Ἰνδιῶν, ὥστε ἐγκαταλείπουσιν οὗτοι τὰς οἰκίας ἢ καὶ τὰ χωρία των, εὐθὺς ὡς ἤθελον παρατηρήσῃ ἀσυνήθη μεταξὺ τῶν ποντικῶν θνητότητα. Εἰς τὰς μεγάλας πόλεις, ἡ νόσος μένει περιωρισμένη ἐφ' ὅσον δὲν ἤρξατο εἰσέτι ἡ τῶν ποντικῶν μετανάστευσις· ἀλλ' ἀπὸ τῆς στιγμῆς τῆς μεταναστεύσεως ἡ νόσος ἐξαπλοῦται πανταχοῦ, ὅπου εἰσεχώρησαν ποντικοὶ πανωλιῶντες. Τὸ μόνον δὲ μέσον τῆς μεταδόσεως τῆς πανώλους ἀπὸ ποντικοῦ εἰς ποντικὸν ἢ ἀπὸ ποντικοῦ εἰς τὸν ἄνθρωπον, καθὼς ἀπέδειξαν αἱ μετ' ἀκριβείας γενόμεναι ἐν Βομβάῃ ἔρευναι τοῦ Simond εἶνε ὁ ψύλλος, ὁ ὁποῖος, ἀπορροφήσας μεμολυσμένον αἷμα ἐκ τοῦ σώματος πανωλιῶντος ζώου, μεταφέρει τὸ μικρόβιον διὰ τοῦ κεντρίου αὐτοῦ, ἢ διὰ τῶν περιττωμάτων, τὰ ὁποῖα ἐναποθέτει εἰς τὸ σημεῖον τῆς ἀπομυζήσεως, καὶ τὰ ὁποῖα συνιστάμενα ἀπὸ σταγόνα αἵματος πεφθέντος, περιέχουσι τῆς πανώλους τὸ μικρόβιον, ὅπερ εὐθὺς μετὰ τὴν διὰ τοῦ κεντρίου νύξιν ἀπορροφᾶται ὑπὸ τοῦ σώματος, διὰ τῆς ὁποίας τὴν ὁποίαν τοῦτο διανοίγει.

Τὸ τοιοῦτον δὲ ἀπεδείχθη διὰ τῶν ἑξῆς :

Ποντικὸς συνοικῶν μετ' ἄλλου πάσχοντος ἐκ πανώλους καὶ ὑπὸ ψύλλων κατεχομένου ἐν τῷ αὐτῷ μὲν κλωβῷ, ἀλλὰ χωριζομένου ἀπ' αὐτοῦ διὰ κιγκλιδώματος, προσβάλλεται ὑπὸ τῆς νόσου χωρὶς νὰ ἔλθῃ εἰς οὐδεμίαν ἐπαφὴν μετὰ τοῦ

πανωλιῶντος. Ἐνῷ ἀφ' ἑτέρου πανωλιῶν ποντικὸς οὐδένα φέρων ψύλλον δὲν μεταδίδει τὴν νόσον εἰς ὑγειᾶ ποντικόν, συνοικοῦντα καὶ εἰς ἐπαφὴν ἐρχόμενον.

Ἐν καιρῷ ἐπιδημίας λοιπόν, ὅπως ἐμποδισθῇ ἡ ἀνάπτυξις τῆς νόσου, πρέπει νὰ λαμβάνωνται τὰ ἀκόλουθα προφυλακτικὰ καὶ ὑγιεινὰ μέτρα. Ἐπιδιώκομεν τὴν καταστροφὴν τῶν ποντικῶν διὰ γαλῶν, ποντικοπαγίδων, δηλητηρίων, ἀσφυκτικῶν ἀερίων καὶ παρεμποδίζομεν τὴν εἴσοδον αὐτῶν εἰς τὰς οἰκίας, φροντίζοντες πρὸ πάντων διὰ τὴν παρεμπόδισιν τῆς εἰς τὸ μαγειρεῖον εἰσόδου αὐτῶν, τὴν ἀποθήκην, τοὺς ἀγωγοὺς τῶν ἀκαθάρτων ὑδάτων, τοὺς βόθρους κ.τ.λ. ὅπερ γίνεται διὰ τῆς ἐμφράξεως τῶν ὀπῶν. Ὅσαι δὲ ὀπαὶ εἶνε ἀνάγκη νὰ διατηρῶνται ἀνοικταὶ πρέπει νὰ φέρωσι χωνία, σάρωθρα, μεταλλικὰ διαφράγματα, κωλύοντα τὴν εἴσοδον τῶν ποντικῶν. Εἰς τὰς Ἰνδίας, ὅσαι οἰκίαι ἦσαν καλῶς κατεσκευασμέναι καὶ παρεκώλυον τὴν εἴσοδον τῶν ποντικῶν, ἔμειναν ἀπρόσβλητοι. Τὰ πτώματα τῶν ποντικῶν ἢ ἄλλων ζώων ἀποθανόντων ἐκ πανώλους δὲν πρέπει νὰ τὰ ἐγγίζωμεν ἢ νὰ τὰ ἐκτοπίζωμεν, πρὶν ἢ χύσωμεν ἐπ' αὐτῶν ζέον ὕδωρ ἄφθονον, μεθ' ὃ καὶ δυνάμεθα νὰ τὰ καταστρέψωμεν διὰ τοῦ πυρός, ραντίζοντες αὐτὰ πρότερον διὰ πετρελαίου ἢ οἰνοπνεύματος. Τὰ δωμάτια εἰς τὰ ὁποῖα εὑρέθησαν πτώματα ποντικῶν ἀνάγκη ν' ἀπολυμαίνωνται (ὅρ. τὴν λέξιν) μετὰ μεγάλης ἐπιμελείας καὶ αὐστηρότητος, διότι διὰ τῆς ἀπολυμάνσεως καταστρέφονται καὶ τὰ παράσιτα τῶν οἰκιῶν καθὼς ψύλλοι, κορεοὶ κ.τ.λ. θὰ τηρῶμεν δὲ ἄκραν καθαριότητα καὶ θ' ἀποφεύγωμεν τὴν ὑγρασίαν τῶν οἰκιῶν.

Αὐστηρὰ ἐπιτήρησις τῆς τε ποιότητος καὶ τῆς προελεύσεως τῶν τροφῶν. Τὰ λαχανικά. αἱ ὀπῶραι, τὸ κρέας, τὸ γάλα κ.τ.λ. δὲν πρέπει νὰ εἶνε ἐκτεθειμένα εἰς τὸν κονιορτὸν καὶ εἰς τοιαύτην θέσιν, ὥστε νὰ ἐπικαθίζωσιν αἱ μυῖαι ἢ ἄλλα ἔντομα. Πρέπει νὰ τίθενται ὑπὸ ὑέλους ἢ ὑπὸ γάζαν.

Ἀπαγορεύονται ἀπολύτως αἱ παντὸς εἴδους συναθροίσεις,

αἱ ἑορταί, αἱ παννύχεις, αἱ λιτανεῖαι καὶ αἱ συνοδεῖαι κατὰ τὴν ἐκφορὰν νεκρῶν.

ΠΟΔΗΛΑΤΟΝ

Διάφορα εἴδη ποδηλάτων κατεσκευάσθησαν, ἐξ ὧν τὰ τελειότερα εἶνε τὰ δίτροχα, τὰ φέροντα ἐπὶ τῶν τροχῶν σωλῆνα ἀρκετὰ παχὺν ἐξ ἐλαστικοῦ, πληρούμενον δι' ἀέρος. Προσὸν παντὸς ποδηλάτου εἶνε ἡ ἐλαφρότης, συνδυαζομένη μετὰ τῆς στερεότητός του, μέσον δὲ πρὸς μεγαλειτέραν διατήρησίν του εἶνε ὁ προσεκτικὸς αὐτοῦ καθαρισμός.

Ἡ χρῆσις τοῦ ποδηλάτου ἐπεξετάθη ἐπὶ πολὺ κατὰ τὰ τελευταῖα ἔτη. Μεταχειρίζονται δὲ τοῦτο οὐχὶ μόνον χάριν ἀσκήσεως ἢ διασκεδάσεως, ἀλλὰ καὶ πρὸς ἐπαγγελματικὴν χρῆσιν. Ὑπάρχουσιν οἱ εἰδικοὶ θιασῶται τοῦ ποδηλάτου, ἕξοχοι ποδηλάται, διανύοντες δεκάδας ὅλας χιλιομέτρων καθ' ὥραν καὶ μὴ καθυστεροῦντες κατὰ τὴν ταχύτητα μηδ' αὐτῶν τῶν σιδηροδρομικῶν ἁμαξῶν.

Ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν τὸ ποδήλατον πρέπει νὰ θεωρηθῇ ὡς εὐεργέτημα τοῦ αἰῶνος τούτου, διότι κατὰ τὴν ὁμολογίαν πλείστων ὅσων ἰατρῶν, μελετησάντων καλῶς αὐτό, ἐνισχύει τὴν καρδίαν, καθαρίζει τὸ αἷμα, ἐνισχύει τὰς δυνάμεις τοῦ ἐγκεφάλου καὶ ὅλους ἐν γένει τοὺς μῦς τοῦ σώματος. Ἀπαγορεύεται ἡ χρῆσις αὐτοῦ εἰς τοὺς ἔχοντας τάσιν εἰς συμφορήσεις, καὶ εἰς τοὺς πάσχοντας ἐκ τῆς κύστεως, νεφρῶν καὶ τῶν λοιπῶν μερῶν τοῦ γεννητικοῦ συστήματος. Διὰ τοῦτο πᾶς ἐπιδιδόμενος εἰς τὴν ἄσκησιν ταύτην δέον προηγουμένως νὰ ὑποβάλλεται εἰς ἐπιμελῆ ἰατρικὴν ἐξέτασιν τῶν διαφόρων ὀργάνων καὶ ἰδίᾳ τῆς καρδίας, οἱ δὲ ποδηλατοῦντες ν' ἀκολουθῶσιν ὡρισμένους τινὰς κανόνας ὑγιεινῆς, οὓς παρατιθέμεθα ἐνταῦθα ὡς διετύπωσαν νεωστὶ οἱ ἰατροὶ Rochen-

blave καὶ Richardson ἐπιδιδόμενοι εἰς τὴν ποδηλασίαν οἱ ἴδιοι:

α') Ὁ ποδηλατῶν πρέπει τουλάχιστον εἰς τὰς ἀρχὰς πρὸ καὶ μετὰ ἑκάστην ποδηλασίαν, ὁπωσδήποτε κοπιώδη, νὰ ὑποβάλλεται εἰς ἰατρικὴν ἐξέτασιν.

β') Πᾶς ποδηλατιστὴς πρέπει νὰ ἀνθίσταται ἐπιμόνως κατὰ τῆς ἀναπτυσσομένης ζωηρᾶς ἐπιθυμίας κατὰ τὴν ποδηλασίαν τοῦ νὰ τρέχῃ μεγάλως· οὐδέποτε πρέπει νὰ ὑπερβαίνῃ τὴν ταχύτητα 12—18 χιλιομέτρων τὴν ὥραν, ὅπως μὴ ἐπιφέρῃ καταπόνησιν τῆς καρδίας αὐτοῦ.

γ') Ὁ δρόμος πρέπει νὰ εἶνε μέτριος καὶ οὐχὶ λίαν μακρός· πᾶς δὲ ποδηλατῶν πρέπει ν' ἀποφεύγῃ τὴν ἀνάβασιν ἀνωφερειῶν ἀποτόμων ὡς καὶ τὴν φορὰν ἀντιθέτως ἰσχυρῶν ἀνέμων, ἅτινα ἐπιφέρουσι καρδιακὰς παθήσεις κυρίως.

δ') Ὁ ποδηλατῶν πρέπει νὰ τρώγῃ συχνάκις καὶ λίαν μετρίως ἑκάστοτε, ν' ἀπέχῃ δὲ τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν, ἅτινα διεγείρουσι τὸ κυκλοφορικὸν σύστημα, τὸ ὁποῖον ἀρκούντως ἐρεθίζει ἤδη μόνη ἡ χρῆσις τοῦ ποδηλάτου, καὶ

ε') Ἕκαστος ποδηλάτης πρέπει νὰ ἔχῃ πάντοτε ὑπ' ὄψιν αὐτοῦ ὅτι ἡ ποδηλατοδρομία εἶνε γυμναστικὴ ἄσκησις λίαν ὠφέλιμος, ἥτις ὅμως εὐχερῶς δύναται νὰ μεταβληθῇ εἰς πηγὴν διαφόρων σοβαρῶν παθήσεων, ἐπικινδύνως ἀπειλουσῶν καὶ αὐτὴν τὴν ζωήν.

Ἡ ποδηλασία παρὰ γυναιξὶν ἀπετέλεσε καὶ θὰ ἀποτελῇ ἔτι τὸ θέμα πολλῶν συζητήσεων καὶ δημοσιεύσεων. Ἡ μετρία διὰ ποδηλάτου ἄσκησις τοῦ ὡραίου φύλλου συντελεῖ οὐ μόνον εἰς τὴν ἀνάπτυξιν καὶ τὴν διάπλασιν τοῦ στήθους, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν κανονικὴν λειτουργίαν τῶν ὠοθηκῶν καὶ τῆς μήτρας. Πλεῖστα δὲ εἶνε τὰ παραδείγματα, καθ' ἃ νεάνιδες πάσχουσαι ἐκ δυσχεροῦς ἐμμήνου καθάρσεως, δυσμηνορροίας ἢ ἀμηνορροίας, ἀπηλλάγησαν τῶν ἐνοχλήσεων τούτων διὰ τῆς μεμετρημένης ποδηλασίας. Ἐπίσης εὐνοϊκὴν καὶ σωτηρίαν ἐπίδρασιν ἀπεδείχθη ἔχον τὸ ποδήλατον ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος τῶν κορασίων καὶ τῶν νεανίδων ἐκεί-

νων, αἵτινες φέρουσι σημεῖα προδιαθέσεως εἰς τὸν ὑστερισμόν.

Ἡ γυνὴ ποδηλατοῦσα πρέπει νὰ μὴ ἀγωνιᾷ, ἀλλὰ νὰ τέρπεται καὶ νὰ διασκεδάζῃ οὐχὶ μὲ μεγαλητέραν ταχύτητα τῶν δέκα μέχρι δώδεκα χιλιομέτρων τὴν ὥραν, ν' ἀναπαύηται δὲ ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρόν, ὁσάκις αἰσθανθῇ κόπωσιν, νὰ μὴ διανύῃ καθημερινῶς ἀποστάσεις μεγαλειτέρας τῶν πεντήκοντα χιλιομέτρων καὶ νὰ εἶνε ἐνδεδυμένη δι' ἐνδυμάτων ἐπιτηδείων, παρεχόντων μὲν πᾶσαν ἐλευθερίαν εἰς τὰς κινήσεις τοῦ σώματος καὶ ἰδίᾳ τὰς τῆς ἀναπνοῆς, προφυλαττόντων δὲ κατὰ τῆς ψύξεως τὸ σῶμα, ὅταν τοῦτο εἶνε κάθυγρον ἀπὸ ἱδρώτας.

Ὁ A. D'Alessandro ἐκ μακρῶν καὶ ἐπανειλημμένων παρατηρήσεων αὐτοῦ ἐξηκρίβωσεν, ὅτι ἡ ἐνέργεια τοῦ ποδηλάτου ἐπὶ τῶν γυναικῶν ὑπῆρξε μᾶλλον ἐπιβλαβής. Ἑπομένως ἡ ποδηλασία ὑπὸ τῶν γυναικῶν πρέπει νὰ γίνηται ἐν μέτρῳ καὶ μετὰ προσοχῆς καὶ ν' ἀπαγορεύηται εἰς τὰς ἐχούσας παθήσεις διαφόρους τῶν γεννητικῶν ὀργάνων, διότι ἡ ἄσκησις αὕτη προκαλεῖ καὶ αὐξάνει τὴν κατὰ τὰ ὄργανα ταῦτα συμφόρησιν. Αἱ δὲ γυναῖκες αἱ ἐπιδιδόμεναι εἰς τὴν ἄσκησιν ταύτην ὀφείλουσι νὰ μὴ φέρωσιν οὔτε στηθόδεσμον, οὔτε πᾶν εἶδος ζώνης, ἅτινα περιορίζουσι καὶ στενοχωροῦσι τὴν ἀναπνοὴν καὶ ἰδίως τὴν κυκλοφορίαν ἔν τε τῇ κοιλίᾳ καὶ τῷ θώρακι.

Ἀπαγορεύεται ἐπίσης εἰς τὰς γυναῖκας νὰ λαμβάνωσι μέρος εἰς ποδηλατικοὺς ἀγῶνας.

ΠΟΛΥΣΑΡΚΙΑ

Ἡ πολυσαρκία ἀναγνωρίζεται ἐκ πρώτης ὄψεως, εἶναι ὅμως πολὺ δύσκολον νὰ ὁρίσῃ τις ποῦ λήγει ἡ εὐρωστία καὶ πόθεν ἄρχεται ἡ πολυσαρκία. Πᾶς εὐτραφὴς μὲ στρογγύλα μέλη δὲν δύναται νὰ θεωρηθῇ πολύσαρκος. Τὸ πάχος ὑπὸ ἔποψιν κάλλους, ὑπερέχει τῆς ἰσχνότητος, διότι δίδει εὐάρεστον εἰς τὰς γραμμὰς τοῦ σώματος στρογγυλότητα καὶ πλαστικότητα.

Ὅταν ὅμως τὸ πάχος ὑπερβῇ τὰ ὅρια, τὸ σχῆμα τοῦ σώματος γίνεται τερατῶδες, ἡ ὄψις χάνει τὴν ἔκφρασίν της, σάρκες πλαδαραὶ εἰσχωροῦσιν εἰς τὰς γραμμὰς τοῦ προσώπου, κρέμαται δ' ἀπ' αὐτῶν καὶ δευτέρα σιαγών, ὅπως λέγουσιν, ἀποτελουμένη ὑπὸ τοῦ περιλαιμίου λίπους, τὸ δέρμα ἀποδίδει συνήθως ἀποφοράν, αἱ κινήσεις τοῦ σώματος εἶνε δύσκολοι καὶ ἡ ἀναπνοὴ ἀσθματική, κρύπτει δέ, ὑπὸ ἐξωτερικὸν ἰσχυρὸν καὶ ἀκμαῖον, πραγματικὴν ἀδυναμίαν καὶ ἐλαχίστην ἐν γένει ἀντοχήν. Ἐν ἐνὶ λόγῳ ἡ πολυσαρκία εἶνε οὐ μόνον ἀσχημία, ἀλλὰ καὶ πάθησις ὀχληροτάτη.

Ἐνίοτε τὸ πάχος εἶνε φυσικόν, τὸ δὲ νήπιον γεννᾶται μὲ διαστάσεις, αἵτινες καθιστῶσι τὴν γέννησιν αὐτοῦ δυσκολωτάτην, ἄλλοτε κληρονομικὸν ὅτε ἀναφαίνεται ἀπὸ τῆς ἐφηβικῆς ἡλικίας· τὸ δὲ πάχος, τὸ ἐξ ἀμερίμνου βίου συχνότατον εἰς τοὺς ἐκκλησιαστικούς, ἄρχεται διὰ μὲν τοὺς ἄνδρας ἀπὸ τοῦ 30, διὰ δὲ τὰς γυναῖκας ἀπὸ τοῦ 35 ἔτους τῆς ἡλικίας. Ἀναμφισβήτητος ἡ ἐπενέργεια τῆς ἡσυχίας τοῦ σώματος καὶ τοῦ πνεύματος εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ λίπους, τὸ ὁποῖον συνήθως προσβάλλει κατὰ προτίμησιν τὴν γυναῖκα. Ὡς πηγὴ πολυσαρκίας ἐπίσης εἶνε σχεδὸν πάντοτε ἡ πολυφαγία καὶ κατάχρησις τῶν λιπαρῶν τροφῶν, τῶν ζυμαρικῶν, τῶν σακχαρούχων, τὰ ὁποῖα μετατρέπονται εἰς λίπος ἐντὸς τοῦ ὀργανισμοῦ ἡμῶν.

Ἡ θεραπεία τῆς ὀχληρᾶς ταύτης νόσου, ἤτοι ἡ ἐλάττωσις τοῦ ὑπερβολικοῦ λίπους, ἄνευ βλάβης τῆς ὑγιείας, κατορθοῦται μόνον διὰ τῆς ὑγιεινῆς. Πολλοὶ καὶ πρὸ πάντων αἱ γυναῖκες ὑπεβλήθησαν εἰς μαρτυρικὴν δίαιταν, μένουσαι ἡμέρας ὅλας νήστεις καὶ νύκτας ἄγρυπνοι ἢ πίνουσαι ὀκάδας ὄξους, διὰ τῶν ὁποίων κατέστρεψαν καθ' ὁλοκληρίαν τὴν ὑγιείαν αὐτῶν, χωρὶς ποσῶς νὰ ἐλαττώσωσι τὸ πάχος. Οὐδέποτε ἄνθρωπος παχὺς ἠλάττωσε τὸ πάχος του διὰ νηστείας καὶ τροφῆς μὴ θρεπτικῆς. Οἱ πολύσαρκοι πρέπει νὰ διαιτῶνται ὑγιεινῶς. Τὸ ποσὸν τῶν τροφῶν, τὰς ὁποίας θὰ λαμβάνῃ καθ' ἑκάστην ὁ πολύσαρκος, εἶνε κατὰ τὰς περιστάσεις περίπου τὸ ἑξῆς:

Ἄρτου	150— 300 γραμ.
Κρέατος οὐχὶ παχέος	300— 350 »
Χλωρῶν λαχανικῶν	200— 300 »
Χλωρῶν καρπῶν	200— 300 »
Ὕδατος	1200—1500 »

Εἰς ταῦτα ὅμως δύναται νὰ φέρῃ τροποποιήσεις τινὰς ἀντικαθιστῶν 100 γραμ. κρέατος διὰ δύο ὠῶν ἢ διὰ 40 γραμ. βουτύρου, τὸ ὁποῖον θὰ λαμβάνῃ νωπὸν κατὰ τὰ γεύμασα. Καὶ κατὰ πρῶτον, θὰ καταργήσῃ τὸ πρωϊνὸν γεῦμα, τὸ ὁποῖον θ' ἀντικατασταθῇ διὰ τῆς ἀσκήσεως. Πρέπει νὰ περιορίσῃ τὴν χρῆσιν τοῦ οἰνοπνεύματος, τοῦ ζύθου, τῶν ἀεριούχων ὑδάτων, τοῦ γάλακτος, τοῦ λίπους καὶ τῶν ἀμυλωδῶν οὐσιῶν (ζυμαρικά, γεώμηλα, ὄρυζαν, φασιόλους). Ν' ἀποφεύγῃ τὸ σάκχαρον, τὰ σακχαρώδη ὀπωρικά, τὰ γλυκύσματα καὶ πρὸ πάντων τὴν σοκολάταν. Νὰ προτιμᾷ τὰ λευκὰ καὶ ἐρυθρὰ κρέατα καὶ τὸν μετὰ πιτύρων ἄρτον. Ἐκ τῶν ἰχθύων ν' ἀποφεύγῃ τοὺς ἔχοντας παχὺ κρέας. Τὸ ἑσπέρας τὸ δεῖπνον νὰ εἶνε λιτότατον, ἐξ ἐλαφρῶν φαγητῶν, τὰ ψυχρὰ λουτρὰ καὶ πρὸ πάντων τὰ θαλάσσια ἐμποδίζουσι τὴν πρόοδον τῆς πολυσαρκίας. Τὰ θερμὰ λουτρὰ πρέπει ν' ἀποφεύγῃ ὁ πολύσαρκος. Πρέπει νὰ κατοικῇ εἰς τόπον ὑψηλὸν καὶ ξηρὸν καὶ ν' ἀσκῆται ἀδιακόπως. Τακτικῶς νὰ κάμνῃ περίπατον πεζῇ, αὐξάνων καθ' ἑκάστην αὐτὸν καὶ ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ τὴν πρωΐαν πρὸ τοῦ φαγητοῦ. Εἰς ταῦτα θὰ προσθέσῃ τὴν γυμναστικήν, τὴν κωπηλασίαν, τὴν ξιφομαχίαν, ἐπιπόνους ἐργασίας, τὴν ψυχρὰν ὑδροθεραπείαν, τὴν μάλαξιν καὶ τὴν ἐν τῇ ἐξοχῇ διαμονήν. Ἡ ἄσκησις θὰ γίνεται ἐν ἐλευθέρῳ ἀέρι, τὸ δὲ ποσὸν τῆς ἀσκήσεως θὰ εἶνε ἐννοεῖται ἀνάλογον τῇ ἡλικίᾳ αὐτῶν, τῇ ῥώμῃ, τῇ καταστάσει τῆς καρδίας κ.τ.τ., θὰ φορῇ δὲ τακτικῶς ζώνην κοιλιακὴν διὰ ν' ἀποφύγῃ τὰς κήλας, αἵτινες εἶνε συνήθεις εἰς τοὺς πολυσάρκους.

Εἴς τινας πολυσάρκους ἡ ἄσκησις ἔχει τὸ μειονέκτημα τοῦ αὐξάνειν τὴν ὄρεξιν, πρέπει δὲ νὰ ἔχωσι σπάνιον θάρρος, ἵνα ἐπὶ μακρὸν ἐγκαρτερήσωσι καὶ ὑποστῶσι τὴν πεῖναν χωρὶς νὰ ὑπερβῶσι τὴν ἀναγραφεῖσαν αὐτοῖς ποσότητα τῶν τροφῶν. Πρέπει ἀληθῶς νὰ εἶνέ τις ἡρωϊκὸς ἵνα παραιτηθῇ τῶν δαψιλῶν γευμάτων, ἅτινα ἀγαπῶσι πολλοὶ τῶν πολυφάγων τούτων. Τὸ δύσκολον ἐν τούτοις δὲν ἔγκειται τόσον εἰς τὴν ἐκτέλεσιν τῆς θεραπείας, ὅσον εἰς τὴν κατόπιν ἐμμονὴν εἰς τὴν διατήρησιν διαίτης μετριασθείσης μὲν ἀλλ' αὐστηρᾶς.

Ἐκ τῶν ἀνωτέρω καταφαίνεται ὅτι σχετικὴ ἀσιτία εἶνε ἐξαίρετον μέσον πρὸς καταπολέμησιν τῆς πολυσαρκίας, αὕτη δὲ ἀποτελεῖ τὴν βάσιν πάσης προταθείσης διαίτης. Ὁ θεωρητικὸς δὲ σκοπὸς εἶνε νὰ κατορθωθῇ ἵνα αἱ πρὸς παραγωγὴν τῆς μηχανικῆς ἐργασίας ἀναγκαῖαι ὕλαι προσλαμβάνονται οὐχὶ ἐκ τῶν λαμβανομένων θρεπτικῶν οὐσιῶν, ἀλλ' ἐξ αὐτῶν τούτων τῶν ἰστῶν, εἰδικώτερον δὲ ἐκ τοῦ λιπώδους ἱστοῦ.

Οἱ εἰδικοὶ θεραπευταί, ὧν ἡ Ἀγγλία εἶνε ἡ κλασικὴ πατρίς, συμβουλεύουσι νήστιος τοῦ ἀτόμου ἀσκήσεις βιαίας, προωρισμένας νὰ προκαλέσωσι δαψιλῆ ἐφίδρωσιν.

Ἰδοὺ οἱ κυριώτεροι κανόνες τῆς θεραπείας τοῦ διασήμου θεραπευτοῦ Maclaren: Τρεῖς πεζοδρομίαι καθ' ἑκάστην μεθ' ὅσον οἷόν τε μεγαλητέρας ταχύτητος, ἐκ 2—3 ὡρῶν ἑκάστην· ἡ πρώτη θὰ γίνεται νήστιος τοῦ ἀτόμου καὶ θὰ ἐνδύεται διὰ

φλανέλλας καὶ θερμῶν ἐνδυμάτων, διὰ τῶν ὁποίων σκοπεῖ νὰ προκαλέσῃ ἄφθονον ἐφίδρωσιν. Γεύματα ἐπαρκῆ πρὸς κατεύνασιν τῆς πείνης καὶ συγκείμενα ἐκ κρέατος τελείως ἀπολιπανθέντος, χλωρῶν λαχανικῶν, ξηροῦ ἢ πεφρυγμένου ἄρτου ἐν μικρᾷ ποσότητι. Τὰ λιπαρὰ σώματα ἀπαγορεύονται, Τὴν ὅσον τὸ δυνατὸν τελείαν ἀπαγόρευσιν τῶν ποτῶν θεωρεῖ εὐλόγως σπουδαιοτάτην. Ὡς ἐπιβοηθητικὸν χορηγεῖ καθάρσιον (40 γραμμ. θειικῆς μαγνησίας) ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρόν. Ὕπνος 6—7 ὡρῶν, ἀπολύτως δὲ ἀπαγορεύεται ὁ μεταμεσημβρινός. Ἐνίοτε ἀντικαθιστᾷ τὰς πεζοδρομίας δι' ἄλλης γυμναστικῆς ἀσκήσεως κατὰ τὰς περιστάσεις, διὰ τῆς κωπηλασίας, τῆς κολυμβητικῆς, τῶν βραχέων ψυχρῶν λουτρῶν κλ.

ΠΥΡΕΤΟΣ

Τοῦ πυρετοῦ προηγοῦνται ἐπὶ ἡμέρας ἄλλοτι ἄλλας κόπωσις τῶν μελῶν, ἀνορεξία ἢ ἔκτακτος ὄρεξις φαγητῶν καὶ ποτῶν, βάρος κατὰ τὸν στόμαχον ἀμέσως μετὰ τὸ φαγητόν, γεῦσις ἀηδής, νύγματα ἢ βαρεῖς πόνοι κατὰ τὸ σῶμα καὶ τοὺς πόδας, ζάλη ἢ κεφαλαλγία, ἐνίοτε ῥῖγος καταλαμβάνει ἅπαν τὸ σῶμα, τοῦτο δὲ διαδέχεται αὔξησις τῆς θερμοκρασίας καὶ τελευταῖον ἱδρώς.

Ἅμα ὡς ἐπέλθῃ πυρετὸς ὁ ἀσθενὴς θὰ κατακλιθῇ ἀμέσως εἰς καλῶς ἀεριζόμενον δωμάτιον, θὰ θερμομετρηθῇ (ὅρ. θερμόμετρον) καὶ ὁ βαθμὸς τῆς θερμοκρασίας θὰ σημειωθῇ εἰς τὸν θερμομετρικὸν πίνακα (ὅρα λέξιν). Θὰ ὑποβάλλετε λοιπὸν αὐτὸν εἰς ἀπόλυτον δίαιταν, δίδοντες αὐτῷ νὰ πίνῃ δροσιστικὰ ποτά, ὕδωρ μετὰ σιροπίου κερασίων, σμεούρων, φραγκοσταφύλων, λεμονάδας, πορτοκαλάδας κ.τ.λ. Ὅταν ἔχῃ ῥῖγος ταῦτα δίδονται χλιαρά. Κατὰ τῆς κεφαλαλγίας

ὅταν δὲν ὑπάρχουν ἱδρῶτες θέτομεν ἐπὶ τῆς κεφαλῆς σπληνία (πανία) βεβρεγμένα εἰς ψυχρὸν ὕδωρ, εἰς τὸ ὁποῖον προσθέτομεν ὕδωρ τῆς Κολωνίας, διακόπτομεν δὲ αὐτὰ καθὼς καὶ τὰ ψυχρὰ ποτὰ εὐθὺς ὡς ἀρχίσῃ ἡ ἐφίδρωσις. Μετὰ δὲ τὴν παῦσιν τοῦ ἱδρῶτος ἀλλάσσομεν τὰ ἐνδύματα καὶ τὰς σινδόνας. Οὐδὲν δὲ ἐπὶ πλέον θὰ πράξητε μέχρι τῆς ἐλεύσεως τοῦ ἰατροῦ, ὅστις θὰ διαγνώσῃ τὴν ἀσθένειαν καὶ θὰ διατάξῃ τὰ περαιτέρω.

Ἑλώδεις πυρετοί. Οἱ πυρετοὶ οὗτοι ἀναπτύσσονται εἰς μέρη ἔνθα ὑπάρχουσι λιμνάζοντα ὕδατα θαλάσσια ἢ ποτάμια σχηματίζοντα ἕλη. Ἀπὸ τὰ ἕλη ταῦτα πρὸ πάντων τὸ θέρος καὶ τὸ φθινόπωρον, ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων, παράγονται διὰ τῆς ἀποσυνθέσεως τοῦ ὕδατος καὶ τῶν ἐν αὐτῷ ὑπαρχόντων ὀργανικῶν καὶ ἀνοργάνων οὐσιῶν, διάφορα μιάσματα ἐπιβλαβέστατα, ἅτινα πλὴν τῶν πυρετῶν τοιαύτην ἐπίδρασιν ἐξασκοῦσιν ἐν γένει, ὥστε τὰ εἰς ἑλώδεις χώρας φυόμενα λάχανα ἢ καρποὶ δένδρων δὲν ἔχουσιν οὐδὲ τὸ ἄρωμα, οὐδὲ τὴν γεῦσιν τῶν ἐπὶ ὑψηλοτέρου ἐδάφους φυομένων τοιούτων, εἶνε δὲ μόνον ὑδαρῆ καὶ ἄνοστα. Καὶ ἡ σὰρξ δὲ τῶν ζώων καὶ τὸ γάλα τούτων δὲν εἶνε εὔχυμα ὅπως τὰ τῶν ζώων τῶν ἐξ ὀρεινῶν μερῶν. Ἡ δὲ νοσηρὰ τῶν ἑλῶν ἐπίδρασις ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου εἶνε πασίγνωστος. Ὁ βίος τῶν εἰς τοιούτους τόπους κατοικούντων ἀνθρώπων βραχύνεται ὑπὸ τῶν κακοήθων ἑλωδῶν πυρετῶν, τῆς ἑλογενοῦς καχεξίας καὶ τῶν διαφόρων ἐπακολουθούντων νοσημάτων. Διὰ ταῦτα λοιπόν:

Ὅσοι κατοικοῦσιν ἢ πρόκειται νὰ μεταβῶσιν εἰς μέρη ἔνθα ὑπάρχει τὸ ἑλῶδες μίασμα, πρέπει νὰ λάβωσι προφυλάξεις τινὰς κατὰ τῆς προσβολῆς ἕνεκα τῶν μεγάλων κινδύνων, τοὺς ὁποίους διατρέχει ἡ ζωὴ πρὸ πάντων, ὅταν ὁ πυρετὸς οὗτος παρουσιασθῇ κακοήθης, ὅστις τάχιστα φονεύει τὸν πάσχοντα. Ὁ ἑλώδης πυρετὸς οὐδένα σέβεται ἀδιακρίτως ἡλικίας καὶ φυλῆς, εὐκολώτερον ὅμως καὶ βαρύτερον

SISMANOGLIO MEGARO

προσβάλλονται οἱ ἀλκοολικοί, οἱ ἀδύνατοι, οἱ ποιοῦντες διαφόρων εἰδῶν καταχρήσεις, καὶ οἱ νέοι κάτοικοι ἑλώδους χώρας μὴ ἐγκληματισθέντες εἰσέτι. Ὅθεν τὰ ἄτομα ταῦτα πρέπει νὰ λάβωσι τὰς ἑξῆς προφυλάξεις: Ν' ἀποφεύγωσι τὰς σωματικὰς καὶ διανοητικὰς καταχρήσεις, τὰς ἀϋπνίας. κοπιώδεις πορείας, ταλαιπωρίας, στερήσεις, καταχρήσεις τροφῶν, κυρίως τὰς τῶν ἀώρων καρπῶν καὶ τὴν ἐν ὑπαίθρῳ ὑπὸ καίοντα ἥλιον διαμονήν· νὰ μὴ διανυκτερεύωσιν ἐν ὑπαίθρῳ, ἀλλὰ νὰ ἐκλέγωσι κατάλληλον κατοικίαν κατὰ προτίμησιν δὲ τὰ ὑψηλότερα πατώματα τῆς οἰκίας, ἐπειδὴ οἱ κατοικοῦντες ἐν τῇ αὐτῇ οἰκίᾳ εἰς τὰ χαμηλότερα πατώματα προσβάλλονται περισσότερον.

Νὰ κάμνωσι μετρίαν χρῆσιν τονωτικῶν ποτῶν, καφέ, οἴνου, τεΐου, καλῆς καὶ τονωτικῆς τροφῆς καὶ καταλλήλου ἐνδυμασίας. Πρὸ πάντων δὲ νὰ φροντίζωσι διὰ τὴν χρῆσιν καλοῦ ποσίμου ὕδατος (ὅρ. τὴν λέξιν). Ἐπίσης ὡς προφυλακτικὸν μέσον ἐκτὸς τῶν ἀνωτέρω ὑγιεινῶν παραγγελμάτων εἶνε καὶ ἡ καθημερινὴ χρῆσις τῆς κινίνης εἰς μικρὰς δόσεις κατὰ συμβουλὴν πάντοτε ἰατροῦ.

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ

Ταῦτα εἶναι ὠφέλιμα καὶ ἀπαραίτητα διὰ τὸν ὀργανισμόν, ὡς τροφὴ καὶ ὡς ὑποβοηθοῦντα τὴν θρέψιν. Διατηροῦσι τὴν θερμοκρασίαν τοῦ σώματος καθὼς καὶ αἱ λιπαραὶ οὐσίαι. Τὸ σάκχαρον ὑπάρχει πάντοτε εἰς τὸ αἷμα εἰς μικρὰν ποσότητα. Ἡ κατάχρησις αὐτῶν εἶνε ἐπιβλαβής, ἐπειδὴ ἐρεθίζει τὸν στόμαχον, ἐπιφέρει διαρροίας καὶ καταστρέφει τοὺς ὀδόντας. Κυριώτερα δὲ εἶναι τὰ ἑξῆς:

1ον. Τὸ **Σάκχαρον** τὸ ὁποῖον, καίτοι εὑρισκόμενον εἰς πλείστους ὅσους καρπούς, ἐξάγεται ὅμως μόνον ἐκ τοῦ σακ-

χαροκαλάμου καὶ τῶν τεύτλων. Τὸ καθαρώτερον σάκχαρον εἶνε τὸ καντιοσάκχαρον. Τὰ κατώτερα εἴδη τοῦ σακχάρου φέρονται εἰς τὸ ἐμπόριον εἰς διάφορα σχήματα καὶ εἰς κόνιν. Τὸ καθαρὸν σάκχαρον πρέπει νὰ εἶνε λευκόν, κρυσταλλικόν, καὶ νὰ διαλύεται εὐκόλως εἰς τὸ ὕδωρ, ἡ δὲ διάλυσις νὰ εἶνε διαυγής, νὰ ἔχῃ γεῦσιν καθαρῶς γλυκεῖαν, ἄνευ οὐδεμιᾶς δευτερευούσης γεύσεως. Ἐὰν τὸ σάκχαρον δὲν παρουσιάζει τὰς ἀνωτέρω ἰδιότητας, εἶνε νοθευμένον μὲ ξένα σώματα, δηλ. μὲ γύψον, κιμωλίαν, ἄλευρον, βαρύτην κ.τ.λ. Τὸ γαλακτοσάκχαρον ἐξάγεται μόνον ἐκ τοῦ γάλακτος, εὑρίσκεται δὲ εἰς τὰ φαρμακεῖα εἰς μικρὰν ποσότητα, καὶ εἶνε διὰ τὰ μικρὰ παιδία καταλληλότερον τοῦ προηγουμένου· εἶνε δὲ καὶ διουρητικόν.

2ον. Τὸ μέλι, ὁπὸς ἀρωματικὸς καὶ πλούσιος εἰς σάκχαρον, κατασκευάζεται ὑπὸ τῶν μελισσῶν, συλλεγόμενον ὑπ' αὐτῶν ἐκ τῶν διαφόρων ἀνθέων. Ὑπελογίσθη ὅτι μία μέλισσα ὅπως παρασκευάσῃ ἓν χιλιόγραμμον μέλιτος πρέπει νὰ ἔλθῃ εἰς ἐπαφὴν μετὰ 100,000—2,000,000 ἐν ὅλῳ ἀνθέων. Συνήθως αἱ μελικηρῆθραι τίθενται κατὰ τοιοῦτον τρόπον, ὥστε μέρος τοῦ μέλιτος νὰ καταρρεύσῃ ἀφ' ἑαυτοῦ, ὅτε καὶ τὸ τοιοῦτον μέλι ὀνομάζεται παρθενικὸν μέλι καὶ εἶνε τὸ καθαρώτατον πάντων, ἔχον χρῶμα λευκωπὸν ἢ ὠχροκίτρινον, γεῦσιν εὐχάριστον καὶ ἀρωματικὴν καὶ ταχέως γίνεται κοκκῶδες. Τὸ θερινὸν μέλι ἔχει χρῶμα σκοτεινότερον τοῦ ἐαρινοῦ. Κατώτερον δὲ θεωρεῖται τὸ μέλι τὸ διὰ πιέσεως ἢ θερμάνσεως, λαμβανόμενον ἢ χαρακτηριζόμενον διὰ τοῦ κιτρίνου αὐτοῦ χρώματος, φθάνοντος μέχρι τοῦ καστανοκιτρίνου. Ἡ προχειροτέρα νόθευσις τοῦ μέλιτος εἶνε ἡ προσθήκη ὕδατος ἢ ἡ προσθήκη σιροπίων ἐκ σακχάρου, Τὸ μέλι ἔχει τὰς αὐτὰς καὶ τὸ σάκχαρον ἰδιότητας, ἀλλ' εἶναι μᾶλλον δύσπεπτον.

3ον **Σακχαρίνη,** αὕτη εἶναι χημικὴ οὐσία κατὰ τριακοσίας φορὰς γλυκυτέρα τοῦ σακχάρου, ἀνεκαλύφθη ὑπὸ τοῦ Fahlberg τῷ 1879, δὲν ἔχει ὅμως οὐδεμίαν θρεπτικὴν ἀξίαν,

SISMANOGLIO MEGARO

καίτοι δὲ ἡ χρῆσις αὐτῆς εἶναι ἐπιβλαβεστάτη. Ἐν τούτοις, ἐπειδὴ χρησιμεύει πρὸς γλύκανσιν τῶν ποτῶν καὶ κατασκευὴν γλυκυσμάτων διὰ τοὺς διαβητικούς, δὲν ἀπηγορεύθη ἡ πώλησις.

ΣΑΠΩΝ

Ὑπάρχουσι δύο εἰδῶν σάπωνες. Τοιοῦτοι δὲ εἶνε, οἱ διὰ καλίου (potasse) κατασκευαζόμενοι, καὶ οἱ σκληροί, οἱ διὰ νατρίου (Soude) οἱ καὶ ἄλλως κοινοὶ σάπωνες λεγόμενοι, καθὼς εἶναι ὁ σάπων τῆς Μασσαλίας, Κρητικὸς κ.τ.λ. Οἱ δεύτεροι εἶνε εὐχρηστότεροι τῶν πρώτων. Διὰ χρωματισμοῦ δὲ καὶ ἀρωματίσεως τοῦ δευτέρου τούτου σάπωνος παράγονται, οἱ λεγόμενοι ἐκλεκτοὶ ἢ κοσμητικοὶ σάπωνες, οἵτινες εἶνε διαφόρων εἰδῶν. Οἱ ἀρωματικοὶ ἐν γένει σάπωνες εἶνε κατάλληλοι διὰ λουτρὰ εὐαισθήτων ἀνθρώπων καὶ μάλιστα γυναικῶν. Ὁ ἀμυγδάλινος σάπων χρήσιμος πρὸς καθαρισμὸν εὐαισθήτων μερῶν π. χ. τοῦ προσώπου ἀπὸ ἐφηλίδων, τῶν κηλίδων τῶν ἐγκύων, τῶν μαστῶν καὶ ἄλλων εὐαισθήτων μερῶν τοῦ σώματος. Ὁ διὰ γλυκερίνης διαφανὴς εἶνε ἐπίσης κατάλληλος καθὼς οἱ ἀνωτέρω. Συχνάκις ὅμως οἱ διάφοροι οὗτοι σάπωνες χρωματίζονται διὰ μεταλλικῶν ἁλάτων, τὰ ὁποῖα εἶνε ἐπιβλαβῆ, ὡς ἐκ τούτου κατὰ προτίμησιν πρέπει νὰ γίνεται χρῆσις τοῦ λευκοῦ ἢ κιτρίνου σάπωνος. Ὁ σάπων εἶνε ἀντισηπτικός, κοσμητικός, καὶ ὁ μόνος πρὸς καθαρισμὸν τοῦ δέρματος χρησιμεύων. Διὰ τοῦ σάπωνος καθαρίζεται ἡ ἐπιδερμὶς ἀπὸ τὰς λιπαρὰς οὐσίας καὶ τὰς ἀκαθαρσίας, διεγείρεται ἡ λειτουργία τοῦ δέρματος καὶ μαλακύνονται αἱ τρίχες. Πρέπει ὅμως μετὰ περισκέψεως νὰ γίνηται χρῆσις αὐτοῦ καὶ πρὸ πάντων ἐπὶ τοῦ προσώπου, διότι, ἡ συχνὴ καὶ παρατεταμένη ἐπαφὴ τοῦ σάπωνος ἐπὶ τῆς ἐπιδερμίδος,

μετὰ τὴν διάλυσιν τοῦ λίπους, διαλύει βαθμηδὸν τὰ στρώματα τῆς ἐπιδερμίδος καὶ προξενεῖ ἐξανθήματα, κνισμόν, ρωγμὰς καὶ ρυτίδας, ὅσῳ δὲ ρευστότεροι καὶ ἀλκαλικώτεροι εἶνε οἱ σάπωνες, τόσῳ ταχύτερον καταστρέφουσι τὴν ἐπιδερμίδα.

ΣΚΟΤΟΔΙΝΙΑΙ

Ἡ σκοτοδινία καὶ ἡ ζάλη προέρχονται ἐκ διαφόρων αἰτίων π. χ. ἡ μεγάλη θερμότης, ἡ εἰσπνοὴ ἀκαθάρτου ἀέρος, αἱ παθήσεις τοῦ στομάχου, ἡ δυσκοιλιότης, ἡ κατάχρησις τῆς τροφῆς, τοῦ καπνοῦ, ἡ κόπωσις τῶν ὀφθαλμῶν κ. τ. λ. φέρουσι ζάλην καὶ σκοτοδινίαν. Τὸ ἄτομον κλονίζεται καὶ ζητεῖ περὶ αὐτὸ στήριγμά τι, νομίζων ὅτι τὰ περὶ αὐτὸ ἀντικείμενα περιστρέφονται, ἔχει δὲ τὸ βλέμμα ἀσταθὲς καὶ τὸ πρόσωπον ὠχρόν. Αἱ ἀπαντήσεις αὐτοῦ ἐρωτωμένου, εἶναι ἀμφίβολοι, ἀλλὰ ὀρθαὶ καὶ λογικαὶ τοῦθ' ὅπερ καὶ διακρίνει τὴν σκοτοδίνην ἀπὸ τῆς μέθης, ἂν καὶ ἐν τῇ μέθῃ ἡ ἐκπνοὴ φανερώνει τὴν αἰτίαν τῆς ἀδιαθεσίας. Αἱ σκοτοδινίαι πολλάκις προηγοῦνται τῆς ἐγκεφαλικῆς συμφορήσεως, διὸ καὶ εἶναι ἐπείγουσα ἀνάγκη νὰ ἐνεργήσωμεν τάχιστα. Τοποθετοῦμεν λοιπὸν τὸν ἀσθενῆ εἰς μέρος δροσερὸν καὶ ἥσυχον, χαλαροῦμεν τὰ περὶ τὸν τράχηλον καὶ τὴν ὀσφὺν ἐνδύματα, δίδομεν αὐτῷ πρὸς πόσιν ὀλίγον ὕδωρ ψυχρὸν καὶ ἐπιθέτομεν συναπισμοὺς ἐπὶ τῆς ράχεως, ἐπὶ δὲ τοῦ μετώπου καὶ τῆς κεφαλῆς ψυχρὸν ὕδωρ.

SISMANOGLIO MEGARO

ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Ἡ σοκολάτα παράγεται ἐκ τῶν σπερμάτων τοῦ Κακάου δένδρου τῆς κεντρικῆς Ἀφρικῆς καὶ τῆς Ἀμερικῆς. Ἡ χρῆσίς του ἦτο γνωστὴ εἰς τοὺς ἰθαγενεῖς πρὸ ἀμνημονεύτων χρόνων, διότι ὅταν οἱ Ἰσπανοὶ πρῶτοι ἐγκατεστάθησαν εἰς Μεξικόν, εὗρον παρ' αὐτοῖς ἐν χρήσει ποτόν τι ἐκ τοῦ καρποῦ τούτου, τὸ ὁποῖον καὶ ὠνόμασαν Chocolat. Ἐν Εὐρώπῃ με τηνέχθη τὸ κακάον διὰ πρώτην φορὰν τὸ 1520. Τὰ σπέρματα τοῦ κακάου ἐμπεριέχουσι κατὰ μέσον ὅρον 50 τοῖς 100 λίπος.

Ἡ σοκολάτα κατασκευάζεται ἐξ ἀλευροποιηθέντων σπερμάτων κακάου μετὰ σακχάρου, ἐπειδὴ ἡ μάζα τοῦ κακάου εἶνε πικρά. Ὡς ἐκ τοῦ λίπους δὲ τὸ ὁποῖον ἐμπεριέχει καὶ ἐκ τῶν ἁλάτων, ἡ σοκολάτα εἶνε ἐξόχως θρεπτική, διεγείρει τὴν κυκλοφορίαν καὶ τὰ νεῦρα καὶ τονώνει τὸν στόμαχον. Εἶνε δὲ καταλληλοτέρα τοῦ καφὲ καὶ τοῦ τεΐου δι' ἀνθρώπους ἐξηντλημένους σωματικῶς καὶ διανοητικῶς, ὡς περισσότερον τρέφουσα καὶ ὀλιγώτερον ἐρεθίζουσα. Ἡ καλῆς ποιότητος σοκολάτα περιέχει 50 μέρη κακάου καὶ 50 μέρη σακχάρου μετὰ βανίλης ἢ κανέλλας κ.τ.λ. Ἡ σοκολάτα ὅμως τοῦ ἐμπορίου ἐμπεριέχει 2/3 σακχάρου καὶ πολλάκις νοθεύεται διὰ διαφόρων ἀλεύρων, ὅτε ἡ θρεπτικὴ αὐτῆς ἀξία εἶνε μικροτέρα.

ΣΤΗΘΟΔΕΣΜΟΣ

Ὁ στηθόδεσμος, ὅστις ἐχρησιμοποιεῖτο καὶ ὑπ' αὐτῶν τῶν γυναικῶν τῆς ἀρχαιότητος, πολὺ διάφορος ὅμως τοῦ νῦν ἐν χρήσει τοιούτου, δὲν εἶνε προϊὸν τοῦ συρμοῦ, ἀλλὰ μᾶλλον τῆς

ἀνάγκης, ἥτις ἐπέβαλε τὴν χρῆσιν αὐτοῦ, καθὼς καὶ τὴν κοιλιακὴν ζώνην, μαιευτικὸν στηθόδεσμον καλούμενον.

Ὡς ἐκ τούτου ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν ὁ στηθόδεσμος οὐδόλως εἶνε ἐπιβλαβὴς ἐὰν ἀνταποκρίνηται εἰς τὸν σκοπὸν δι' ὃν ἐπενοήθη καὶ κατασκευάζεται κατὰ τοὺς ἀπαιτουμένους ὑπὸ τῆς ὑγιεινῆς ὅρους. Ὁ ὑπερβολικὸς ὄγκος τῶν μαστῶν, ἡ παχύτης καὶ ἡ μεγάλη χαλάρωσις τῶν κοιλιακῶν τοιχωμάτων, εἶνε λόγοι οἱ ὁποῖοι ἐπιβάλλουσι τὴν χρῆσιν αὐτοῦ, κατὰ τοσοῦτον δὲ μᾶλλον, καθ' ὅσον τὰ κοιλιακὰ τοιχώματα μετὰ προηγουμένους τοκετοὺς ἔχουσί πως χαλαρὰν τὴν ἐλαστικότητα. Λογικὴ λοιπὸν καὶ κανονικὴ χρῆσις τοῦ στηθοδέσμου, οὐ μόνον ἀνθυγιεινὴ δὲν εἶνε, ἀλλὰ καὶ ὠφέλιμος.

Καλὸν ὅμως εἶνε ὅπως αἱ γυναῖκες προσέχωσιν εἰς τὴν ἐκλογὴν καταλλήλου στηθοδέσμου, ὅστις νὰ μὴ σφίγγῃ πολὺ τὸ σῶμα, νὰ ὑποβαστάζῃ καὶ συγκρατῇ τὰς σάρκας χωρὶς νὰ πιέζῃ αὐτάς, νὰ ἐδραιῶται ἐπὶ τῶν ἰσχίων, χωρὶς νὰ πιέζῃ ποσῶς τὸν στόμαχον ἢ νὰ συνωθῇ τὸ στῆθος, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ μένῃ ἐντελῶς ἐλεύθερον, ἐπίσης ὁ στηθόδεσμος πρέπει νὰ χρησιμεύῃ ἁπλῶς εἰς ὑποστήριξιν τῶν μαστῶν καὶ νὰ μὴ πιέζῃ αὐτούς. Ἐὰν οἱ ὅροι οὗτοι δὲν τηρῶνται, ὁ στηθόδεσμος μεταβάλλεται εἰς ὄργανον ἐπιβλαβὲς τὸ ὁποῖον καταστρέφει τὴν πεπτικὴν καὶ ἀναπνευστικὴν συσκευήν, ὡς καὶ τὴν ἐν τῷ μέλλοντι γαλακτόφορον δύναμιν τῆς γυναικός.

Αἱ κόραι νὰ μὴ φέρωσι τοιοῦτον, εἰμὴ μόνον μετὰ τὴν συντελεσθεῖσαν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος αὐτῶν, ὅτε καὶ θὰ χρησιμοποιήσωσιν οὐχὶ τὸν τυχόντα στηθόδεσμον, ἀλλὰ τὸν κατάλληλον, διὰ νὰ μὴ πιέζεται τὸ σῶμα καὶ μάλιστα οἱ μαστοὶ καὶ αἱ θηλαὶ αὐτῶν. Προσέτι δὲν πρέπει οἱ στηθόδεσμοι νὰ φέρωσιν ὠμοδέτας.

Τὴν δὲ χρῆσιν τῆς κοιλιακῆς ζώνης θεωροῦμεν ἀναγκαιοτάτην κατὰ τὸν χρόνον τῆς κυήσεως, διότι ἀφ' ἑνὸς μὲν συγκρατεῖ τὴν μήτραν εἰς τὴν θέσιν της καὶ διευκολύνει τὸν τοκετόν, ἀφ' ἑτέρου δὲ προλαμβάνει τὴν χαλάρωσιν τῶν κοι-

SISMANOGLIO MEGARO

λιακῶν τοιχωμάτων καὶ τὴν ἀνάπτυξιν τῆς κοιλίας, δι' ἣν καὶ διαμαρτήρεται τῆς γυναικὸς ἡ φιλαρέσκεια. Διὰ τῆς κοιλιακῆς λοιπὸν ζώνης τὴν ὁποίαν ὠφείλουσιν αἱ γυναῖκες νὰ χρησιμοποιῶσιν ἀπὸ τοῦ 5—6 μηνὸς τῆς κυήσεως, κατορθοῦται κατὰ τὸ δυνατὸν ἡ περιστολὴ τῆς κοιλίας.

ΣΤΟΜΑ

Στόμα καὶ ὀδόντες καθαροὶ σημαίνουσιν ὑγιείαν τοῦ ὅλου ὀργανισμοῦ ἐν γένει. Δὲν δύναται νὰ ὑπάρξῃ κανονικὴ λειτουργία τοῦ στομάχου μὴ ὑπαρχούσης τοιαύτης ἐν τῷ στόματι.

Δυσοσμία προερχομένη ἐκ τοῦ στόματος σημαίνει ἀλλοίωσιν τοῦ Βλενογόνου τοῦ στόματος, τερηδόνας τῶν ὀδόντων, περιοστίτιδας φατνιακὰς καὶ παραμέλησιν καθαριότητος ὀδόντων καὶ στόματος. Ἁπλῆ παραμονὴ ἐν τῷ στόματι μορίων τροφῆς ἐν ἀποσυνθέσει ἢ ἡ ὕπαρξις ἐπιχρίσματος ἐπὶ τῆς γλώσσης ἀρκεῖ ἵνα καταστήσῃ τὴν ἀπόπνοιαν κυρίως τὴν πρωΐαν βαρεῖαν καὶ δυσάρεστον.

Διὰ τῆς ὑγιεινῆς λοιπὸν καὶ τῆς ἀντισηψίας τοῦ στόματος ἐπιδιώκομεν τὴν ἐξ αὐτοῦ ἐξάλειψιν παντὸς ὅ,τι δύναται νὰ χρησιμεύσῃ ὡς ἔδαφος καλλιεργείας μικροβίων. Πρὸς τὸν σκοπὸν λοιπὸν τοῦτον μεταχειριζόμεθα τὴν ὀδοντογλυφίδα τὴν ψήκτραν, τὸν σάπωνα, διαφόρους κόνεις ὀδοντοτριπτικὰς καὶ τὰς διαπλύσεις τοῦ στόματος δι' ἀντισηπτικῶν ὑγρῶν. Ἀπαραίτητον ὅμως εἶνε πρὶν ἢ ἀρχήσωμεν τὴν καθαριότητα τῶν ὀδόντων, νὰ ἐξαλείψωμεν τὴν τρύγα αὐτῶν καὶ νὰ ἐμφράξωμεν τοὺς τερωδονισμένους ὀδόντας.

Ὀδοντογλυφίδες ὑπάρχουσι διαφόρων εἰδῶν ἐκ ξύλου, ἐκ πτεροῦ, ἐκ μετάλλων διαφόρων καὶ ἐκ χρυσοῦ ἀκόμη, πᾶσαι ὅμως αὗται εἶνε ἐπιβλαβεῖς ἐπειδὴ ἐρεθίζουσι τὰ οὖλα καὶ

μεγεθύνουσι διὰ τοῦ χρόνου τὰ μεσοδιαστήματα τῶν ὀδόντων. Θ' ἀντικαταστήσωμεν λοιπὸν ταῦτα δι' ἁπλοῦ νήματος ἐξ ἐνθείου ἐλαστικοῦ κόμμεως, τὸ ὁποῖον παρεισάγεται εὐκόλως μεταξὺ καὶ τῶν μᾶλλον συνεσφιγμένων ὀδόντων χωρὶς νὰ πληγώσῃ τὰ οὖλα.

Ἡ ψήκτρα τῶν ὀδόντων πρέπει νὰ ἦναι ἀρκετὰ σκληρά, ὄχι ὅμως καὶ πάρα πολὺ ὥστε νὰ καταστρέψῃ τοὺς ὀδόντας. Ὡς τοιαύτας δὲ θὰ προτιμήσωμεν τὰς ἐξ ἐνθείου ἐλαστικοῦ κόμμεως καὶ τὰς ἐκ τριχῶν τοιαύτας. Καλὸν δὲ εἶνε νὰ γίνεται χρῆσις αὐτῆς ἐκ μικρᾶς ἡλικίας, μόλις ἡ τροφὴ ἀρχίσῃ νὰ γίνεται στερεὰ καὶ παραμένῃ εἰς τὰ μεσοδιαστήματα τῶν ὀδόντων.

Ὁ καθαρισμὸς τῶν ὀδόντων πρέπει νὰ γίνηται πολλάκις τῆς ἡμέρας, πρωΐαν καὶ ἑσπέραν καὶ μεθ' ἕκαστον γεῦμα.

Ἡ ψήκτρα ἀλείφεται διὰ σάπωνος, ὁ ὁποῖος διαλύει τὴν βλέννα καὶ παρασύρει αὐτὴν μετὰ τῶν ἐκεῖ εὑρισκομένων μορίων τῶν τροφῶν. Μετὰ δὲ τὴν λεπτομερῆ διὰ σάπωνος πλῦσιν τῆς προσθίας καὶ τῆς ὀπισθίας ἐπιφανείας τῶν ὀδόντων, ἐνεργοῦμεν ἑτέραν πλῦσιν τοῦ στόματος δι' ἀντισηπτικοῦ τινος ὑγροῦ.

Παραθέτομεν ἐνταῦθα συνταγάς τινας ἐκ τῆς πληθύος τῶν ὑπαρχουσῶν τοιούτων.

Ὀδοντοδιάλυσις

Acide Thymique	0,25
Acide Benzoïque suplimée	3,0
Acide Phenique	1,0
Teinture d'Eucalyptus . . .	15,0
Alcool	100,0
Essence de menthe poivrée	0,75

Χρῆσις. Σταγόνας τοῦ φαρμάκου ῥίπτομεν ἐντὸς ποτηρίου ὕδατος μέχρις ὅτου θολωθῇ τὸ ὕδωρ καὶ μεταχειριζόμεθα αὐτὸ πρὸς πλύσιν.

Ὀδοντότριμμα

Acide Borique	5,0
Chlorate de potasse	2,0
Carbonate de magnesie pulvérisée	10,0
Essence de menthe	
» » *girofle* ἀα	iii *goutte*

Κόνις.

ΣΥΓΚΟΠΗ

Ἡ καὶ ἄλλως λιποθυμία λεγομένη, συνίσταται εἰς τὴν αἰφνιδίαν καὶ στιγμιαίαν παῦσιν τῶν παλμῶν τῆς καρδίας, εἰς τὴν διακοπὴν τῆς ἀναπνοῆς καὶ τὴν ἀπώλειαν τῆς συνειδήσεως, τὴν γενικὴν ὠχρότητα τοῦ προσώπου καὶ τῶν χειλέων καὶ τὴν ὕπαρξιν ἀφθόνων ἱδρώτων. Ἡ συγκοπὴ συχνάκις συνοδεύει τὰς αἱμορραγίας εἰς ἄτομα δειλά· ὑπάρχουσι μάλιστά τινες μὴ δυνάμενοι νὰ ἴδωσι τὸ αἷμά των ρέον χωρὶς νὰ λιποθυμήσωσιν.

Εἰς τοιαύτην περίστασιν τὸ πρῶτον ὅπερ ἔχομεν νὰ κάμωμεν εἶνε νὰ θέσωμεν τὴν κεφαλὴν χαμηλὰ διὰ νὰ εἰσρεύσῃ τὸ αἷμα εἰς τὸν ἐγκέφαλον, ὅτε ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ συνέρχεται ὁ ἄρρωστος καὶ παρέρχονται πάντα τὰ φαινόμενα τῆς συγκοπῆς. Ἐν ἀνάγκῃ ἀνοίγομεν ἐντελῶς τὰ παράθυρα ἢ μεταφέρομεν τὸν ἀσθενῆ εἰς αὐλήν τινα, κῆπον, ἢ εἰς ἄλλο δροσερὸν καὶ σκιερὸν μέρος, χαλαροῦμεν πάντα τὰ ἐνδύματα ὡς τὰ περὶ τὸν τράχηλον καὶ τὴν κοιλίαν, κρατοῦμεν πάντοτε τὴν κεφαλὴν χαμηλὰ καὶ ραντίζομεν αὐτὴν διὰ χειρομάκτρων, βεβρεγμένων διὰ ψυχροῦ ὕδατος καὶ ὄξους. Δίδομεν νὰ εἰσπνεύσῃ ὄξος, ἀμμωνίαν ἢ αἰθέρα καὶ πλήττομεν ἰσχυρῶς τὰς χεῖρας αὐτοῦ. Τὰ μέσα ταῦτα συνήθως ἀρκοῦσιν, ἐὰν ὅμως ἡ ἀπώλεια τῆς συνειδήσεως παρατείνεται, προστρίβομεν τοὺς κροτάφους καὶ τὸ μέτωπον δι' ὕδατος Κολωνίας μεμιγμένου μετὰ κοινοῦ ὕδατος, ὑψοῦμεν τοὺς πόδας καὶ ἐνεργοῦμεν ἐπὶ τῶν μελῶν σφοδρὰς ἐντριβὰς διὰ θερμῆς φλανέλλας ἢ ἐμβρεγμένης δι' ὕδατος Κολωνίας. Θερμαίνομεν τὸ σῶμα διὰ φιαλῶν πλήρων ὕδατος θερμοῦ, διὰ θερμῶν πλίνθων ἢ κεραμων καὶ ἐπιθέτομεν συναπισμοὺς ἐπὶ τῆς καρδιακῆς χώρας. Εὐθὺς ὡς ἡ χροιὰ τοῦ προσώπου δείξῃ τὴν ἐπάνοδον τῶν λειτουργιῶν τῆς ζωῆς, ἀναζωπυροῦμεν τὰς δυνάμεις τοῦ ἀσθενοῦς δι' ὀλίγου θερμοῦ οἴνου, Chartreuse ἢ ἄλλου ἀρωματικοῦ ποτοῦ.

ΣΥΦΙΛΙΣ

Ἡ σύφιλις εἶνε νόσος τῶν νεωτέρων χρόνων, ἡ δὲ ἱστορία τῆς ὑπάρξεώς της δὲν ἀνέρχεται πέραν τοῦ ιε΄ αἰῶνος (1490—1500). Εἰς τοὺς ἀρχαίους Ἕλληνας καὶ Ρωμαίους συγγραφεῖς οὐδὲν περὶ συφιλίδος εὑρίσκει τις. Ἐπὶ πολὺν καιρὸν παρεδέχοντο, ὅτι ἡ πάθησις αὕτη εἰσήχθη ἐξ Ἀμερικῆς μετὰ τὴν ὑπὸ τοῦ Κολόμβου ἀνακάλυψιν αὐτῆς, ἀλλ' ἡ γνώμη αὕτη δὲν φαίνεται πολὺ πιθανή, διότι σχεδὸν συγχρόνως μὲ τὴν ἀνακάλυψιν ταύτην ἀνεπτύσσοντο φοβεραὶ καὶ ἐκτεταμέναι ἐπιδημίαι συφιλίδος ἐν Ἰταλίᾳ, Γαλλίᾳ, Ἰσπανίᾳ, Ἀγγλίᾳ, τῶν ὁποίων ἡ τοσοῦτον ταχεῖα ἐπέκτασις δὲν θὰ ἠδύνατο νὰ νοηθῇ γινομένη ἐν τοσούτῳ βραχεῖ χρόνου διαστήματι διὰ τῆς συνουσίας.

Ἡ σύφιλις εἶνε νόσος χρονία, παραγομένη διὰ τῆς εἰσαγωγῆς ἐν τῷ ὀργανισμῷ εἰδικῆς σπειροχαίτης (Schaudinn-Hoffmann) καλῶς τὴν σήμερον ἐξακριβωθείσης, οὐδέποτε παραγομένη ἀφ' ἑαυτῆς συνηθέστατα μεταδίδεται διὰ μολύνσεως.

SISMANOGLIO MEGARO

Ἡ σύφιλις ἀπαντᾷ ἐν ἁπάσαις ταῖς χώραις, εἰς ἁπάσας τὰς ἡλικίας καὶ εἰς ἁπάσας τὰς φυλάς. Μεταδίδεται δὲ πρῶτον ἀπὸ ἀτόμου, εἰς ἄτομον δι' ἀμέσου μολύνσεως π.χ. διὰ συνουσίας, διὰ τοῦ μαστοῦ τῶν τροφῶν, διὰ μεμολυσμένων φιλημάτων, δηγμάτων, διὰ μιζήσεως κ.τ.λ. Εἶνε ἐν τούτοις ἄξιον σημειώσεως, ὅτι αἱ πόρναι, δὲν ἔχουσιν εἰδικῶς τὸ μονοπώλιον τῆς μεταδόσεως. Κατ' ἀσφαλεῖς στατιστικὰς ἐντὸς τῶν οἰκογενειῶν δμονοούντων ἢ μὴ συζύγων, ἀπαντᾷ ἡ σύφιλις ἐν ἀναλογίᾳ 1 πρὸς 5, ἐνῷ αἱ ἄλλαι ἀφροδίσιαι νόσοι, ἀπαντῶσιν εἰς πολὺ μείζονα βαθμὸν ἐν ἀναλογίᾳ δηλαδὴ 9 πρὸς 10.

Δεύτερον δι' ἐμμέσου μολύνσεως, γίνεται δὲ αὕτη δι' ἀντικειμένων μεμολυσμένων ὑπὸ τοῦ συφιλιδικοῦ ἰοῦ π. χ. κοχλιαρίου, ποτηρίων, θυλάστρων, καπνοσύριγγος, σιγάρων, μουσικῶν ὀργάνων, ξυραφίου, κτενίου, ψήκτρας, βελονῶν, σπόγγων, δι' ὕλης συφιλιδικῆς πεσούσης εἰς ἀποπάτους, ἔνθα ἐκάθησαν συφιλιδικοὶ ἄρρωστοι κ.λ.π.

Πολλοὶ τῶν ἀνθρώπων πιστεύουσιν ἀποκλειστικῶς εἰς τὴν ἐκ τῶν συζυγικῶν καθηκόντων μόλυνσιν, καὶ ἀγνοοῦσιν ἐντελῶς ὅτι ἡ σύφιλις δυνατὸν νὰ μεταδοθῇ καὶ ἄνευ οὐδεμιᾶς ἀφροδισιακῆς πράξεως. Εἰς τὸ συνέδριον τοῦ Riazan τὸ 1883 ἐν Ρωσίᾳ, ἐκ διαφόρων στατιστικῶν τὰς ὁποίας συνέλεξαν οἱ ἰατροί, ἀπεδείχθη ὅτι ἐκ 2765 συφιλιδικῶν, εἰς τοὺς 2046 ἡ σύφιλις μετεδόθη οὐχὶ διὰ συνουσίας.

Ἐὰν ἑπομένως προσβληθῇ μέλος τι τῆς οἰκογενείας ἐκ συφιλίδος, αἱ γυναῖκες πρὸ παντὸς εἶνε ἐκτεθειμένοι εἰς τὴν μόλυνσιν, ἐνῷ οἱ ἄνδρες, ἀσχολούμενοι καθ' ἑκάστην εἰς τὰς ἐργασίας των ἐκτὸς τῆς οἰκίας, δυνατὸν νὰ μείνωσιν ἀπρόσβλητοι,

Προσέτι ὁ διὰ δαμαλίδος ἐμβολιασμὸς ἐνεργούμενος δι' ἀκαθάρτων ἐργαλείων ἢ παρ' ἀτόμων συφιλιδικῶν τὰ μέγιστα συντελεῖ εἰς τὴν μετάδοσιν τῆς συφιλίδος, ἀναφέρονται πολλαὶ περιπτώσεις τοιαῦται μεταξὺ τῶν ὁποίων μαίας τινὸς

εἴς τινα πόλιν τῆς Γαλλίας κατὰ τὸ 1865 ἡ ὁποία εἶχεν ἐμβολιάσει ἑκατὸν τεσσαράκοντα παιδία, ἅπαντα δὲ σχεδὸν ἐγένοντο συφιλιδικά.

Ὡς θύρα εἰσόδου τοῦ συφιλιδικοῦ ἰοῦ εἰς τὸν ὀργανισμὸν χρησιμεύει πάντοτε ἐκδορά τις ἢ λύσις οἱαδήποτε τῆς συνεχείας τοῦ δέρματος, ὅσον δήποτε μικρὰ καὶ ἂν εἶνε αὕτη.

Τρίτον δὲ μεταδίδεται ἡ σύφιλις κληρονομικῶς ἀπὸ τοὺς γονεῖς εἰς τοὺς ἀπογόνους.

Ἡ πορεία τῆς συφιλίδος διαιρεῖται εἰς περιόδους, αἵτινες εἶνε αἱ ἀκόλουθοι :

1ον Ἡ περίοδος τῆς ἐπωάσεως ἀπὸ τῆς στιγμῆς τῆς μολύνσεως μέχρι τῆς ἐμφανίσεως τοῦ ἕλκους. Ἡ ἐπώασις διαρκεῖ συνήθως εἴκοσιν, εἴκοσι πέντε ἢ τριάκοντα, ἐξαιρετικῶς μέχρι πεντήκοντα ἡμερῶν. Μετὰ ταῦτα ἀναφαίνεται τὸ ἕλκος, εἰς τὸ μέρος ἔνθα ἐγένετο ἡ μόλυνσις. Ἐὰν ἐγένοντο πλείονες ταὐτοχρόνως μολύνσεις, δυνατὸν ν' ἀναπτυχθῶσι πλείονα ἕλκη. Διαρκούσης τῆς περιόδου τῆς ἐπωάσεως ἡ σύφιλις γενικεύεται εἰς τὸν ὀργανισμόν, διὰ τοῦτο δὲ καὶ ἡ δι' ἐγχειρήσεως ἀφαίρεσις τοῦ σκληροῦ ἕλκους, ὅταν τοῦτο ἀναφανῇ εἰς οὐδὲν ὠφελεῖ, διότι ὁ ὀργανισμὸς ἔχει ἤδη μολυνθῇ.

2ον Πρωτογενὲς φαινόμενον. τὸ συφιλιδικὸν ἕλκος, διαρκείας 40—50 ἡμερῶν. Τὸ ἕλκος ἐν ἀρχῇ φαίνεται ὡς κηλὶς ὑπεραιμική, ἥτις βαθμηδὸν μεγεθύνεται καὶ ἐντὸς ὀλίγων ἡμερῶν σκληρύνεται καὶ ἐξελκοῦται, ἔχει χρῶμα φαιὸν ἢ βαθυέρυθρον, ἡ δὲ ἐπιφάνεια ἐκκρίνει ὀλίγον ὑγρόν, ὀρρῶδες μᾶλλον ἢ πυῶδες, ὅπερ εἶνε λίαν μολυσματικόν.

3ον Δευτερογενὴς περίοδος, ἥτις ἄρχεται, ἀφοῦ μετὰ τὴν θεραπείαν τοῦ ἕλκους μεσολαβήσῃ ἑτέρα περίοδος ἐπωάσεως ἢ λανθάνουσα περίοδος, τεσσαράκοντα ἕως πεντήκοντα ἡμερῶν διαρκείας. Ἡ δευτερογενὴς αὕτη περίοδος χαρακτηρίζεται ὑπὸ τῆς διαχύτου γενικεύσεως τῆς συφιλιδικῆς μολύνσεως δι' ἐξανθημάτων ἀνὰ τὸ δέρμα καὶ τοὺς βλεννογόνους, καὶ

SISMANOGLIO MEGARO

ἐνίοτε ἐκδηλώσεων ἐκ τῶν σπλάγχνων καὶ ὑπὸ τῆς μεταδοτικότητος τῆς νόσου διὰ μολύνσεως καὶ κληρονομικῶς.

Ὡς πρώτη ὅμως ἐκδήλωσις τῆς δευτερογενοῦς περιόδου ἀναφαίνεται ἡ ραδάνθη, εἴκοσι μέχρι πεντήκοντα ἡμέρας ἀπὸ τῆς ἐμφανίσεως τοῦ ἕλκους, εἰς σπανίας ὅμως περιπτώσεις δυνατὸν νὰ ἐλλίπῃ αὕτη καθ' ὁλοκληρίαν. Ἐμφανίζεται δὲ ἐπὶ τοῦ στήθους, τῆς κοιλίας, τῆς ράχεως καὶ τοῦ κορμοῦ ἐν γένει, βραδύτερον δὲ ἐπὶ τῶν ἄκρων, σπανίως ἐπὶ τοῦ προσώπου, τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν. Ἀποτελεῖται δὲ αὕτη ὑπὸ κηλίδων ἐρυθρῶν ἀκανονίστων καὶ διαφόρου μεγέθους, ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ ἐξαλειφόμεναι διὰ τῆς πιέσεως. Ἡ ραδάνθη εἶνε ἓν ἐκ τῶν σπουδαιοτέρων σημείων, τῶν ἐπιβεβαιωτικῶν τῆς συφιλίδος, δὲν παρουσιάζει κνισμὸν καὶ διαρκεῖ ἀπὸ ἡμερῶν τινων μέχρι 2—3 ἑβδομάδων ὅτε ἐξαλείφεται βαθμηδόν.

Ἐπίσης καὶ ἡ διόγκωσις τῶν κατὰ τὰς διαφόρους χώρας τοῦ σώματος λεμφικῶν ἀδένων δηλοῖ τὴν γενικὴν μόλυνσιν τοῦ ὀργανισμοῦ, κατ' ἐκλογὴν δὲ οἱ ἀδένες χωρῶν τινων τοῦ σώματος π. χ. τῶν τραχηλικῶν, τῶν ὀπισθίων, τῶν τῆς μαστοειδοῦς χώρας καὶ τῶν ὑπερωτειδίων. Ἡ ἀναιμία ἐπέρχεται σχεδὸν πάντοτε, ὁ ἄρρωστος γίνεται ὠχρός, καὶ εἴς τινας βαρείας περιπτώσεις ἡ ἀναιμία καθίσταται κακοήθης. Εἰς τὰς γυναῖκας παρατηροῦνται διαταραχαὶ τῶν ἐμμήνων, δυσμηνόρροια, ἀμηνόρροια καὶ ἐκτρώσεις καὶ διάφοροι νευρικαὶ διαταραχαί. Ἡ κεφαλαλγία εἶνε ἓν τῶν κυριωτέρων παραπόνων τῶν ἀρρώστων, γενικὴ, μετωπιαία ἢ ἰνιακή, διαρκὴς ἢ μετ' ἐπιτάσεων ἐσπερινῶν, εἶνε δὲ ἐνίοτε τοσοῦτον ἔντονος ὥστε δύναται νὰ προκαλέσῃ παραλήρημα. Αἰσθάνονται οὗτοι κυρίως τὴν νύκτα καὶ ἑτέρους πόνους βυθίους κατὰ τὰ ὀστᾶ, καλουμένους ὀστεοκόπους, παρουσιάζονται δὲ οὗτοι εἰς τὸ ἰνίον, τὸ μέτωπον, τὴν κνήμην, τὴν κεφαλήν, τὸ στέρνον, τὰς πλευράς, τὴν κλεῖδα. τὰ ὀστᾶ τοῦ ἀντιβραχίου, τοῦ μικροῦ κ.λ.π., συχνότατα εἶνε ἐπίσης καὶ αἱ ἀρθραλγίαι, μυαλγίαι καὶ τενοντοαλγίαι.

Ἐπίσης κατὰ τὴν δευτερογενῆ περίοδον ἀναφαίνονται αἱ βλεννώδεις πλάκες ὑγραὶ αἱ ὁποῖαι εἶνε **μολυσματικώτατα,** ἀπαντῶσι δὲ εἰς τὸ στόμα, τὴν γλῶσσαν, τὰ γεννητικὰ ὄργανα ἀνδρὸς καὶ γυναικὸς καὶ εἰς τὸν πρωκτόν.

Ἡ δευτερογενὴς περίοδος διαρκεῖ κατὰ μέσον ὅρον δύο ἔτη, δυναμένη νὰ παραταθῇ ἐπὶ τέσσαρα καὶ πέντη ἔτη.

4ον. Τριτογενὴς περίοδος ἥτις παρακολουθεῖ τῇ δευτερογενεῖ περιόδῳ, παρεμβαλλομένη; μεταξὺ τῶν δύο τούτων λανθανούσης τινὸς περιόδου. Κατὰ τὴν τριτογενῆ περίοδον παύουσι τὰ διάχοτα φαινόμενα τῆς μολύνσεως, καὶ ἀναφαίνονται τὰ μόνιμα καὶ ἐντετοπισμένα ἀνὰ τὸ δέρμα, τοὺς βλενογόνους, καὶ εἰς τὰ κατὰ βάθος ὄργανα καὶ σπλάγχνα. Κατὰ τὴν περίοδον ταύτην ἡ σύφιλις παύει νὰ εἶνε μολυσματική. Δὲν παρουσιάζει δὲ κανονικὴν ἐξέλιξιν ὅπως ἡ δευτερογενής. Εἴς τινας ἀρρώστους τὰ τριτογενῆ φαινόμενα εἶνε ὀλίγα ἐνῷ εἰς ἄλλους πολλὰ καὶ βαρύτατα, ἐντοπίζονται δὲ πρὸ πάντων εἰς τὸ νευρικὸν σύστημα, ἔνθα ἀναπτύσσονται τὰ κομμιώματα τὰ ὁποῖα εἶνε ἀποκλειστικὰ προϊόντα τῆς τριτογενοῦς περιόδου, κατὰ σειρὰν δὲ εἰς τὸν ἐγκέφαλον, νωτιαῖον μυελόν, κατόπιν ἔρχονται τὰ ὀστᾶ, τὸ δέρμα, οἱ βλεννογόνοι καὶ τὰ ἐσωτερικὰ ὄργανα.

Ἡ κακοήθεια τῆς συφιλίδος πολλάκις ὀφείλεται εἰς τὴν κακὴν ποιότητα τοῦ ἐδάφους, ἐφ' οὗ ἀναπτύσσεται π. χ. ἀλκοολισμός, φυματίωσις, μεγάλοι κόποι, ἠθικαὶ συγκινήσεις, χοιράδες, ἑλομίανσις, προκεχωρημένη ἡλικία κ.τ.τ. Ὑπάρχουι δὲ συφιλίδες μὴ ὑποχωροῦσαι μεθ' ὅλην τὴν γενομένην ἀντισυφιλιδικὴν θεραπείαν, μοιραίως δὲ ἐπιφέρουσι σχεδὸν πάντοτε τὸν θάνατον· εὐτυχῶς τὴν σήμερον αἱ συφιλίδες αὗται εἶνε σπάνιαι.

Ἐπικινδυνωδεστέρα δὲ πασῶν εἶνε ἡ κληρονομικὴ σύφιλις. Κληρονομικὴν συφιλίδα λέγοντες, ἐννοοῦμεν τὴν διὰ συλλήψεως μεταδιδομένην εἰς τοὺς ἀπογόνους. Ὑπάρχει δὲ τριῶν εἰδῶν κληρονομικὴ σύφιλις. Δυνατὸν νὰ προέλθῃ ἐκ

SISMANOGLIO MEGARO

συφιλίδος καὶ τοῦ πατρὸς καὶ τῆς μητρὸς (κληρονομικότης μικτή), ἐκ συφιλίδος μόνον τῆς μητρὸς (κληρονομικότης μητρικὴ) καὶ τέλος ἐκ συφιλίδος μόνον τοῦ πατρὸς (κληρονομικότης πατρική). Ἡ δὲ συχνότης τῆς κληρονομικότητος εἰς τὰς συφιλιδικὰς οἰκογενείας εἶνε μεγίστη. Καθὼς ἀποδεικνύεται ἐκ τῆς στατιστικῆς τοῦ Fournier ἐπὶ 500 μεμολυσμένων οἰκογενειῶν ἐξεδηλώθη κληρονομικῶς ἡ σύφιλις εἰς 277. Ἐπὶ 1127 δὲ ἐγκύων, συνέβησαν 527 ἐκτρώσεις ἐκτὸς τῶν προώρων θανάτων οἱ ὁποῖοι ἀνέρχονται εἰς 42 τοῖς 100. Ἐπὶ δὲ τῶν ἐπιζώντων παρατηροῦμεν σωρείαν νοσημάτων ἅτινα εἶνε λαμπρὰ πιστοποιητικὰ τοῦ νοσήματος ὅπερ παρὰ τῶν γεννητόρων των ἐκληρονόμησαν. Ὡς τοιαῦτα παρατηροῦμεν τὴν μωρίαν, βλακείαν, ὀπισθοδρόμησιν τῆς διανοίας, νωτιαίαν φθίσιν, γενικὴν παράλυσιν, ἐκφυλισμόν, λαγώχειλον, βλαισόποδα, ραιβόποδα, δυσχιδῆ ῥάχιν, μικροκέφαλον, ὑδροκέφαλον καὶ πληθὺν ἄλλων τοιούτων νοσημάτων.

Γνωρίζοντες ὅλους τούτους τοὺς κινδύνους ὀφείλομεν νὰ φροντίσωμεν τίνι τρόπῳ ὑ' ἀποφύγωμεν τὴν εἴσοδον τῆς συφιλίδος ἐν τῇ οἰκογενείᾳ ἐπειδὴ τῷ ὄντι εἶνε καταστρεπτικαὶ αἱ συνέπειαι αὐτῆς.

Ὁ γάμος εἰς συφιλιδικὰ ἄτομα ἐπιτρέπεται μόνον μετὰ τὸ πέμπτον ἔτος καὶ ὑπὸ τοὺς ἀκολούθους ὅρους· νὰ ἐνεργηθῇ εἰδικὴ θεραπεία κανονική, τὴν ὁποίαν νὰ ἀκολουθήσῃ τακτικῶς ὁ ἄῤῥωστος, νὰ μὴ ἔχῃ συφιλιδικὰς ἐκδηλώσεις κατὰ τὸ τέταρτον ἔτος τῆς νόσου του καὶ χάριν πλειοτέρας βεβαιότητος νὰ ἀκολουθήσῃ προληπτικὴν θεραπείαν πρὸ τοῦ γάμου. Ἡ γυνὴ θὰ θεραπευθῇ προληπτικῶς ἐπὶ μακρότερον χρόνον ἢ ὁ ἀνὴρ διότι εἰς ταύτην ἡ μολυσματικότης τῆς συφιλίδος διαρκεῖ περισσότερον. Ἐὰν δὲ ὁ γάμος τελεσθῇ, χωρὶς τῶν προφυλάξεων τούτων, πρέπει πρῶτον διὰ παντὸς μέσου νὰ ἐμποδισθῇ ἡ σύλληψις καὶ τεκνογονία, νὰ ἐνεργηθῇ δὲ ἐπ' ἀμφοτέρων μακρὰ καὶ ἐπίμονος θεραπεία. Ἐὰν ἡ σύφιλις διαγνωσθῇ διαρκούσης τῆς κυήσεως θὰ ἐνεργηθῇ ἐπ' αὐτῆς ἡ εἰδικὴ θεραπεία ὅπως προληφθῇ ὁ θάνατος τοῦ ἐμβρύου ἢ ἡ ἔκτρωσις.

Μήτηρ τεκοῦσα παιδίον συφιλιδικὸν αὐτὴ μόνη πρέπει νὰ τὸ θηλάσῃ, διότι ὁ διὰ τοῦ μαστοῦ θηλασμὸς εἶνε ἀπαραίτητος πρὸς σωτηρίαν τοῦ παιδίου. Ἐὰν δὲ ἡ μήτηρ δι' ἕνα ἢ ἄλλον λόγον δὲν δύναται νὰ τὸ θηλάσῃ πρέπει νὰ εὑρεθῇ τροφὸς συφιλιδικὴ διὰ τὸ παιδίον, εἰ δὲ μὴ θὰ καταφύγωσιν εἰς τὴν διὰ γάλακτος ἀγελάδος διατροφὴν αὐτοῦ.

Θεωροῦμεν περιττὸν νὰ κατέλθωμεν εἰς λεπτομερείας περὶ τὴν δίαιταν καὶ ἐν γένει τὴν ὑγιεινὴν τοῦ συφιλιδικοῦ ἐπειδὴ ὡς ἐκ τῆς φύσεως τοῦ νοσήματος κατ' ἀνάγκην θὰ εὑρίσκεται εἰς ἄμεσον σχέσιν μὲ τὸν ἰατρὸν μέχρις ἐντελοῦς θεραπείας, ὅστις ἀναλόγως τῶν περιστάσεων θὰ ὁρίζῃ τὴν δίαιταν καὶ τὴν ὑγιεινὴν αὐτοῦ ἐν γένει, περιοριζόμεθα μόνον εἰς τὸ νὰ εἴπωμεν ὅτι ὁ συφιλιδικὸς περισσότερον παντὸς ἄλλου, ὀφείλει νὰ διάγῃ ζωὴν συστηματικῶς κανονικήν, ἐκτὸς πάσης καταχρήσεως, οἱαδήποτε καὶ ἂν εἶνε αὕτη.

ΤΕΪΟΝ

Τὸ καλλίτερον τέϊον ἐξάγεται ἐν Κίνᾳ καὶ Ἰαπωνίᾳ, ἔνθα εἶνε καὶ ἡ πατρὶς αὐτοῦ. Τὸ τέϊον εἰσήχθη ἐν Εὐρώπῃ τῷ 1664, ἐδόθη δὲ κατὰ πρῶτον εἰς τὴν Βασίλισσαν τῆς Ἀγγλίας, ὡς πολύτιμον δῶρον, καὶ μετ' οὐ πολὺ μετεδόθη εἰς τὴν Εὐρώπην ἡ χρῆσις αὐτοῦ, ἔνθα νῦν γίνεται μεγίστη κατανάλωσις. Δύο εἴδη τεΐων ὑπάρχουσι, τὸ μέλαν καὶ τὸ πράσινον τέϊον, τὸ μέλαν τέϊον εἶνε πολυτιμότερον, διότι εἶνε ἀρωματικώτερον τοῦ πρασίνου. Ὅπως ὁ καφὲς οὕτω καὶ τὸ τέϊον νοθεύεται κατὰ διαφόρους τρόπους π. χ. καλὴ ποιότης ἀναμιγνύεται μετὰ κακῆς τοιαύτης, ἀναμιγνύεται μετὰ

SISMANOGLIO MEGARO

φύλλων τοῦ καφέ, ἀναμιγνύεται μετὰ χρησιμοποιηθέντος τεΐου, ὑπάρχουσι δὲ περιστάσεις, καθ' ἃς καίτοι χρησιμοποιηθέν, ἐν τούτοις πωλεῖται, ὅπως π. χ. ἐν Λονδίνῳ ὑπάρχουσιν ἐργοστάσια, τὰ ὁποῖα ἀγοράζουσιν ἐκ τῶν καφενείων καὶ ξενοδοχείων μεταχειρισμένον τέϊον, τὸ ὁποῖον καὶ δι' ἐπιτηδείου διὰ Κατεχοῦ χρωματισμοῦ ὅμοιον πρὸς τὸ γνήσιον καθιστῶσι. Καὶ ἐν Μόσχᾳ ἐπίσης ἡ κατασκευὴ τοιούτου τεΐου εἶνε ἰδιαίτερος κλάδος βιομηχανίας, ἐνταῦθα ὅμως τὸ χρωματίζουσι διὰ σακχαροχρώματος καὶ ὀνομάζουσι τὸ τοιοῦτο τέϊον Rogoschki.

Ἡ ἐνέργεια τοῦ τεΐου εἰς τὸν ὀργανισμὸν παραβάλλεται πρὸς τὴν τοῦ καφέ. Εἶνε διεγερτικὸν καὶ τονωτικὸν ἐπωφελὲς εἰς ἄτομα πλαδαρὸν καὶ χαλαρωμένον ἔχοντα τὸ σῶμα.

Καλὸν ἔγχυμα τεΐου παρασκευάζεται ὡς ἑξῆς: Τὰ φύλλα περιχύνομεν διὰ ζέοντος ὕδατος καὶ τ' ἀφίνομεν ἐπὶ ἓν λεπτὸν πρὸς κατεργασίαν. Ἐὰν μακρότερον χρόνον ἀφεθῇ τὸ ὕδωρ μετὰ τοῦ τεΐου, τὸ ποτὸν γίνεται πικρὸν καὶ στυπτικόν, ἂν δὲ βράσῃ μετὰ τοῦ ὕδατος χάνει τὸ ἄρωμά του. Διὰ νὰ παρασκευάσωμεν ἔγχυμα τεΐου πρὸς καθημερινὴν χρῆσιν, ἀρκοῦσιν 8—12 γραμμάρια τεΐαυ διὰ μίαν λίτραν ὕδατος μετά τινος ποσότητος γάλακτος. Ὅταν ὅμως θέλωμεν αὐτὸ ὡς φάρμακον, βάζομεν τὸ ἥμισυ τοῦ ἄνω ὑποδεικνυομένου ποσοῦ τεΐου καὶ ἄνευ γάλακτος. Ὅπως ὁ καφὲς καὶ τὸ τέϊον δὲν ὠφελεῖ εἰς τὰ νευροπαθῆ καὶ εὐερέθιστα ἄτομα.

ΤΟΚΕΤΟΣ

Ὁ κανονικὸς τοκετὸς εἶνε φυσικὴ ἐργασία ἡ ὁποία δὲν ἔχει ἀνάγκην ἐπεμβάσεως τῆς τέχνης.

Ἡ τίκτουσα δύναται ἄνευ ἐπιτηρήσεως καὶ βοηθείας νὰ τέξῃ, χωρὶς αὐτή τε καὶ τὸ ἔμβρυον νὰ ὑποστῶσι βλάβην τινά. Ἐν τούτοις ἡ φιλανθρωπία ἀφ' ἑνός, ἐνδεχόμενοι δὲ κίνδυνοι διά τε τὴν μητέρα καὶ τὸ ἔμβρυον ἀφ' ἑτέρου, ἀπαιτοῦσι καὶ ἐπὶ κανονικοῦ τοκετοῦ, νὰ συνδράμῃ τις τὴν τίκτουσαν κατὰ τὰς δυσχερεῖς ὥρας βοηθῶν καὶ συμβουλεύων αὐτήν.

Ἡ τίκτουσα γυνὴ εἶνε τραυματίας, καὶ ὅπως δι' ἕκαστον τραυματίαν ἐπιβάλλεται νὰ τηρῶμεν ἄκραν καθαριότητα, τοιουτοτρόπως καὶ κατὰ τὸν τοκετὸν καθῆκον ἡμῶν εἶνε νὰ τηρῶμεν ἄκραν καθαριότητα εἰς πᾶν ὅ,τι ἔρχεται εἰς ἐπαφὴν μετὰ τοῦ τραύματος τοῦ τοκετοῦ.

Ὁ σπουδαιότερος κίνδυνος κατὰ τὸν τοκετὸν εἶνε ὁ ἐπιλόχειος πυρετός, ὅστις εἰς ἀρχαιοτέρας ἐποχὰς ἐνέσκηπτεν ἐν εἴδει ἐπιδημίας καὶ ἀφήρπαζε κατὰ χιλιάδας τὰς δυστυχεῖς λεχωΐδας, τὴν σήμερον δὲ ἐν Εὐρώπῃ σχεδὸν ἐντελῶς ἐξέλειπε, καὶ ὅστις οὐδὲν ἄλλο εἶνε ἢ τραυματικὸς πυρετός, ἀδικαιολόγητος τὴν σήμερον μετὰ τὴν ἀνακάλυψιν τοῦ αἰτίου δηλ. τοῦ μικροβίου (πυογόνος στρεπτόκοκος) ἡ εἴσοδος τοῦ ὁποίου ὀφείλεται, ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον, εἰς τὴν ἔνοχον ἀμέλειαν τῆς οἰκογενείας καὶ τῆς μαίας (ὅρα λέξιν) οἵτινες μὴ ὑποτασσόμενοι εἰς τοὺς κανόνας τῆς μεθοδικῆς ἀντισηψίας καὶ ἀπολυμάνσεως, τοὺς ὑπὸ τῆς συγχρόνου ἐπιστήμης διατασσομένους, ἐκθέτουσι τὴν ταλαίπωρον γυναῖκα εἰς τὸν φοβερώτερον τῶν κινδύνων.

Ἐπειδὴ τὸ ζήτημα τοῦτο ἀφορᾷ καθαρῶς τὴν ἐπίτοκον, νομίζομεν ὅτι ἔχει καθῆκον νὰ ἐφιστᾷ τὴν προσοχήν της καὶ νὰ μὴ ἐπιτρέψῃ εἰς οὐδεμίαν ἐκ τῶν παρισταμένων κατὰ τὸν

τοκετόν, μηδ' αὐτῆς τῆς μαίας ἐξαιρουμένης, νὰ ἐγγίσῃ αὐτήν, ἐὰν δὲν πεισθῇ προηγουμένως περὶ τῆς ἄκρας καθαριότητος, πρὸ πάντων τῶν χειρῶν αὐτῶν.

Ἡ ἐπίτοκος ἀκριβῶς κατὰ τὴν ἔναρξιν τοῦ τοκετοῦ πρέπει νὰ πλύνῃ διὰ σάπωνος καὶ θερμοῦ ὕδατος τὰ γεννητικὰ μέρη καὶ τὰ περὶ αὐτά, καὶ μετὰ τοῦτο νὰ τὰ ἀποπλύνῃ μεθ' ὕδατος βρασθέντος ἢ ἐλαφρᾶς διὰ φαινικοῦ ὀξέος ἢ ἄλλης ἀντισηπτικῆς διαλύσεως, καὶ νὰ τὰ ἀποξηράνῃ διὰ βάμβακος ἀπεστειρωμένου. Ἡ χρῆσις σπόγγων ἐντελῶς ἀπαγορεύεται.

Καλὸν εἶνε, ἐὰν ἐπιτρέπωσιν αἱ περιστάσεις, μικρὸν πρὸ τῆς ἐνάρξεως τοῦ τοκετοῦ, νὰ γίνηται πλῆρες λουτρὸν καὶ ἐν αὐτῷ νὰ ἐκτελῆται ὁ καθαρισμὸς τῶν γεννητικῶν μερῶν.

Ἡ τίκτουσα ἐνδύεται καθαρὰ ἀσπρόρρουχα ἡ δὲ κλίνη ἑτοιμάζεται μὲ καθαρὰς σινδόνας.

Κατὰ τὴν ἔναρξιν τοῦ τοκετοῦ παραγγέλλεται ἄφθονον κλύσμα πρὸς κένωσιν τοῦ ἀπηυθυσμένου. Ἡ ἀποπάτησις πρέπει νὰ γίνηται ἐν τῇ κλίνῃ ἐν καταλλήλῳ ἀγγείῳ, ἐν οὐδεμιᾷ δὲ περιπτώσει ἐκτὸς τῆς κλίνης ἢ ἐν τῷ ἀποπάτῳ.

Τὸ δωμάτιον τῆς τικτούσης πρέπει νὰ εἶνε ὅσον τὸ δυνατὸν μέγα, φωτεινὸν καὶ εὐάερον, θερμοκρασίας δὲ οὐχὶ ἀνωτέρας τῶν 14° βαθμῶν· ὡς τόπος δὲ διὰ τὸν τοκετὸν χρησιμεύει ἁπλῆ κλίνη μετὰ στρωμνῆς σκληρᾶς (ὅρα κλίνη).

Οἱ περὶ τὴν τίκτουσαν καλὸν εἶνε ἐγκαίρως νὰ ἐφοδιασθῶσι διὰ τῶν ἀπαραιτήτων διὰ τὸν τοκετὸν δηλ. ἓν κλῦσμα (esmarct) ὑέλινον, ἀγγεῖον κατάλληλον πρὸς ἀποπάτησιν ἐν τῇ κλίνῃ, θερμὸς φιάλας, λουτῆρα, ὕδωρ διὰ λουτρόν, βάμβακα ὑδρόφιλον, βαζελίνην ἀντισηπτικήν, ὑποστρώμματα καὶ τὰ ἀναγκαῖα διὰ τὸ ἔμβρυον ἀσπρόρρουχα.

Κατὰ τὸν τοκετὸν ἐνόσῳ ἡ διαστολὴ τοῦ τραχήλου δὲν εἶνε τελεία ἡ ἐπίτοκος δύναται νὰ βαδίζῃ ἐν τῷ δωματίῳ, διότι τοῦτο πολλάκις μᾶλλον ὠφελεῖ. Δὲν ἔχει ὅμως οὕτω τὸ πρᾶγμα καὶ ὅταν μετὰ τὴν τελείαν διαστολὴν τοῦ τραχήλου καὶ

τῆς ῥήξεως τῶν ὑμένων, αἱ ὠδῖναι καθίστανται ἐξωθοῦσαι, τότε ὀφείλει ἀφεύκτως νὰ κατακλιθῇ.

Ἡ τίκτουσα κατακλινομένη θὰ ἐκδυθῇ τὰ ἐνδυματά της καὶ θὰ φέρῃ μόνον ἕνα χιτῶνα, κνημίδας καὶ μικρὸν χιτώνιον. Ὁ χιτὼν ἀναδιπλοῦται ἐπὶ τῆς ῥάχεως πρὸς προφύλαξιν ἀπὸ διαβροχῆς ὑπὸ τοῦ ἐναμνίου ὑγροῦ ἢ τοῦ αἵματος, ἐλαφρὸν βαμβακερὸν σκέπασμα τοὐλάχιστον κατὰ τὸν τοκετὸν ἀρκεῖ.

Πάντα τὰ περιττὰ πρόσωπα πρέπει νὰ ἀπομακρύνωνται τοῦ δωματίου.

Ἡ τίκτουσα γυνὴ συνήθως δὲν ὀρέγεται τροφῆς. Ἡ ζωηρὰ ἐνίοτε δίψα καταπαύεται δι' ὕδατος, γάλακτος ἢ καφέ. Ἐὰν ὅμως ὁ τοκετὸς παρατείνεται ἐπὶ μακρόν, πρέπει, πρὸς ἀποφυγὴν μεγάλης ἐξαντλήσεως τῶν σωματικῶν δυνάμεων, νὰ δίδηται ὑγρὰ τροφὴ καὶ διεγερτικὰ ποτά, ζωμὸς κρέατος, καὶ οἶνος μεθ' ὕδατος κεκραμένος.

ΤΡΑΥΜΑ

Εἰς ἄλλας χώρας καὶ πρὸ πάντων εἰς τὴν Γερμανίαν ἐσυστήθησαν «Σχολεῖα τῶν Σαμαρειτῶν» εἰς τὰ ὁποῖα δωρεὰν διδάσκονται πάντες οἱ προσερχόμενοι ἐμπράκτως καὶ ἐν ὀλίγοις, τὰ τῆς πρώτης βοηθείας ἐπὶ αἰφνιδίων ἀτυχημάτων. Παρ' ἡμῖν ὅμως πολὺ ὀλίγοι εἶνε οἱ γνωρίζοντες νὰ παρέχωσι τὰς βοηθείας ταύτας.

Ἡ πρώτη βοήθεια, ἡ παρεχομένη καὶ ἐγκαίρως καὶ καταλλήλως εἰς τοὺς ἐξ ἀπροόπτου τινὸς συμβάντος τραυματιζομένους διὰ προχείρων πάντοτε μέσων ἀναλόγως τῆς ἀνάγκης καὶ τῶν περιστάσεων, ἰσοδυναμεῖ πολλάκις μ' αὐτὴν τὴν σωτηρίαν τοῦ ἀτυχήσαντος νὰ τραυματισθῇ. Ἐκ τῆς πρώτης

SISMANOGLIO MEGARO

περιθάλψεως πολλάκις ἐξαρτᾶται ἡ ζωὴ τοῦ τραυματίου καὶ τὸ δυνατὸν τῆς μετέπειτα ὁριστικῆς ἐκ μέρους τῆς ἰατρικῆς ἐπιστήμης βοηθείας, ἄνευ τῆς ὁποίας πολλάκις ὁ τραυματισθεὶς εἶνε πτῶμα πρὸ τῆς ἐλεύσεως ἰατροῦ.

Ἐὰν λοιπὸν αἴφνης εὑρεθῶμεν καθ' ὁδόν, ἐν τῇ πεδιάδι ἢ ἀλλαχοῦ που πρὸ τραυματισθέντος, ὅπως δώσωμεν αὐτῷ τὰς πρώτας βοηθείας πρέπει νὰ ἔχωμεν ὑπ' ὄψιν τ' ἀκόλουθα:

Πρῶτον διὰ προχείρων μέσων νὰ καταπαύσωμεν ὅσον τὸ δυνατὸν ἢ νὰ περιορίσωμεν τὴν ἐκ τοῦ τραύματος αἱμορραγίαν ἐκ τῆς ὁποίας κινδυνεύει ἡ ζωὴ τοῦ τραυματίου. Δυνάμεθα δὲ νὰ ἐνεργήσωμεν κατὰ τῆς αἱμορραγίας, ἐὰν λάβωμεν χειρόμακρόν τι καὶ ἀφοῦ τὸ συμπτύξωμεν εἰσάγομεν αὐτὸ εἰς τὸ τραῦμα, πιέζοντες ἰσχυρῶς καὶ συγκρατοῦντες εἰς τὴν θέσιν του διά τινος προχείρου ἐπιδέσμου καὶ ὡς τοιοῦτον λαμβάνομεν ἕτερον χειρόμακτρον ἢ ζώνην ἢ ἀναρτῆρας περισκελίδων ἢ ταινίας σχιζομένας ἔκ τινος ἐνδύματος. Ἐὰν δὲ τὸ τραῦμα εὑρίσκεται εἰς μέλος τι π. χ. εἰς τοὺς πόδας ἢ εἰς τὰς χεῖρας ἀσφαλέστερον ἐνεργοῦμεν κατὰ τῆς αἱμορραγίας, ἐὰν ἄνωθεν τοῦ τραύματος περισφίξωμεν τὸ μέλος ἰσχυρῶς διὰ προχείρων πάντοτε μέσων. Οὕτω δὲ πλήρη τὴν κατάπαυσιν τῆς αἱμορραγίας ἐπιτυγχάνομεν.

Δεύτερον ἐὰν ὑπάρχουσι τεθραυσμένα μέλη καὶ ὀστᾶ, πρέπει ὅσον τὸ δυνατὸν ἀκίνητα νὰ τὰ κρατήσωμεν εἰς τὴν θέσιν των, πρὸς ἀποφυγὴν πόνων καὶ δυσαρέστων ἐπακολουθημάτων. Δυνάμεθα δὲ ποικιλοτρόπως νὰ ἐπιτύχωμεν τοῦτο, ἀρκεῖ νὰ ἔχωμεν κατὰ τὴν ὥραν ἐκείνην μικρὰν ἡσυχίαν πνεύματος καὶ ψυχραιμίαν, πρὸς τοῦτο ἀπαιτοῦνται στερεά τινα στηρίγματα, ἅτινα καλοῦνται νάρθηκες καὶ ὡς τοιούτους δυνάμεθα νὰ χρησιμοποιήσωμεν, ἀναλόγως τῶν περιστάσεων, λεπτὰς σανίδας ἐκ διαφόρων ἀντικειμένων, λαβὰς σαρώθρων, καλύμματα βιβλίων, δέσμας ἐφημερίδων, θήκας πίλων, παλαιοὺς πίλους, ὑλικὸν ἀπὸ κοφίνους, ἐκ τῶν σκευῶν τοῦ μαγειρείου, ἐπίσης δυνάμεθα νὰ χρησιμοποιήσωμεν, κο-

χλιάρια, πυράγρας ἢ διάφορα μετάλλινα ἐλάσματα, ἐν πεδιάδι δὲ εὑρισκόμενοι χρησιμοποιοῦμεν, ὡς νάρθηκας, κλάδους δένδρων, καλάμους, πασσάλους ἐκ περιφραγμάτων, τὰς ῥάβδους τῶν παρισταμένων, τὰ ἀλεξίβροχα ἢ ἀλεξήλιά των ἢ καὶ τούτων μὴ ὄντων προχείρων λαμβάνομεν τὰς χειρίδας φορέματός τινος ἢ τὰς περισκελίδας, τὰς ὁποίας πληροῦμεν διὰ χόρτου, ἀχύρου, φύλλων, ἄμμου καὶ διὰ τούτων κατασκευάζομεν προσκεφάλαιά τινα μεταξὺ τῶν ὁποίων στηρίζομεν τὰ συντετριμμένα μέλη. Πρὸς συγκράτησιν δὲ τῶν ναρθήκων τούτων χρησιμοποιοῦμεν ἐπίδεσμόν τινα οἱονδήποτε π. χ. ρινόμακτρα, περιλαίμια, σχοινία, ζῶνας, ἢ ταινίας ἐκ διαφόρων ἐνδυμάτων σχιζομένας.

Τρίτον, νὰ προσέχωμεν πολὺ ὅπως μὴ ἡμεῖς οἱ ἴδιοι μολύνωμεν τὸ τραῦμα μὲ ἀκαθάρτους οὐσίας διὰ τῶν χειρῶν ἡμῶν καὶ διὰ τῶν πρὸς ἐπίδεσιν χρησιμοποιουμένων πραγμάτων. Τὸ τοιοῦτον δυστυχῶς δὲν δυνάμεθα πάντοτε νὰ ἐκπληρώσωμεν ἀκριβῶς, ἐπειδὴ τὰ πρὸς καθαρισμὸν τοῦ τραύματος ἀπαιτούμενα μέσα δὲν δυνάμεθα νὰ ἔχωμεν πρόχειρα παντοῦ καὶ πάντοτε. Πρέπει ὅμως κατὰ τὸ δυνατὸν αἱ χεῖρες τοῦ περιποιουμένου τὸ τραῦμα καὶ τὰ πρὸς ἐπίδεσιν πράγματα, νὰ εἶνε ὅσον τὸ δυνατὸν καθαρώτερα, καὶ ἐν ἀνάγκῃ μὴ ἔχοντές τι προχειρότερον δυνάμεθα κάλλιστα νὰ μεταχειρισθῶμε πρὸς πλῦσιν τοῦ τραύματος ὕδωρ, ἐντὸς τοῦ ὁποίου προσθέτομεν ὀλίγον ἅλας ἢ ὀλίγον οἰνόπνευμα.

Τέταρτον ὀφείλομεν τάχιστα μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῶν ἀνωτέρω νὰ μετακομίσωμεν διὰ καταλλήλων μέσων καὶ μετὰ μεγάλης προφυλάξεως τὸν τραυματίαν εἰς τὸ πλησιέστερον μέρος ὅπου ὑπάρχουσιν ἰατρικὰ μέσα. Πρὸς μετακόμισιν τοῦ τραυματίου ἔχομεν ἀνάγκην φορείου, τὸ ὁποῖον ἐπίσης κατασκευάζομεν ἐκ τοῦ προχείρου, χρησιμοποιοῦντες πρὸς τοῦτο διάφορα ἀντικείμενα π. χ. φύλλον θύρας ἢ θυρίδος, ἀναβάθραν (σκάλαν), τράπεζαν οἱανδήποτε, πολυθρόναν, στρῶμα κρατούμενον ἐκ τεσσάρων γωνιῶν, ἀλλὰ καὶ σάκκους οἱουσδή-

SISMANOGLIO MEGARO

ποτε, ἐπανωφόρια, σάλια καὶ πλεῖστα ὅσα νὰ φαντασθῇ τις δύναται, χρησιμοποιοῦνται πρὸς τοῦτο, θὰ μεταφέρωμεν δὲ τὸν τραυματίαν κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ὅσον τὸ δυνατὸν ἡσυχώτερον, ἵνα μὴ προκαλῶνται πόνοι.

Τραύματα ἐλαφρά.— Ἐφιστῶμεν τὴν προσοχὴν πάντων εἰς τὰ τυχαῖα τραύματα· τὰ γινόμενα ἐν τῇ οἰκίᾳ ἢ ἀλλαχοῦ, διότι ταῦτα ὅσον δήποτε ἐλαφρὰ καὶ ἂν εἶνε, δύνανται ἐγκαταλειπόμενα εἰς τὴν τύχην των νὰ χρησιμεύσωσιν ὡς ἀφορμὴ παραγωγῆς διαφόρων νοσημάτων ἀπειλούντων καὶ αὐτὴν τὴν ζωήν. Οὕτω π. χ. τραῦμα ἢ καὶ ἁπλῆ ἐκδορὰ ἐπὶ τῆς χειρός, παραχθεῖσα ἐν τῷ μαγειρείῳ δύναται νὰ ἔχῃ ὡς συνέπειαν φλέγμονα ὁλοκλήρου τοῦ ἄκρου ἢ σηψαιμίαν ἢ πυαιμίαν ἕνεκα τῆς μολύνσεως τοῦ τραύματος διὰ τῆς τυχόν, ὑπαρχούσης πτωμαΐνης ἐν τῷ μαγειρείῳ ἕνεκεν ἀποσυνθέσεως κρεάτων. Τραῦμα ἢ ἁπλῆ ἀμυχὴ γινομένη ἐν τῷ δαπέδῳ, κήπῳ ἢ ἐν τῷ σταύλῳ δύναται νὰ ἐκθέσῃ εἰς τὴν φοβερὰν καὶ ἀνίατον νόσον τὸν τέτανον, ἐπειδὴ τὸ μικρόβιον τοῦ τετάνου εὑρίσκεται πάντοτε εἰς τὰ τοιαῦτα μέρη, καὶ πλεῖστα ὅσα τυχαῖα δύναται νὰ συμβῶσιν, ἕνεκεν ἀκηδείας καὶ ἀμαθείας. δι' ὃ διὰ τῶν προχείρων φαρμάκων (ὅρ. τὴν λέξιν) φαινικοῦ ὀξέως ἢ ἄχνης ὑδραργύρου θὰ καθαρίσητε τὸ τραῦμα καὶ θὰ τὸ ἐπιδέσητε ἀντισηπτικῶς διὰ βάμβακος.

ΤΡΟΦΗ

Ὑγειῶν.— Ὁ ἄνθρωπος καθὼς καὶ πάντα τὰ ζῶα διὰ νὰ συντηρηθῶσιν ἔχουσιν ἀνάγκην τροφῶν, ὅπως ἀναπληρώσωσιν τὰς καθημερινὰς ἀπωλείας, αἱ τροφαὶ δὲ αὗται πρέπει νὰ εἶναι ἀνάλογοι πρὸς τὰς ἀπωλείας.

Ἐκτὸς τοῦ γάλακτος τὸ ὁποῖον θεωρεῖται ὡς τελεία διὰ τὸν ἄνθρωπον τροφή, οὐδεμία ἐκ τῶν ἄλλων τροφῶν δύναται αὐτὴ καθ' ἑαυτὴν μόνη νὰ διατηρήσῃ τὴν ζωὴν τοῦ ἀνθρώπου, διότι μετά τινας ἡμέρας ἐπέρχονται φαινόμενα ὅμοια πρὸς τὰ τῆς ἀσιτίας.

Ὁ ἄνθρωπος δύναται ν' ἀκολουθήσῃ δίαιταν ἀποκλειστικῶς ζωϊκὴν ἢ ἀποκλειστικῶς φυτικήν, εἶνε δηλ. καὶ σαρκοφάγος καὶ ποοφάγος· αὐτὸς δὲ εἶνε ὁ σπουδαιότερος λόγος διὰ τὸν ὁποῖον ὁ ἄνθρωπος δύναται νὰ ζήσῃ εἰς πᾶν κλῖμα, τρεφόμενος εἰς μὲν τὰς ψυχρὰς χώρας διὰ σαρκῶν, ἐλαίου, λίπους καὶ ἰχθύων, εἰς δὲ τὰς θερμὰς διὰ σιτηρῶν, ὀπωρικῶν καὶ λαχανικῶν. Ποῖα ὅμως εἶνε ἡ καταλληλοτέρα διὰ τὸν ἄνθρωπον τροφή; Τὸ ζήτημα αὐτὸ ἀνέκαθεν ἀπησχόλησεν καὶ ἀπασχολῇ τὴν ἐπιστήμην, «ὁ ἄνθρωπος δὲν ἀποθνήσκει, φονεύει ἑαυτόν,» λέγει ὁ Σενέκας. Φονεύει ἑαυτὸν διὰ τοῦ ὑπερβολικῶς ἀβροδιαίτου πολιτισμοῦ, διὰ τῆς παρὰ φύσιν θρεπτικῆς διαίτης καὶ ἡ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου, ἥτις ἔδει νὰ διαρκῇ ἕνα αἰῶνα, ἔχει ἤδη μέσην διάρκειαν 40 ἢ καὶ 35 μόνον ἐτῶν! εἶνε ἄξιαι σημειώσεως αἱ γνῶμαι φυσιολόγων τινῶν καὶ ὑγιεινολόγων διακεκριμένων ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου. Ὁ Cuvier λέγει «ἡ κυρία τροφὴ τοῦ ἀνθρώπου ὀφείλει νὰ συνίσταται ἐκ καρπῶν, ριζῶν καὶ ἄλλων εὐχύμων μερῶν τῶν φυτῶν». Ὁ δὲ Flourens: «Ἐάν τις ἐξετάσῃ τὸν στόμαχον, τοὺς ὀδόντας καὶ τὸν ἐντερικὸν σωλῆνα, εὑρίσκει ὅτι ὁ ἄνθρωπος εἶνε καρποφάγος ἐκ φύσεως καὶ ἐξ ἀρχῆς αὐτοῦ». Τέλος ὁ Michel Lévy ἐν τῷ Traité d'Hygiène αὐτοῦ

SISMANOGLIO MEGARO

παρατηρεῖ ὅτι «ἠδύνατό τις νὰ εἴπῃ ὅτι προσπαθοῦμεν νὰ διατηρήσωμεν ἑαυτοὺς πράττοντες τὰ ἀντίθετα παντὸς κανόνος τῆς διατηρήσεως ἡμῶν». Ἡ ζωϊκὴ τροφή, ἧς χρώμεθα καὶ μάλιστα καταχρώμεθα, οὐδόλως εἶνε θρεπτική· εἶνε διαρκὴς δηλητηρίασις. Αἱ περὶ τούτου ἀποδείξεις ἐξάγονται ἐκ τῆς ἀληθοῦς ἐπιστήμης καὶ ἐκ τῆς καθημερινῆς παρατηρήσεως.

Ὥρας τινὰς μετὰ τὸν θάνατον ἑκάστου σφαγίου ἄρχεται τὸ ἔργον αὐτῆς ἡ ἀποσύνθεσις, ἥτις κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἧττον ταχέως ἀναπτύσσει ὀργανικὰ ἀλκαλοειδῆ, ἐπικαλούμενα **πτωμαΐναι**, αἵτινες ἐμελετήθησαν καλῶς ὑπὸ τοῦ Selmi ἐν Ἰταλίᾳ, τοῦ Gautier ἐν Γαλλίᾳ καὶ τοῦ Brieger ἐν Γερμανίᾳ. Ἡ τοξικὴ ἐνέργεια τῶν ἀλκαλοειδῶν τούτων εἶνε ὁμοία πρὸς τὴν τῶν δραστικωτέρων φυτικῶν ἀλκαλοειδῶν, ἀναμιμνήσκουσα τὴν τῆς στρυχνίνης, νικοτίνης, μοσχαρίνης (muscarine) κλπ. Ἂν καὶ αἱ τοξικαὶ αὗται οὐσίαι εὑρηνται εἰς ἐλαχίστας δόσεις, εἶνε ὅμως ἱκαναὶ νὰ ἐξηγήσωσι τὴν παραγωγὴν τῶν τοξικῶν ἀποτελεσμάτων τῶν παρατηρουμένων διὰ τῆς βραδείας καὶ συνεχοῦς δηλητηριάσεως ἐκ τῆς χρήσεως κρέατος ἐν ἀρχομένῃ ἀποσυνθέσει ἢ ἁλιστοῦ ἢ κρέατος κυνηγίου, οὗτινος ἡ τοξικὴ ἐνέργεια εἶνε ηὐξημένη εἴτε ἐκ τῆς ὑπερβαλλούσης πτήσεως εἴτε ἐκ τοῦ τρόμου, εἰς ὃν ὑποβάλλονται τὰ ἀτυχῆ ταῦτα ζῶα.

Κατάχρησις λοιπὸν τοιαύτης τροφῆς ἐπιφέρει μέγαν ἀριθμὸν νόσων καὶ βραχύνει τὴν ζωήν. Μεταξὺ τῶν νόσων τούτων εἶνε ἡ ἀρθρῖτις, ὁ ρευματισμός, ὁ διαβήτης, αἱ νόσοι τοῦ στομάχου καὶ τῶν νευρῶν, αἱ νόσοι τῆς καρδίας καὶ τῶν ἀγγείων, ἡ ραχῖτις, τὸ ἆσθμα καὶ πολλαὶ νευρικαὶ παθήσεις. Ὀφείλονται δὲ αὗται εἰς τὴν ἄγνοιαν ἢ εἰς τὴν μὴ τήρησιν τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς. Ἀπεδείχθη ὅτι ἡ ἀρτηριοσκλήρωσις, μέγας ἀριθμὸς καρδιοπαθειῶν, νεφρικῶν καὶ ἡπατικῶν παθήσεων εἶνε ἀποτέλεσμα δηλητηριάσεως ἐκ τροφῶν ὀφειλομένης εἰς τὴν κατανάλωσιν τοῦ κρέατος.

Ἡ μυϊκὴ ἰσχὺς δὲν ἐπιτυγχάνεται ἐκ τῆς καταναλώσεως τοῦ κρέατος, αἱ λιπαραὶ καὶ φυτικαὶ οὐσίαι παράγουσι τὴν μυϊκὴν δύναμιν καὶ τὴν ζωϊκὴν θερμασίαν. Αἱ πλεῖσται τῶν ρωμαλέων φυλῶν οὐδέποτε ἐσθίουσι κρέατα. Ζωϊκὴ τροφὴ οὐδόλως εὐνοεῖ τὴν διανοητικὴν ἐργασίαν· φυτικὴ δὲ τροφὴ εἶναι ἡ καλλιτέρα καὶ διὰ τὸν ἄνθρωπον τὸν ἐργαζόμενον διὰ τῶν χειρῶν αὐτοῦ καὶ διὰ τὸν ἐργαζόμενον διὰ τῆς κεφαλῆς αὐτοῦ. Πλεῖστοι ἔξοχοι νόες καὶ συγγραφεῖς ὑπῆρξαν φυτοφάγοι. Ὅστις ἐργάζεται μικρὸν πρέπει νὰ τρώγῃ ὀλίγον. Ἐὰν τρώγῃ πολύ, δύναται νὰ πέσῃ θύμα ἀποπληξίας, ἀρθρίτιδος, διαβήτου ἢ πολυσαρκίας.

Ζωϊκαὶ οὐσίαι				Φυτικαὶ οὐσίαι			
Εἴδη τροφῶν	ὕδωρ	λεύκωμα	λίπος	Εἴδη τροφῶν	ὕδωρ	λεύκωμα	λίπος
Ὠὸν	73,7	12,6	12,1	Σῖτος	14,4	11,7	1,2
Γάλα ἀγελάδος	87,5	3,2	3,6	Ἀραβόσιτος .	12,7	8,0	4,0
Βόειον κρέας . .	51,5	16,6	19,1	Ὄρυζα . . .	14,0	6,9	0,3
Πρόβειον κρέας	50,2	14,0	23,5	Φασήολοι . .	14,4	20,1	1,4
Χοίρειον κρέας	41,3	10,9	42,2	Φακαὶ . . .	14,5	21,4	2,2
Νήσσα	71,7	20,3	26,7	Γεώμηλα . .	75,0	2,1	0,2
Περιστερὰ . . .	72,0	20,9	24,6	Μῆλα	84,8	0,3	0,2
Ἰχθὺς	77,5	13,9	11,1	Κάστανα . . .	49,0	2,5	1,7
Τυρὸς	36,9	33,4	24,2	Ἄπια . . .	83,8	0,2	0,1
Ἧπαρ μόσχου .	51,9	12,9	23,9	Ἀμύγδαλα . .	3,5	5,0	54,0

Ὁ ἀνωτέρω πίναξ δεικνύει κατὰ τὸν Wolff τὴν ἀναλογίαν ἡ ὁποία ὑπάρχει ἐπὶ 100 μερῶν μεταξὺ τῶν ζωϊκῶν καὶ φυτικῶν, ἐξ οὗ καταφαίνεται ὅτι πάντα τὰ συστατικὰ τὰ ὑπάρχοντα εἰς τὰ κρέατα ὑπάρχουσι καὶ εἰς τὰ φυτά, ἀλλὰ εἰς μικροτέραν ποσότητα. Καταφαίνεται ἄρα ἐκ τούτου ὅτι κάλλιστα

δύναταί τις νὰ ζήσῃ τρεφόμενος μόνον διὰ τῶν φυτῶν. Ἐὰν λοιπὸν εἰς τὴν φυτικὴν τροφὴν προσθέσητε τὴν γαλακτοῦχον, τὰ ᾠά, τὸν οὐχὶ πολὺ πεπαλαιωμένον τυρόν, τὸ βούτυρον καὶ ὀλίγον κρέας ἔχετε τὴν μικτὴν τροφὴν τὴν ὑγιεινοτέραν διά τε τὸ σῶμα καὶ τὸ πνεῦμα, δι' ἄνθρωπον ζῶντα εἰς τὰ ἡμέτερα κλίματα καὶ ὑποβαλλόμενον εἰς τὰς ἀνάγκας τοῦ νεωτέρου πολιτισμοῦ.

Ἡ τροφὴ πρέπει νὰ εἶναι ποικίλη καὶ διάφορος, ἀναλόγως τῆς ὥρας τοῦ ἔτους, τῆς ἡλικίας, τοῦ ἐπαγγέλματος καὶ τοῦ φύλου. Ἄλλη τροφὴ ἀπαιτεῖται τὸν χειμῶνα καὶ ἄλλη κατὰ τὰ κυνικὰ καύματα, ἄλλην τροφὴν θὰ λαμβάνῃ ὁ παῖς ἢ ὁ γέρων, ἄλλην ὁ ἀνὴρ ἢ ἡ γυνή. Ὁ ἀνὴρ λόγου χάριν ἔχει ἀνάγκην λιπαρῶν τροφῶν, ἐνῷ διὰ τὴν γυναῖκα ἡ τροφὴ πρέπει νὰ εἶναι λεπτὴ καὶ εὔπεπτος π. χ. γάλα, ὀπωρικά, χόρτα καὶ τὰ τοιαῦτα. Ὀφείλει δὲ ν' ἀποφεύγῃ κατὰ τὸ δυνατὸν τὰ κρέατα. Ἡ τροφὴ ἡμῶν πρέπει νὰ κατασκευάζεται καθ' ὅλας τὰς μεθόδους τῆς μαγειρικῆς, ἐπειδὴ ἡ μονοτονία καταπονεῖ τὸν στόμαχον. Πρόχειρον παράδειγμα εἶναι ἡ ἀνορεξία ἡ ὁποία κατέχει τὰ ἐν τῷ αὐτῷ πάντοτε ξενοδοχείῳ γευματίζοντα ἄτομα, τὰ ὁποῖα καὶ ἀνακτῶσι ταύτην μετὰ τὴν μεταβολὴν τῶν βιωτικῶν συνθηκῶν.

Καὶ τὸ ποσὸν τῆς τροφῆς πρέπει νὰ εἶναι διάφορον ἀναλόγως τῶν ἀτόμων. Διὰ διαφόρους δὲ λόγους δὲν δύναταί τις νὰ ὁρίσῃ ἀκριβῶς τὸν ἀριθμὸν καὶ τὴν ὥραν τῶν γευμάτων, πρέπει ὅμως οὕτως ἢ ἄλλως τὰ γεύματα νὰ γίνωνται εἰς ὡρισμένας ὥρας, τὸ δὲ διάστημα τοῦ ἑνὸς γεύματος ἀπὸ τοῦ ἄλλου νὰ μὴ εἶναι ὀλιγώτερον τῶν τεσσάρων ὡρῶν.

Τὸ δεῖπνον ν' ἀπέχῃ ἀπὸ τὸν καιρὸν τοῦ ὕπνου τοὐλάχιστον τρεῖς ὥρας. Νὰ μὴ τρώγῃ τις ἐν βίᾳ καὶ νὰ μασᾷ καλὰ τὴν τροφήν του. Πολλοὶ γίνονται δυσπεπτικοὶ ἐπειδὴ τρώγουσι ταχέως ἢ ἐργαζόμενοι. Τελεία μάσησις μετ' ἐπαρκοῦς σιελώσεως εἶνε πρῶτος ὅρος καλῆς πέψεως.

Ἡ θερμοκρασία τῶν τροφῶν καὶ τῶν ποτῶν ἐν γένει πρέπει νὰ πλησιάζῃ τὴν θερμοκρασίαν τοῦ ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ. Πᾶσα λίαν ὑψηλὴ ἢ λίαν ταπεινὴ τοιαύτη τῶν τροφῶν καὶ ποτῶν ἐπιδρᾷ ἐπιβλαβῶς εἰς τὸ σῶμα καὶ τοσούτῳ περισσότερον, ὅσῳ μᾶλλον βεβιασμένως τρώγονται.

Ἀσθενῶν. — Ἡ τροφὴ τῶν ἀσθενῶν οὖσα ἀνάλογος τῶν περιστάσεων καὶ τῶν ὑπὸ τῆς νόσου ἀπαιτήσεων, δέον ὑπὸ τοῦ ἰατροῦ καὶ μόνον νὰ καθορίζεται καὶ κανονίζεται, πρὸς πρόληψιν διαταραχῶν καὶ ἐπιπλοκῶν. Ἐπειδὴ δύο εἶνε αἱ μέθοδοι τῆς διαιτητικῆς τῶν ἀσθενειῶν. α') ἡ κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἧττον ἀπόλυτος δίαιτα, ἤτοι ἡ ἀποχὴ ἀπὸ πάσης τροφῆς ἢ ἡ λῆψις τροφῶν τινων εὐπεπτωτάτων μὴ ἀπαιτούντων ἀξίαν λόγου πεπτικὴν κατεργασίαν. β') αἱ εἴς τινα νοσήματα εἰδικαὶ δίαιται τροφῆς καθὼς εἰς τὸν διαβήτην, λευκωματουρίαν, πολυσαρκίαν, δυσπεψίαν, ψαμμίασιν, φυματίωσιν κ.τ.λ.

Ἐγκύων. — Πλὴν παραδόξων τινῶν ὀρέξεων, συνήθων ἰδίᾳ κατὰ τοὺς πρώτους τῆς κυήσεως μῆνας, ἡ τροφὴ τῆς ἐγκύου γυναικός ἐστιν ἡ συνήθης. Ἐν ἀρχῇ τῆς κυήσεως ἡ ὄρεξις τῶν γυναικῶν ἐστιν ἰδιότροπος· οὕτω βλέπομεν γυναῖκας ἐγκύους τρεφομένας μόνον διὰ χόρτων ἢ δι' οὐσιῶν, τὰς ὁποίας μετὰ μεγάλης ἀηδίας ἐλάμβανον πρὸ τῆς κυήσεως. Καὶ ἐν ὅσῳ μὲν ἡ ὄρεξις τῶν γυναικῶν κλίνει πρὸς οὐσίας μὴ ἐπιβλαβεῖς τῇ ὑγείᾳ αὐτῶν, οὐδεὶς λόγος ὑπάρχει νὰ μὴ ἀφήσωμεν αὐτὰς νὰ κορέσωσι τὴν ἐπιθυμίαν των, ἐφ' ὅσον ὁ στόμαχος καλῶς αὐτὰς πέπτει, ὅταν ὅμως ζητῶσι τροφὰς ἐρεθιστικὰς ἢ ἐπιθυμοῦσι ποτὰ οἰνοπνευματώδη ἢ διεγερτικά, ὡς ὁ οἶνος, ὁ καφές, τὸ τέϊον κ.τ.λ. καλὸν εἶνε φειδωλότερον νὰ τὰ παρέχωμεν. Τὸ γνωμικὸν «χρῆσις καὶ οὐχὶ κατάχρησις» δέον νὰ δεσπόζῃ ἐν τῷ πνεύματι τῶν ἐγκύων γυναικῶν τῶν κατεχομένων ὑπὸ τῶν ἀσυνήθων αὐταῖς καὶ λίαν ἐπιβλαβῶν τούτων ὀρέξεων.

SISMANOGLIO MEGARO

ΤΥΡΟΣ

Ὁ τυρὸς εἶναι πλουσία καὶ σχεδὸν τελεία τροφὴ διὰ τὸν ἄνθρωπον, ἡ δὲ χρῆσις αὐτοῦ εἶνε πολὺ ὠφέλιμος, ἐπειδὴ διεγείρει τὴν ὄρεξιν καὶ ὑποβοηθεῖ τὴν πέψιν. Διάφορα εἴδη τυρῶν ὑπάρχουσιν, ἀναλόγως τοῦ γάλακτος καὶ τοῦ τρόπου τῆς κατασκευῆς, διαιροῦνται δὲ εἰς παχεῖς, ἔχοντας τὸ βούτυρον, καὶ εἰς ἰσχνοὺς ἀπὸ τοὺς ὁποίους, πρὶν ἢ προστεθῇ ἡ πυτύα (μαγιὰ) ἀφαιρεῖται τὸ βούτυρον. Τούτων οἱ πρῶτοι εἶναι θρεπτικώτεροι, οἱ πρόσφατοι δὲ καὶ οἱ πρὸ ὀλίγου ἁλατισθέντες τυροὶ εἶνε εὐπεπτώτεροι τῶν παλαιῶν, τῶν δὲν παλαιῶν τυρῶν πολὺ δὲν πρέπει νὰ γίνηται χρῆσις, ἐπειδὴ ἐνίοτε εἶνε δηλητηριώδεις, ἕνεκα τῆς πτωμαΐνης, ἡ ὁποία ἀναπτύσσεται. Κατὰ διαφόρους τρόπους νοθεύονται οἱ τυροὶ π. χ. διὰ τῆς προσθήκης ἀλεύρου, πολτοῦ γεωμήλων, γύψου, βαρείτου ἢ καὶ ξένων λιπῶν, ὡς μαργαρίνης, χοιρείου λίπους, διὰ τοῦ τεχνητοῦ χρωματισμοῦ ἢ τέλος διὰ τῆς εἰσαγωγῆς τοῦ τυροῦ ἐντὸς τῶν οὔρων διὰ ν' ἀποκτήσῃ τὴν ἰδιότητα τοῦ ὡρίμου τυροῦ. Διὰ πάντα ταῦτα ἀπαιτεῖται μεγάλη προσοχὴ εἰς τὴν ἐκλογὴν αὐτῶν.

ΤΥΦΟΕΙΔΗΣ ΠΥΡΕΤΟΣ

Ἡ νόσος αὕτη τῆς ὁποίας τὰ κατ' ἔτος παρ' ἡμῖν θύματα οὐκ ὀλίγα, εἶνε σχεδὸν πάντοτε ἀποτέλεσμα κακῆς ὑγιεινῆς καὶ ἰδίᾳ χρήσεως ὕδατος ἀκαθάρτου, περιέχοντος τὰ μικρόβια τοῦ τύφου. Ὁ τυφοειδὴς πυρετὸς προσβάλλει συνήθως ἄτομα μέσης ἡλικίας σπανιώτερον δὲ τὰ παιδιὰ καὶ τοὺς γέροντας. Ὅσον ἀφορᾷ τὰς ὥρας τοῦ ἔτους, κατὰ τὸ φθινόπωρον μᾶλλον ἐπικρατεῖ τὸ νόσημα. Προδιαθέτουσα δὲ εἰς τὴν ἀνάπτυξιν αἰτία εἶνε ἡ συνάθροισις πολλῶν ἀτόμων ἐν στενῷ χώρῳ, οἱ διανοητικοὶ καὶ σωματικοὶ κόποι, αἱ ὑπερβολικαὶ ἀσκήσεις, αἱ ἠθικαὶ στενοχωρίαι, αἱ συγκινήσεις, αἱ λύπαι, ἡ νοσταλγία κ.τ.λ.

Τὸ ζήτημα τῆς θεραπείας τοῦ τυφοειδοῦς πυρετοῦ εἶνε σπουδαιότατον. Κατὰ πολὺ δὲ ἐξαρτᾶται ἡ ἐπιτυχία τῆς θεραπείας ἐκ τῆς ἐπιμελοῦς ἐφαρμογῆς τῶν διατάξεων τῆς ὑγιεινῆς. Διὰ τῆς προσεκτικῆς δὲ περιποιήσεως ἡμέραν καὶ νύκτα, ὁ κατ' οἶκον νοσηλευόμενος τυφικὸς ἔχει περισσοτέρας ἐλπίδας ἰάσεως παρὰ ὁ ἐν τῷ νοσοκομείῳ.

Τὸ δωμάτιον τοῦ τυφικοῦ πρέπει νὰ εἶνε εὐάερον, εὐήλιον, εὐρύχωρον, ἄνευ περιττῶν ἐπίπλων, θὰ θερμαίνεται διὰ θερμάστρας καιούσης ξύλα, ἡ δὲ θερμοκρασία θὰ εἶνε μᾶλλον δροσερὰ 15^0—17^0. Ὁ ἀὴρ τοῦ δωματίου πρέπει νὰ ἀνανεοῦται πολλάκις τῆς ἡμέρας, λαμβανομένων τῶν ἀναγκαίων προφυλάξεων πρὸς ἀποφυγὴν τῶν ψύξεων.

Ἡ κλίνη θὰ τοποθετηθῇ τοιουτοτρόπως ὥστε νὰ δύναταί τις ἐλευθέρως νὰ κυκλοφορῇ περὶ αὐτήν, θὰ ἐκλέξητε κατὰ προτίμησιν στενὴν κλίνην, καὶ ἐὰν εἶνε δυνατὸν θὰ ἀφιερώσητε δύο κλίνας, ἵνα διατηρηθῇ ἀπόλυτος καθαριότης· ἓν διαχώρισμα εἶνε χρησιμώτατον· δι' αὐτοῦ προφυλάσσεται μὲν ὁ ἄρρωστος ἀπὸ τοῦ ἡλίου καὶ τῶν ρευμάτων τοῦ ἀέρος, ἐξασφαλίζεται δὲ καὶ ἡ ἡσυχία αὐτοῦ.

Ἄκρα ἡσυχία πρέπει νὰ ἐπικρατῇ, ἀπαγορεύονται δὲ αἱ ἐπισκέψεις, αἱ ἀνωφελεῖς συνδιαλέξεις καὶ πᾶσα οἱαδήποτε ἀπασχόλησις. Εἰς τὸ δωμάτιον θὰ εἰσέρχωνται μόνον ὅσοι θὰ περιποιοῦνται τὸν ἀσθενῆ, οἱ ὁποῖοι πρέπει νὰ εἶνε πεπειραμένοι νοσοκόμοι, γνωρίζοντες νὰ θερμομετρῶσι τακτικῶς καὶ νὰ μὴ παραμελῶσι οὐδεμίαν διάταξιν τοῦ ἰατροῦ καὶ τῆς ὑγιεινῆς. Θὰ μελετήσωσι καλῶς τὰ περὶ ἀντισηψίας καὶ ἀπολυμάνσεως κεφάλαια τοῦ παρόντος ἔργου, τὸ περὶ λουτρῶν καὶ πᾶν σχετικόν. Ἡ κατὰ τρίωρον τακτικῶς ἡμέ-

SISMANOGLIO MEGARO

ραν καὶ νύκτα θερμομέτρησις τοῦ ἀρρώστου εἶνε ἡ πρώτη συνθήκη τῆς θεραπείας.

Καθαριότης ἀπόλυτος τῶν σινδονῶν, ἀσπρορρούχων καὶ πάντων τῶν ὑπὸ τοῦ ἀσθενοῦς χρησιμοποιουμένων πραγμάτων. Τὰ ρυπανθέντα ἢ κηλιδωθέντα ἀσπρόρρουχα, καθὼς καὶ τὰ ἀποχωρήματα, ἀπολυμαίνονται δι' ἀντισηπτικῶν διαλύσεων πρὸ τῆς ἐκ τοῦ δωματίου ἀποβολῆς αὐτῶν.

Ἰδιαιτέρως ἐφιστῶμεν τὴν προσοχὴν καὶ τῆς ἀπολύτου καθαριότητος τοῦ σώματος καὶ τῶν φυσικῶν στομίων τοῦ ἀσθενοῦς, πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον γίγνονται συχναὶ πλύσεις τοῦ στόματος δι' ὕδατος Vichy ἢ ὕδατος βορικούχου, καθαρισμὸς τῶν ὀδόντων καὶ τῶν οὔλων, πλύσεις τῆς περὶ τὸν δακτύλιον καὶ τὰ γεννητικὰ ὄργανα χώρας ὡς καὶ τῆς μεταξὺ τῶν γλουτῶν, κυρίως δὲ μετὰ τὰς ἀφοδεύσεις.

Ἡ τροφὴ τοῦ τυφικοῦ εἶνε ἀποκλειστικῶς ρευστή, συνισταμένη ἐκ γάλακτος ζωμοῦ ἁλιποῦς, ἢ ἐκ καφὲ μετὰ γάλακτος ἢ τεΐου μετὰ γάλακτος. Αἱ τροφαὶ αὗται θὰ λαμβάνωνται 15′—30′ λεπτὰ μετὰ τὸ λουτρόν, ὅτε ὁ ἄρρωστος αἰσθάνεται εὐεξίαν· ἡ ρευστὴ τροφὴ θὰ ἐξακολουθήσῃ καὶ μίαν ἑβδομάδα μετὰ τὴν ἀνάρρωσιν.

Ἡ ἀνάρρωσις ἄρχεται ἀφ' ὅτου ἡ θερμοκρασία παραμένει φυσιολογικὴ ἐπὶ 48 ὥρας. Ἄνευ τῆς διαταγῆς δὲ τοῦ ἰατροῦ οὐδὲ τὴν ἐλαχίστην στερεὰν τροφὴν θὰ δώσητε τῷ ἀσθενεῖ καὶ θὰ ἐποπτεύητε αὐτὸν ὡς καὶ πρότερον κατὰ τὰς 10 ἢ 12 πρώτας ἡμέρας τῆς ἀναρρώσεως, καθόσον αἱ ὑποτροπαὶ ἐπέρχονται συνηθέστερον κατὰ τὴν περίοδον ταύτην.

Φρόνιμον εἶνε νὰ μὴ ἐπιτρέψωμεν νὰ ἐγερθῇ τῆς κλίνης ὁ ἀσθενὴς κατὰ τὴν πρώτην ἑβδομάδα τῆς ἀναρρώσεως, καθόσον ὁ ἐκ τοῦ βαρέος νοσήματος καταστὰς ὠχρός, ἰσχνός, ἀναιμικὸς καὶ λίαν ἐνδιέγερτος ἀσθενής, ὑπόκειται εὐκόλως εἰς ἰλίγγους, εἰς λιποθυμίας καὶ καρδιακὴν ἐπιτάχυνσιν ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τῆς ὀρθοστασίας, ἀπογορεύονται ἐπίσης αἱ

ἐπισκέψεις, αἱ παρατεταμέναι συνδιαλέξεις καὶ αἱ ἀναγνώσεις, πάντα ταῦτα δύνανται νὰ προκαλέσωσι πυρετόν.

Ἀναφανέντος κρούσματος τυφοειδοῦς πυρετοῦ, ἐν πρώτοις θὰ ἀναζητήσητε τὸ αἴτιον τῆς μολύνσεως ἵνα προφυλάξητε τὰ λοιπὰ μέλη τῆς οἰκογενείας καὶ τοὺς ἐν τῷ ἰδίῳ οἴκῳ κατοικοῦντας. Ἡ αἰτία αὕτη συνήθως εἶναι τὸ ὕδωρ μολυνθὲν διὰ τοῦ τυφικοῦ σπέρματος, τὸ γάλα, προερχόμενον ἀπὸ δοχεῖα πλυθέντα διὰ ρυπαροῦ ὕδατος, πάντα ταῦτα ἐπιμελῶς πρέπει νὰ ἐξετασθῶσιν.

Εἶναι βέβαιον ὅτι οἱ νοσηλεύοντες τοὺς τυφικοὺς προσβάλλονται ἐνίοτε ὑπὸ τῆς νόσου. Ἕνεκα τῆς ἐνδεχομένης ταύτης μεταδόσεως, ἀπαραίτητον νὰ λαμβάνῃ τις προφυλακτικά τινα μέτρα. Εἰσερχόμενος εἰς τὸν θάλαμον τοῦ ἀρρώστου νὰ φορῇ ὑπεράνω τῶν ἐνδυμάτων αὐτοῦ ἀμπέχονον μετὰ χειρίδων, ὅπερ ἀπεκδύεται ἐξερχόμενος. Μεθ' ἑκάστην ἐπαφὴν τοῦ ἀρρώστου ἢ τῶν ρυπανθεισῶν αὐτοῦ ὀθονῶν, νὰ πλύνῃ τὰς χεῖρας, διὰ σάπωνος καὶ ψήκτρας τῶν ὀνύχων εἶτα δὲ νὰ διαβρέχῃ αὐτὰς δι' ἀντισηπτικῆς τινος διαλύσεως. Νὰ μὴ τρώγῃ οὐδέποτε ἐν τῷ δωματίῳ τοῦ ἀρρώστου οὔτε νὰ πίνῃ ποτόν τι. Ἀντισηψία καὶ ἀπολύμανσις τακτικὴ τῶν ἐπίπλων καὶ λοιπῶν χρειωδῶν.

Τέλος ἐν καιρῷ ἐπιδημίας ν' ἀποφεύγῃ τις τοὺς κόπους, τὰς διαιτητικὰς παρεκτροπάς, καὶ νὰ φροντίζῃ πολὺ περὶ τῆς καθαριότητος τῶν τροφῶν καὶ ποτῶν.

SIGMAROMEGARO

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Τὴν μέθοδον ταύτην πρῶτος ἐφήρμοσε τῷ 1834 χωρικός τις τῆς Σιλεσίας (Αὐστρίας) ὀνομαζόμενος Priessnitg. Κυριώτερος τρόπος τῆς ὑδροθεραπείας εἶναι ὁ ἑξῆς : Διὰ σινδόνης βεβρεγμένης ἐν ψυχρῷ ὕδατι καὶ ἐστυμμένης τρίβετε ἰσχυρῶς ἅπαν τὸ σῶμα ἐπὶ 3-4 λεπτὰ τῆς ὥρας, ἔπειτα δὲ δι' ἑτέρας σινδόνης στεγνῆς τρίβετε ἐπίσης ἰσχυρῶς ἅπαν τὸ σῶμα συγχρόνως δὲ τὸ ἄτομον πίνει ψυχρὸν ὕδωρ ἄφθονον, μετὰ δὲ τὴν ἀντίδρασιν ὅταν ἐπέλθῃ ἡ ἐφίδρωσις λαμβάνει οὖτος λουτρὸν ψυχρὸν ἢ ψυχρολουσίαν. Πλὴν δὲ τοῦ τρόπου τούτου ἡ ὑδροθεραπεία ποιεῖται χρῆσιν καὶ τῶν ψυχρῶν πλύσεων, καταιονήσεων καὶ τῶν ψυχρῶν λουτρῶν. (Ὅρα ψυχρολουσία).

Ἀναλόγως λοιπὸν τοῦ σκοποῦ τὸν ὁποῖον ἐπιδιώκει ὁ ἰατρὸς θὰ διατάξῃ ταύτην ἢ ἐκείνην τὴν μέθοδον ὑδροθεραπείας.

Καὶ ὡς κατευναστικὰ μὲν καὶ ἀντιφλογιστικὰ εἰς διαφόρους ὀξείας φλεγμονὰς ἐσωτερικῶν ἢ ἐξωτερικῶν ὀργάνων, εἰς ὑπεραιμίας καὶ συμφορήσεις, παραγγέλλονται περιτυλίξεις ὁλοκλήρου τοῦ σώματος ἢ τοῦ μέλους διὰ βεβρεγμένης σινδόνης ἢ διαφόρων πανίων.

Ὡς διεγερτικαὶ δὲ καὶ τονωτικαὶ παραγγέλλονται κυρίως αἱ ψυχραὶ καταιονήσεις αἱ ὁποῖαι ἐνεργοῦσιν ἐνταῦθα ἀποτελεσματικῶς. Τὸ ψυχρὸν ὕδωρ λαμβανόμενον ἔσωθεν καὶ ἐπιδρῶν ἔξωθεν ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ δέρματος ἐνεργεῖ ἐπὶ τῆς κυκλοφορίας τοῦ νευρικοῦ συστήματος καὶ τῆς θρέψεως ἐν γένει. Πλεῖσται δὲ τῶν χρονίων νόσων θεραπεύονται τοιουτοτρόπως καὶ ἐντελῶς ἐξαλείφονται· λυμφατικαὶ δυσκρασίαι, ἀδυναμίαι, μυϊκαὶ ἀτροφίαι, χλώρωσις, ὑστερία, νευρασθένειαι, καχεξίαι κ. τ. λ.

Ἡ ὑδροθεραπεία λοιπὸν ἀποτελεῖ ἕνα τῶν ἰσχυροτάτων παραγόντων τῆς ὑγιεινῆς τοῦ δέρματος, δὲν ὑπάρχει δὲ ἰσχυρότερον τονωτικὸν διὰ τὴν ἐπιδερμίδα, τῆς ἐξωτερικῆς ἐπ' αὐτῆς ἐπιδράσεως τοῦ ψυχροῦ ὕδατος.

Εἰς τὰ εὔρωστα καὶ πληθωρικὰ ἄτομα τὰ δροσερὰ λουτρὰ καὶ αἱ ψυχραὶ πλύσεις ἀρκοῦσιν.

ΥΔΩΡ

Τοῦτο εἶνε οὐσιῶδες συστατικὸν τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος ἀποτελοῦν περίπου τὰ 60 %/° τοῦ ὅλου βάρους αὐτοῦ. Ἂν δὲ γενικῶς δὲν δίδεται μεγάλη σημασία εἰς τὸ ὕδωρ, ὡς μέσον πρὸς διατροφήν, ἐξηγεῖται ἐκ τοῦ ὅτι τοῦτο ὑπάρχει πανταχοῦ, σχεδὸν ἐν ἀρκετῇ ποσότητι, καὶ δὲν εἶνε ἀνάγκη ν' ἀποκτηθῇ διὰ πολλῶν χρημάτων, ὅπως τὸ γάλα κ.τ.λ. Δέον ὅμως νὰ δώσωμεν εἰς τὸ ὕδωρ ἀρκετὴν σπουδαιότητα, διότι ἡ καθ' ἑκάστην ἀπὸ τοῦ σώματος ἀποβαλλομένη ποσότης ὕδατος κατὰ τὸν Pettenkofer εἶνε ἡ ἑπομένη :

	Ἐν ἠρεμίᾳ	ἐν ἐργασίᾳ
Διὰ τῶν οὔρων	1212	1155
» » περιττωμάτων	110	77
Διὰ τῆς ἀναπνοῆς	931	1727
Ἐν ὅλῳ	2253	2959

ἤτοι ποσότης σχετικῶς μεγάλη ἥτις δέον καθ' ἡμέραν ν' ἀντικαθίσταται· ἡ ἀντικατάστασις δὲ αὕτη ἐκτελεῖται ἀφ' ἑνὸς μὲν δι' εἰσαγωγῆς ἐν τῷ ὀργανισμῷ ὑδατούχων τροφῶν καὶ ποτῶν, ἀφ' ἑτέρου δὲ διὰ τῆς εἰσαγωγῆς ὕδατος. Ἡ ποιότης δὲ τοῦ καθ' ἑκάστην εἰς τὸν ὀργανισμὸν εἰσαγομένου ὕδατος, ἀνάγκη νὰ ἐξετάζεται καλῶς, διότι δύναται νὰ ἐμπεριέχῃ μολυσματικὰς οὐσίας, αἵτινες εἰσερχόμεναι εἰς τὸν ὀργανισμόν, εἴτε διὰ τῆς πόσεως, εἴτε διὰ τῆς χρησιμοποιήσεως αὐτοῦ

SISMANOGLIO MEGARO

πρὸς πλύσιν χορταρικῶν, ὀπωρῶν κ.τ.λ. γίνονται ἀφορμὴ ἀναπτύξεως σπουδαίων νοσημάτων. Οὐσιωδέστατον λοιπὸν ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν ἡ χρῆσις καθαροῦ ποσίμου ὕδατος. Ἐν καιρῷ πρὸ πάντων ἐπιδημίας (κοιλιακοῦ τύφου, χολέρας κ.τ.λ.) δὲν πρέπει νὰ ἐπαναπαυώμεθα, διότι κατὰ διαφόρους τρόπους δύνανται νὰ μολυνθῶσι τὰ ὕδατα.

Πρέπει λοιπὸν νὰ καθαρίζωμεν αὐτὰ κατ' οἶκον, διὰ βρασμοῦ εἰς θερμοκρασίαν 100^0 βαθμῶν, ὅτε καταστρέφονται τὰ μικρόβια καὶ οἱ σπόροι. Μετὰ τὸν βρασμὸν ὅμως πρέπει ν' ἀερίζωμεν αὐτό, ἵνα ἀποκτήσῃ τὴν πρώτην εὐάρεστον γεῦσιν. Δὲν πρέπει τὸ βρασθὲν ὕδωρ νὰ φυλάξωμεν ἐπὶ πολλὰς ἡμέρας ὡς ἀδύνατον νὰ διατηρηθῇ. Μὴ ὄντων ὅμως δυνατῶν τῶν ἀνωτέρων μέσων, δυνάμεθα διὰ στυπτηρίας νὰ καθαρίσωμεν τὸ ὕδωρ. 15—20 γραμ. ἐκ τῆς ὁποίας διὰ μίαν λίτραν τοιούτου ἀρκοῦσιν ἐντὸς 18—20 ὡρῶν νὰ φορνεύσωσι τὰ μικρόβια καὶ καταστήσωσι διαυγέστατον τὸ ὕδωρ. Πρέπει ὅμως μόνον μετὰ 24 ὥρας ἀπὸ τῆς ἀναμίξεως νὰ μεταχειρισθῶμεν αὐτό, ἐκτὸς τοῦ εἰς τὸ βάθος τοῦ ἀγγείου ὑπάρχοντος τὸ ὁποῖον ρίπτομεν. Τὸ αὐτὸ ἐπιτυγχάνεται καὶ διὰ τῶν διϋλιστηρίων (ὅρα τὴν λέξιν). Ἐκ παρατηρήσεων δὲ γενομένων ἐπὶ τῶν διαφόρων ὑδάτων, εὗρον, ὅτι τὰ κατὰ πόσιμα ὕδατα πρέπει νὰ εἶνε ἀπολύτως ἄνοσμα καὶ γεύσεως ἐπαισθητῆς καὶ εὐαρέστου, διαυγῆ καὶ δροσερά: νὰ διαλύσωσι τὸν σάπωνα, χωρὶς νὰ σχηματίζωνται συμπήγματα, νὰ βράζωσι τὰ ὄσπρια χωρὶς νὰ τὰ σκληρύνωσι, καὶ νὰ ἐμπεριέχωσιν ἀέρα τοὐλάχιστον 25—$50^0/_0$ κατὰ λίτραν ὕδατος. Ἡ παρουσία τοῦ ἀέρος εἶνε ὅρος καλῆς ποιότητος αὐτοῦ.

Χημικῶς καθαρὸν ὕδωρ δὲν ὑπάρχει ἐν τῇ φύσει. Ἀναλόγως τῆς προελεύσεως τοῦ ὕδατος εἶνε καὶ ἡ ποιότης αὐτοῦ. Πολλὰ τῶν ὑδάτων ἐμπεριέχουσι καὶ ἄλατα, ἀλλ' ἡ ἔλλειψις τούτων δὲν εἶνε ἐπιβλαβής, διότι τὸ ὕδωρ συνήθως λαμβάνεται μετὰ τῶν τροφῶν, αἵτινες περιέχουσι τὰ αὐτὰ

ἄλατα καὶ εἰς μεγαλειτέραν ποσότητα. Ἐξετάζοντες τὰ διάφορα ὕδατα εὑρίσκομεν τὸ μέν.

Ὄμβριον ὕδωρ. — Τὸ δι' ἐξατμίσεως ἀφιπτάμενον ἐκ τοῦ ἡμετέρου πλανήτου ἐν καταστάσει ἀτμῶν σχεδὸν χημικῶς καθαρόν, κατερχόμενον ὡς βροχή, δρόσος, πάχνη, χιὼν χάλαζα, παραλαμβάνει πάντα τὰ ἐν τῇ ἀτμοσφαίρᾳ ὑπάρχοντα καθώς, ὀξυγόνον, ἄζωτον, ἀνθρακικὸν ὀξύ, κονιορτὸν καὶ διάφορα ὀργανικὰ σώματα αἰωρούμενα ἐν τῷ ἀέρι. Τὸ ὕδωρ τοῦτο εἶνε κατάλληλον πρὸς πᾶσαν οἰκιακὴν χρῆσιν, πρὸς πόσιν δὲ εἶνε ὑγιεινὸν ἐὰν συλλεγῇ ὥρας τινὰς μετὰ τὴν ἀρχὴν τῆς βροχῆς.

Δεξαμενῆς ὕδωρ.— Συλλεγόμενον ἐκ τῶν στεγῶν καὶ δι' ὑδραγωγῶν φερόμενον εἰς ὑπογείους δεξαμενὰς κατερχόμενον παραλαμβάνει διάφορα σώματα ἐκ τῶν στεγῶν καὶ ἐκ τῆς δεξαμενῆς διάφορα ἄλατα, ἔχει τὴν δροσερὰν θερμοκρασίαν τοῦ φρεατίου ὕδατος, κατάλληλον πρὸς πόσιν, διϋλιζόμενον προηγουμένως. Ἡ δεξαμενὴ πρέπει νὰ εἶνε καλῶς κατεσκευασμένη, νὰ μὴ συγκοινωνῇ μὲ τοὺς σωλῆνας τῶν ἀκαθάρτων ὑδάτων, νὰ εἶνε δὲ καὶ μακρὰν τῶν ἀποπάτων. Νὰ ἔχῃ ἐπικάλυμμα ἑρμητικῶς ἁρμοζόμενον ἐπὶ τοῦ στομίου διὰ νὰ μὴ εἰσδύσῃ κονιορτὸς καὶ ἀκαθαρσίαι, πρέπει δὲ νὰ ἐπιθεωρεῖται συνεχῶς καὶ ἐπιμελῶς τὸ ἐσωτερικὸν αὐτῆς, ἐπειδὴ πολλάκις οἰκιακοὶ μῦς καὶ ἄλλα ἔντομα προσπαθοῦσι νὰ εἰσδύσωσιν ἐν αὐτῇ, ἵνα πίωσι καὶ πνίγονται, ἡ δὲ ἐν τῷ ὕδατι ἀποσύνθεσις αὐτῶν γίνεται αἰτία πολλῶν νοσημάτων. Πρὸς ἐξαγωγὴν δὲ τοῦ ὕδατος ἐκ τῆς δεξαμενῆς προτιμώτερον νὰ γίνεται χρῆσις κάδου, ὅστις διὰ τῆς πλήξεως ἐμποδίζει τὴν ἐκ τῆς στασιμότητος φθορὰν τοῦ ὕδατος καθὼς συμβαίνει ἐν τῇ τῶν ἀντλιῶν χρήσει.

Ρυακίων καὶ ποταμῶν ὕδωρ. — Εἶνε πολλάκις θολὸν καὶ ἄλλοτε μὲν χλιαρόν, ἄλλοτε δὲ παγετῶδες, καὶ ἐφ' ὅσον ταῦτα ρέουσι δι' ἐδάφους ἀκαλλιεργήτου, εἶνε λίαν καθαρὰ

καὶ ἡ σύστασίς των καθ' ὅλα ὁμοία τῆς τῶν πηγαίων ὑδάτων, ἂν ὅμως δέχωνται καὶ ὕδατα ἐκ κατῳκοιμένων τόπων προερχόμενα, μάλιστα δὲ ρυπαρὰ ὕδατα πόλεων, χωρίων καὶ βιομηχανικῶν ἐργοστασίων, τότε ἡ σύστασις αὐτῶν οὐσιωδῶς ἀλλοιοῦται καὶ καθίστανται ἀκάθαρτα καὶ ἀκατάλληλα πρὸς πόσιν, ἄνευ προηγουμένης διϋλίσεως. Ἐν Αἰγύπτῳ, ὅπου γίνεται χρῆσις τῶν ὑδάτων τοῦ Νείλου, ἄνευ προηγουμένης διϋλίσεως αὐτῶν συχνάκις μολύνεται ὁ ἀνθρώπινος ὀργανισμὸς ὡς ἐκ τοῦ ἐν αὐτοῖς ὑπάρχοντος μικροβίου «δίστομον αἱματόβιον».

Φρεατειαῖον ὕδωρ.—Καὶ ἰδίως τῶν πόλεων ἄφθονον εἰς τιτανοῦχα ἅλατα, καὶ ἑπομένως ἀκατάλληλον εἰς βράσιν ὀσπρίων ἢ πλύσιν ρούχων, ἀερίζεται κακῶς καὶ περιέχει ὀργανικὰς οὐσίας ἐκ τῶν διαφόρων οἰκιακῶν ἀναγκῶν μαγειρείων, πλυντηρίων, λουτρῶν, ἀποπάτων, ἅτινα καὶ μολύνουσι τὸ ὕδωρ. Ἀπεδείχθη ὅτι πληθυσμὸς ἐκ 1000 ἀνθρώπων παράγει κατ' ἔτος 33 τόνους ἀποχωρημάτων καὶ 430 οὔρων. Ἅμα ὡς τὰ μεγάλα ταῦτα ποσὰ ἐπέλθωσιν εἰς τὸ ἔδαφος, ἂν μάλιστα τοῦτο δὲν εἶνε κατάφυτον, φθάνουσιν εἰς τὸ ὕδωρ καὶ τὸ μολύνουσι διὰ τῆς σωρείας τῶν μικροοργανισμῶν τοὺς ὁποίους ἐμπεριέχουσι. Τὰ μικρόβια τοῦ τύφου, τὰ ὠάρια καὶ τὰ ἔμβρυα τῶν ἑλμίνθων δι' ἀκαθάρτων ὑδάτων εἰσάγονται εἰς τὸν ἀνθρώπινον ὀργανισμόν. Κατὰ τὸν Koch καὶ αὐτὰ τὰ ὠάρια τῆς μεγάλης ταινίας ἐκκολάπτονται εἰς τὸ ὕδωρ καὶ δι' αὐτῶν φθάνουσιν εἰς τὸ ἔντερον τοῦ ἀνθρώπου.

Ἀρτεσιανὸν ὕδωρ. — Τῆς αὐτῆς μετὰ τοῦ προηγουμένου καταγωγῆς, μὲ τὴν διαφοράν, ὅτι τὸ ἀρτεσιανὸν ἀναπηδᾷ εἰς τὴν ἐπιφάνειαν καὶ προέρχεται ἐκ στρωμάτων ὕδατος ἢ ποταμῶν ὑπογείων, πολὺ βαθυτέρων ἢ τῶν κοινῶν φρεάτων, ἐξάγεται δὲ τὸ ὕδωρ διὰ διατηρήσεως τοῦ ἐδάφους εἰς μεγάλα βάθη, ὡς λόγου χάριν τὸ τῆς Γρανέλλας ἐν Γαλλίᾳ 550 μέ-

τρων καὶ τὸ ἐν Λουξεμβούργῳ φρέαρ τοῦ Μαίδορφ ἔχον βάθος 730 μέτρων, τῆς ἀνόδου τῆς ἐπιτυγχανομένης διὰ σωλήνων ἐκ σφυρηλάτου σιδήρου, τοὺς ὁποίους εἰσάγουν μετὰ τὴν διάτρησιν. Τὸ ὕδωρ τοῦτο εἶναι διαυγὲς καὶ ποικίλης θερμοκρασίας, εἶναι δὲ ἐξαίρετον ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν καὶ πρέπει νὰ προτιμᾶται παντὸς ἄλλου διὰ τὴν ὕδρευσιν τῶν πόλεων, ἀρκεῖ νὰ εἶναι γλυκύ.

Πηγαῖον ὕδωρ. — Ἔχον τὴν αὐτὴν καταγωγὴν μὲ τὰ ἀνωτέρω, ἐξερχόμενον ἀφ' ἑαυτοῦ εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ ἐδάφους. Εἶναι καλὸν πρὸς πόσιν, ἀκατάλληλον ὅμως ὅταν διέρχηται γήϊνα στρώματα, ἅτινα καθιστῶσιν αὐτὸ μεταλλικόν.

Τελματιαῖον ὕδωρ. — Δηλαδὴ τελμάτων, μικρῶν λιμνῶν καὶ ἐν γένει πᾶν στάσιμον ὕδωρ, περιέχον ἀφθόνους φυτικὰς καὶ ζωϊκὰς οὐσίας διατελούσας ἐν σήψει. Εἶναι λίαν ἀνθυγιεινὸν πρὸς πόσιν. Ὅταν ὅμως εἶναι ἀνάγκη νὰ δοθῇ τὸ ὕδωρ τοῦτο πρὸς πόσιν, πρέπει νὰ ἀπολυμανθῇ διηθούμενον ἐν βυτίῳ, περιέχοντι ξυλάνθρακας τεθρυμμένους εἰς μικρὰ τεμάχια καὶ χάλυκας μικροὺς καὶ νὰ προστεθῇ εἶτα εἰς τοῦτο ὀπός λεμονίου ἢ οἰνοπνευματῶδες τι ποτόν. (Ὅρ. διϋλιστ.).

Θαλάσσιον ὕδωρ. — Τοῦτο καθίσταται πόσιμον μόνον μετ' ἀπόσταξιν καὶ ἀφοῦ διέλθῃ διὰ ζωϊκοῦ ἄνθρακος καὶ ἀερισθῇ καλῶς, ἵνα ἐξαλειφθῇ ἡ δυσάρεστος γεῦσις καὶ ὀσμή, ἣν παρουσιάζει ἐκ τῆς ἐλλείψεως τοῦ ἀέρος.

Τὸ ὕδωρ ψυχρὸν πινόμενον ἐνεργεῖ καθ' ὅλως διάφορον τρόπον τοῦ θερμοῦ. Τὸ ψυχρὸν ὕδωρ προκαλεῖ συστολὴν τῶν ἀγγείων τῶν κοιλιακῶν ὀργάνων, αὐξάνει τὴν ἀρτηριακὴν τάσιν καὶ μεταφέρει τὸ αἷμα πρὸς τὴν περιφέρειαν, διὰ τῆς ταχείας δὲ ταύτης ἐνεργείας μέρος τοῦ ἀπορροφηθέντος ὕδατος ἀποβάλλεται τοῦ ὀργανισμοῦ πρὶν ἢ προφθάσῃ νὰ εἰσδύσῃ εἰς τοὺς ἱστούς. Ἐξ ἐναντίας τὸ θερμὸν ὕδωρ μὴ προκαλοῦν τὰ ἀνακλαστικὰ φαινόμενα παραμένει ἐπὶ μακρὸν χρόνον εἰς τὸν

ὀργανισμόν, εἰσδύει εἰς τοὺς ἱστοὺς διαλύει καὶ συμπαρασύρει ἀποβαλλόμενον τὰς ἐπιβλαβεῖς οὐσίας τοῦ ὀργανισμοῦ.

Καὶ γενικώτερον ἀκόμη ἐπὶ τοῦ ζητήματος τούτου δυνάμεθα νὰ εἴπωμεν ὅτι τὰ θερμὰ ποτὰ προκαλοῦσιν **ἐφίδρωσιν**, ἐνῷ τὰ ἴδια ποτὰ ψυχρὰ πινόμενα ἐπιφέρουσι **διούρησιν.**

ΥΠΝΟΣ

Διὰ τοῦ ὕπνου ἐπανορθοῦνται αἱ διὰ τῆς ἐργασίας ἐλαττωθεῖσαι δυνάμεις. Ἄνευ τῆς ἀναλόγου δόσεως τοῦ ὕπνου λέγει ὁ Οὐφελάν, ἡ πηγὴ τῆς ζωϊκῆς ἐνεργείας ἀποξηραίνεται καὶ καταπίπτομεν ὡς τὸ δένδρον τὸ στερηθὲν τοῦ διαθρεπτικοῦ αὐτοῦ χυμοῦ.

Ὁ φυσιολογικὸς τοῦ ὕπνου χρόνος εἶναι ἡ νύξ, ὁ νυκτερινὸς ὕπνος φαίνεται ἀσυγκρίτῳ τῷ λόγῳ εὐεργετικώτερος καὶ φυσικώτερος τοῦ ἡμερησίου, τρέφει δὲ καὶ ἀναπαύει πολὺ περισσότερον ὁ ἀπὸ τῆς 9 μ. μ. — 1 π. μ. ὕπνος, παρὰ ὁ ἀπὸ τῆς 1 — 9 π. μ.

Ὁ ὕπνος ὁρίζεται ἀναλόγως τῆς ἡλικίας, τῆς κράσεως, τῆς ἕξεως, ἡ ὁποία σπουδαίως ἐπιδρᾷ ἐπὶ τῆς αὐξήσεως ἢ ἐλαττώσεως τῆς διαρκείας τοῦ ὕπνου, τῆς σωματικῆς ἢ διανοητικῆς ἐργασίας ἑκάστης ἡμέρας, καὶ τῆς γενικῆς καταστάσεως τῆς ὑγείας. Κατὰ γενικὸν κανόνα, ὅσῳ νεώτερον εἶναι τὸ ἄτομον, τοσοῦτον περισσοτέρου ὕπνου ἔχει ἀνάγκην, πρὸς διατήρησιν τῆς δραστηριότητος καὶ ὑγείας τοῦ ὀργανισμοῦ. Ἐὰν διὰ τὸν ἄνδρα ἀρκεῖ κατὰ μέσον ὅρον ὀκτάωρος ὕπνος πρὸς ἀνακούφισιν, διὰ τὴν γυναῖκα ἀπαιτεῖται τοὐλάχιστον δεκάωρος ὕπνος, καθὼς καὶ διὰ τοὺς παῖδας, πρὸς τοὺς ὁποίους ὁμοιάζει πολὺ ὁ γυναικεῖος ὀργανισμός. Τὸ βρέφος ἔχει ἀνάγκην πολλοῦ ὕπνου, ἐνῷ ὁ γέρων ὀλίγου. Ὁ ὀλίγος ὕπνος φέρει κόπωσιν καὶ ἔπειτα ἀπίσχνανσιν, ἐνῷ ὁ περισσότερος τοῦ δέοντος φέρει ἀμβλύτητα τῆς διανοίας καὶ πολυσαρκίαν. Τοῦτο δέον νὰ ἔχωσι πρὸ πάντων ὡς κανόνα αἱ γυναῖκες, ἐπειδὴ ἡ στέρησις τοῦ ὕπνου ἐπηρεάζει περισσότερον αὐτάς, τὰς συνεπείας δὲ τῆς στερήσεως τοῦ ὕπνου παρατηροῦμεν καθ' ἑκάστην εἰς τὰς μεγάλας πόλεις, ὅπου αἱ ἀϋπνίαι καὶ ἀγρυπνίαι εἶναι ἐντετυπωμέναι ἐπὶ τῶν ὠχρῶν προσώπων τῶν γυναικῶν, πάσχουσαι οὕτω ἀδιακόπως καὶ καθιστάμεναι δυσπεπτικαί, ἀναιμικαί, μελαγχολικαί, νευρασθενικαὶ καὶ ὑστερικαί, τοιουτοτρόπως δὲ προώρως ὑπὸ τοῦ κακοῦ καταλαμβάνονται γήρατος. Αἱ χωρικαὶ ὅμως καίπερ ἀτελέστερον τρεφόμεναι καὶ ὑποβαλλόμεναι εἰς πολὺ βαρείας σωματικὰς ἐργασίας καὶ εἰς ἐπανειλημμένας ἐγκυμοσύνας, τοκετοὺς καὶ θηλάσεις, ἀστράπτουσιν ἐξ ὑγείας καὶ καλλονῆς.

Καλὸν εἶνε πρὸς τούτοις πάντες νὰ κατακλίνωνται ἐνωρὶς λίαν ἀπὸ τῆς 9 μ. μ. οὐδέποτε δὲ πέραν τῆς 10 μ. μ. κατὰ τὸ Ἀγγλικὸν ρητόν, καθ' ὃ «ὁ κατακλινόμενος ἐνωρὶς καὶ ἐνωρὶς ἀφυπνιζόμενος, γίνεται ὑγιής, πλούσιος καὶ σοφός.» Τὴν ἀπόδειξιν τῆς εὐεργετικῆς ἐπιδράσεως τοῦ οὕτω κανονιζομένου ὕπνου παρέχουσιν ἐκεῖνοι, οἵτινες ἐγειρόμενοι ἅμα ὡς ἐξυπνίσωσι τὴν πρωΐαν, ἔχουσι κάλλιστα καθ' ὅλην τὴν ἡμέραν, τοὐναντίον δὲ αἰσθάνονται κακουχίαν ἂν ἐκ νέου ἀποκοιμηθῶσι καὶ ἐγερθῶσι βραδύτερον.

Ὁ ὕπνος τῆς ἡμέρας προξενεῖ ἀδιαθεσίαν διαρκοῦσαν μέχρι τῆς προσεγγίσεως τῆς νυκτός. Καθὼς καὶ ὁ μεταμεσημβρινὸς ὕπνος ἀπαγορεύεται αὐστηρῶς, ὡς ἐπιβλαβής, τοὐλάχιστον εἰς τοὺς νέους. Δὲν πρέπει δὲ ὁ ὕπνος νὰ διακόπτεται ἀποτόμως καὶ αἰφνιδίως, ἐπειδὴ φέρει διαταραχὰς τοῦ νευρικοῦ καὶ πεπτικοῦ συστήματος.

Ἐν γένει δυναταί τις νὰ διέλθῃ ἄϋπνος ἐπί τινας ἡμέρας καὶ νύκτας ἄνευ σπουδαίας βλάβης τῆς ὑγιείας αὐτοῦ, ἀλλὰ παρατεταμένη ἀϋπνία ἐξασθενίζει καὶ καταστρέφει

καὶ τὴν μᾶλλον ἀθλητικὴν κράσιν. Ἡ δὲ παρατεταμένη στέρησις τοῦ ὕπνου δύναται νὰ φέρῃ βαθμηδὸν καὶ κατ' ὀλίγον παραφροσύνην. Οὕτως οἱ ἐγκληματίαι οἵτινες κατεδικάζοντο κατὰ τὸν μεσαίωνα εἰς ἀϋπνίαν ἀπέθνησκον τρελλοί.

ΥΣΤΕΡΙΑ

Τὸ ὑστερικὸν πάθος ἦτο γνωστὸν ἀπὸ τῶν ἀρχαιοτάτων χρόνων, οἱ δὲ ἀρχαῖοι Ἕλληνες φιλόσοφοι καὶ ἰατροὶ ἐθεώρουν τοῦτο ὡς ἀπότοκον τῶν διαταραχῶν τῆς ὑστέρας (μήτρας). Ὁ Ἀριστοτέλης λέγει **«μόνον ὑστερικὸν ἔστι γυνὴ τῶν ἄλλων ζώων»** κατόπιν ὅμως ἀπὸ τῆς ἐποχῆς τοῦ Sydenhan ἀπεδείχθη ὅτι ἡ ὑστερία δὲν ἀνήκει ἰδίως εἰς τὸ ὡραῖον φύλον, ἀλλ' ἀπαντᾷ συχνοτάτη καὶ εἰς τὸν ἄνδρα, προσβάλλονται δὲ ὄχι μόνον ἀδύνατα καὶ λεπτοφυῆ ἄτομα ἀλλὰ πολλάκις καὶ εὐρωστότατοι ἀγρόται.

Ἡ ποικιλόμορφος αὕτη ψυχικὴ πάθησις δύναται νὰ λάβῃ διαφόρους μορφάς. Ὁ μέγας διδάσκαλος Sydenhan γράφει «ἡ ὑστερία μιμεῖται σχεδὸν ἁπάσας τὰς νόσους, αἵτινες ἐπέρχονται ἐπὶ τὸ ἀνθρώπινον γένος· διότι ὅπου δήποτε τοῦ σώματος καὶ ἂν ἀπαντᾷ, προκαλεῖ πάραυτα τὰ εἰς τὸ μέρος τοῦτο ἀνήκοντα συμπτώματα. Καὶ ἂν ὁ ἐξετάζων δὲν ἔχῃ πολλὴν διορατικότητα καὶ πεῖραν, εὐκόλως δύναται νὰ πλανηθῇ ἀποδίδων εἰς διάφορα νοσήματα, συμπτώματα ἀνήκοντα ἀποκλειστικῶς εἰς τὸ ὑστερικὸν πάθος». Ὑπάρχουσιν ὅμως καὶ ἰδιαίτερα χαρακτηριστικὰ ἀποτελοῦντα τὴν σφραγίδα οὕτως εἰπεῖν, διὰ τῆς ὁποίας γνωρίζεται αὕτη.

Ἡ ἡλικία καθ' ἣν συχνότερον ἀναφαίνονται αἱ ὑστερικαὶ ἐκδηλώσεις εἶναι ἡ ἔφηβος. Σπανία εἶναι ἡ νόσος κατὰ τὰ πρῶτα ἔτη τῆς ζωῆς ὡς καὶ μετὰ τὸ τεσσαρακοστὸν ἔτος.

Ἀλλ' οὐχ ἧττον ὑπάρχουσι περιπτώσεις ὑστερίας ἀναφερόμεναι καὶ εἰς αὐτὴν τὴν τρυφερωτέραν ἡλικίαν ὡς καὶ κατὰ τὴν μεταβατικὴν καλουμένην τῆς μηνοπαύσεως περίοδον παρὰ ταῖς γυναιξίν.

Ἡ ὑστερία εἶνε πρὸ παντὸς πάθησις κληρονομική. Ἡ δὲ κληρονομικότης ἐνταῦθα εἶνε εἴτε ὁμόλογος, ὑστερικοὶ γονεῖς, ὑστερικὰ τέκνα, εἴτε ἑτερόλογος, γονεῖς ἐπιληπτικοί, ἀλκοολικοί, νευροπαθεῖς, φρενοπαθεῖς, τέκνα ὑστερικά.

Κατὰ τὸν Briquet ἡ παρατήρησις δεικνύει ὅτι τὸ τέταρτον περίπου τῶν κορασίων, ἅτινα γεννῶνται ἐκ μητρὸς ὑστερικῆς, εἶναι προωρισμένα νὰ πάθωσιν ἀπὸ ὑστερίαν. Κυριώτερα δὲ αἴτια προκαλοῦντα τὴν ὑστερίαν εἶναι αἱ συγκινήσεις, φόβος, θλίψεις, ἀποτυχίαι εἰς ἔρωτα, εἰς ἐπιχειρήσεις, τραυματισμοὶ διάφοροι, δηλητηριάσεις, ὀξεῖαι μιασματικαὶ νόσοι, τυφοειδὴς πυρετός, διφθερῖτις, γρίππη, ἐλώδεις πυρετοί, σύφιλις, διαβήτης, χλώρωσις, διανοητικὴ καὶ σωματικὴ καταπόνησις κ.τ.λ.

Κυριώτερα συμπτώματα διακριτικὰ τῆς ὑστερίας εἶναι τὰ ἑξῆς: Ἡ ἀναισθησία ἢ ὁποία παρατηρεῖται εἰς ἁπάσας τὰς παραλλαγὰς τῆς αἰσθητικότητος, ἀφή, θερμότης, ψῦχος, πόνος κ.τ.λ. δυνατὸν δὲ νὰ εἶναι ἀτελὴς ἢ ἐντελής, νὰ περιορίζεται εἰς τὸ δέρμα μόνον ἢ νὰ ἐπεκτείνηται καὶ εἰς τοὺς κατὰ βάθος ἱστούς, μῦς, ὀστᾶ, συνδέσμους κ.τ.λ. Πολλάκις ἡ ἀναισθησία εἶνε τοιαύτη, ὥσιε ἐξετελέσθησαν μεγάλαι ἐγχειρήσεις, ἀκροτηριασμοὶ λόγου χάριν ἐπὶ τοιούτων ἀσθενῶν ἀνωδύνως ἢ τοκετοὶ ἄνευ πόνων κ.τ.λ.

Οἱ περισσότεροι τῶν ὑστερικῶν ἀγνοοῦσιν ἐντελῶς τὴν ὕπαρξιν τῆς ἀναισθησίας αὐτῶν, ἥτις κατὰ ἀληθῶς παράδοξον φαινόμενον, οὐδόλως στενοχωρεῖ αὐτοὺς διὰ τὴν χρῆσιν τοῦ ἀναισθήτου μέλους αὐτῶν.

Ἡ ἀναισθησία ὁλοκλήρου τοῦ δέρματος εἶνε σπάνιον φαινόμενον, παρετηρήθη ὅμως. Συνηθέστατος τύπος εἶνε ἡ ἡμιαναισθησία καταλαμβάνουσα δέρμα καὶ βλεννογόνους, ἀπὸ

κεφαλῆς μέχρι ποδῶν ἀκριβῶς μέχρι τῆς μέσης καθέτου τοῦ σώματος γραμμῆς. Ἄλλοτε ἡ ἀναισθησία καταλαμβάνει διαφόρους τοῦ δέρματος χώρας κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἧττον ἐκτεταμένας, πολλάκις δὲ συνοδεύει ὠχρότης τοῦ δέρματος, ψῦξις καὶ ἔλλειψις αἱμορραγίας ἐκ τῶν διαφόρων κεντημάτων τοῦ δέρματος.

Ἡ μνήμη ἐπίσης παρὰ τοῖς ὑστερικοῖς εἶνε ἐξησθενημένη, μεθ' ὅλην ὅμως τὴν ἐλάττωσιν τῆς μνήμης αὐτῶν οὐδεμίαν ὑφίστανται ἐξασθένησιν τῆς διανοίας, οὐδὲ φαίνονται ἔχοντες σοβαρὰν ἰδέαν περὶ τοῦ ἠλαττωμένου αὐτῶν μνημονικοῦ. Εἶνε πάντοτε ἀναποφάσιστοι, διστακτικοί, ἔχουσι μεγάλην δυσκολίαν, ἵνα ἀποφασίσωσί τι, ἢ ὅταν ἀποφασίσωσιν, ἵνα προβῶσιν εἰς τὴν ἐκτέλεσιν τούτου· εἰς τὸ παραμικρὸν ἐμπόδιον σταματῶσιν ἢ ὀπισθοδρομοῦσιν. Προσέτι εἶνε ἀνίκανοι νὰ προσηλώσωσι τὴν προσοχὴν ἐπὶ μακρὸν χρόνον εἰς τὴν σπουδὴν ἀντικειμένου τινός, ἀποκάμνουσιν εὐκόλως καὶ σκοτίζονται. Ἐὰν δὲ προσκολληθῇ αὐτοῖς ἰδέα τις δυσάρεστος ἢ ὑποχονδριακὴ, καταδιώκονται ἀενάως ὑπ' αὐτῆς, μὴ δυνάμενοι ἀφ' ἑαυτῶν ν' ἀπαλλαγῶσιν ὑπ' αὐτῆς, ἀλλ' ἔχοντες ἀνάγκην τῆς βοηθείας τοῦ ἰατροῦ, εἰς τὸν ὁποῖον πολλάκις ἐπανέρχονται, ἐνοχλοῦντες αὐτὸν δι' ἀνεξαντλήτων ἐρωτήσεων, ζητοῦντες συμβουλάς.

Πολλάκις γίνονται μελαγχολικοί, σιωπηλοὶ ἢ τοὐναντίον εὐερέθιστοι, πολυλόγοι καὶ φιλόνικοι. Εἰς τὰ παιδία δὲ καὶ εἰς τὰς γυναίκας ἐπέρχεται ἡ λεγομένη δαιμονία προσβολὴ ἡ ὁποία χαρακτηρίζεται ὑπὸ ὑπερβολικῶν κινήσεων, μανιακῶν κραυγῶν, φοβερῶν ὀπτασιῶν κ. τ. λ. Πολλοὶ τούτων αἰσθάνονται καὶ τὴν αὔραν, ἡ ὁποῖα εἶνε ὡς αἴσθησις σφαίρας, ἡ ὁποία ἀρχομένη συνήθως ἀπὸ τῆς ὠοθήκης προχωρεῖ πρὸς τὸ ἐπιγάστριον καὶ ἐκεῖθεν ἀναβαίνει διὰ τοῦ στέρνου πρὸς τὸν λαιμὸν τὸν ὁποῖον νομίζουσιν ὅτι περισφίγγει.

Ἐπίσης ἡ σύσπασις τῶν μυῶν τοῦ προσώπου καὶ τῶν ὀφθαλμῶν, μετὰ ἢ ἄνευ συσπάσεως τῶν ἄκρων δὲν εἶνε σπανία, καταλαμβάνει δὲ εἴτε τὸν σφιγκτῆρα τῶν βλεφάρων, εἴτε τοὺς μῦς τῆς γωνίας τοῦ στόματος καὶ τὸ ἥμισυ τῆς γλώσσης, ὅτε τὸ ἀντίθετον μέρος τοῦ προσώπου ὁμοιάζει μὲ παράλυσιν τοῦ προσώπου.

Καὶ ὁ ὑστερικὸς βὴξ δὲν εἶνε σπάνιος, διαρκής, ἔντονος καὶ ὑλακώδης. Ἐνίοτε καὶ αἱμοπτύσεις παρατηροῦνται εἰς τοὺς ὑστερικούς, αἱ ὁποῖαι δίδουσιν ὑπόνοιαν περὶ ὑπάρξεως φυματιώσεως, ἐνῷ εἶνε καθαρῶς νευρικῆς φύσεως. Καὶ ἀνορεξία παρατηρεῖται μετὰ ἢ ἄνευ ἐμέτων κατὰ τὴν ὁποίαν ὁ ἄρρωστος ἔχει τοιαύτην ἀποστροφὴν πρὸς τὴν τροφήν, ὥστε ἀποθνήσκει τῆς πείνης ἐὰν δὲν ἐπέμβῃ ταχέως ἡ θεραπεία.

Τὰ ἀνωτέρω νομίζω ὅτι ἀρκοῦσιν ὅπως δώσωσιν ἰδέαν τινὰ περὶ τοῦ νοσήματος τὸ ὁποῖον καθιστᾷ δυστυχῆ τὴν οἰκογένειαν τῆς ὁποίας ἓν μέλος εἶνε ὑστερικόν.

Ὀφείλουσι λοιπὸν οἱ γονεῖς νὰ λάβωσι προφυλακτικά τινα μέτρα ὅπως ἀπαλλάξωσι τὰ τέκτα αὐτῶν τῆς ὑστερίας τῆς μητρὸς ἢ τοῦ πατρὸς ἐὰν τυχὸν αὐτὸς εἶνε ὁ πάσχων, ἐπειδὴ οὐδεμία ἄλλη πάθησις εἶνε ὅπως ἡ ὑστερία μεταδοτική.

Ἀπὸ τῆς ἡλικίας τῶν ἓξ ἢ ἑπτὰ ἐτῶν κυρίως δ' ἄν παρατηρηθῶσι προάγγελα συμεῖα ὑστερίας, νυκτερινοὶ φόβοι, ὕπνος τεταραγμένος, προσβολαὶ νυκτερινῆς ὑπνοβασίας κ. τ. λ. πρέπει νὰ προτιμηθῇ ἡ ἐν οἰκοτροφείῳ ἐκπαίδευσις τῆς ἐν οἰκογενείᾳ, ἵνα μὴ παρίσταται τὸ παιδίον θεατὴς τῶν ὑστερικῶν προσβολῶν τῆς μητρὸς ἀφ' ἑνός, ἀφ' ἑτέρου δὲ ἡ ὑπερευαισθησία καὶ ἡ ὑπερβάλλουσα τρυφερότης τῆς μητρὸς ἢ τοῦ πατρὸς ταχέως θέλουσι διαφθείρει τὸ παιδίον.

Ἐὰν ὅμως ἡ ἐν οἰκοτροφείῳ ἐκπαίδευσις εἶνε ἀδύνατος, τότε διάφορος θὰ λειφθῇ φροντὶς διὰ τὰ ἄρρενα καὶ θήλεα, ἐπειδὴ τὸ ἄρρεν ἔκ τε τῆς πρωϊμωτέρας ἐκπαιδεύσεως καὶ αὐτῶν τῶν παιδιῶν αὐτοῦ ἀπομακρύνεται μέχρι τινὸς τῆς μητρὸς αὐτοῦ· δὲν ἔχει δ' ὅμως οὕτω τὸ πρᾶγμα καὶ διὰ τὸ κοράσιον, ὅπερ διάγει διηνεκῶς πλησίον τῆς μητρός.

Τῶν κορασίων ἡ ἐκπαίδευσις εἶνε μᾶλλον εὐφάνταστος, αἱ

ψυχαγωγικαὶ τέχναι, ὁ χορὸς, ἡ μουσικὴ πλειότερον καλλιεργοῦνται, ἡ δὲ ὑπερβολὴ τῆς τοιαύτης ἀγωγῆς ἀποβαίνει ἐξόχως ἐπιβλαβής. Ὑπάρχουσιν ὑστερικὰ κοράσια τὰ ὁποῖα κλαίουσιν ἐπὶ τῇ ἀκροάσει περιπαθοῦς μουσικοῦ τεμαχίου, πρέπει λοιπὸν πολὺ νὰ ἐποπτεύωνται ταῦτα, καθ' ὅτι εἶνε νοσηρὰ ἡ μουσικὴ αὕτη εὐαισθησία.

Ἐπίσης καὶ ὁ χορὸς πρέπει νὰ εἶνε διὰ τὰ κοράσια ταῦτα ἄσκησις ὑγιεινὴ καὶ οὐδὲν πλέον. Ἀπαγορεύονται αἱ ἑσπεριναὶ συναυλίαι καὶ αἱ χορεσπερίδες. Ὁ ὕπνος αὐτῶν εἶνε λίαν διατεταραγμένος, γνωστὸν δὲ πόσον ὀλεθρίως ἐπιδρῶσιν τῆς νυκτὸς τὰ ὄνειρα τὴν ἐπιοῦσαν. Πολὺ προτιμότεροι εἶνε οἱ ἐν τῇ ἐξοχῇ περίπατοι καὶ αἱ βραχεῖαι ἡμερήσιαι συναθροίσεις.

Ἀπαγορεύονται πρὸς τούτοις αἱ νηστεῖαι αἵτινες κατ' ἔθος ἐπιβάλλοντα διὰ τὴν μετάληψιν καὶ πᾶσα ἄλλη τοιαύτη θρησκευτικὴ ἐπιβολή, ἥτις δύναται νὰ ἔχῃ ὡς ἀποτέλεσμα ἐπιβλαβῆ ἠθικὴν ἐπιβολὴν καὶ σωματικὴν κατάπτωσιν.

Κυρίως τὰ κοράσια μεταξὺ τοῦ ἑνδεκάτου καὶ δωδεκάτου τῆς ἡλικίας ἔτους διατελοῦσιν ἐν περιόδῳ κυνδινώδους μεταβολῆς, καθ' ἣν εὐκόλως δύναται νὰ ἐκραγῇ ἡ ὑστερία. Κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην ἐπέρχεται **ἡ πρώτη καταμήνιος ῥύσις** ἡ ὁποῖα συχνάκις ἐμπνέει φόβον εἰς τὸ κοράσιον, καθ' ὅτι κακῶς ποιοῦντες ἀποκρύπτουσιν ἀπ' αὐτοῦ τὴν ἐπέλευσιν τῆς φυσιολογικῆς ταύτης ἐκδηλώσεως. Πρὸς ἀποφυγὴν τῆς ἐπιβλαβοῦς ἐντυπώσεως πρέπει νὰ καθιστῶμεν γνωστὴν εἰς τὸ κοράσιον ἐκ τῶν προτέρων τὴν ἐπελευσομένην αἱμορραγίαν. Τῆς καταμηνίου δὲ περιόδου ἐπελθούσης, πρέπει νὰ καταβάλωμεν πᾶσαν προσπάθειαν, ἵνα μὴ ἡ κορασὶς καταληφθῇ ὑπὸ δέους, ἐὰν παροδικῶς ἀλλοιωθῇ ἡ σωματικὴ αὐτῆς κατάστασις, ἐπειδὴ κατὰ τὴν καταμήνιον περίοδον ἡ γυνὴ εὑρίσκεται πάντοτε σχεδὸν ἐν καταστάσει διανοητικῆς ἀνισορροπίας.

Τοῦ σχολικοῦ ἔτους λήξαντος ἐπιβάλλεται εἰς τὰ ὑστερικὰ κοράσια καὶ ἄρρενα ἡ εἰς τὴν ἐξοχὴν μετάβασις· πρέπει λοιπὸν νὰ ἐκλέξηται παράλιον μέρος θερμὸν καὶ προπεφυλαγμένον, νὰ εὑρίσκεται δὲ ἡ κατοικία τοῦ παιδίου εἴς τινα ἀπόστασιν ἀπὸ τῆς θαλάσσης, ὁ θόρυβος τῆς ὁποίας ταράσσει τὸν ὕπνον των μὴ ἠλησμονοῦντες ὅτι τὰ πλεῖστα τῶν τοιούτων παιδίων κακῶς κοιμῶνται.

Ὅσον ἀφορᾷ τὸ ζήτημα τοῦ γάμου τασσόμεθα ὑπὲρ τοῦ γάμου τῶν νεανίδων, ἐπειδὴ ἐὰν ἐπρόκειτο νὰ ἀπαγορεύσῃ τις τὸν γάμον εἰς πάντα τὰ κληρονομικῶς προδιατεθειμένα εἰς τὴν ὑστερίαν κοράσια ἔπρεπε πρῶτον νὰ καταργήσῃ τὸ βιβλίον τῶν γεννήσεων. Ἄλλως τε ἐν τῇ κοινωνίᾳ ἡμῶν ἐκτὸς τοῦ γάμου οὐδεμία ἄλλη διὰ τὰς νέανιδας ἀποκατάστασις ὑπάρχει, δὲν πρέπει δ' αὗται ἐπὶ μακρὸν νὰ μένωσιν ἄγαμοι καθ' ὅτι ἡ νεότης παρέρχεται καὶ οἱ σύζυγοι σπανίζουσιν. Δὲν ὑπάρχει δὲ σκληρότερον τῶν ἐν ἀγαμίᾳ γηρασασῶν γυναικῶν, αἵτινες μόναι ἐν τῇ ζωῇ παραμείνασαι στεροῦνται τῆς ἀπαραιτήτου αὐταῖς ὑποστηρίξεως, οὐδένα δ' ἔχουσι περὶ ἑαυτὰς ἵνα ἐπιβάλῃ τὴν ἐκτέλεσιν τῶν παραγγελμάτων τοῦ ἰατροῦ, ἐνῷ τοὐναντίον δυνάμεθα διὰ τοῦ γάμου νὰ ἐλπίζωμεν ὅτι ἡ νεᾶνις θέλει εὕρει ἐν τῷ συζύγῳ αὐτῆς τὸν ἀναγκαιοῦντα ἠθικὸν ἀρωγόν.

Τοὐναντίον δὲ εἰς τὸν νέον ἄνδρα ἐπιβάλλεται ν' ἀναβάλῃ ἐπί τινα ἔτη τὸν γάμον καὶ νὰ ἀναμένῃ τὴν ἐμμονὴν ἢ τὴν ἐξάλειψιν τῶν ὑστερικῶν φαινομένων. Ἐὰν ὅμως ἐπιμένωσιν αἱ ὑστερικαὶ ἐκδηλώσεις ἐπ' οὐδενὶ λόγῳ ἐπιτρέπεται αὐτῷ ὁ γάμος.

SISMANOGLIO MEGARO

ΦΑΛΑΚΡΩΣΙΣ

Ὡραία κόμη μαρτυρεῖ ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ ἀκμαίαν ὑγίειαν καὶ διὰ πάντα, ἰδίᾳ ὅμως διὰ τὰς γυναίκας, δι' ἃς καὶ ἀποτελεῖ ἀναντιρρήτως ἓν τῶν ὡραιοτάτων κοσμημάτων, δι' ὧν ἡ φύσις ἐπροίκισεν αὐτάς.

Αἱ τρίχες τῶν γυναικῶν εἶναι λεπτοφυέστεραι ἢ τῶν ἀνδρῶν, ἔχουσι δὲ μῆκος συνήθως, σχεδὸν ἑνὸς μέτρου, σπανίως δὲ τοῦτο εἶνε τὸ αὐτὸ καὶ τὸ τοῦ σώματος.

Πλὴν τῶν καλλιτεχνικῶν ὅμως λόγων ὑπάρχουσι καὶ ὑγιεινοὶ διὰ τοὺς ὁποίους ὀφείλομεν νὰ περιποιούμεθα τὴν κόμην διότι ἡ κόμη προστατεύει καὶ προφυλάσσει τὴν κεφαλὴν ἀπὸ τὰς ἐξωτερικὰς ἐπηρείας, ὅπως εἶνε αἱ τοῦ ψύχους, τοῦ ἡλίου, τῆς ὑγρασίας, κατὰ τῆς ὁποίας ἰδιαιτέρως μοναδικὸν προβάλλουσα προασπισμὸν ἀπαλλάσσει τοὺς πολλοὺς τῶν συχνῶν κεφαλαλγιῶν, ἀπὸ τὰς ὁποίας συχνότατα προσβάλλονται οἱ φαλακροί, γεγυμνωμένοι ὄντες τοῦ ἐπιφθόνου τούτου τῆς φύσεως δώρου.

Δυστυχῶς ὅμως ἕνεκα διαφόρων τοπικῶν ἢ γενικῶν αἰτίων, ἡ κόμη ὑπόκειται εἰς μυρίας βλάβας, δυναμένας νὰ καταστρέψωσιν αὐτὴν. Ἡ πιτυρίασις, ἡ ἀραίωσις, ἐσθ' ὅτε δὲ, μάλιστα εἰς τοὺς ἄνδρας, πολὺ δὲ σπανιώτεροι εἰς τὰς γυναῖκας, ἡ ἐντελὴς πτῶσις τῶν τριχῶν τῆς κεφαλῆς καταλείπουσιν αὐτὴν κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἧττον γυμνὴν.

Αἴτια προκαλοῦντα τὴν πτῶσιν τῶν τριχῶν εἶνε ἡ ὑπερβολικὴ ἐργασία, τὰ πάθη, αἱ θλίψεις, αἱ μέριμναι, αἱ ἐπανειλημμέναι ἀγρυπνίαι, ὁ πυρετώδης βίος τῶν πόλεων, αἱ παντοειδεῖς καταχρήσεις καὶ ἐκ τούτων τὸ σπουδαιότερον πάντων ἡ κληρονομικότης καὶ ἰδία ὁ ἀρθριτισμός. Ὁμοίως εἰς πολλὰ βαρέα νοσήματα, ὡς εἰς τὸν τυφοειδῆ πυρετὸν, τὸν ἐπιλόχειον πυρετὸν, τὴν εὐλογίαν κ. τ. λ. ἐπέρχεται κατὰ τὴν ἀνάρρωσιν πτῶσις τῶν τριχῶν τῆς κεφαλῆς μερικὴ ἢ τελεία, πρόσκαιρος ἢ διαρκής.

Πρὸς πρόληψιν τῆς φαλάκρας, ἐφ' ὅσον τοῦτο εἶνε δυνατὸν ἀπαιτεῖται βίος ἐγκρατὴς καὶ τακτικός, προσέτι δὲ πρέπει πάντοτε νὰ ἀφίνωμεν τὰς τρίχας μας ἀρκετὰ μακράς, οὐδέποτε δὲ νὰ κόπτωμεν αὐτὰς μέχρι ρίζης, καὶ νὰ διατηρῶμεν αὐτὰς ἐντελῶς καθαρὰς διὰ τῶν πλύσεων διὰ σάπωνος, πολλὴν καταβάλλοντες προσοχὴν εἰς τὸν καθαρισμὸν τῶν πρὸς κόμμωσιν χρησίμων καὶ μηδενὶ ἐπιτρέποντες οὔτε καὶ εἰς αὐτὸν τὸν ὑγιᾶ τὴν χρῆσιν ξένων κτενίων, κ.τ.λ. ὡς ἐκ τῆς ἐνδεχομένης μεταδόσεως τῆς φαλάκρας, ἥτις ἄλλως τε, ὡς οἱ πολλοί, διατείνονται, μολυσματικὴ εἶνε.

Διὰ δὲ τὰς γυναῖκας πλὴν τῆς καθαριότητος ἀπαραίτητος εἶνε καὶ ὁ ἀερισμὸς τῆς κόμης, ἀερίζεται δὲ αὕτη κάλλιστα μὲ τὸ κτένισμα, οὐχὶ ὅμως μὲ λεπτὸν κτένιον, τὸ ὁποῖον κατασχίζει καὶ σύρει τὰς τρίχας καὶ ἐρεθίζει τὸ δέρμα, ἀλλὰ μὲ κτένιον πολὺ ἀραιὸν καὶ μὲ περισσοτέραν ὑπομονήν, ἐπειδὴ τὸ ἀπρόσεκτον καὶ βάναυσον κτένισμα καὶ οἱ διάφοροι τρόποι τῆς κομμώσεως, κατὰ τοὺς ὁποίους αἱ τρίχες πιέζονται καὶ συσφίγγονται, ὑποβοηθοῦσι τὴν ἐκρίζωσιν τῶν τριχῶν.

Πρέπει δὲ πάντες ν' ἀπέχωμεν, ὅσον τὸ δυνατὸν τῶν πλύσεων καὶ τῶν ἐντριβῶν τῆς κεφαλῆς διὰ διαλύσεων περιεχουσῶν ὀξέα καὶ ἀλκαλικὰς ἢ οἰνοπνευματούχους οὐσίας, ἐκτὸς μόνον εἰς τὰς ἐξαιρετικὰς περιπτώσεις, καθ' ἃς αἱ τρίχες, ἐκ τῆς ἀφθόνου παραγωγῆς καὶ ἐκκρίσεως λιπώδους ὕλης, εἶνε ὑγραὶ καὶ γλοιώδεις εἰς τὴν ἐπαφήν.

© ISMANOGLIO FIGARO

ΦΑΡΜΑΚΑ

Ἀπαραίτητον θεωροῦμεν, ὅπως πᾶσα οἰκογένεια προμηθευθῇ ἐκ τοῦ φαρμακείου τὰ κατωτέρω ἀναφερόμενα φάρμακα, διὰ τῆς ἐγκαίρου χρήσεως τῶν ὁποίων πολλάκις διεσώθη ἡ ζωὴ προσφιλῶν οἰκείων.

Τὴν διαχείρησιν τῶν φαρμάκων τούτων θ' ἀναλάβῃ ἡ οἰκοδέσποινα, εἰς οὐδένα δὲ ἄλλον ἐπιτρέπεται νὰ ποιῆται χρῆσιν αὐτῶν ἄνευ προηγουμένης μετ' αὐτῆς συνεννοήσεως, ἐπειδὴ πολλὰ τούτων εἶνε δηλητηριώδη καὶ δυνατὸν νὰ συμβῶσιν ἀπευκταῖα ἕνεκεν ἀπροσεξίας καὶ ἀμελείας.

Τὰ φάρμακα ταῦτα εἶνε:

1ον Αἰθὴρ (Ether Sulfurique) 50 γραμμάρια ἐντὸς φιαλιδίου δι' ὑαλίνου πώματος, χρήσιμον δι' εἰσπνοάς· καὶ ἐσωτερικῶς δίδεται ἀπὸ 5 μέχρις 20 σταγόνων ἐντὸς ὕδατος ἢ ἐπὶ τεμαχίου σακχάρου.

2ον Ἀμμωνία (Ammoniaque) 100 γραμ. ἐπίσης ἐντὸς φιαλιδίου δι' ὑαλίνου πώματος· ἀναγκαιότατον εἰς εἰσπνοὰς ἐπὶ λιποθυμίας καὶ συγκοπῆς, ἐσωτερικῶς δίδεται κατὰ σταγόνας 5—10 ἐντὸς ποτηρίου πλήρους ὕδατος.

3ον Λαύδανον (Laudanum) 20 γραμ. Ἐσωτερικῶς δίδεται 5—10 σταγόνας, ὡς καταπραϋντικὸν τῶν πόνων.

4ον Οἰνόπνευμα ἁπλοῦν ἀλλὰ καθαρὸν (Alcool) 100 γραμμάρια, χρήσιμον δι' ἐντριβάς.

5ον Σόδα (Bicarbonate de Soude) 50 γραμ. Ἥμισυ κοχλιάριον γλυκοῦ ἐντὸς ὕδατος κατὰ τῆς δυσπεψίας.

6ον Βάμμα Ἰωδίου (Teinture d'Iode) 50 γραμ. ἐντὸς φιαλιδίου δι' ὑαλίνου πώματος καὶ χρώματος κυανοῦ ἐπειδὴ προσβάλλεται ὑπὸ τοῦ ἡλιακοῦ φωτός, χρήσιμον δι' ἐπαλείψεις ἐπὶ τοῦ θώρακος καὶ διὰ διαφόρους ἐπιπολαίας καυτηριάσεις.

7ον Διάφορα βότανα χρήσιμα ὡς ἀποχρεμπτικὰ κατὰ τοῦ βηχὸς καὶ ἕτερα διὰ καταπλάσματα, κόνιν συνάπεως καὶ μίαν δωδεκάδα φύλλων συναπισμῶν.

8ον Βορικὸν ὀξὺ (Acide Borique) 500 γραμ. τὸ ὁποῖον διαλύομεν ἐντὸς ὕδατος βράζοντος εἰς ἀναλογίαν 4 ἐπὶ τοῖς $^0/_0$ δι' ἀντισηπτικὰς πλύσεις ἄνευ φόβου δηλητηριάσεως.

9ον Φαινικὸν ὀξὺ (Acide Phenique) 500 γραμ. διαλύσεως, 5 ἐπὶ τοῖς $^0/_0$ κατάλληλον δι' ἀπολυμάνσεις (ὅρ. τὴν λέξιν) ἠραιωμένου δὲ μετὰ διπλασίου ποσοῦ ὕδατος πρὸς πλύσεις καὶ ἐπιδέσεις τραυμάτων.

10ον Ἄχνη Ὑδραργύρου (Sublimè Corrosif) εἰς διάλυσιν 1 ἐπὶ $^{00}/_0$, λαμπρὸν ἀντισηπτικὸν ἀλλὰ καὶ δηλητηριῶδες. Ὑπάρχουσι καὶ τροχίσκοι Ἄχνης Ὑδραργύρου τοὺς ὁποίους προμηθεύεσθε ἐκ τῶν φαρμακείων καὶ δύνασθε δι' ἑνὸς τροχίσκου νὰ παρασκευάσετε 1000 γραμ. διαλύσεως.

11ον Βαζελίνης (Vaseline) 50 γραμ. δι' ἐπαλείψεις.

12ον Βάμβακα (Coton hydrophile) 50 γραμ. δι' ἐπιδέσεις τραυμάτων κ.τ.λ.

Πάντα ταῦτα θὰ φέρωσιν ἐπιγραφὰς ἵνα διακρίνονται ἀπ' ἀλλήλων.

Πλὴν τῶν ἀνωτέρω φαρμάκων δύνανται νὰ ὑπάρχωσιν ἐν τῷ οἰκιακῷ φαρμακείῳ καὶ πλεῖστα ἄλλα φάρμακα καθὼς π.χ. καθαρτικά, κινίνη, ἀντιπυρίνη κ.τ.λ. κ.τ.λ, τὸ τοιοῦτον ὅμως ἐξαρτᾶται ἐκ τῆς ἀντιλήψεως καὶ τῶν γνώσεων τῆς οἰκοδεσποίνης.

ΦΘΕΙΡΕΣ

Τρία εἴδη φθειρῶν ἀπαντῶσι παρὰ τῷ ἀνθρώπῳ. Ὁ φθεὶρ τῆς κεφαλῆς, ἐξάπους καὶ χρώματος φαιοῦ, ὁ φθεὶρ τῶν ἐνδυμάτων, ἐξάπους ἀλλὰ λευκοῦ χρώματος, καὶ ὁ

φθεὶρ τῶν λοιπῶν τριχωτῶν μερῶν τοῦ σώματος στρογγύλος μὲ τέσσαρας πόδας ἐπὶ τοῦ στήθους λίαν ἰσχυρούς, ὅστις καὶ οὐδέποτε μεταβαίνει εἰς τὴν κεφαλήν. Τὰ ὠὰ τῶν φθειρῶν ἐκκολάπτονται ἐν διαστήματι 5—6 ἡμερῶν καὶ τὰ ὁποῖα ἀναπτύσσονται μὲ τὰ 8—10 ἡμέρας, πολλαπλασιάζονται δὲ ἐπὶ τοσοῦτον, ὥστε ἓν ζεῦγος τοιούτων ἀρκεῖ, ἵνα παραγάγῃ 18,000 ἐν διαστήματι ὀλιγοτέρων τῶν δύο μηνῶν.

Οἱ φθεῖρες εἶνε οἱ ἀχώριστοι σύντροφοι παντὸς ἀκαθάρτου ὄντος. Ἡ παρουσία τῶν φειρῶν πλὴν τοῦ δυσαρέστου ὅτι ἐμπνέει ἀποστροφὴν καὶ ἀηδίαν, καθίσταται ἐνίοτε αἰτία σπουδαίων ἐνοχλήσεων. Εἰς τὰ παιδία καὶ τοὺς γέροντας οἱ φθεῖρες εὐκολότερον παρουσιάζονται, πολλαπλασιάζονται δὲ ταχέως εἰς τοὺς ἔχοντας λεπτὴν καὶ ἐξησθενημένην τὴν κρᾶσιν.

Ὡς ἐκ τοῦ κνισμοῦ, τὸν ὁποῖον οἱ φθεῖρες προκαλοῦσι καὶ ὁ ὁποῖος παρακινεῖ τοὺς φθειριῶντας νὰ ξέωνται ἀδιακόπως, τὸ δέρμα ἐρεθίζεται καὶ σχηματίζονται ἐπ' αὐτοῦ φυσαλλίδες, δοθιῆνες καὶ μικρὰ ἀποστήματα ἐκ τῶν ὁποίων πρὸς τῇ σπουδαίᾳ ζημίᾳ τὴν ὁποίαν ὑφίσταται ἡ γενικὴ ὑγιεία καὶ λίαν ὀχληρὰ ἀϋπνία ἐπέρχεται.

Τὸ ἁπλούστερον μέσον πρὸς καταστροφὴν αὐτῶν εἶνε διὰ μὲν τοὺς φθείρας τῆς κεφαλῆς, νὰ βάλῃ τις ἄφθονον ἔλαιον εἰς τὸ δέρμα καὶ τὰς τρίχας τῆς κεφαλῆς, τὸ ὁποῖον ἀφίνεται ἐπὶ 24 ὥρας, κατὰ τὸ διάστημα δὲ τοῦτο φονεύονται οἱ φθεῖρες δι' ἀσφυξίας, κατόπιν δὲ πλύνει καλῶς διὰ χλιαροῦ ὕδατος καὶ σάπωνος τὴν κεφαλήν. Διὰ τοὺς φθεῖρας τῶν ἐνδυμάτων ἔτι ἁπλουστέρα ἡ θεραπεία, ἀρκεῖ θερμὸν λουτρὸν σαπωνοῦχον καὶ καθαρῶν ἐνδυμάτων περιβολή. Διὰ δὲ τοὺς φθεῖρας τοῦ λοιποῦ τριχωτοῦ μέρους τοῦ σώματος ἀρκεῖ νὰ προστριβῶσι τὰ ὑπὸ φθειρῶν καταληφθέντα μέρη διὰ καθαροῦ οἰνοπνεύματος, ἅπαξ ἢ δὶς τῆς ἡμέρας μέχρι τελείας ἐξαφανίσεως αὐτῶν. Πρὸς τελείαν ἐξασφάλισιν τῆς θεραπείας, τὰ ἐνδύματα πάντων τῶν φθειριώντων νὰ ἀπολυμανθῶσιν.

ΦΥΜΑΤΙΩΣΙΣ

Ἡ φυματίωσις εἶνε νόσημα μολυσματικὸν μεταδιδόμενον ἀπὸ τῶν πασχόντων εἰς τοὺς ὑγιεῖς διαφοροτρόπως. Ἀπεδείχθη ὅτι τὸ μικρόβιον τῆς φυματιώσεως, ὅπερ ἐκ τοῦ ἐφευρέτου ὠνομάσθη βακίλλιον τοῦ Koch, εὑρίσκεται πανταχοῦ διαδεδομένον καὶ τὸ ὁποῖον ἅπαντες ἀνεξαιρέτως εἰσάγουσιν εἰς τὸν ὀργανισμόν των διὰ τῆς εἰσπνοῆς.

Τὸ αἴτιον τὸ συντελοῦν εἰς τὴν πανταχοῦ διάδοσιν τοῦ μικροβίου εἶνε τὰ πτύελα τῶν ἀσθενῶν, ἐπειδὴ ὁ ἐκπνεόμενος ἀὴρ τῶν φθισικῶν εἶνε ἐντελῶς καθαρός. Τὰ πτύελα ταῦτα πτυόμενα ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ ξηραινόμενα μεταβάλλονται εἰς κονιορτόν, ὁ δὲ κονιορτὸς διὰ τοῦ ἀέρος μεταφέρεται παντα χοῦ καὶ εἰσπνέεται ὑπὸ τῶν παρατυγχανόντων ἀνθρώπων, ἐμβολιάζεται δὲ εἰς τοὺς πνεύμονας ἔνθα βαθμηδὸν παράγει τὴν φυματίωσιν.

Ὅπως διὰ πᾶν μικρόβιον καὶ πᾶν σπέρμα ἐν γένει, διὰ νὰ ἀναπτυχθῇ ὅρος ἀπαραίτητος εἶνε τὸ κατάλληλον ἔδαφος ἵνα εὐνοήσῃ τὸν πολλαπλασιασμὸν καὶ τὴν αὔξησιν, τοῦτ' αὐτὸ συμβαίνει καὶ διὰ τὴν φυματίωσιν, πάντες εἰσπνέουσι τὸν βάκιλλον τοῦ Koch, δὲν ἕπεται ὅμως ὅτι πάντες θὰ πάθωσιν ὑπὸ φυματιώσεως, ἀπαιτεῖται καὶ ἐνταῦθα τὸ κατάλληλον ἔδαφος, τὸ ἔδαφος τοῦτο καλοῦμεν προδιάθεσιν.

Ἡ προδιάθεσις αὕτη διττῶς παρουσιάζεται ἢ εἶνε κληρονομικὴ ἢ ὁποία εἶνε γνωστὴ ἀπὸ τῶν ἀρχαιοτάτων χρόνων, προδιάθεσις τὴν ὁποίαν ἔχουσι τὰ ἐκ φθισικῶν γονέων γεννώμενα τέκνα, ἵνα καὶ ταῦτα προσβληθῶσιν ὑπὸ τῆς φθίσεως, κληρονομοῦσι δηλαδὴ τὸ κατάλληλον ἔδαφος, ἐφ' οὗ τὸ σπέρμα τῆς νόσου βραδύτερον βλαστάνει εὐκόλως, ἢ δυνατὸν νὰ ἀναπτυχθῇ εἰς ἄτομα τὰ ὁποῖα κατάγον ται ἀπὸ γονεῖς ἐντελῶς ὑγιεῖς καὶ παρουσιάζουσιν ὀργανισμὸν ἐν γένει εὐρωστότατον. Εἰς τοιαῦτα ἄτομα τὴν προδιάθεσιν προκαλοῦσιν ἡ

ἀθλιότης τοῦ βίου, αἱ στερήσεις, ὁ κακὸς ἀερισμός, ἡ ἔλλειψις ἐπαρκοῦς φωτισμοῦ, ὁ ἀλκοολισμός, αἱ σωματικαὶ ἢ διανοητικαὶ ὑπερκοπώσεις, ὅταν συνοδεύονται πρὸ πάντων ὑπὸ κακῆς διαίτης ἢ ὑπὸ παθήσεων τοῦ γαστρεντερικοῦ σωλῆνος, αἱ ἠθικαὶ στενοχωρίαι καὶ αἱ θλίψεις, ἡ νοσταλγία, ἡ σύφιλις, ἀτυχὴς ἔρως, καὶ πλεῖστα ἄλλα αἴτια ἐξαντλοῦντα τὸν ὀργανισμὸν παρασκευάζουσιν ἔδαφος κατάλληλον πρὸς ἀνάπτυξιν τῆς φυματιώσεως.

Ὁ Villemin ἀναφέρει πολλὰ περιστατικὰ μολυσμοῦ μεταξὺ τῶν ὁποίων καὶ τὰ ἑξῆς:

Ἐντὸς παλαιᾶς οἰκίας ἐν Λονδίνῳ ἀποθνήσκει εἷς φθισικός. Τοῦτον διαδέχεται ὑγιὴς ἐνοικιαστής· προσβάλλεται ὑπὸ φυματιώσεως ὀλίγον χρόνον μετὰ τὴν ἐγκατάστασίν του καὶ ἀποθνήσκει. Τότε ἔρχονται καὶ κατοικοῦν εἰς τὴν αὐτὴν οἰκίαν αἱ τέσσαρες θυγατέρες του καὶ αὗται ἐπίσης μολύνονται καὶ καθίστανται φυματικαί.

Ἐν Παρισίοις εἴς τι γραφεῖον μεγάλης διευθύνσεως, ἐν ᾧ ὑπῆρχον εἴκοσι δύο ὑπάλληλοι, εἰσέρχονται δύο φυματικοί. Ἐπὶ πολλὰ ἔτη, οἱ ἀσθενεῖς οὗτοι βήχουν καὶ πτύουν εἰς τὸ δάπεδον τοῦ γραφείου, τὸ ὁποῖον ἦτο στενὸν καὶ ἀερίζετο κακῶς, καὶ ὅπου εἰργάζοντο πλησίον τῶν ὑγιῶν ὑπαλλήλων. Λοιπόν, ἐν διαστήματι ἐτῶν τινων, δεκατρεῖς μεταξὺ αὐτῶν ἀπέθανον ἐκ φυματώσεως, ὥστε δύο φυματικοὶ ἐμόλυναν καὶ ἐφόνευσαν δεκατρεῖς ὑγιεῖς ἀνθρώπους.

Νεαρά τις κόρη ἐπιστρέφει εἰς τὴν οἰκογένειάν της μὲ φυματίωσιν ληφθεῖσαν εἰς τὸ οἰκοτροφεῖον καὶ ἀποθνήσκει. Ἡ ἀδελφή τις κληρονομεῖ καὶ αὐτὴ τὸ δωμάτιον καὶ τὸ ἱματιοφυλάκιόν της γίνεται καὶ αὐτὴ φυματικὴ καὶ ἀποθνήσκει. Ἡ τελευταῖα ἀδελφὴ κληρονομεῖ καὶ αὐτὴ τὸ δωμάτιον καὶ τὰ ἐνδύματα τῆς θανούσης καὶ αὐτὴ ὑφίσταται τὴν αὐτὴν τύχην. Οἱ γονεῖς ἦσαν καὶ ἔμειναν ὑγιεῖς καὶ εὖ ἔχοντες.

Ὁ δὲ ἰατρὸς Ollivier ἀναφέρει περίπτωσιν, καθ' ἣν οἰκογένεια ἀποτελουμένη ἐξ ἑπτὰ ἀτόμων καθ' ὅλα ὑγιῶν, ἐγ-

καθίσταται ἐντὸς διαμερίσματος (appartement) τὸ ὁποῖον προηγουμένως εἶχε κατοικηθῆ ὑπὸ ἑνὸς φυματικοῦ. Μετὰ παρέλευσιν δύο ἐτῶν ὁ πατὴρ καὶ ὁ υἱὸς ἀποθνήσκουν ἀπὸ φυματίωσιν, ὀλίγον δὲ χρόνον κατόπιν ἡ μήτηρ καὶ δύο θυγατέρες παρουσιάζουν φυματιώδεις βλάβας.

Ἡ φυματίωσις λοιπὸν δὲν εἶνε νόσος μοιραία, ἀλλὰ κατατάσσεται ἐπιστημονικῶς μεταξὺ τῶν μολυσματικῶν νόσων.

Οἱ γονεῖς πρέπει πολὺ νὰ ἐπιστήσωσι τὴν προσοχὴν αὐτῶν εἰς τὴν πρόωρον ἀνάπτυξιν τῶν τέκνων των, ἐπειδὴ προδιαθέτει αὕτη εἰς τὴν φυματίωσιν τῶν πνευμόνων. Ἐπίσης καὶ οἱ συφιλιδικοὶ γονεῖς θὰ ὑποβάλωσι τὰ τέκνα αὐτῶν εἰς κατάλληλον θεραπείαν, ἐπειδὴ καὶ ταῦτα εἶνε προωρισμένα ὅπως ἀποθάνωσιν φθισικὰ κατὰ τὴν ὥριμον ἡλικίαν.

Ἡ φυματίωσις τῶν πνευμόνων ἄρχεται, ὡς ἐπὶ τὸ πολύ, ὑπούλως καὶ παρὰ μὲν ταῖς νεαραῖς γυναιξὶ παρουσιάζονται συνήθως ἐν ἀρχῇ σημεῖα χλωροαναιμίας, ὠχρότης τοῦ δέρματος, παλμοί, δυσμηνόρροια, βραχύπνοια ἀναφαινομένη εἰς τὸν ἐλάχιστον κόπον, ἄλλοτε διὰ φαινομένων ἀπὸ τοῦ στομάχου, οἱ ἄρρωστοι ἔχουσι βάρος μετὰ τὸ φαγητόν, ὀξυρεγμίας καὶ πόνον, ἐνίοτε δὲ καὶ ἐμέτους. Ἄλλοτε πάλιν ἡ αἱμόπτυσις εἶνε τὸ πρῶτον καταφανὲς σύμπτωμα τὸ ὁποῖον προδίδει ὑπάρχουσαν ἤδη πνευμοτικὴν φυματίωσιν, καὶ τὸ ὁποῖον κινεῖ τὴν προσοχὴν καὶ ἐμβάλλει εἰς ἀνησυχίαν τὸν ἄρρωστον, ἐπερχομένη εἴτε ἐν ἡσυχίᾳ διατελοῦντος τούτου, εἴτε μετὰ κόπον, συγκίνησιν, ἀγῶνα κ.λ.π. τὸ δὲ ἀποχρεμπτόμενον αἷμα εἶνε ἢ καθαρόν, κατέρυθρον, ἀφρόεν ἢ ἀνάμικτον μετὰ σιάλου ἢ πτυέλων. Πολλάκις ἡ τῆς γυναικὸς αἱμόπτυσις ἐκλαμβάνεται ὡς παραπληρωματικὴ τῶν ἐλλιπόντων ἐμμήνων, καὶ ὡς τοιαύτη παραγνωρίζεται. Κατόπιν ἄρχεται βὴξ ξηρὰ καὶ ἐπίμονος μετ' αὐξήσεως τῆς θερμοκρασίας τοῦ σώματος μετὰ μεσημβρίαν, καταφανοῦς γιγνομένης εἰς τὸν ἄρρωστον καὶ τοὺς περὶ αὐτὸν ἐπειδὴ καίουσιν αἱ παλάμαι τῶν τοιούτων ἀρρώστων πρὸς τὴν ἑσπέραν. Πλὴν

SISMANOGLIO MEGARO

τῶν φαινομένων τούτων τὸ ἐξωτερικὸν τοῦ ἀρρώστου παρουσιάζει χαρακτῆρας ἐνίοτε ἰδιαιτέρους, οἵτινες συμπληροῦσι τὴν εἰκόνα τοῦ φθισικοῦ. Ἰσχνοί, ἀνάστημα ὑψηλόν, λεπτὰ ὀστᾶ, μακρὸς λαιμός, θώραξ στενός, παρειαὶ προέχουσαι καὶ ἐρυθρωπαί, ὦραῖοι ὀδόντες καὶ ὀφθαλμοί, βλεφαρίδες μακραί, ὠμοπλάται ἐξέχουσαι ὡς πτερὰ κ.τ.λ.

Ἡ βῆξ οὐδέποτε σχεδὸν ἐλλείπει, ξηρά, βραχεία καὶ παροξυντική, ἄνευ πτυέλων ἐν ἀρχῇ, ὑπάρχουσα τὴν ἡμέραν καὶ ἰδίως τὴν πρωΐαν καὶ μετὰ τὸ φαγητόν, προκαλεῖ δὲ ἐνίοτε ὅταν εἶνε ἐπίμονος καὶ ἔμετον τῶν ἐν τῷ στομάχῳ πρὸ καιροῦ εἰσαχθεισῶν τροφῶν.

Τὰ δὲ μετέπειτα στάδια καὶ τὸ μοιραῖον τέλος τοῖς πᾶσιν εἰσὶ γνωστά, ἐπειδὴ καθ' ἑκάστην βλέπομεν πέριξ ἡμῶν τοιούτους δυστυχεῖς καταδικασθέντας ὑπὸ τῆς ἐπιστήμης, μὴ εὑρεθέντος ἀκόμη δυστυχῶς εἰδικοῦ φαρμάκου πρὸς καταπολέμησιν τῆς φυματιώσεως. Μόλα ταῦτα ὅμως δὲν πρέπει νὰ ἀπελπιζόμεθα καὶ νὰ καταδικάζωμεν ἀδιακρίτως πάντα φυματιῶντα. Εἰς τὰς πλείστας τῶν περιπτώσεων καὶ πρὸ πάντων εἰς τὰς ἀρχὰς τῆς νόσου δυνάμεθα μετὰ πεποιθήσεως νὰ εἴπωμεν ὅτι **ἡ φυματίωσις θεραπεύεται** καθὼς τοῦτο πολλάκις μέχρι σήμερον ἀπεδείχθη κατὰ τὴν νεκροψίαν ἀνθρώπων ἀποθανόντων ἀπὸ νοσήματα ἄσχετα μὲ τὴν φυματίωσιν ἢ φονευθέντων. Εἰς τοὺς πνεύμονας λοιπὸν τῶν τοιούτων νεκρῶν εὑρέθησαν οὐλαὶ παλαιᾶς φυματιώσεως θεραπευθείσης. Τὸ τοιοῦτον εἶνε σαφεστάτη ἀπόδειξις ὅτι ἡ φυματίωσις θεραπεύεται. Κατὰ τοσοῦτον δὲ αἱ ἐλπίδες ἐπιτυχίας αὐξάνουσιν, ὅσον ἐνωρίτερον ἐφαρμόζεται ἡ κατάλληλος θεραπεία.

Ὡς βάσις δὲ τῆς θεραπείας ταύτης εἶνε ἡ **Ὑγιεινὴ** ἄνευ τῆς ὁποίας ματαία εἶνε ἡ διὰ φαρμάκων θεραπεία.

Ὁ τοιοῦτος ἀσθενὴς πρέπει νὰ πεισθῇ ὅτι ἡ σωτηρία του ἐξαρτᾶται ἀπὸ αὐτὸν καὶ μόνον, θὰ μεταβάλῃ ἐντελῶς τὸν τρόπον τοῦ ζῆν, θὰ ἐγκαταλείψῃ πᾶσας τὰς ἐνασχολήσεις αὐτοῦ, τὰς μελέτας, τὰς τέρψεις καὶ τὰς ἕξεις, ἕνα δὲ μόνον

θὰ ἐπιδιώκῃ σκοπὸν τὴν θεραπείαν του. Τὸ τοιοῦτον ὡς ἀφορισμὸς ἐνεγράφη ἄνωθεν τῆς κλίμακος τοῦ φθισιατρείου Brehmer ὅστις λέγει «**Ὁ ἄρρωστος τὸ κρεῖσσον, ὅπερ ἔχει νὰ πράξῃ, εἶνε νὰ ἐργάζεται διὰ τὴν ἴασίν του.**

Ἡ ἄνεσις καὶ ἡ ἀεροθεραπεία ἀποτελοῦσι τὰ δύο ἀδιάσπαστα στοιχεῖα τῆς θεραπείας τῶν φθισικῶν. Ἐν τούτοις ἀδύνατον εἶνε νὰ πεισθῇ ὁ ἄρρωστος, ἵνα ἐπιφέρῃ τοιαύτην μεταβολὴν εἰς τὸν βίον του, ἐὰν δὲν γνωρίζῃ τὴν πραγματικὴν αὐτοῦ κατάστασιν. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον οἱ πλεῖστοι τῶν φυσιολόγων εἶνε τῆς γνώμης νὰ γείνῃ γνωστὴ ἡ ἀληθὴς κατάστασις εἰς ἐκείνους ἐκ τῶν ἀσθενῶν εἰς ὅσους ὑπάρχουσιν ἐλπίδες σωτηρίας μετὰ τὴν ἐφαρμογὴν τῆς ὑγιεινῆς θεραπείας.

Ἡ ἄνεσις λοιπὸν καὶ ἡ ἀεροθεραπεία θὰ παραταθῇ ἐπὶ μακρὸν χρόνον καὶ ἐν ἀνάγκῃ ἐπὶ ἔτη ὁλόκληρα, μέχρις οὗ ἐπέλθῃ ἡ σχετικὴ ἢ ἀπόλυτος ἴασις.

Δὲν πρέπει ὅμως νὰ καταδικασθῇ ὁ ἀσθενὴς εἰς ἀπόλυτον ἀκινησίαν, ἐπιτρέπονται κατὰ διαφόρους ὥρας περίπατοι βαθμιαῖοι καὶ ἀνάλογοι πρὸς τὰς δυνάμεις αὐτοῦ καὶ πρὸς τὴν ἔντασιν τοῦ πυρετοῦ.

Ἕτερος σπουδαῖος ὅρος τῆς θεραπείας εἶνε καὶ ἡ τροφή, ὁ ἄρρωστος πρέπει νὰ τρώγῃ πολὺ περισσότερον παρ' ὅ,τι ἔτρωγε πρὸ τῆς νόσου, τὸ τοιοῦτον ὀνομάζεται **ὑπερσίτισις.** Δὲν θὰ ὁρίσωμεν ὅμως ἀκριβῶς καὶ συστηματικῶς τὸν τρόπον καὶ τὸ εἶδος τῆς τροφῆς, διότι ὑποχρεοῦντες τὸν φθισικὸν νὰ τρώγῃ τοῦτο ἢ ἐκεῖνο τὸ φαγητὸν κατὰ προτίμησιν τῶν ἄλλων, διατρέχομεν τὸν κίνδυνον νὰ ἴδωμεν αὐτὸν νὰ μὴ τρώγῃ οὐδέν. Οὐδὲ θὰ ἀπαγορεύσωμεν συστηματικῶς τροφὰς αἱ ὁποῖοι θεωροῦνται μὴ θρεπτικαὶ καὶ δύσπεπτοι. Κρέατα, χλωρά, λαχανικά, ξηρὰ τοιαῦτα, λιπαρὰ σώματα, καρυκεύματα, τὰ πάντα ἐπιτρέπονται, ἀρκεῖ νὰ ἀρέσωσιν εἰς τὸν ἄρρωστον, νὰ διεγείρωσι τὴν ὄρεξίν του καὶ νὰ τρώγῃ ἀφθόνως.

Ὡς ποτὰ ἐπιτρέπονται τὸ καθαρὸν ὕδωρ ἀφθόνως, ἔγχυμα τεΐου φιλύρας, χαμαιμήλων μετὰ πολλοῦ σακχάρου, ἐκ

SISMANOGLIO MEGARO

τῶν οἰνοπνευματωδῶν ὁ ζῦθος πρέπει νὰ θεωρηθῇ ὡς τὸ καταλληλότερον, καὶ ὁ οἶνος δὲν ἀπαγορεύεται, πρέπει ὅμως νὰ πίνηται πάντοτε ἀναμεμιγμένος μεθ' ὕδατος.

Πρὸς καθορισμὸν δὲ τῶν γευμάτων ὑπάρχουσιν δύο τύποι, ὁ Γαλλικὸς καὶ ὁ Γερμανικός, ἀναλόγως δὲ τῶν συνηθειῶν τοῦ ἀσθενοῦς θὰ ὁρίσωμεν ἢ τὸν μὲν ἢ τὸν δέ.

Γαλλικὸς τύπος.—Τρία ἕως τέσσαρα γεύματα δι' ἡμέρας. Μικρὸν πρωϊνὸν πρόγευμα (καφὲς μετὰ γάλακτος ἢ σοκολάτα, ἄρτος καὶ βούτυρον.)—Πρόγευμα τὴν μεσημβρίαν.—Ἐπιβοηθητικῶς ἐλαφρὸν πρόδειπνον περὶ τὴν τετάρτην ὥραν.—Γεῦμα περὶ τὴν ἑβδόμην ἑσπερινὴν ὥραν.

Τύπος Γερμανικός. — Πέντε ἕως ἓξ γεύματα δι' ἡμέρας (ὡς πράττουσιν εἰς τὰ Γερμανικὰ φθισιατρία.) — Πρῶτον πρόγευμα περὶ τὴν ὀγδόην πρωϊνὴν ὥραν (καφὲς μετὰ γάλακτος, ἄρτος καὶ βούτυρον).—Δεύτερον πρόγευμα περὶ τὴν δεκάτην τῆς πρωΐας (ἄρτος μετ' ἀφθόνου βουτύρου, ὠά, γάλα). — Γεῦμα περὶ τὴν πρώτην μετασημβρινὴν ὥραν (καφὲς μετὰ γάλακτος· ἄρτος καὶ βούτυρον, ὠά, γάλα). — Γεῦμα περὶ τὴν πρώτην μετὰ μεσημβρινὴν ὥραν (ἄφθονα καὶ ποικίλα φαγητά).— Πρόδειπνον περὶ τὴν ἑβδόμην ἑσπερινὴν (πλείω καὶ ποικίλα ἐδέσματα).—Μετάδειπνον περὶ τὴν ἐνάτην ἑσπερινὴν (γάλα, δίπυρα κ.τ.τ.)

Τὰ ζητήματα ταῦτα καλλείτερον θὰ κανονίσῃ ὁ ἰατρὸς ἀναλόγως τῶν περιστάσεων, ἀλλὰ καὶ πάλιν ἐπαναλαμβάνομεν ἡ θεραπεία τῆς φυματιώσεως ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν θέλησιν καὶ ἐπιμονὴν τοῦ ἀσθενοῦς.

Ἐπειδὴ λοιπὸν ἡ φυματίωσις εἶνε νόσημα μολυσματικόν, ἡ προφύλαξις ἀπὸ αὐτὴν εἶνε ζήτημα συμαντικώτατον καὶ γενικοῦ ἐνδιαφέροντος. Πᾶς ἄνθρωπος καὶ ὁ μᾶλλον εὔρωστος δὲν εἶνε ἀπηλλαγμένος τοῦ κινδύνου τούτου· πολὺ δὲ περισσότερον οἱ περὶ τὸν ἀσθενῆ. οἱ ὁποῖοι ὠφείλουσι νὰ λάβωσι τὰς ἀκολούθους ἀναγκαιωτάτας προφυλάξεις.

Ὁ κύριος φορεὺς τοῦ νοσήματος εἶνε τὸ πτῦσμα τοῦ ἀσθενούς. Θὰ ἀπαγορεύσωμεν λοιπὸν εἰς αὐτὸν νὰ πτύῃ χαμαὶ ἢ εἰς τὰ ρινόμακτρα. Τὰ πτύσματα θὰ συλλέγωνται εἰς ἐπίτηδες πτυαλίστραν ἢ εἰς ὅποιον δήποτε δοχεῖον περιέχον μικρὰν ποσότητα διαλύσεως ἄχνης ὑδραργύρου, καθ' ἑκάστην δὲ θὰ κενοῦται καὶ θ' ἀπολυμαίνεται· δύναται δὲ ἀκινδύνως νὰ ρίπτηται εἰς τοὺς ἀποπάτους ἐπειδὴ ἡ ζύμωσις τῶν ὀργανικῶν ὑλῶν καταστρέφει ταχέως τὴν νοσογόνον δύναμιν τῶν πτυσμάτων.

Ὁ φθισικὸς καὶ ἐκτὸς τοῦ οἴκου εὑρισκόμενος δὲν πρέπει νὰ πτύῃ καθ' ὁδὸν ἢ ὅπου δήποτε ἀλλοῦ, θέατρον, καφενεῖον, ἅμαξαν, πρέπει νὰ φέρῃ μεθ' ἑαυτοῦ κατάλληλον φιαλίδιον, ἐπιμελῶς κλειόμενον, πρὸς ὑποδοχὴν τῶν πτυέλων· Ὑπάρχουσι διαφόρων εἰδῶν τοιαῦται πτυαλίστραι τοῦ θυλακίου.

Πηγαὶ μολύνσεως ἐπίσης εἶνε αἱ χεῖρες αἱ τόσον εὐκόλως ρυπαινόμεναι ὑπὸ τοῦ σιάλου, τὸ πρόσωπον, τὰ χείλη, ἰδιαιτέρως δὲ ἡ γενειὰς καὶ ὁ μύσταξ· θὰ συστήσωμεν λοιπὸν εἰς τὸν ἄρρωστον ἄκραν καθαριότητα καὶ θὰ τῷ ἀπαγορεύσωμεν τὰς τρυφερὰς διὰ τῶν φιλημάτων ἐκδηλώσεις. Τὰ κοχλιάρια, αἱ περόναι, τὰ μαχαίρια, τὰ ποτήρια, τὰ ἀντικείμενα καλλωπισμοῦ, τὰ ἐνδύματα, κλινοσκεπάσματα κ. τ. τ. διὰ μεγαλητέραν ἀσφάλειαν θὰ εἶνε ὅλως ἰδιαίτερα διὰ τὸν ἄρρωστον, οὐδεὶς δὲ θὰ ποιεῖται χρῆσιν αὐτῶν. Πάντα ταῦτα καθὼς καὶ τὸ διαμέρισμα εἰς τὸ ὁποῖον ἔμενε φθισικὸς δὲν πρέπει νὰ χρησιμοποιηθῶσιν ὑπὸ ὑγιῶν πρὶν ἢ ταῦτα ἐπιμελῶς ἀπολυμανθῶσιν (ὅρ. λέξιν).

ΦΩΤΙΣΜΟΣ

Φυσικὸς φωτισμός.—Ὁ ἄνθρωπος, τὰ ζῷα, καθὼς καὶ τὰ φυτὰ ἔχουσιν ἀπόλυτον ἀνάγκην τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων. Εἰς ἄνθρωπον στερηθέντα ἐπὶ πολὺν χρόνον τῶν ἡλιακῶν

ἀκτίνων ἐπέρχεται γενικὴ ἀδυναμία τοῦ σώματος καὶ μαρασμός, παύει ἡ ὄρεξις, ἡ δὲ πέψις γίνεται δυσκολωτέρα, ἡ σάρξ καθίσταται μαλακή, τοῦ δέρματος ἀχρόου, μαλακοῦ καὶ ἀδυνάτου καθισταμένου. Ἡ ἐπιροὴ τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων χρωματίζει καὶ ἐνδυναμώνει τὸ δέρμα. Ἡ ἔλλειψις δὲ τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων εἶνε πολὺ ἐπικινδυνωδεστέρα διὰ τὰ μικρὰ παιδία καὶ τὰ βρέφη. Πλὴν καὶ ἡ ἐπὶ μακρὸν χρόνον ἐπενέργεια τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων ἐπὶ τῶν μὴ κεκαλυμμένων τοῦ σώματος μερῶν βλάπτει σπουδαίως, φέρουσα ἐπικίνδυνα ἐγκεφαλικὰ συμπτώματα, πολλάκις δὲ καὶ αὐτὸν τὸν θάνατον προκαλοῦσα. Ὅθεν καλὸν νὰ μὴ περιφέρεταί τις ἐν ὑπαίθρῳ κατὰ τὰς ὥρας τῶν λεγομένων, κυνικῶν καυμάτων, ὅπου καὶ οἱ ὀφθαλμοὶ ἀδυνατοῦσι καὶ σπουδαίως βλάπτονται ἐκ τῆς ἀπ' εὐθείας ἐπιροῆς ἐντόνου φωτός.

Αἱ ἡλιακαὶ ἀκτῖνες, πλὴν τῆς ζωογόνου δυνάμεως αὐτῶν ἔχουσι καὶ μικροβιοκτόνον τοιαύτην, καθὼς ἀπέδειξαν διάφορα πειράματα, ὡς π. χ. τὸ μικρόβιον τῆς χολέρας, τοῦ τύφου, τῆς φυματιώσεως, ἐκτιθέμενα εἰς ταύτας καταστρέφονται. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον εἰς πάντα τὰ ἐν τῇ οἰκίᾳ κατοικούμενα δωμάτια καὶ πρὸ πάντων εἰς τοὺς κοιτῶνας, αἱ ἡλιακαὶ ἀκτῖνες πρέπει νὰ εἰσέρχωνται ἀπ' εὐθείας καὶ ἄφθονοι οὐχὶ δὲ κατ' ἀντανάκλασιν. Ἡ οἰκία δὲ φωτίζεται καλλίτερον, ὅσῳ τὰ παράθυρα εἶνε ὑψηλότερα πρὸς τὴν ὀροφήν. Εἰς τὰ σχολεῖα καὶ ἄλλα δημόσια ἱδρύματα τὰ ὑπὸ πολλῶν κατοικούμενα τὸ ἡλιακὸν φῶς πρέπει νὰ εἰσδύσῃ ἀφθόνως καὶ ἀμέσως ἐξ ἀμφοτέρων τῶν προσόψεων.

Τεχνητὸς φωτισμός. — Αἱ καλήτεραι φωτιστικαὶ ὕλαι εἶνε αἱ ὀλιγώτερον μολύνουσαι τὸν ἀέρα τοῦ δωματίου καὶ αἱ ὀλιγώτερον κουράζουσαι τοὺς ὀφθαλμούς. Τοιαῦται δ' εἰσὶν αἱ παράγουσαι κίτρινον φῶς, ὡς τὸ στεατοκύριον καὶ τὸ ἔλαιον, διότι τὸ πετρέλαιον καὶ τὸ φωταέριον παράγουσιν ἄφθονα ἐπιβλαβῆ ἀέρια, φῶς δὲ ἐρεθίζον τοὺς ὀφθαλμούς. Τὸ ἠλεκτρικὸν φῶς οὔτε θερμαίνει ἀλλ' οὔτε καὶ μολύνει τὸν ἀέρα, καταπονεῖ ὅμως τοὺς ὀφθαλμοὺς καὶ ἐξασθενίζει αὐτοὺς βαθμηδὸν, ὡς τὸ φωταέριον. Τὰ στεατοκήρια λοιπὸν καὶ οἱ δι' ἐλαίου λαμπτῆρες εἶναι τὰ καλλίτερα πρὸς φωτισμὸν μέσα, ἐπειδὴ ὅμως κοινῶς γίνεται χρῆσις τοῦ πετρελαίου, τοῦ ὁποίου καὶ ἡ φωτιστικὴ δύναμις εἶναι πολὺ ἀνωτέρα τῆς τοῦ ἐλαίου, ἀπαιτεῖται προσοχὴ εἰς τὴν ἐκλογὴν τοῦ λαμπτῆρος, οὗτινος ὁ καλὸς μηχανισμὸς ὀλιγώτερον μολύνει τὸν ἀέρα. Ὁστις δήποτε καὶ ἂν εἶνε ὁ φωτισμὸς πρὸς προφύλαξιν τῆς δράσεως πρέπει νὰ περιβάλληται ὁ λαμπὴρ δι' ὑαλίνης σφαίρας ἢ δι' ἐπισκιαστῆρος. Ὁ διὰ τεχνητοῦ φωτὸς ἐν τῷ γραφείῳ αὐτοῦ ἐργαζόμενος πρέπει νὰ προτιμᾷ τὸν ἐξ ἀριστερῶν πλάγιον φωτισμόν, ὅστις μὴ ῥίπτων σκιὰν ἐπὶ χάρτου δὲν καταπονεῖ τοὺς ὀφθαλμούς.

ΧΕΙΜΕΤΛΑ

Λέγονται αἱ ἐρυθραὶ διογκώσεις μετὰ πόνων καὶ κνισμῶν τῶν δακτύλων, χειρῶν, ποδῶν καὶ τῆς πτέρνης, ἐπερχόμεναι κατὰ τὰ μεγάλα ψύχη τοῦ χειμῶνος πρὸ πάντων εἰς παιδία καὶ γυναῖκας καὶ ἐν γένει εἰς τὰ ἔχοντα λεπτὸν καὶ ἀβροφυὲς τὸ δέρμα ἄτομα. Οἱ κνισμοὶ καὶ οἱ πόνοι αὐξάνουσιν, ὅταν οἱ πάσχοντες πλησιάζουν πρὸς τὸ πῦρ. Προλαμβάνονται δὲ τὰ χείμετλα διὰ τῆς πλύσεως τῶν μελῶν τοῦ σώματος τῶν ἐπιρεπῶν πρὸς τὸ πάθημα τοῦτο μὲ ὕδωρ Κολωνίας ἢ πυκνὴν διάλυσιν στυπτηρίας καὶ διὰ τῆς ἀποφυγῆς χλιαροῦ ὕδατος ἢ θερμῶν καὶ βαρειῶν ἀμφιέσεων.

SISMANOGLIO MEGARO

ΧΛΩΡΩΣΙΣ

Ἡ χλώρωσις, ἡ συχνοτάτη ἐκφυλιστικὴ αὕτη τῆς σημερινῆς κοινωνίας πάθησις, ἡ προερχομένη ἐκ τῆς ἐκπτώσεως τῆς θρεπτικῆς ζωηρότητος τῆς σειρᾶς τῶν ἀνθρώπων, εἶναι ἐπαρκὴς ὅπως δώσῃ ἰδέαν τῶν συνεπειῶν, τὰς ὁποίας ἐπιφέρει ὁ ἀπερίσκεπτος γάμος (ὅρ. τὴν λέξιν), καθ' ὅσον χλωρωτικῆς γυναικὸς δυστυχὴς ὁ σύζυγος, δυστυχέστερα δὲ τὰ τέκνα.

Πρὸς ἀνάπτυξιν τῆς χλωρώσεως συντελεῖ μὲν ἡ σύφιλις καὶ φυματίωσις, ἀλλὰ τὴν μεγαλειτέραν ἐπιρροὴν ἔχει ἡ κληρονομικότης. Κατὰ τὸν Potain, τὰ κοράσια χλωρωτικῆς γυναικὸς γίνονται ἅπαντα χλωρωτικά, ὅσον δήποτε ἐξαίρετοι καὶ ἂν εἶνε οἱ ὅροι, ὑπὸ τοὺς ὁποίους δυνατὸν νὰ ζήσωσι ταῦτα.

Ἡ χλώρωσις ἀναπτύσσεται κατὰ τὴν ἔφηβον ἡλικίαν πρὸ πάντων εἰς νεαρὰ κοράσια, σπανιώτερον δὲ εἰς νέους πλουσίων οἰκογενειῶν, προσέτι δὲ καὶ εἰς γυναῖκας ἡλικίας 28—35 ἐτῶν.

Χαρακτηρίζεται δὲ ἡ χλώρωσις διὰ τῆς ὠχρότητος τοῦ δέρματος, λευκοῦ ὡς ἀλαβάστρου, ἐμποιούσης ἐκ πρώτης ὄψεως ἐντύπωσιν, τῆς ὠχρότητος τοῦ βλενογόνου, τῶν ὀφθαλμῶν, τοῦ στόματος, τῶν χειλέων. Περὶ τοὺς ὀφθαλμοὺς τῶν χλωρωτικῶν ὑπάρχει πάντοτε κύκλος μελανωπός, τὸ πρόσωπον αὐτῶν φέρει ἀείποτε κατάδηλα κοπώσεως σημεῖα, ἐλλείπει δ' ἀπ' αὐτῶν ἡ δύναμις καὶ διὰ τὴν ἐλαχίστην ἐργασίαν, χωρὶς δὲ νὰ εἶναι ἀπηλλαγμένοι δυσπνοίας καὶ παλμῶν κατὰ τὴν ἄνοδον ἢ κάθοδον κλίμακός τινος παρουσιάζουσι συχνότατα ἐξάψεις, ὁπότε καὶ παρατηρεῖται ἀσυνήθης τις τοῦ προσώπου ἐρυθρότης. Εἷς τινας χλωρωτικὰς ἡ ἐρυθρότης αὕτη τῶν παρειῶν εἶναι διαρκής. Ἔχουσιν ἀνορεξίαν, βάρος εἰς τὸν στόμαχον μετὰ τὸ φαγητόν, δυσκοιλιότητα, ζάλας, βόμβους τῶν ὤτων, ἀϋπνίας, ὄνειρα τρομακτικὰ καὶ λιποθυμίας ὡς καὶ πλῆθος ἄλλων συμπτωμάτων, καθιστώντων

ἀφόρητον τὸν βίον των. Προδιαθέτουσιν ἐπίσης εἰς τὴν χλώρωσιν ἡ νοσταλγία, ὁ ἀτυχὴς ἔρως, ὁ καθεστικὸς βίος (ράπτριαι), ἡ παραμονὴ ἐν μεμολυσμένῳ ἀέρι (ἐργάτιδες ἐργοστασίων), καταπόνησις διανοητικὴ καὶ σωματικὴ (παιδαγωγοί, διδασκάλισσαι, μαθήτριαι), λύπαι, ἠθικαὶ συγκινήσεις κ. τ. τ.

Ἡ δὲ διάρκεια τῆς χλωρώσεως ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ὑπομονὴν καὶ ἐπιμονήν, τὴν ὁποίαν θὰ ἔχωσιν αἱ πάσχουσαι ὅπως ἐκτελέσωσι κατὰ γράμμα τὰ διάφορα ὑγιεινὰ καὶ φαρμακευτικὰ παραγγέλματα, εἰς τὰ ὁποῖα θὰ ὑποβάλῃ αὐτὰς ὁ ἰατρός.

ΧΟΙΡΑΔΩΣΙΣ

Ἡ χοιράδωσις, ἥτις διὰ τῶν δυσειδῶν καὶ ἀνεξιτήλων αὐτῆς οὐλῶν καταστρέφει καὶ παραμορφώνει τὸ σῶμα, εἶναι νόσος, ἡ ὁποία κληρονομικῶς μεταδίδεται ἀπὸ τῶν γονέων εἰς τὰ τέκνα, ἀδύνατον δὲ νὰ διαφύγῃ τὴν νόσον παιδίον καταγόμενον ἐκ γονέων φερόντων σημεῖα χοιραδώσεως. Πλὴν ὅμως τούτου ἡ προκεχωρημένη ἡλικία ἑνὸς τῶν συζύγων, γάμοι μεταξὺ συγγενῶν, παρὰ τοῖς ὁποίοις οὐδ' ἴχνος παθήσεως εὑρίσκομεν ἐν τῇ κληρονομικότητι, γονεῖς ἀλκοολικοί, ἔνδεια καὶ δυστυχία τῶν οἰκογενειῶν ὡς καὶ ἡ κατοικία εἰς τόπους ὑγροὺς καὶ ἑλώδεις προδιαθέτουσι τὰ τέκνα εἰς τὴν χοιραδικὴν δυσκρασίαν.

Κατὰ τὰς νεωτέρας θεωρίας, ἡ χοιράδωσις δὲν εἶνε ἄλλο εἰμὴ φυματίωσις, τῆς ὁποίας τὸ βακίλλιον ἐντοπίζεται κατὰ προτίμησιν εἰς τοὺς ἀδένας καὶ τὸ δέρμα. Ἔχει δὲ τὴν δηλητηριώδη αὐτοῦ δύναμιν ὀλιγώτερον ἀνεπτυγμένην. Παραδέχονται δὲ ὅτι οἱ χοιραδικοὶ δὲν γίνονται πολὺ συνήθως φθισικοὶ ἐκ τῶν πνευμόνων, ἐπειδὴ ἡ ἐξησθενημένη φυματίω-

SISMANOGLIO MEGARO

σις, τὴν ὁποίαν καλοῦσι χοιράδωσιν, ἀποτελεῖ οὕτως εἰπεῖν, ἐμβολιαστικὴν δυσκρασίαν, ἡ ὁποία προφυλάσσει συνήθως τοὺς πάσχοντας ταύτην ἀπὸ τοῦ νὰ γίνωσι πνευμονικοὶ φυματιώδεις.

Ἡ χοιράδωσις ἐκδηλοῦται πρὸ πάντων κατὰ τὴν δευτέραν παιδικὴν ἡλικίαν διὰ διογκώσεως τῶν ἀδένων τοῦ τραχήλου, οἵτινες δυνατὸν νὰ διαπυηθῶσι καὶ σχηματίσωσιν ἀποστήματα.

Τὰ χοιραδικὰ παιδία εἶναι λευκὰ καὶ ὠχρά, ἔχουσι λεπτοφυὲς καὶ διαυγὲς τὸ δέρμα, πλαδαρὰς τὰς σάρκας, τὰ χείλη καὶ τὴν ῥῖνα διωγκωμένα, τὰ βλέφαρα ἐρυθρά, παχείας καὶ ἐξωγκωμένας τὰς ἀμυγδαλάς, στῆθος στενόν, κοιλίαν ὀγκώδη, δακτύλους πλατεῖς, χαλαρὸν καὶ ἀδύνατον τὸν χαρακτῆρα, δύστροπον ὄρεξιν, ἀτάκτους πέψεις, φωτοφοβίαν καὶ ἐπιῤῥέπειαν πρὸς τὰ χείμετλα.

Τὰ ἐκφανῆ ταῦτα σημεῖα τῆς χοιραδικῆς δυσκρασίας, ἡ ὁποία παραβλεπομένη ὀλεθρίας δύναται νὰ ἔχῃ συνεπείας ἐπὶ τῆς καθόλου ὑγιεινῆς καταστάσεως, πρέπει νὰ χρησιμεύσῃ ὡς ἀφορμὴ εἰς τοὺς γονεῖς διὰ τὴν λῆψιν τῶν καταλλήλων μέτρων πρὸς καταπολέμησιν τῶν ἐνδεχομένων ἀσθενειῶν, αἵτινες πάντοτε δυστυχῶς ἐπακολουθοῦν εἰς τοιαύτην νοσηρὰν κατασκευὴν καὶ τὰς ὁποίας λελογισμένη ὑγιεινὴ ἐνέργεια καὶ θεραπευτικὴ δίαιτα δύναται κάλλιστα νὰ προλάβῃ. Τὸ ὑπὸ χοιραδώσεως πάσχον παιδίον πρέπει νὰ διαιτᾶται καλῶς, νὰ τρώγῃ καλὴν τροφήν, νὰ ἐνδύηται ἐνδύματα ζεστά, νὰ κατοικῇ εἰς εὐάερα καὶ εὐήλια δωμάτια, ἐὰν τοῦτο δυνατὸν τὸν περισσότερον χρόνον νὰ ζῇ εἰς ἐξοχὴν καὶ ἀσκῆται ἐπαρκῶς ἀπὸ τοῦ 5ου ἢ 6ου ἔτους διὰ γυμναστικῆς, ἱππασίας, δρόμου, ποδηλασίας, περιπάτου καὶ πάντων τῶν παιδικῶν παιγνιδίων. Νὰ λούηται τακτικῶς ποιούμενον χρῆσιν τῆς ψυχρολουσίας ἢ τῶν θαλασσίων λουτρῶν, (ὅρ. λέξιν) καὶ ἡ καθ' ἕκαστον λουτρὸν πόσις ὀλίγου θαλασσίου ὕδατος. Ἡ θαλασσοποσία ἔχει τοιαύτην δύναμιν κατὰ τῆς χοιραδώσεως καὶ πρὸ πάντων, ὅταν ἡ νόσος ἔχει ἐπιφέρει τὰς συνήθεις αὐτῆς καταστροφάς, ὥστε ἡ διὰ φαρμάκων θεραπεία φαίνεται πολὺ μικρά. Ἡ γεῦσις τοῦ θαλασσίου ὕδατος εἶνε πράγματι δυσάρεστος, ἀλλ' οἱ παῖδες ὀλίγον κατ' ὀλίγον συνειθίζοντες ἐπὶ τέλους εὐκόλως καὶ ἄνευ ἀηδίας λαμβάνουσιν αὐτό. Εἰς δὲ τὴν ψυχρολουσίαν δυνάμεθα νὰ ὑποβάλλωμεν τὰ παιδία ἀπὸ τοῦ τετάρτου ἔτους καὶ μάλιστα ἀπὸ τοῦ τρίτου, ἐπειδὴ τὸ ψυχρὸν ὕδωρ θερμοκρασίας 18^0—20^0 βαθμῶν εἶνε ἓν τῶν ἰσχυροτέρων μέσων πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον, ἀλλὰ μόνον τὸ θέρος.

ΧΟΛΕΡΑ

Ἡ χολέρα ἀναπτύσσεται εἰς τὰς χώρας τοῦ Γάγγου καὶ εἶναι νόσημα μολυσματικόν, οὐδέποτε παρ' ἡμῖν γεννώμενον αὐτομάτως. Τὸ μικρόβιον αὐτῆς εἰσάγεται εἰς τὸν ὀργανισμὸν διὰ τοῦ στόματος, εἰς τὰς πλείστας μὲν τῶν περιπτώσεων διὰ τοῦ ὕδατος, ἐνίοτε δὲ διὰ τῶν τροφῶν (πλυνομένων διὰ μολυσμένου ὕδατος) καὶ διὰ τῆς χρήσεως ἀντικειμένων, τῶν ὁποίων ἐγένετο χρῆσις ὑπὸ πασχόντων χολέραν. Ἡ χολέρα προσβάλλει πάσας τὰς φυλὰς καὶ πᾶσαν ἡλικίαν, ὑπάρχουσιν ὅμως καὶ ἄτομα οὐχὶ εὐκόλως ὑπὸ ταύτης καταλαμβανόμενα. Ἐν καιρῷ ἐπιδημίας βαρύτερον φόρον πληρώνουσιν οἱ ὁπωσδήποτε ἐξηντλημένοι, οἱ ἀλκοολικοί, οἱ διάγοντες βίον ἄθλιον, οἱ μὴ τρώγοντες καλῶς καὶ οἱ κατοικοῦντες εἰς οἰκίας στενάς, ἀκαθάρτους, ἀνηλίους, ὑγρὰς καὶ κακῶς ἀεριζομένας. Οἱ κάτοικοι ἑκάστης πόλεως δὲν πρέπει ν' ἀναμένωσι τὴν εἰς τὰ πρόθυρα ἐμφάνισιν τῆς νόσου, ἵνα φροντίσωσι περὶ προφυλακτικῶν μέτρων, ἀλλὰ συμφώνως τῇ σχετικῇ διατάξει τοῦ ἐν Παρισίοις Συμβουλίου τῆς Ὑγιεινῆς ἐγκαίρως νὰ ἐφαρμόζωσι μεγάλην καθαριότητα ἐντὸς καὶ

ἐκτὸς τῶν οἰκιῶν διὰ τῆς ἀπολυμάνσεως (ὅρ. λέξιν) αὐτῶν καὶ νὰ ἐπαγρυπνῶυιν ἰδιαιτέρως εἰς τὴν ποιότητα τῶν ὑδάτων τῆς οἰκιακῆς χρήσεως καὶ ἰδιαιτέρως τῶν πρὸς πόσιν, ἀπαγορευομένων ἀπολύτως τῶν φρεατίων (ὅρ. ὕδωρ). Θὰ ἀποφεύγωσι τοὺς ὑπερμέτρους σωματικοὺς κόπους καὶ τὴν ὑπέρμετρον ἐγκεφαλικὴν ἐργασίαν, τὰς ἀγρυπνίας καὶ τὰς σφοδρὰς συγκινήσεις, τὰς ψύξεις μάλιστα, ὅταν τὸ σῶμα εἶνε ἱδρωμένον, τὰς καταχρήσεις οἴνου καὶ οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν, τὴν ὑπέρμετρον χρῆσιν παγωτῶν καὶ ὕδατος κατα-ψύχρου. Ἐπίσης πρέπει ν' ἀποφεύγωσι τοὺς ὀξείνους καὶ ἀώρους καρπούς, τὰ ὠμὰ χόρτα καὶ ἐν γένει πάσας τὰς παρεκτροπάς. Νὰ προσέχωσι δὲ πολὺ εἰς τὰς παθήσεις τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων. Ὅταν δὲ παρουσιασθῶσι χολερικαὶ περιπτώσεις εἴς τινα πόλιν, πρώτη σκέψις εἶναι ἡ ὅσον ἔνεστι τελεία ἀπομόνωσις τῶν προστεθέντων. Ἀπαγορεύεται δὲ πᾶσα μὴ κατ' ἀνάγκην πρὸς τοὺς ἀρρώστους ἐπικοινωνία. Οἱ ὑπηρετοῦντες αὐτοὺς θὰ λάβωσι τὰ κατάλληλα μέτρα, ἵνα οὕτως ὡς ἐκ τῆς ἐνδεχομένης προσβολῆς μὴ ἐκθέτωσι καὶ τοὺς ἄλλους εἰς τὸν κίνδυνον (ὅρ. Νοσοκόμος).

Ἀπολύμανσις τελεία ὅπου τὸ μικρόβιον εἰσεχώρησε καὶ μεγίστη προσοχὴ εἰς τὰς ἀκαθαρσίας, τὰ ἐμέσματα, τὰς σινδόνας καὶ τὰ ἐνδύματα τῶν χολερικῶν πρὸς ἀποφυγὴν εὐρυτέρας τῆς ἐπιδημίας διαδόσεως. Ἀπαγορεύονται αἱ συναθροίσεις καὶ λιτανεῖαι. Ἀπαραίτητον ὅμως πρὸς τοῖς ἀνωτέρω καὶ τὸ ψυχικὸν θάρρος, ἐπειδὴ ὁ φόβος μετὰ τῆς ἀπογοητεύσεως καὶ λειποψυχίας αὐξάνουσι τὰ δεινὰ τῆς ἐπιδημίας.

ΨΑΜΜΙΑΣΙΣ

Λέγεται ἡ νόσος κατὰ τὴν ὁποίαν τὰ οὖρα περιέχουσι ψάμμον, ἥτις προέρχεται ἀπὸ τὰ ἐν τοῖς οὔροις ὑπάρχοντα ἅλατα, τὰ ὁποῖα εἶνε διαλελυμένα ἐν αὐτοῖς.

Ἡ ψαμμίασις, ἀπαντῶσα εἰς ὅλα τὰ κλίματα, εἶνε συχνὴ εἰς τοὺς ζῶντας μᾶλλον ἐξ ἀζωτούχων οὐσιῶν (κρεάτων), εἰς τοὺς διάγοντας βίον καθεστικόν, ὡς καὶ οἱ ἐν τοῖς γραφείοις μένοντες, εἰς τοὺς πολυφάγους, θλιβομένους, καὶ τοὺς εἰς καταχρήσεις ἐκδότους. Εἶναι σπανία εἰς τοὺς διάγοντας βίον ἐνεργετικὸν καὶ ἐν ὑπαίθρῳ. Τὴν ψαμμίασιν αὐξάνουσιν ἡ δυσπεψία, ἡ χρῆσις ὀλίγων ποτῶν (ὅρ. λ. ὕδωρ τροφή), ἡ χρῆσις πολλῶν ἀεριούχων καὶ ὀξείνων τοιούτων, ἡ ἀνεπαρκὴς ἢ ὑπερβολικὴ μυϊκὴ ἄσκησις, ἡ ἀνεπαρκὴς ἔκκρισις ἱδρῶτος, τὰ ψυχρὰ λουτρά. Ὁ ψαμμιῶν λοιπὸν πρέπει ν' ἀποφεύγῃ πάντα ταῦτα, καὶ πρὸ πάντων, ὅταν ἔχῃ κληρονομικὴν προδιάθεσιν, ἥτις μεγάλως συντελεῖ εἰς τὴν γένεσιν αὐτῆς. Ἡ ψαμμίασις ἀναλόγως τῆς φύσεως τῶν ἁλάτων διαιρεῖται εἰς **οὐρικήν, ὀξαλικὴν** καὶ **φωσφορικὴν** ψαμμίασιν, δυνατὸν ὅμως καὶ νὰ συνυπάρχωσιν. Ἔλεγχος ἀκριβὴς ἡ χημικὴ τῶν οὔρων ἐξέτασις. Ἡ ψαμμίασις ἀπαντᾷ πεντάκις συχνότερον εἰς τοὺς ἄρρενας παρὰ εἰς τὰς θήλεις.

Ὁ ἀπὸ ψαμμίασιν πάσχων, πρέπει πρὸς τοῖς ἀνωτέρω, ν' ἀποφεύγῃ τὰ μέλανα κρέατα, τὰ ὠά, τὸν παλαιὸν τυρόν, τὰ διὰ πεπέρεως καὶ ἀρωμάτων φαγητά, τοὺς μύκητας, τὰ ὕδνα, τὸν εὐτελοῦς κατασκευῆς ἄρτον, τὴν ὀξαλίδα, τὰ ὀνόβλιτα (σπανάκια) τὴν ντομάτα, προσέτι τὸ κυνήγιον, τοὺς μεγάλους κόπους καὶ τὴν κωπηλασίαν, διὰ τῶν ὁποίων προκαλεῖται ἄφθονος ἐφίδρωσις.

Νὰ κάμνῃ μετρίαν χρῆσιν τοῦ ἄρτου τὸν ὁποῖον νὰ ἀντικαθιστᾷ διὰ τῶν γευμάτων, τῶν λευκῶν κρεάτων, τῶν ἰχθύων, τῶν ὀστρακοδέρμων, τοῦ λίπους, τῶν ἀμυλωδῶν, τῆς κράμβης, ἀνθοκράμβης (καρναμπίτι), τῶν πίσσων, κυάμων, λευκῶν φασηόλων, φάβας, τῶν ξηρῶν σύκκων, τοῦ καφέ, τοῦ τεΐου, τῆς σοκολάτας, τοῦ κακάου, προσέτι δὲ τῆς ποδηλασίας, τῆς ἱππασίας καὶ τῆς ξιφασκίας.

Νὰ προτιμᾷ τὰ χλωρὰ λαχανικά, πάσας τὰς φυλλίδας (σαλάτας) μετ' ὀλίγου ὄξους, τοὺς καρπούς, ἐκ τῶν ὁποίων

ἰδιαιτέρως συνιστῶνται τὰ χαμαικέρασα, τὸ γάλα καὶ τὰ γαλακτερά. Ἐκ τῶν ποτῶν πλὴν τοῦ ὕδατος τὸ ὁποῖον εἶνε τὸ καταληλότερον συνιστῶνται τὰ ὀλιγώτερον οἰνοπνευματοῦχα π. χ. οἱ λευκοὶ οἶνοι μεθ' ὕδατος, ὁ δὲ ζῦθος εἰς μικρὰν ποσότητα ἐπιτρέπεται εἰς τὴν οὐρικὴν ψαμμίασιν ἐν ᾧ εἰς τὴν ὀξαλικὴν εἶνε ἐπιβλαβέστατος.

Ἐπίσης ὠφέλιμα εἶνε ἡ λεπτουργική, ἡ κηπουρικὴ καὶ πρὸ πάντων τὸ σφαιριστήριον, τὸ ὁποῖον εἶνε ἀξιοσύστατον γύμνασμα διὰ τὸν χειμῶνα μετὰ τὸ φαγητόν. Αἱ ἐντριβαὶ καὶ τὰ χλιαρὰ λουτρὰ εἶνε ἐπίσης λίαν ὠφέλιμα.

ΨΥΧΡΟΛΟΥΣΙΑ

Κατὰ διαφόρους τρόπους ἐφαρμόζεται ἡ ψυχρολουσία π.χ. α΄.) Θερμοκρασίας 9⁰ βαθμῶν· αὕτη πρέπη νὰ εἶνε διαρκείας οὐχὶ μεγαλειτέρας τῶν 10—30 δευτερολέπτων καὶ τὸ ὕδωρ πρέπει νὰ πίπτῃ μεθ' ὁρμῆς (Douche froide). β.΄) Θερμοκρασίας 30⁰ καὶ βαθμηδὸν αὐξανόμενον ἕκ 35⁰, 40⁰ καὶ 45⁰ καὶ ἀποτόμως ἀκολουθούμενον ὑπὸ στιγμιαίας βολῆς ψυχροῦ ὕδατος (Douche écocsaise). γ΄.) θερμὸν καὶ ψυχρὸν ὕδωρ ἀλληλοδιαδόχως, ἐφαρμοζόμενον τρὶς ἢ τετράκις κατὰ συνέχειαν (Douche alternative). δ.΄ Ἐν εἴδει βροχῆς (Douche enpluie). ε΄.) Ἐν εἴδει στήλης (douche en colonne) κ.τ.λ.

Ἡ ψυχρολουσία ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν εἶνε πολύτιμος, ἀρκεῖ νὰ γίνεται χρῆσις αὐτῆς εἰς ἁρμοδίας περιστάσεις. Ἐπειδὴ δὲ τὰ ψυχρὰ λουτρὰ δυνατὸν νὰ καταστῶσιν ἐπικίνδυνα καὶ νὰ ἔχωσιν ὀλεθρίας συνεπείας· ἂν γίνεται ὑπερβολικὴ χρῆσις καὶ παρ' ἀτόμων εἰς ἃ δὲν ὠφελοῦσιν, ἀπαγορεύονται αὐστηρῶς ἄνευ προηγουμένης ἰατρικῆς συμβουλῆς. Διὰ τῆς ψυχρολουσίας ἐπιδιώκεται ἀφ' ἑνὸς μὲν ἡ τόνωσις τοῦ ὀργανισμοῦ, ἀφ ἑτέρου δὲ ὁ κατευνασμὸς τῶν νεύρων. Διὰ τὸ δαπανηρὸν τῆς ἐν ἰδικοῖς καταστήμασι ψυχρολουσίας δύναταί τις καὶ κατ' οἶκον συμβουλευόμενος τοὺς ἁρμοδίους νὰ ἔχῃ τελείαν συσκευὴν ὑδροθεραπείας.

Εἰς ἑκάστην ψυχρολουσίαν τὸ ἄτομον λαμβάνει βαθεῖαν εἰσπνοήν, ὁπότε καὶ γενικὸν ρῖγος ἀκολουθεῖ εἰς ἅπαν τὸ σῶμα, οἱ δὲ βολβοὶ τῶν τριχῶν ἀνορθοῦνται καὶ ἐνίοτε ὁ λουόμενος αἰσθάνεται καὶ παροδικὴν κεφαλαλγίαν. Μετ' οὐ

πολύ, ἐὰν ἡ ἐντύπωσις τοῦ ψυχροῦ ὕδατος εἶνε βραχεῖα, ἐπέρχεται ἡ λεγομένη ἀντίδρασις καὶ τὸ ἄτομον αἰσθάνεται ἀνακούφισιν καὶ γλυκεῖαν θερμότητα καθ' ἅπαν τὸ σῶμα. Ἡ ἀντίδρασις αὕτη εἶνε ταχυτέρα καὶ ἰσχυροτέρα ὅσον θερμοτέρα εἶνε ἡ ἀτμοσφαῖρα, εἰς τὴν ὁποίαν εὑρίσκεται τὸ ἄτομον, ἀναλόγως δὲ πρὸς τοὺς μυϊκοὺς ἀγῶνας: γυμναστική, περίπατος κ. τ. τ. Ἡ ἀντίδρασις ὅμως εἶνε ἄλλη εἰς ἄλλα ἄτομα, ἀναλόγως τῆς ἰδιοσυγκρασίας καὶ τῆς παθολογικῆς καταστάσεως. Ἐκ τῆς ἐπερχομένης ἀντιδράσεως λοιπὸν εὐκόλως δυνάμεθα νὰ γνωρίσωμεν ἐὰν ἡ ψυχρολουσία εἶνε ὠφέλιμος ἢ ἐπιβλαβὴς εἰς ἓν ἄτομον.

Ὅταν μετὰ τὴν ψυχρολουσίαν ἡ ἀντίδρασις ἐπέρχεται ταχέως, καθισταμένου τοῦ δέρματος ἐρυθροῦ μετὰ τὴν σπόγγισιν, τότε ἡ ψυχρολουσία εἶνε ὠφέλιμος καὶ δύναται νὰ ἐπαναληφθῇ εἰς τὴν ἰδίαν θερμοκρασίαν ἢ καὶ εἰς κατωτέραν ἀκόμη. Ἀλλ' ἐὰν ἡ ἀντίδρασις ἐπέρχεται βραδέως ἢ καὶ ὅλως διόλου ἐλλείπῃ, ἂν τὸ ἄτομον αἰσθάνεται ψῦχος, ἂν ὅλον τὸ δέρμα καὶ ἰδίως τὰ χείλη καὶ τὰ πέριξ τῶν ὀνύχων μένωσι κυανωπὰ ἐπὶ δέκα ἢ εἴκοσι λεπτὰ τῆς ὥρας, τότε ἡ ψυχρολουσία εἶναι ἐπιβλαβής. Τὰ ἀδύνατα καὶ λεπτοφυῆ ἄτομα δύνανται λίαν ἐπωφελῶς νὰ ἀντικαταστήσωσι τὴν ψυχρολουσίαν μὲ πλύσεις τοῦ σώματος διὰ σπόγγου βεβρεγμένου ἐν ψυχρῷ ὕδατι, τὸ ὁποῖον εἶνε ἐπίσης ἐξαίρετον τονωτικόν, (ὅρα ὑδροθεραπεία), ἀλλὰ καὶ ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει δέον νὰ λαμβάνεται ὑπ' ὄψιν ἡ ἀντίδρασις τοῦ σώματος.

ΩΟΝ

Μεταχειριζόμεθα ὡς τροφὴν τὰ ὠὰ ἰχθύος, τὰ ὁποῖα φέρονται εἰς τὸ ἐμπόριον ὡς χαβιάρια ἐξ ὧν τὸ μέλαν εἶνε θρεπτικώτερον τοῦ ἐρυθροῦ, ὡς ἐκ τῶν ἀφθόνων ἀζωτούχων οὐσιῶν, τὰς ὁποίας ἐμπεριέχει, τὰ ὠὰ χελώνης, χηνός, γάλου (κούρκου), ἀλλὰ μᾶλλον ἐν χρήσει εἶνε τὰ ὠὰ τῆς ὄρνιθος.

Τὰ ὠὰ εἶναι τελεία τροφὴ διὰ τὰ πτηνά, οὐχὶ ὅμως καὶ διὰ τὸν ἄνθρωπον. Κατὰ θρεπτικὴν ἀξίαν ἓν ὠὸν ὄρνιθος ἰσοῦται πρὸς 40 γραμμάρια παχέως κρέατος, περιέχει δὲ τόσον λεύκωμα καὶ λίπος, ὅσον 150 γραμ. γάλακτος ἀγελά-

δος. Πρὸς διατροφὴν δὲ ἑνὸς ὑγιοῦς ἐργάτου ἀπαιτοῦνται περίπου 20 ὠά. Ἡ ἐπικρατοῦσα γνώμη ὅτι ἐκ τῶν βρασθέντων ὠῶν τὰ σκληρὰ εἶναι δυσπεπτώτερα τῶν μαλακῶν δὲν εἶναι ἀκριβής, προϋποτιθεμένου ὅτι τὰ σκληρὰ φθάνουσιν εἰς τὸν στόμαχον ἀρκούντως μασημένα.

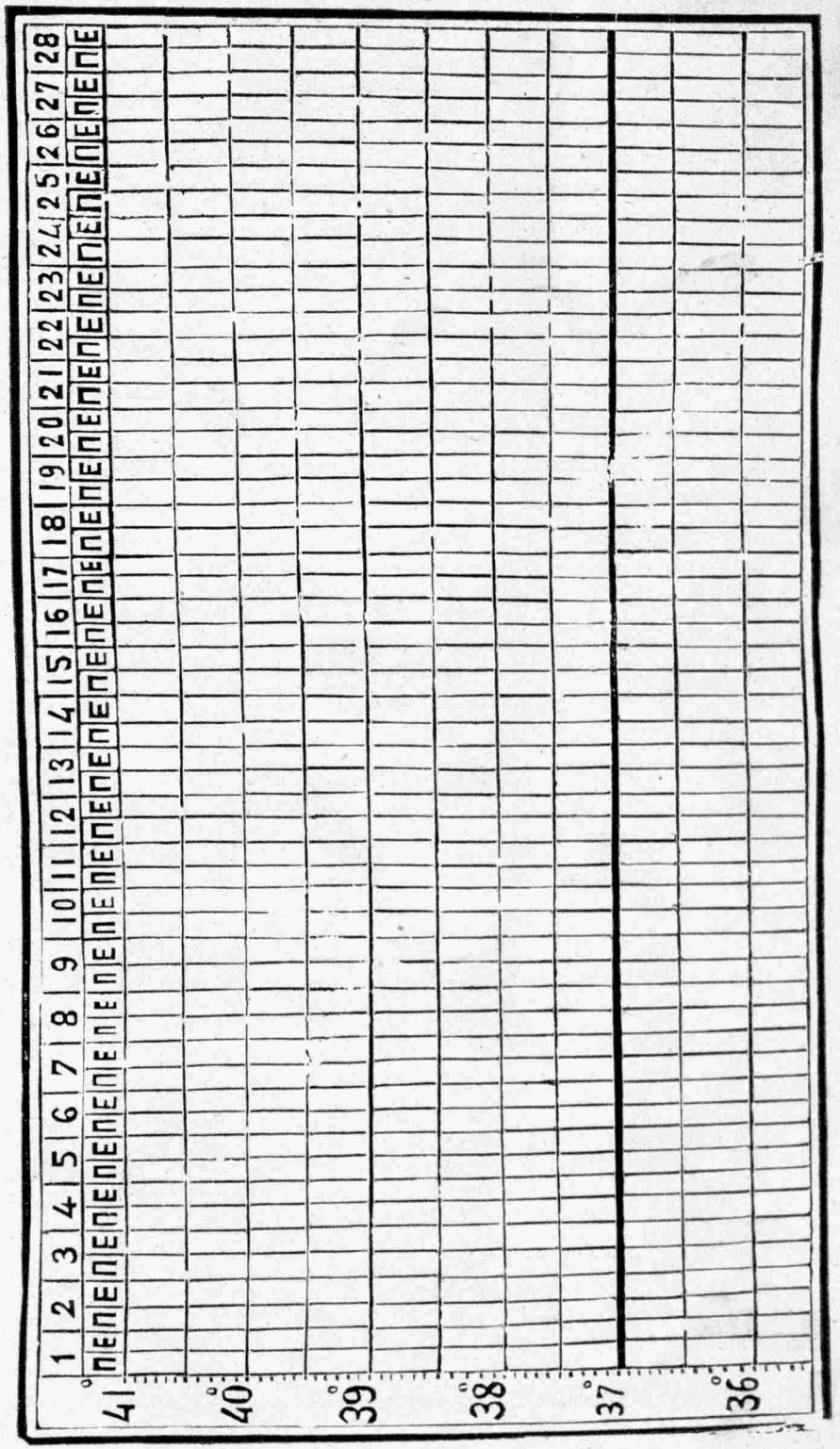
Διάφοροι τρόποι ὑπάρχουσι πρὸς ἐξέτασιν τῶν προσφάτων ὠῶν. Πρόσφατα ὠὰ ἐν τῷ κοίλῳ τῆς χειρὸς τιθέμενα καὶ πρὸς τὸ φῶς παρατηρούμενα φαίνονται ἡμιδιαφανῆ, ἐνῷ τὰ μὴ πρόσφατα ἢ ἐππασθέντα, παρουσιάζουσι σκοτεινὰ σημεῖα· τὰ ἐντελῶς ἀδιαφανῆ ὠὰ εἶνε σεσηπότα. Τῶν προσφάτων ὠῶν τὸ περιεχόμενον ἀναταρασσόμενον δὲν κινεῖται, ἐνῷ τῶν μὴ τοιούτων κινεῖται. Πρόσφατα ὠὰ βυθίζονται ἐν τῷ ὕδασι ἐνῷ τὰ σεσηπότα ἐπιπλέουσιν.

Ἐπειδὴ δὲ τὰ ὠὰ εὐκόλως σήπονται, ἐφευρέθησαν διάφορα μέσα πρὸς διατήρησιν αὐτῶν. Πρὸς τοῦτο τὰ ὠὰ βυθίζονται ἐν θερμῷ διαλύματι κόμμεως, ἐξάγονται ταχέως καὶ ἐπιπάσονται διὰ κόνεως γύψου. Τὰ ὠὰ ταῦτα εἶνε πρὸ πάντων κατάλληλα πρὸς μετακόμισιν ἕνεκα τῆς σωτηρίας τὴν ὁποίαν ἀποκτᾷ ὁ φλοιὸς αὐτῶν. Πρὸς τούτοις συντηροῦνται τὰ ὠὰ ἐντὸς τέφρας ξύλων, ἐντὸς πριονιδίων, μικρῶν ἀχύρων, σκυβάλων, ἄμμου, ἅλατος, κόνεως ἀνθράκων ἢ περιχρίονται διὰ κηροῦ, λίπους ἢ κοινοῦ ἐλαίου. Κατὰ διαφόρους τρόπους μεταχειριζόμεθα τὰ ὠά, διὰ τοὺς ἀσθενεῖς ὅμως καταλληλότεροι τρόποι εἶνε οἱ ἑπόμενοι.

Γάλα ὄρνιθος. — Ἀναμιγνύετε δύο κρόκους ὠῶν ἐντὸς θερμοῦ ἐσακχαρομένου ὕδατος καὶ ἀρωματίζετε αὐτὸ δι' ὀλίγου ροδοστάγματος ἢ ἀναμιγνύετε τοὺς κρόκους τῶν ὠῶν μεθ' ἱκανῆς ποσότητος σακχάρου προσθέτοντες ὀλίγον κατ' ὀλίγον συνεχῶς ταρασσομένου τοῦ μίγματος ἔγχυμα ζέον ἐξ ἀνθέων φιλύρας ἢ πορτοκαλέας. Τὸ ὀρνιθόγαλον εἶνε ἐξαίρετον πρὸς καταπράϋνσιν τῆς βηχός, εἶνε δὲ προσέτι καὶ λίαν θρεπτικόν.

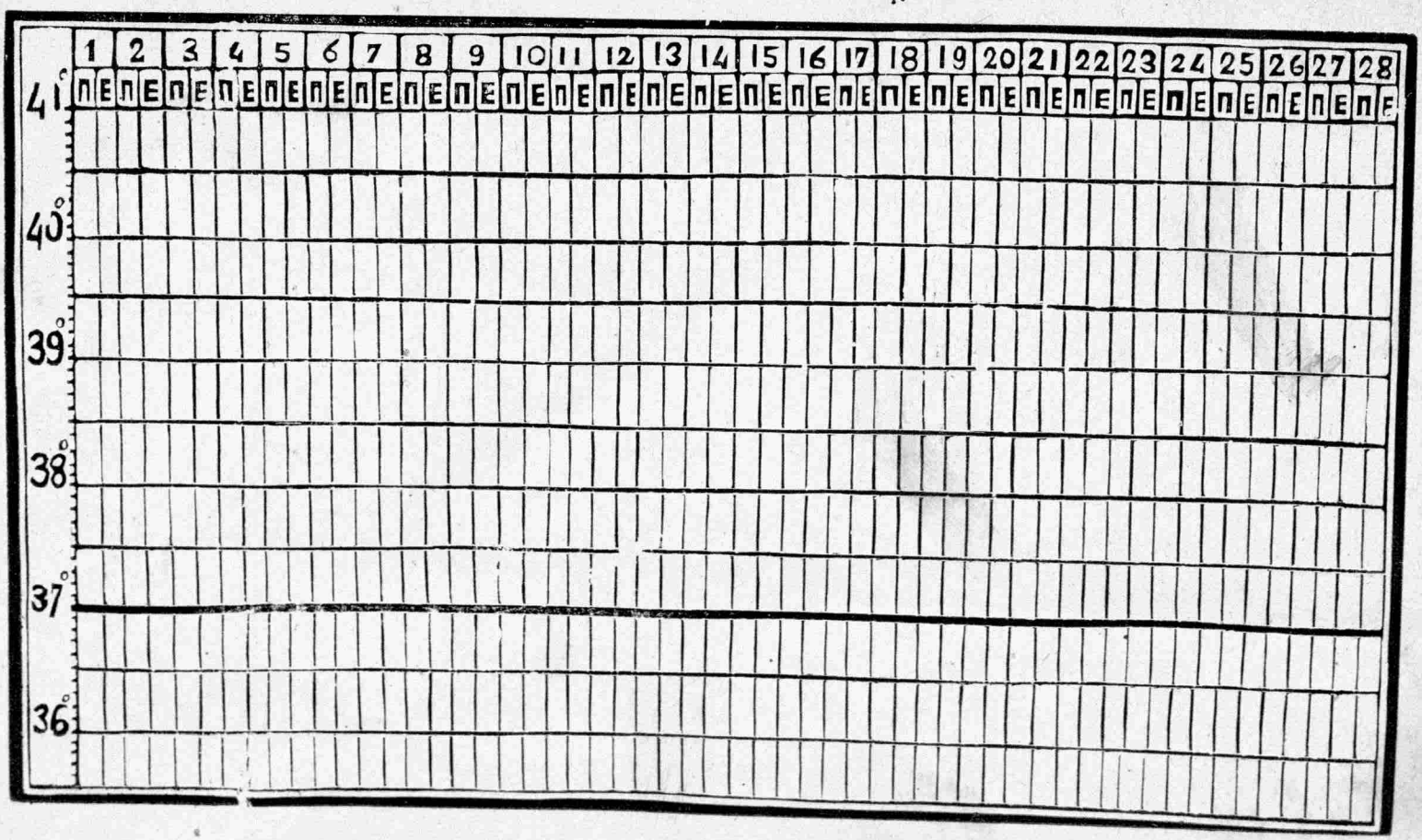
Κρέμα ἀμερικανική.—Κτυπᾶτε δύο κρόκους ὠῶν, προσθέτετε κόνιν σακχάρου ἀρκετὴν καὶ ἀρωματίζετε αὐτὸ διὰ ρουμίου, οἰνοπνεύματος ἢ οἴνου γλυκέος ἀρωματικοῦ.

ΤΕΛΟΣ.



ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΠΙΝΑΞ

Όνομα ἀσθενοῦς ..... Τῇ 19


1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
Π Ε Π Ε Π Ε

SISMANOGLIO
MUSEARO

Τιμᾶται Γρ. 10

Εὑρίσκεται παρ' ἅπασι τοῖς Βιβλιοπώλαις

ΟΙΚΟΝΟΜΙΟΣ