Δ. ΧΡΗΣΤΑΚΗ
ΙΑΤΡΟΥ

1979

ΥΓΙΕΙΝΗ

ΤΩΝ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ

Είναι πολύ ευκολώτερον νὰ ἐμποδίσωμεν χιλίους ἀνθρώπους νὰ νοσήσωσι, παρὰ νὰ θεραπεύσωμεν ἕνα νοσήσαντα.

P. BROUARDEL.

ΕΚΔΟΣΙΣ ΔΕΥΤΕΡΑ

ΕΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΙ
1909

ΤΥΠΟΙΣ Ε. ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΟΥ ΚΑΙ Σιας

Δ. ΧΡΗΣΤΑΚΗ
ΙΑΤΡΟΥ

ΥΓΙΕΙΝΗ

ΤΩΝ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ

Είναι πολὺ εὐκολώτερον νὰ ἐμποδίσωμεν χιλίους ἀνθρώπους νὰ νοσήσωσι, παρὰ νὰ θεραπεύσωμεν ἕνα νοσήσαντα.

P. BROUARDEL.

ΕΚΔΟΣΙΣ ΔΕΥΤΕΡΑ

ΕΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΙ
1909

Τύποις Ε. Βασιλειάδου καὶ Σας.

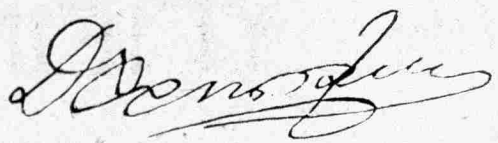
SISMANOGLIO

ΥΓΙΕΙΝΗ

ΤΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ

SISMANOGLIO

Πᾶν ἀντίτυπον μὴ φέρον τὴν ἰδιόχειρον ὑπογραφήν μου θεωρεῖται κλοπιμαῖον.



ΠΡΟΛΟΓΟΣ Α΄ ΕΚΔΟΣΕΩΣ

Τὴν χρησιμότητα τῆς ἀνὰ χεῖρας «***Ὑγιεινῆς τῶν Οἰκογενειῶν***» μαρτυρεῖ ἡ κατ᾽ ἔτος ἔκδοσις πολλῶν τοιούτων ἐν Εὐρώπῃ, τὴν παρ᾽ ἡμῖν δὲ ἔλλειψιν πειρῶμαι νὰ ἀναπληρώσω, πεποιθὼς ὅτι πᾶσα οἰκογένεια, περὶ τῆς ὑγείας αὐτῆς μεριμνῶσα, θὰ θελήσῃ νὰ ἐφοδιασθῇ διὰ μιᾶς τοιαύτης, δυναμένης πολλὰς τὰς ὑπηρεσίας αὐτῇ νὰ παράσχῃ.

Τὰ ἐν αὐτῇ περιεχόμενα, θεωρῶ ἀπαραίτητα, διότι καὶ πάντα, θέλοντα νὰ διατηρήσῃ τὴν ὑγιείαν, εὐρωστίαν καὶ σωματικὴν αὐτοῦ καλλονήν, δύνανται νὰ καθοδηγήσωσι καὶ τὴν θέσιν τοῦ ἰατροῦ κατὰ πολὺ πρόκειται νὰ διευκολύνωσι, καθῆκον ἔχοντος εἰς ἕκαστον ἀσθενῆ νὰ δαπανᾷ πολύτιμον χρόνον εἰς τὸ νὰ διδάσκῃ τοὺς περὶ αὐτὸν τὸν τρόπον τῆς ἐφαρμογῆς τῶν διαφόρων θεραπευτικῶν καὶ ὑγιεινῶν μέσων.

Ἵνα μὴ ὑπερβῇ δὲ τὸν ὃν προτίθεται σκοπόν, εἰς τὸ θεραπευτικὸν μέρος παρέλειψα τὴν περιγραφὴν καὶ τὸ διαγνωστικὸν τῶν ἀσθενειῶν, ἐπειδὴ θεωρῶ ἀδύνατον νὰ διαγνώσῃ τὰ διάφορα νοσήματα πᾶς μὴ ἰατρός, ὅσον ἐκτενῶς καὶ ἂν περιγραφῶσι ταῦτα, ἐπιμείνας πλειότερον εἰς τὴν δίαιταν καὶ περιποίησιν τοῦ ἀσθενοῦς, ἐν καιρῷ τῆς ἀσθενείας καὶ κατὰ τὴν ἀνάρρωσιν, δι᾽ ἃς ὑποδεικνύω, καί τινα ἐκ τῶν «εἰδικῶν φαρμάκων» ἅτινα δύναταί τις νὰ μεταχειρισθῇ μετὰ τὴν ὑπὸ τοῦ ἰατροῦ γενομένην διάγνωσιν τῆς ἀσθενείας, πάντοτε ὅμως τῇ συναινέσει αὐτοῦ.

Ἐν ἑνὶ δὲ λόγῳ, περιλαμβανούσης καὶ χρησίμους συμ-

βουλὰς καὶ ὁδηγίας εἰδικῶν τῆς πόλεώς μας συναδέλφων, πρὸς οὓς ἐκφράζω δημοσίᾳ τὰς εὐχαριστίας μου διὰ τὴν καλὴν ἣν ἔσχον διάθεσιν καὶ προθυμίαν, ὅπως συντελέσωσιν ἐν μέρει μετ᾽ ἐμοῦ εἰς τὴν τελείαν συμπλήρωσιν τοῦ παρόντος πονήματος καὶ εἰς τὴν πλήρη ἐκπλήρωσιν τοῦ προορισμοῦ αὐτοῦ, δι᾽ ἐλπίδος ἔχω τό γ᾽ ἐπ᾽ ἐμοί, ὅτι ἀποτελέσει ὠφέλιμον ἐγκόλπιον πάσῃ οἰκογενείᾳ.

Ἔγραφον ἐν Πέραν Κων[πόλεως κατὰ Ὀκτώβριον 1904.

Δ. ΧΡΗΣΤΑΚΗ,
ΙΑΤΡΟΣ.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ Β΄ ΕΚΔΟΣΕΩΣ

Καὶ ταῦτα μὲν ἔγραφον ἐν τῇ πρώτῃ ἐκδόσει. Νῦν δὲ παρασκευάσας, μετὰ τετραετίαν ἀπὸ τῆς πρώτης ἐκδόσεως, καὶ δευτέραν τοιαύτην, προβαίνω εἰς τὴν ἔκδοσιν αὐτῆς διὰ πολλοὺς λόγους.

Ἡ ταχεῖα ἐξάντλησις τῆς πρώτης ἐκδόσεως τοῦ ἀνὰ χεῖρας ἔργου δηλοῖ τὴν ἀνάγκην ἣν εἶχε τὸ παρ᾽ ἡμῖν ὁμογενὲς δημόσιον πονήματος Ὑγιεινῆς, ἡ διάδοσις τοῦ ὁποίου σκοπὸν ἔχει οὐχὶ τὴν θεραπείαν, ἀλλὰ τὴν πρόληψιν τῶν νόσων.

Ἡ Ὑγιεινὴ εἶνε ἡ ἰατρικὴ τοῦ μέλλοντος, ὅταν δὲ ἀναπτυχθῇ εἰς σημεῖον ὥστε νὰ εἰσδύσῃ εἰς ὅλους τοὺς τόπους καὶ εἰς ὅλας τὰς τάξεις τῆς κοινωνίας καὶ ὅταν ὅλαι αὐτῆς αἱ ἀρχαὶ ἀνυψωθοῦν εἰς διεθνεῖς νόμους, τότε ἡ Ὑγιεία θὰ γίνῃ κτῆμα τοῦ ἀνθρωπίνου γένους.

Καθὼς τὰ συγγράμματα τῆς ἰατρικῆς παλαιοῦνται πολλάκις πρὶν ἢ προφθάσῃ τις νὰ φυλλομετρήσῃ αὐτά, τοιουτοτρόπως καὶ διὰ τὰ συγγράμματα τῆς Ὑγιεινῆς ἐπιβάλλεται ἡ ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν ἀνανέωσις αὐτῶν, ἐπειδὴ τὰ ἀλλεπάλληλα συνέδρια τῆς Ὑγιεινῆς τοσοῦτον ἀνεστάτωσαν θεωρίας καὶ δόγματα, ὥστε αἱ μέχρι τῆς χθὲς ἀσφαλεῖς κτήσεις τῆς ἐπιστήμης θεωρούμεναι προσέλαβον σήμερον τὴν μεγαλητέραν ἀβεβαιότητα.

Ἡ πεῖρα μὲ ἀναγκάζει ἐν τῇ ἐκδόσει ταύτῃ νὰ ἀφήσω κατὰ μέρος τὴν σεμνοτυφίαν διὰ τὴν δῆθεν προσβολὴν τῶν

SISMANOGLIO MEGARO

ἠθῶν καὶ νὰ συμπεριλάβω τὰ ἀφροδίσια νοσήματα, ἅτινα πρόξενα γίνονται καθ' ἑκάστην τοσούτων κακῶν τῇ κοινωνίᾳ, ἕνεκα τῆς ἀπολύτου ἀγνοίας καὶ τῶν στοιχειωδεστάτων πρὸς προφύλαξιν μέτρων κατ' αὐτῶν.

Ἵνα δὲ τὸ ἔργον ἔτι ὠφελιμώτερον καταστῇ, ἄλλα μὲν θέματα ἀντικατεστήσαμεν δι' ἄλλων ἀναγκαιοτέρων, πλεῖσται δὲ ὅσαι προσθῆκαι ἐγένοντο εἰς τὰ ἤδη ὑπάρχοντα τοιαῦτα.

Λίαν δὲ εὐγνωμόνως θ' ἀποδεχθῶμεν τὰς παρατηρήσεις καὶ κρίσεις τῶν φίλων συναδέλφων περὶ τοῦ ἔργου, ὥστε ἧττον ἀτελὲς ἐν ἑτέρᾳ ἐκδόσει νὰ καταστήσωμεν αὐτό.

Ἔγραφον ἐν Πέραν Κων[πόλεως κατὰ Μάρτιον 1909.

Δ. ΧΡΗΣΤΑΚΗ,
ΙΑΤΡΟΣ.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ

ΑΕΡΙΣΜΟΣ

Ὁ ἄνθρωπος ζῶν καὶ ἀναπνέων ἀποδίδει ἀδιαλείπτως εἰς τὸν ἀέρα διὰ τῆς ἐκπνοῆς ἀνθρακικὸν ὀξὺ παραλαμβάνων ἀτ' αὐτοῦ ἀκαταπαύστως ὀξυγόνον.

Ὅταν εἴς τινα κατοικούμενον χῶρον γίνεται διηνεκὴς ἀνανέωσις τοῦ ἀενάως φθειρομένου ἀέρος, οὐδεμία ἐπέρχεται βλάβη, ὑπάρχουσιν ὅμως περιστάσεις, καθ' ἃς τοῦ ἀερισμοῦ μὴ γινομένου τελείου, ὁ διὰ τῆς ἀναπνοῆς μολυνόμενος ἀὴρ μένει στάσιμος καὶ καθίσταται πλέον ἀκατάλληλος εἰς ἀναπνοὴν καὶ ἐπιβλαβὴς εἰς τὴν ὑγιείαν τῶν εἰσπνεόντων αὐτὸν ἀνθρώπων. Ἡ αἰτία δὲ τῆς ἐπιβλαβοῦς ἐπιδράσεως τοῦ προαναπνευσθέντος ἀέρος ὀφείλεται εἰς τὴν ἀραίωσιν τοῦ ὀξυγόνου, εἰς τὴν ἄθροισιν τσῦ ἀνθρακικοῦ ὀξέος καὶ εἰς τὴν διεκπνοὴν τοξικῶν ἀερίων. Ὅπως δήποτε διὰ τοῦ ἀερισμοῦ προλαμβάνονται πάντα τὰ δυσάρεστα, ἐπειδὴ ὁ καθαρὸς ἀὴρ ἐξασκεῖ πραγματικὴν διεγερτικὴν καὶ πραϋντικὴν ἐνέργειαν.

Πλὴν τούτου ὅμως ὁ ἀὴρ τῶν πόλεων περιέχει σημαντικὴν ποσότητα μικροβίων ἐν ἑκάστῳ κυβικῷ μέτρῳ. Ὁ Miquel ἀναφέρει ὅτι ἐξετασθέντος τοῦ ἀέρος ἐν αἰθούσῃ τινὶ τοῦ ἐν Παρισίοις Νοσοκομείου Pitié περιείχοντο 11.100 μικρόβια καιὰ κυβικὸν μέτρον ἀέρος. Ἐνῷ ὁ ἀὴρ ἐν μέσῃ θαλάσσῃ καὶ εἰς τὰ ὑψηλὰ ὄρη εἶνε σχεδὸν καθαρὸς μικροβίων.

Ὅθεν ὁ ἀερισμὸς σκοπεῖ νὰ διατηρήσῃ καθαρὸν τὸν ἀέ-

ρα κεκλεισμένου χάρου, νὰ προλάβῃ δὲ τοὺς ἐκ τοῦ μεμολυσμένου ἀέρος κινδύνους.

Πρὸς ἀερισμὸν λοιπὸν μεγάλων καταστημάτων, καφενείων, θεάτρων, σχολείων, βιομηχανικῶν ἐργοστασίων ὁ ἁπλούστερος καὶ φυσικώτερος τρόπος εἶνε ἡ κατασκευὴ μεγάλων καὶ κατ' ἐναντι κειμένων παραθύρων καὶ τὸ συχνὸν ἄνοιγμα αὐτῶν πρὸς ἐντελῆ ἀνανέωσιν τοῦ ἀέρος. Ἐκτὸς ἐὰν γίνεται χρῆσις διαφόρων μηχανῶν, κινουμένων δι' ἀτμοῦ ἢ ἄλλης δυνάμεως, δι' ὧν εἰσάγεται τὸν μὲν χειμῶνα θερμὸς ἀήρ, τὸ δὲ θέρος δροσερός.

Εἰς δὲ τὰς οἰκίας, ὡς μέσα ἀερισμοῦ χρησιμεύουσιν αἱ ἑστίαι, αἱ θερμάστραι, αἱ θύραι καὶ τὰ παράθυρα. Ἰδίως δὲ κατὰ τὸ θέρος τὰ παράθυρα πρέπει νὰ μένωσιν ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον ἀνοικτά, τὸν δὲ χειμῶνα, ὁπόταν ὁ καιρὸς εἶνε ἀρκετὰ ψυχρὸς ἢ ὑγρός, ὥστε νὰ μὴ ἐπιτρέπῃ ἅπαξ τοὐλάχιστον τῆς ἡμέρας νὰ ἀνοίγωνται τὰ παράθυρα καὶ αἱ θύραι, ὁ διὰ τῆς ἑστίας καὶ τῶν ρωγμῶν τῶν παραθύρων, (τὰ ὁποῖα δὲν πρέπει νὰ ἐμφράττωνται), εἰσερχόμενος ἔξωθεν ἀὴρ εἶνε ἐπαρκὴς πρὸς ἀνανέωσιν τοῦ ἐν τῇ οἰκίᾳ ἀέρος.

Τὰς αἰθούσας, ὅπου γίνεται μεγάλη συσσώρευσις ἀνθρώπων, δυνάμεθα νὰ ἀερίζωμεν, ἐὰν πρὸς τοῦτο καταστήσωμεν κινητὰ τὰ δύο ἄνω μόνον ὑατοπλαίσια τῶν παραθύρων, τὰ ὁποῖα ἀνοίγομεν ἐν εἴδει ταμβακοθήκης, σχηματίζοντες τὸ ἄνοιγμα ἀπὸ τὸ μέρος τῆς αἰθούσης καὶ φράσσοντες καταλλήλως τὰ πλάγια, ὥστε ὁ ἔξωθεν εἰσερχόμενος ἀὴρ νὰ μὴ προσβάλλῃ τοὺς κάτωθεν τοῦ παραθύρου εὑρισκομένους· τοιουτοτρόπως ὁ ψυχρὸς ἀὴρ διευθύνεται πρὸς τὴν ὀροφήν, διαπερῶν δὲ πολλὰ στρώματα ἀέρος καθίσταται βαθμηδὸν θερμότερος, καὶ ταὐτοχρόνως ἐξέργεται ὁ ἐκ τῆς ἀποπνοίας μεμολυσμένος τῆς αἰθούσης ἀήρ. Τὸ τοιοῦτον σύστημα τοῦ ἀερισμοῦ καλὸν εἶνε νὰ ἐφαρμόζεται εἰς τὰς αἰθούσας τῶν σχολείων, εἰς τὰς ὁποίας ὑπάρχει μεγάλη συσσώρευσις παιδίων.

Τὰ παράθυρα τοῦ δωματίου τοῦ ἀσθενοῦς πρέπει ν' ἀνοίγωνται δὶς τῆς ἡμέρας, συγχρόνως δὲ ν' ἀνοίγεται καὶ ἡ θύρα, ἵνα, ἀναπτυσσομένου μικροῦ ρεύματος, ἀνανεοῦται καθ' ὁλοκληρίαν ὁ ἀήρ. Κατὰ τὸν χειμῶνα ἀνοίγομεν μόνον τὴν θύραν, ὅτε διὰ τῆς θερμάστρας καὶ τῆς θύρας ἀναπτύσσεται τὸ ρεῦμα.

Ὁ ἀερισμὸς τῶν κοιτώνων, κλινοσκεπασμάτων, σινδονῶν καὶ ταπήτων εἶνε ἀπαραίτητον νὰ γίνεται καθ' ἑκάστην, πρὸ πάντων δὲ ὑπαρχούσης ἐπιδημίας τινός. Εἶνε ὅμως ἐπίσης ἀπαραίτητον, ὅπως μεθοδικῶς ἐκτελῶμεν τὸν ἀερισμὸν καὶ οὐχὶ διὰ τοῦ τινάγματος τῶν ταπήτων καὶ κλινοσκεπασμάτων ἐκ τῶν παραθύρων εἰς τὰς ὁδούς, ὅπερ συχνάκις παρατηρούμενον ἀποτελεῖ, καθὰ ὁ ἐκ Βιέννης Schræter διατείνεται, ἔγκλημα κατὰ τῶν ὁμοίων μας.

ΑΕΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ἐνταῦθα ἀναφέρομεν μόνον περὶ τῆς φυσικῆς ἀεροθεραπείας, τὴν ὁποίαν πᾶς τις καὶ εἰς πᾶσαν χώραν δύναται νὰ ἐφαρμόσῃ κατὰ διαταγήν, ἐννοεῖται, τοῦ ἰατροῦ.

Οἱ ὅροι τῆς ἐφαρμογῆς τῆς φυσικῆς ἀεροθεραπείας καθωρίσθησαν καλῶς τὴν σήμερον. Ἡ θεμελιώδης ἀρχὴ τῆς μεθόδου ταύτης εἶνε ὅτι ὁ ἄρρωστος πρέπει νὰ διαμένῃ ἡμέραν καὶ νύκτα ἐν ἐλευθέρῳ ἀέρι.

Τὴν ἡμέραν ὀφείλει νὰ παραμένῃ σχεδὸν ἀπὸ πρωΐας μέχρις ἑσπέρας ἐν πλήρει ἀέρι, εἰς μέρος ἀνοικτὸν μὲν παντοχόθεν, ὑπόστεγον ὅμως, ὅπως προασπίζεται ἀπὸ τοῦ ἀνέμου καὶ τῆς λίαν ἐντόνου ἀκτινοβολίας τοῦ φωτός. Τὸ πλεῖστον τοῦ χρόνου, κατὰ τὴν ἐν τῷ ἀέρι ἔκθεσιν ταύτην, πρέπει ὁ ἄρρωστος νὰ παραμένῃ ἐν ἠρεμίᾳ, καθήμενος ἢ ἐξηπλωμένος ἐπὶ ἀνακλίντρου καὶ ἐπαρκῶς κεκαλυμμένος.

© SISMANOGLIO

Τὴν νύκτα ὁ εἰς τὴν ἀεροθεραπείαν ὑποβαλλόμενος ἀσθενὴς πρέπει νὰ παραμένῃ εἰς τὸν κοιτῶνά του, τὰ παράθυρα τοῦ ὁποίου ἀφίνονται ἀνοικτὰ ὀλίγον κατ' ὀλίγον, μέχρις ὅτου συνηθίσῃ ὁ ἀσθενής, ἀφοῦ δὲ συνηθίσῃ τὰ ἀφίνομεν ἐντελῶς ἀνοικτά. Προφυλάσσεται δὲ ὁ ἀσθενὴς ἀπὸ τοῦ ρεύματος τοῦ ἀέρος δι' ἁπλοῦ διαχωρίσματος (paravent), τοποθετουμένου μεταξὺ τῆς κλίνης καὶ τοῦ παραθύρου.

Ἡ ἀεροθεραπεία ἐφαρμόζεται ἡμέραν καὶ νύκτα μὲ ὁποιονδήποτε καιρόν, μὲ ψύχος ὅσον δήποτε δριμὺ καὶ ἂν εἶνε, μὲ βροχήν, μὲ χιόνα καὶ μὲ ὁμίχλην ἀκόμη.

Εἶνε δὲ ἀποδεδειγμένον σήμερον ἐκ πείρας ὅτι ἡ διαρκὴς καὶ συστηματικὴ αὕτη ἀεροθεραπεία οὐδένα κίνδυνον ἐπιφέρει, ἀρκεῖ τὸ σῶμα νὰ εἶνε καλῶς κεκαλυμμένον.

Καὶ τὸν τεχνητῶς ἠραιωμένον καὶ πεπιεσμένον ἀέρα μετεχειρίσθησαν πρὸς θεραπευτικὸν σκοπόν, ἀραιοῦντες ἢ πιέζοντες δι' ἀντλιῶν τὸν ἀέρα ἑρμητικῶς κεκλεισμένων δωματίων εἰς τὰ ὁποῖα εἰσέρχονται οἱ πάσχοντες· τῆς τοιαύτης ὅμως θεραπείας ἡ ἐφαρμογὴ ἀδύνατος κατ' ἰδίαν, ἐπειδὴ ἔχει ἀνάγκην ἰδιαιτέρων μηχανημάτων.

ΑΗΡ

Εἶνε ἀέριον ἀόρατον, διαφανές, ἐλαστικόν, περιβάλλον τὴν ὑδρόγειον σφαῖραν καὶ ἀποτελοῦν τὴν ἀτμόσφαιραν. Ἡ χημικὴ τοῦ ἀέρος σύνθεσις εἶνε ἡ ἑξῆς: Ὀξυγόνον 20,75. Ἄζωτον 78,18. Ὑδρατμοὶ 96. Ἀνθρακικὸν ὀξὺ 0,03. Τὰ διάφορα ταῦτα συστατικὰ ἀποτελοῦσι μῖγμα, χωρὶς νὰ εἶνε χημικῶς ἡνωμένα, πλὴν ὅμως τῶν συστατικῶν τούτων ὁ ἀὴρ περιλαμβάνει καὶ ξένας οὐσίας ἀνοργάνους καὶ ὀργανικὰς εἰς λεπτοτάτην κόνιν.

Τὸ ἄζωτον, ὅπερ ἀποτελεῖ τὰ 4)5 τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος, εἶνε ἀέριον οὐδέτερον μὴ χρησιμεῦον ἀμέσως εἰς τὴν εἰσπνοὴν τοῦ ἀνθρώπου καὶ τῶν ζώων. Τὸ ὀξυγόνον ὅμως, ὅπερ ἀποτελεῖ τὸ ἕτερον 1)5 τῆς ἀτμοσφαίρας, εἶνε ἀπαραίτητον εἰς τὴν ἀναπνοὴν καὶ τὴν ζωὴν τῶν ζώων.

Οἱ ὑδρατμοί, ἀναπόσπαστον ἀποτελοῦντες μέρος τοῦ ἀέρος, ἔχουσιν οὐσιώδη ἐπήρειαν ἐπὶ τῆς ὑγιείας τῶν ἀνθρώπων. Ὁ ἀὴρ περιέχει διάφορον ποσότητα ὑδρατμῶν, ἐξαρτᾶται δὲ ἐκ τῆς θερμοκρασίας τοῦ ἀέρος, ἐκ τῆς ὥρας τοῦ ἔτους ἢ τοῦ εἴδους τῶν πνεόντων ἀνέμων. Θερμοί τινες ἄνεμοι διελθόντες διὰ μεγάλων θαλασσῶν, φθάνουσι πλήρεις ὑδρατμῶν, τοὐναντίον δὲ ἕτεροι λίαν ψυχροὶ καὶ ἀπὸ ξηρᾶς ἐρχόμενοι εἶνε ξηροί, διότι ὅσῳ ψυχρότερος εἶνε ὁ ἀήρ, τόσον ἡ ἐξάτμισις εἶνε ὀλιγωτέρα.

Παράγονται δὲ οἱ ἄνεμοι ἐκ ρευμάτων τοῦ ἀέρος ἅτινα σχηματίζονται ἐκ τῆς πυκνώσεως ἢ ἀραιώσεως τούτου. Ἐπὶ τοῦ ἰσημερινοῦ καὶ μεταξὺ τῶν τροπικῶν ζωνῶν αἱ ἀκτῖνες τοῦ ἡλίου πίπτουσαι ἀπὸ τοῦ αὐτοῦ πάντοτε ὕψους καὶ σχεδὸν καθέτως θερμαίνουσι καθ' ὑπερβολὴν τὸ ἔδαφος καὶ ἑπομένως καὶ τὴν ἀτμόσφαιραν, ὁ δὲ ἀὴρ ἀραιούμενος καὶ γινόμενος ἐλαφρότερος ἀναβαίνει. Τοὐναντίον δὲ ἐπὶ τῶν πόλων ἕνεκα τῆς χαμηλῆς θερμοκρασίας ὁ ἀὴρ πυκνοῦται.

Παράγεται λοιπὸν κίνησις ἀέρος μεταξὺ ἰσημερινοῦ καὶ πόλων, ὁ ψυχρὸς ἀὴρ μεταβαίνει ἀπ' τῶν πόλων πρὸς τὸν ἰσημερινὸν διὰ τῶν κάτω στρωμάτων τῆς ἀτμοσφαίρας πλησίον τοῦ ἐδάφους, ἐνῷ εἰς τὰ ὑψηλότερα στρώματα παράγεται ἀντίθετον ρεῦμα ἐκ τοῦ ἰσημερινοῦ πρὸς τοὺς πόλους.

Πολλάκις δὲ τὰ ρεύματα ταῦτα, τὰ ὁποῖα διηνεκῶς ὑπάρχουσι, λαμβάνουσι τοιαύτην ὁρμὴν ὥστε ἀποτελοῦσι θυέλλας καὶ κλύδωνας.

Πλὴν ὅμως τῶν γενικῶν τούτων ἀνέμων παράγονται ἐκ τῶν αὐτῶν αἰτίων, τῆς διαφορᾶς δηλ. τῆς θερμοκρασίας, καὶ τοπικοὶ ἄνεμοι μεταξὺ ξηρᾶς καὶ θαλάσσης Τὴν ἡμέραν ἡ ξηρὰ θερμαίνεται εὐκολώτερον τῆς θαλάσσης, ἑπομένως καὶ

© SISMANOGLIO

ὁ ἀὴρ αὐτῆς ἀραιοῦται περισσότερον, διὰ τοῦτο οἱ ἄνεμοι πνέουσιν ἀπὸ τῆς θαλάσσης πρὸς τὴν ξηράν· ἐνῷ τὴν νύκτα ἡ ξηρὰ ψύχεται εὐκολώτερον τῆς θαλάσσης, ὥστε ὁ ἀὴρ αὐτῆς καθίσταται πυκνότερος τοῦ τῆς θαλάσσης· δι' ὃ ὁ ἄνεμος πνέει ἀπὸ τῆς ξηρᾶς πρὸς τὴν θάλασσαν.

Οἱ ἄνεμοι ἔχουσι μεγάλην ἐπίδρασιν ὑγιεινήν. Διὰ τῆς κινήσεως τοῦ ἀέρος τὴν ὁποίαν ἐνεργοῦσι, φέρουσι τὴν ἀνάμιξιν τοῦ ὀξυγόνου παντοχοῦ, ἀπομακρύνουσι δὲ τὸ ἀνθρακικὸν ὀξύ, τὸ ὁποῖον εἶνε προϊὸν τῆς ἀποπνοίας τῶν ζώων, καὶ τὰς διαφόρους ἐπιβλαβεῖς ἀναθυμιάσεις τὰς ὑπαρχούσας εἰς διάφορα μεταλλικὰ ὕδατα, βιομηχανικὰ καταστήματα καὶ εἰς τόπους ἔνθα παράγονται ζυμώσεις ὀργανικῶν οὐσιῶν.

Ἐπειδὴ ὅμως οὐδὲν καλὸν ἀνάμικτον κακοῦ, καὶ οἱ ἄνεμοι ἐνίοτε γίνονται πρόξενοι κακοῦ, ἐπειδὴ μεταφέρουσιν ἐνίοτε ἀπὸ ἑνὸς τόπου εἰς ἄλλον ἐπιβλαβῆ στοιχεῖα μεταδοτικῶν νοσημάτων, καθὼς τὸ μίασμα τῶν ἑλογενῶν πυρετῶν, τὸ τῆς γρίππης, τῆς φυματιώσεως καὶ διαφόρων ἄλλων νοσημάτων καὶ ἐπιδημιῶν.

ΑΙΜΟΠΤΥΣΙΣ

Ἡ ἀπόχρεμψις αἵματος δύναται νὰ ἔχῃ πολλὰς τὰς προελεύσεις. Τὸ αἷμα δυνατὸν νὰ προέρχηται ἐκ τοῦ λάρυγγος, τῆς τραχείας, τῶν βρόγχων ἢ καὶ ἐξ ἄλλων πλησίον κειμένων ὀργάνων· ἄλλοτε τὸ αἷμα προέρχεται ἀπὸ τῆς ρινός, ὁπότε αὐτὸ πίπτον ὄπισθεν εἰς τὸν φάρυγγα ἀποβάλλεται διὰ βηχός. Εἰς νευρικὰ ἐπίσης ἄτομα καὶ εἰς ὑστερικὰς γυναῖκας ἐπέρχονται αἱμοπτύσεις πολλάκις μεγάλαι χωρὶς νὰ ἔχωσιν αἰτίαν τινά.

Ὁ ἄρρωστος αἰσθάνεται γαργαλισμοὺς εἰς τὸν λάρυγγα ὡς ἀπὸ θερμοῦ ὑγροῦ, βήχει καὶ πτύει αἷμα λαμπρῶς ἐρυθρὸν καὶ ἀφρόεν. Τὸ αἷμα τῆς αἱματεμέσεως εἶνε μέλαν, δὲν ἔχει ἀφρὸν καὶ ἐξάγεται δι' ἐμέτου.

Τὴν ἐξακρίβωσιν θὰ ἐκτελέσῃ ὁ προσκληθησόμενος ἰατρός. Ἀνάγκη λοιπὸν νὰ φυλάξητε τὸ αἷμα ὅπως ἰδίοις ὄμμασιν ἐξετάσῃ αὐτὸ ὁ ἰατρὸς καὶ βεβαιωθῇ περὶ τῆς προελεύσεώς του.

Μέχρις ὅμως τῆς ἐλεύσεως τοῦ ἰατροῦ ὁ ἀσθενὴς καὶ οἱ περὶ αὐτὸν θὰ λάβωσι τὰ ἑπόμενα προφυλακτικὰ μέτρα:

Θὰ κατακλίνωσι τὸν ἀσθενῆ εἰς εὐάερον καὶ καλῶς ἀεριζόμενον δωμάτιον χαλαροῦντες πάντα τὰ ἐνδύματα, ἅτινα τὸν περισφίγγουσι καὶ τὸν στενοχωροῦσι. Συνιστῶμεν ἀπόλυτον ἀκινησίαν καὶ σιγήν. Θέτομεν συναπισμοὺς καὶ θερμὰς φιάλας πλήρεις θερμοῦ ὕδατος εἰς τοὺς πόδας καὶ δίδομεν αὐτῷ νὰ πίνῃ ψυχρότατα ὀξυνισμένα ποτὰ ἀφράδη λεμονάδα (gazeuse) ἢ ὀξυνισμένον ὕδωρ.

ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΕΣ

Προδιαθετικὰ αἴτια πρὸς ἀνάπτυξιν τῶν αἱμορροΐδων εἶνε ὁ ἀρθριτισμός, ἡ ποδάγρα, ὁ ἑρπητισμός, ἡ πληθωρικὴ ἰδιοσυστασία. Ὑποβοηθοῦσι δὲ τὴν ἀνάπτυξιν αὐτῶν ἡ ἄφθονος καὶ διεγερτικὴ τροφή, ἡ κατάχρησις τῶν ἀφροδισίων, παρατεταμέναι πορεῖαι ἐφ' ἵππου ἢ ποδηλάτου καὶ κυρίως ἡ δυσκοιλιότης.

Ὁ αἱμορροϊδοπαθὴς πρέπει νὰ διάγῃ βίον νηφάλιον, ἐνεργητικόν, κανονικόν· πᾶσαι αἱ καταχρήσεις, πάντες οἱ ἀγῶνες καὶ αἱ βίαιαι ἀσκήσεις αἱ ἐπιφέρουσαι συμφόρησιν τῶν ὀργάνων τῆς κάτω πλέυρου πρέπει ν' ἀπαγορευθῶσιν.

Ἡ καθημερινὴ μετρία ἄσκησις ἐν ἐλευθέρῳ ἀέρι συνιστᾶται κυρίως εἰς ὅσους ἔχουσιν ἐπάγγελμα καθεστικόν· εἰς

τούτους ἀπαγορεύεται ἡ ἐπὶ πολλὰς ὥρας ἀκινησία· καλὸν εἶνε ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν νὰ διακόπτωσιν αὐτήν.

Ἡ τροφὴ πρέπει νὰ εἶνε μικτή, νὰ περιλαμβάνῃ δὲ πρὸ πάντων τὰ χλωρὰ λαχανικὰ καὶ τοὺς ὡρίμους καρπούς. Ἀπαγορεύονται τὰ καρικεύματα καὶ τὰ μὴ νωπὰ κρέατα.

Ὡς ποτὰ ἐπιτρέπονται τὸ καθαρὸν ὕδωρ, τὸ γάλα καὶ οἱ ἐλαφροὶ φυσικοὶ οἶνοι εἰς μικρὰν ποσότητα μεθ' ὕδατος. Τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν, τοῦ οἰνοπνεύματος καὶ τοῦ καμπανίτου θὰ γίνηται μικρὰ χρῆσις.

Οἱ αἱμορροϊδοπαθεῖς θ' ἀποφεύγωσι τὴν δυσκοιλιότητα (ὅρα λέξιν) ἵνα προλάβωσι τὰς ραγάδας τοῦ δακτυλίου, αἱ ὁποῖαι εἶνε ὀδυνηρώταται. Πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον θὰ μεταβαίνωσι καθ' ἑκάστην εἰς τὸν ἀπόπατον εἰς ὡρισμένην ὥραν, κατὰ προτίμησιν δὲ τὴν ἑσπέραν πρὸ τῆς κατακλίσεως, ἐπειδὴ ἡ ἐν τῇ κλίνῃ ἀνάπαυσις συντελεῖ πολὺ εἰς τὴν ἀνάταξιν τῶν ἐξεχουσῶν αἱμορροϊδων. Τὴν ὑδροθεραπείαν, τὴν σταφυλοθεραπείαν (ὅρα Καρποί) δύνανται μετὰ μεγάλης ἐπιτυχίας νὰ δοκιμάσωσι, πρὸς καταπολέμησιν τῆς δυσκοιλιότητος.

Ἐπίσης ὠφέλιμος ἀποβαίνει εἰς τοὺς αἱμορροϊδοπαθεῖς ἡ μάλαξις καὶ ἐντριβὴ ὁλοκλήρου τοῦ σώματος καὶ τῆς κοιλίας εἴτε ξηρὰ εἴτε μετὰ προηγουμένην πλῦσιν δι' οἰνοπνεύματος.

Ἐν Ἀμερικῇ εἰς τὸ νοσοκομεῖον Belle-vue Hospital τῆς Νέας Ὑόρκης ἐφαρμόζουσι μετὰ μεγάλης ἐπιτυχίας εἰδικὴν γυμναστικήν, τὴν ὁποίαν ἕκαστος αἱμορροϊδοπαθὴς δύναται νὰ δοκιμάσῃ. Ἡ γυμναστικὴ αὕτη ἔγκειται ἁπλῶς εἰς τὰς ἀποπείρας τὰς ὁποίας ἐκτελεῖ ὁ πάσχων ὅπως ψαύσῃ τοὺς δακτύλους τῶν ποδῶν διὰ τοῦ ἄκρου τῶν δακτύλων τῶν χειρῶν χωρὶς νὰ κάμπτῃ τὰ γόνατα. Διὰ τῶν κινήσεων τὰς ὁποίας μεταδίδει τοιουτοτρόπως εἰς τοὺς μῦς τῶν κοιλιακῶν τοιχωμάτων ἐξεγείρεται μεγάλως ἡ συσταλτικότης τῶν ἐντέρων.

Α Λ Α Σ

Ἡ χρῆσις τοῦ ἅλατος εἶνε παναρχαιοτάτη καὶ ἀγνώστου ἐποχῆς. Τὸ ἅλας εἶνε ἀναγκαιοτάτη καὶ ἀναπόφευκτος τροφή, ἄνευ αὐτοῦ ὁ ἄνθρωπος καὶ τὰ ζῶα δὲν δύνανται νὰ ζήσωσιν. Ἡ ἀναγκαία ποσότης ἅλατος δι' ἐνήλικον εἶνε 16 γραμ. καθ' ἑκάστην (ὅρα Τροφή).

Τὸ ἅλας λαμβανόμενον μετὰ τῶν τροφῶν καθιστᾷ αὐτὰς νοστιμωτέρας καὶ αὐξάνει τὴν ὄρεξιν, διευκολύνει τὴν πέψιν, τονοῖ τὸν στόμαχον καὶ συντελεῖ μεγάλως εἰς τὴν θρέψιν τοῦ σώματος. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον συνιστᾶται εἰς τοὺς ἀναιμικοὺς καὶ ἰσχνούς, τοὺς ὁποίους μεγάλως δύναται νὰ ὠφελήσῃ.

Τὸ ἅλας οὐδόλως ἐπιφέρει δίψαν καθὼς κοινῶς νομίζουσιν, ἣν ὡς ἀποτέλεσμα μόνον τὰ ἁλίπαστα δύνανται νὰ ἔχωσι, τουναντίον δὲ μάλιστα καταπαύει τὴν δίψαν καὶ εἰς μεγαλειτέραν ποσότητα φέρει εὐκοιλιότητα.

Τὸ καλὸν μαγειρικὸν ἅλας πρέπει νὰ εἶνε λευκόν, ἐπειδὴ τὸ κιτρινωπὸν ἅλας περιέχει σίδηρον, πρέπει δὲ νὰ εἶνε τοσοῦτον ξηρόν, ὥστε, ἐὰν τεθῇ ἐπὶ ναστοχάρτου νὰ μὴ τὸν ὑγραίνῃ, νὰ διαλύεται ἐντελῶς μετὰ τριπλασίου ὕδατος ψυχροῦ ἢ θερμοῦ, καὶ ἡ διάλυσις νὰ εἶνε διαυγής, διότι ἐὰν εἶνε θολὴ ἢ μένῃ εἰς τὸν πυθμένα τὸ ἅλας ἀδιάλυτον, περιέχει ἀκαθαρσίας, γύψον ἢ ἄμμον.

Ἐπειδὴ τὸ ἅλας καταστρέφει τὰ μέταλλα καὶ ἐνοῦται μετ' αὐτῶν, διὰ τοῦτο τὸ μαγειρικὸν ἅλας δὲν δύναται νὰ διατηρηθῇ καθαρόν, εἰμὴ μόνον ἐντὸς δοχείων, ξυλίνων, πηλίνων ἢ καὶ ἐκ πορσελάνης.

© SISMANOGLIO

ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

Ὅταν ἡ διὰ τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν δηλητηρίασις διὰ τοῦ χρόνου ἀποβῇ ἕξις, ἡ εἰκὼν ἀλλάσσει καὶ δὲν εἶνε πλέον ἡ τῆς μέθης ἀλλὰ χρόνιος ἀλκοολισμός.

Ἡ φοβερὰ αὕτη μάστιξ, τὴν ὁποίαν μάτην προσπαθοῦσιν εἰς πᾶσαν σχεδὸν τὴν ὑφήλιον νὰ καταπολεμήσωσι τὰ διάφορα σωματεῖα ὁμοῦ μετὰ τῆς πολιτείας, ἥτις πρὸς περιστολὴν ταύτης εἰς διαφόρων νομοθετικῶν διατάξεων τὴν ἔκδοσιν προέβη, τείνει δυστυχῶς κατὰ τὰ τελευταῖα ἔτη νὰ λάβῃ διαστάσεις, ἀγούσας εἰς τὸν ἐκφυλισμόν, τὸν μαρασμὸν καὶ τὴν καταστροφήν.

Ὁ ἀλκοολισμὸς μαστίζει ἀδιακρίτως ὅλας τὰς κοινωνικὰς τάξεις, πολὺ δὲ περισσότερον τοὺς ἠθικῶς πάσχοντας καὶ τοὺς ἐργατικούς, οἵτινες νομίζουσιν ὅτι, πίνοντες, ἀποκτῶσι δυνάμεις διὰ τὴν ἐργασίαν των.

Συνήθως ἀλκοολικοὶ δὲν γίνονται οἱ μεθύοντες εὐκόλως, ἀλλ' οἱ φημιζόμενοι ὡς ἀντέχοντες, οἵτινες διὰ τοῦ χρόνου ποτιζόμενοι δι' οἰνοπνεύματος γίνονται, χωρὶς νὰ τὸ ἐννοήσωσι, τοιοῦτοι. Αἰτία δὲ τοῦ χρονίου ἀλκοολισμοῦ δὲν γίνονται τόσον ὁ οἶνος, ὁ ζῦθος καὶ ὁ μηλίτης, ὅσον τὰ ἄλλα οἰνοπνευματώδη ποτά, τῶν ὁποίων ὁ ἀριθμὸς κατέστη σήμερον ἄπειρος, καὶ τὰ ὁποῖα παράγονται οὐχὶ ἐκ καθαροῦ ἐξ οἴνου οἰνοπνεύματος, ἀλλὰ δι' οἰνοπνεύματος ἐξ ἀραβοσίτου, γεωμήλων καὶ λοιπῶν καρπῶν, οἰνόπνευμα ἐπιβλαβέστατον εἰς τὸν ὀργανισμόν.

Ἡ ὑγιεινὴ ἀπαγορεύει αὐστηρῶς τὸν γάμον εἰς τὸν ἀλκοολικόν. Ὁ τοιοῦτος εἶνε ἀνίκανος νὰ δώσῃ τὴν εὐτυχίαν εἰς τὸν οἰκογενειακὸν βίον, καθ' ὅσον ἐρχόμενος εἰς γάμον, οὐδεμίαν ἀφοσίωσιν εἰς τὴν γυναῖκά του δύναται νὰ ἔχῃ, ὡς πατὴρ δὲ οὐδεμίαν πρὸς τὰ τέκνα του φιλοστοργίαν.

Τὰ ἄμεσα ὅμως ἀποτελέσματα τῆς διὰ τοῦ οἰνοπνεύματος

δηλητηριάσεως, (ἐπαύξησις τῆς ἐγκληματικότητος, τῆς παραφροσύνης, τῆς θνησιμότητος, τῆς κοινωνικῆς ἐνδείας, τῶν αὐτοκτονιῶν κτλ.) δὲν συγκρίνονται πρὸς τὰς μεμακρυσμένας αὐτῶν συνεπείας. Διὰ τῆς ἐκφυλιστικῆς ἐπενεργείας ἣν ἀσκεῖ ἐπὶ τῶν ἀπογόνων τῶν ἀλκοολικῶν, τὸ οἰνόπνευμα ἀποτελεῖ ἰσχυρότατον παράγοντα τῆς ἐκπτώσεως λαοῦ τινος καὶ παρασκευάζει, διὰ τὴν πάλιν τοῦ μέλλοντος γενεάς, παρ' αἷς ἡ διανοητικὴ ἀνισορροπία, ἡ μείωσις τῆς ἐνεργείας καὶ τοῦ χαρακτῆρος, ἡ ἔλλειψις ἠθικῶν αἰσθημάτων ἀποτελοῦσιν αἴτια ταπεινώσεως.

Ὁ ἀλκοολικὸς κατ' ἀρχὰς μεταβάλλει χαρακτῆρα, εἶνε δὲ εὐερέθιστος καὶ ἀνήσυχος, ἀποστερεῖται τοῦ ὕπνου, κατατρύχεται δὲ ὑπὸ ἐνδαλμάτων καὶ παρακρούσεων, ἐκδηλουμένων κατ' ἀρχὰς ἐν νυκτί. Μετὰ ἐπανειλημμένας δὲ καταχρήσεις ἄρχεται ἡ ὅρασις νὰ θολοῦται, τὰ δὲ ἀντικείμενα φαίνονται περιβαλλόμενα ὑπὸ νεφέλης· ἔπειτα ὁ ἄρρωστος βλέπει σπινθῆρας, ποικίλα χρώματα, σκιάς, ἀντικείμενα ὑποτρέμοντα, μορφὰς μορφαζούσας, αἴτινες μεγεθύνονται, ἐλαττοῦνται, πλησιάζουσιν ἀλλήλαις, ἀπομακρύνονται, ζῷα (μῦς, ὄφεις, κλπ.), ἔπειτα δὲ πυρκαϊάς, στάσεις, μάχας.

Ὡς πρὸς τὴν ἀκοὴν ὁ ἄρρωστος ἀκούει ἐν πρώτοις βόμβους, ἤχους διαφόρους, ᾄσματα συγκεχυμένα, ἤχους κώδωνος, ἔπειτα κραυγάς, φωνὰς θορυβώδεις, νεκρικοὺς κώδωνας, ὕβρεις, ἀπειλάς, μομφάς, στοναχάς.

Πρὸς τούτοις αἰσθάνεται ὀσμὰς καὶ γεύσεις δυσαρέστους, ἐνίοτε ὀσμὴν θείου, οὐσιῶν ἐν σήψει κ.τ.τ., ἄλλοτε τὰ τρόφιμα αὐτοῦ ἔχουσι γεῦσιν γεώδη ἢ ἐφθαρμένης σαρκός· ἄλλοτε νομίζει ὅτι ἔχουσι διάφορα δηλητήρια.

Εἴς τινας περιπτώσεις ὁ ἄρρωστος νομίζει ὅτι ἀκούει ὕβρεις καὶ προκλητικὰς φράσεις· βλέπει κλέπτας, ἀνθρώπους ἐνόπλους· ζῷα, ἀκούει τὴν φωνὴν τῶν συγγενῶν καὶ φίλων αὐτοῦ, οἵτινες καλοῦσιν ἢ εἰδοποιοῦσιν αὐτὸν περὶ κινδύνου, ἢ οἵτινες ἐπικαλοῦνται τὴν βοήθειαν αὐτοῦ κ.τ.τ. Ὑπὸ τῶν

© SISMANOGLIO

διεγέρσεων τούτων παρορμώμενος ἁπαντᾶ, ὑβρίζει, τρέχει, ἐφορμᾷ, καθίσταται μανιώδης. Ἄλλοτε ὁ ἀλκοολικὸς νομίζει αὐτὸν ἐν εἱρκτῇ ἢ ἐνώπιον δικαστηρίου, κατηγορεῖται ἐπὶ διαφόροις ἐγκλήμασιν, ἅτινα νομίζει ὅτι διέπραξε· πιστεύει ὅτι ἐξαπατᾶται ὑπὸ τῶν οἰκείων αὐτοῦ· παρίσταται εἰς τὸν ἐνταφιασμὸν συγγενῶν. Κατηφής, ἀνήσυχος, δυσπιστῶν, παραπονεῖται, εἶνε περιδεής, ἐπιζητεῖ νὰ φύγῃ, ἐνίοτε δὲ συλλαμβάνει τὴν ἰδέαν τῆς αὐτοχειρίας ἢ τῆς ἀνθρωποκτονίας· ἐν ἑνὶ λόγῳ ἐμφανίζει τὴν εἰκόνα τοῦ μελαγχολικοῦ. Ἐν μᾶλλον προκεχωρημένῳ βαθμῷ ὁ ἄρρωστος πιστεύει ὅτι θὰ ὑποστῇ φρικώδες μαρτύριον· βλέπει ἐνώπιόν του αἱμοσταγῆ τὰ πτώματα τῶν τέκνων αὐτοῦ κ.τ.λ., ἔντρομος καὶ κατάπληκτος ἐκ τῶν εἰκόνων τούτων παραμένει ἀκίνητος ἐν καταστάσει πλήρους ἀποχαυνώσεως.

Τοῦ ἀλκοολισμοῦ πρόδρομος δυνατὸν νὰ θεωρηθῇ ἡ διψομανία, ἥτις χαρακτηρίζεται δι' ἀκατασχέτου παρορμήσεως εἰς πόσιν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν. Ἐπέρχονται δὲ αἱ παρορμήσεις αὗται κατ' ἀρχὰς κατὰ παροξυσμοὺς διαλείποντας κατὰ τὰ διαλείμματα τῶν ὁποίων τὸ ἄτομον εἶναι νηφάλιον.

Τοῦ παροξυσμοῦ τῆς διψομανίας προηγεῖται πρόδρομος περίοδος μελαγχολίας· οἱ ἄρρωστοι ἐν καταθλίψει καὶ ἀποθαρρύνσει διατελοῦντες, παραιτοῦνται μετ' οὐ πολὺ τῆς ἐργασίας, εἰς ἣν ἀποβαίνει ἀδύνατον νὰ ἐπιδοθῶσι· τὰ δὲ προσφιλέστερα ὄντα ἀποβαίνουσιν ἀδιάφορα.

Τέλος ὁ διψομανὴς αἰτιᾶται καῦσιν ἐν τῷ στομάχῳ καὶ αἴσθημα θερμότητος ἐν τῷ φάρυγγι· κατατρύχεται ὑπὸ δίψης ἐντόνου ἥν τινα δὲν δύναται νὰ κατευνάσῃ οἱονδήποτε ποτόν, δίψης ἰδιαζούσης μετ' ἀκατασχέτου ἀνάγκης πρὸς πόσιν οἰνοπνευματώδους ποτοῦ. Ἐν τῇ καταστάσει ταύτῃ ὁ διψομανὴς εἶνε ἀκάθεκτος· ἂν δὲ τὸ χρῆμα ἐλλείπῃ αὐτῷ, τὰ πάντα μηχανᾶται. Τοῦ παροξυσμοῦ παρελθόντος ὁ ἄρρωστος ἀναλαμβάνει τὰς ἕξεις αὐτοῦ ἐν νηφαλιότητι, θλιβόμενος διὰ τὰς καταχρήσεις, εἰς ἃς πρὸς στιγμὴν ἐπεδόθη.

Οἱ ἄρρωστοι οὗτοι καθὼς καὶ οἱ καθ' ἕξιν οἰνόφλυγες, οἵτινες διὰ τοῦ χρόνου καθίστανται ἀλκοολικοί, εἶναι ἐκ κληρονομικότητος ἔκφυλοι, πραγματικῶς ἄρρωστοι, καὶ οὐχὶ ὡς ἐπὶ μακρὸν χρόνον ἐθεωροῦντο πταῖσται, καὶ ἐπεζήτουν ἄλλοτε διὰ ποινικῶν μέτρων, τινὲς δὲ ἔτι καὶ σήμερον ἐπιζητοῦσι νὰ περιστείλωσι τὰς προόδους τοῦ ἀλκοολισμοῦ. Οὐδεὶς ὅμως ἔγεινε λόγος περὶ θεραπείας αὐτῶν.

Ἐκ πολλῶν παρατηρήσεων πολλαχοῦ γενομένων ἀπεδείχθη τὸ ὅλως ἀτελεσφόρητον ἢ κάλλιον εἰπεῖν ὁ μέγας κίνδυνος τῶν εἰς τοὺς καθ' ἕξιν οἰνόφλυγας ἐφαρμοζομένων ποινῶν. Οἱ τοιοῦτοι ἐξέρχονται ὄντως ἐκ τῶν φυλακῶν μετὰ τῶν αὐτῶν πρὸς τὴν πόσιν κλίσεων καὶ τοῦθ' ὅπερ χεῖρον, διεφθαρμένοι ἐκ τοῦ μετ' ἐγκλημάτων συγχρωτισμοῦ.

Ἡ ἔλλογος θεραπεία τῶν καθ' ἕξιν οἰνοφλύγων συνίσταται πρὸ παντὸς ἐν τῇ τελείᾳ ἀπὸ τοῦ δηλητηρίου ἀποχῇ. Δι' ὃ πρέπει ὁ ἄρρωστος νὰ ἐθισθῇ **εἰς τὴν ἀποχὴν ἀπὸ παντὸς ποτοῦ ἐνέχοντος οἰνόπνευμα καὶ ἐν σμικρᾷ ἔτι ἀναλογίᾳ**. Ἐπὶ μακρὸν ἐπιστεύθη ὅτι ἦτο δυνατὸν νὰ ἐπιτευχθῇ ἡ ἴασις τῶν οἰνοφλύγων καὶ νὰ προληφθῶσιν αἱ ὑποτροπαὶ διὰ τῆς «**μετριάσεως**» τῆς χρήσεως τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν. Ἡ ἰδέα αὕτη ἦν ἐσφαλμένη. Δύναταί τις νὰ συμβουλεύσῃ τὸν μορφινικὸν νὰ ποιῆται μετρίαν χρῆσιν τῆς μορφίνης ; Εἶνε ἐπίσης παράλογον νὰ συστήσῃ τις «ἐγκράτειαν» εἰς ἄρρωστον, οὗτινος ἡ διανοητικὴ πάθησις ἔγκειται ἀκριβῶς ἐν τῇ ἀδυναμίᾳ τοῦ μετριάσαι τὸ πάθος καὶ παρ' ᾧ ἀρκεῖ ἐλαχίστη δόσις οἰνοπνεύματος, ἵνα παραλύσῃ τὴν ἐξησθενημένην βούλησιν. Παρέχοντες τῷ ἀλκοολικῷ οἰνοπνευματώδη ποτὰ καὶ ἐν σμικρᾷ ἔτι ποσότητι, συντηροῦμεν τὴν ὀλεθρίαν αὐτοῦ ἕξιν. Ἄλλως οὐδὲν ἐλαστικώτερον τῆς λέξεως «μετρίασις», ἧς ἕκαστος κατὰ τὸ δοκοῦν δύναται νὰ χαράξῃ τὰ ὅρια. Πολλοὶ μετρίασιν ἐννοοῦσι τὴν κατὰ μακρὰ διαλείμματα παροχὴν τοῦ οἰνοπνεύματος πρὸς ἀποφυγὴν τῶν ὀξέων φαινομένων τῆς μέθης. Εἶναι ἐν τούτοις ἀναμ-

φήριστον ὅτι δύναταί τις βαθέως νὰ δηλητηριασθῇ χωρὶς νὰ μεθυσθῇ.

Πρόοδος οὐ σμικρὰ ἐπραγματοποιήθη ἐν τῇ θεραπείᾳ τῶν ἀλκοολικῶν, μόνον ἀφ' ἧς ἐγκατελείφθη ἡ χίμαιρα τῆς μετριάσεως, καθωρίσθη δὲ ἡ ἀπόλυτος ἀποχή. Τοῦτο δὲ οὐχὶ ὡς μέθοδος θεραπείας προσωρινή, ἀλλ' ὡς δίαιτα τηρηθησομένη ἐφ ὅρου ζωῆς.

Πρὸς δὲ τούτοις πρὸς ἐπίτευξιν τῆς ἰάσεως ἀπαιτοῦνται καὶ ἄλλα τινά, οἷον ἡ ἀπομόνωσις, ἡ ἐργασία καὶ ἡ ἠθικὴ ἀνόρθωσις.

Ἡ ἀπομόνωσις διὰ τὴν θεραπείαν τῶν ἀλκοολικῶν πραγματοποιεῖται εἰς εἰδικὰ πρὸς τοῦτο θεραπευτήρια. Εὐτυχῶς ἐνταῦθα ἐν Ἀνατολῇ δὲν ἐφθάσαμεν εἰς τὴν ἀνάγκην, ὅπως σκεφθῶμεν περὶ ἱδρύσεως τοιούτων θεραπευτηρίων τῶν ἀλκοολικῶν, καθὼς τοιαῦτα πρὸ πολλοῦ ἤδη ὑπάρχουσιν ἐν ταῖς Ἡνωμέναις Πολιτείαις, ἐν Μεγάλῃ Βρεττανίᾳ, ἐν Γερμανίᾳ, ἐν Ἑλβετίᾳ καὶ ἐν Γαλλίᾳ, ὅπου διὰ νόμου ὁρίζεται ἡ διαμονὴ τῶν ἀρρώστων ἐν αὐτοῖς ἀπὸ 4-18 μηνῶν, καὶ ἔνθα παρατηρεῖται θεραπεία μέχρι 70 τοῖς 100.

Καὶ ἐκτὸς τῶν εἰδικῶν θεραπευτηρίων δύναταί τις νὰ ἐπιδιώξῃ τὴν θεραπείαν τοῦ καθ' ἕξιν οἰνόφλυγος διὰ μέσων τὰ ὁποῖα συνιστᾶ ὁ Normann Kerr καὶ τῶν ὁποίων σκοπὸς εἶνε νὰ μὴ δύναται ὁ τοιοῦτος νὰ προμηθεύηται οἰνοπνευματώδη ποτά.

Τὰ μέσα ταῦτα εἶναι τὰ ἑπόμενα· ἀλλαγὴ διαμονῆς, ἐπιβίβασις ἐπὶ πλοίου, ἐν ᾧ ἡ χρῆσις τοῦ οἰνοπνεύματος ἀπαγορεύεται, ἀναστροφὴ μετ' ἀτόμων νηφαλίων, διαμονὴ ἔν τινι ἐντίμῳ οἰκογενείᾳ· ὡς τὰ πολλὰ ὅμως ἡ θεραπεία δὲν δύναται τελεσφόρως νὰ ἐφαρμοσθῇ, ἂν μὴ ὁ οἰνόφλυξ ὅλως ἀποσπασθῇ ἀπὸ τῶν συνήθων αὐτῷ συναναστροφῶν, ἂν μὴ ἀποσυρθῇ ἀπὸ τῶν κοινωνικῶν ἐπικοινωνιῶν, καθ' ἃς ἡ χρῆσις τοῦ οἰνοπνεύματος κατέστη σχεδὸν ὑποχρεωτική.

Ἡ ἀπόλυτος ἀποχὴ ἀπὸ τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν

εἶνε ὁ κανὼν οὐ μόνον διὰ τοὺς ἀρρώστους, ἀλλὰ καὶ διὰ τοὺς περὶ αὐτούς. Ὁ ἀλκοολικὸς καὶ ἡ οἰκογένεια αὐτοῦ, θύματα τῶν ὀλεθρίων προλήψεων, αἵτινες ἐπικρατοῦσι περὶ τῆς ἀνάγκης τῆς χρήσεως τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν, μετ' ἐκπλήξεως βλέπουσι τοὺς πέριξ καθημένους εἰς τὴν τράπεζαν χωρὶς νὰ πίνωσιν οἰνοπνευματώδη ποτά, τότε δὲ κατανοοῦσι τὴν πλάνην εἰς ἣν περιέπιπτον.

Τὸ ὕδωρ λοιπὸν εἶνε τὸ μόνον ποτόν, ὅπερ ἐπιτρέπεται κατὰ τὰ γεύματα. Ἀπεδείχθη ἄλλως τε ὅτι ἡ ἀπότομος αὕτη ἀποχὴ οὐδὲν ἐπάγεται δυσάρεστον· ὁ ἀλκοολικὸς ἀνέχεται τὴν κατάστασιν τῆς ἀνάγκης ἣν προξενεῖ αὐτῷ ἢ μὴ πόσις τοῦ διεγερτικοῦ, εἰς ὃ εἶχεν ἐθισθῇ.

Ἄλλως δὲ τὸ διεγερτικὸν τοῦτο ποτὸν ἐπωφελῶς ἀντικαθίσταται δι' ἀρωματικῶν πομάτων· καφέ, τεΐου, ματέ, λεμονάδος, ζωμοῦ. Πλὴν δὲ τοῦ ὕδατος δίδονται πρὸς πόσιν πικραὶ πτισάναι (λικίσκου, ξύλου κουασίας). Ἡ ὄρεξις ἐπανέρχεται ἐντὸς 3-6 ἡμερῶν, ἡ δὲ ἀνάγκη τῆς πόσεως οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν ἐκλείπει ἐν 8-15 ἡμέραις. Αἱ δυνάμεις ἐπαυξάνουσιν ἀπὸ ἑβδομάδος εἰς ἑβδομάδα ἐπίσης δὲ καὶ τὸ βάρος τοῦ σώματος αὐξάνει.

Ἡ τροφὴ πρέπει νὰ εἶναι ποικίλη ἐλαφρὰ καὶ τονοτική, γάλα, ᾠά, ζωμός, κρέας, χορταρικά, καρποὶ καὶ διάφορα σακχαροῦχα ἐδέσματα.

Ἡ μυϊκὴ ἐνέργεια εἶνε μετὰ τὴν ἀποχήν, ὁ σπουδαιότερος παράγων διὰ τὴν σωματικὴν καὶ ἠθικὴν ἐπανόρθωσιν τῶν διὰ τοῦ οἰνοπνεύματος δηλητηριασθέντων ἀτόμων. Διὸ οἱ ἄρρωστοι πρέπει ὑποχρεωτικῶς νὰ ὑποβάλλωνται εἰς τὴν σωματικὴν ἐργασίαν καὶ ἂν ἀκόμη δὲν εἶνε συνειθισμένοι εἰς τοῦτο. Ἐννοεῖται ὅτι τοῦτο θὰ ἐπιζητήσῃ τις νὰ ἐπιτύχῃ διὰ τῆς πειθοῦς. Τὰ ἀγροτικὰ ἔργα (καλλιέργεια, κηπουρικὴ κ.τ.τ.) ἄτινα γίνονται ἐν ἐλευθέρῳ ἀέρι καὶ ἄτινα δέονται συνεχοῦς ἀναπτύξεως μυϊκῆς δυνάμεως ὑπὸ τὰς κρείσσονας ὑγιεινὰς συνθήκας, εἶνε τὰ καταλληλότερα πάντων.

SISMANOGLIO

Ἡ ὑδροθεραπεία εἰς τὰς πλείστας τῶν περιπτώσεων ἐνδείκνυται ἕνεκα τῆς διεγέρσεως, τὴν ὁποίαν ἐπιφέρει εἰς τὰς πεπτικὰς καὶ νευρικὰς λειτουργίας καὶ ἕνεκα τῆς ὑπ' αὐτῆς προκαλουμένης εὐεξίας καὶ ἐνδυναμώσεως.

Παραγγέλονται δὲ κυρίως ψυχραὶ καταιονήσεις ἐφ' ὅλου τοῦ σώματος πλὴν τῆς κεφαλῆς. Ἐνδείκνυνται ἐπίσης αἱ ἐμβαπτίσεις ἐν ψυχρῷ λουτρῷ. αἱ περιτυλίξεις ἐν διαβρόχῳ σινδόνι, τὰ διὰ θερμοῦ ἀέρος τερεβενθινοῦχα λουτρά, ὧν ἕπεται ἐμβάπτισις ἐν ψυχρῷ ὕδατι, ἀτμόλουτρα, τὰ θειοῦχα λουτρά, τὰ χλιαρὰ λουτρὰ πλέον ἢ ἔλασσον παρατεταμένα, αἱ ξηραὶ ἐντριβαὶ καὶ αἱ ψυχραὶ πλύσεις.

Τὴν θεραπείαν, πλὴν τῆς διὰ φαρμάκων τὴν ὁποίαν θὰ ἐποπτεύει ὁ ἰατρός, θὰ συμπληρώσῃ ἡ ψυχικὴ θεραπεία. Ὁ ἀλκοολικὸς δὲν πρέπει μόνον νὰ στερηθῇ τοῦ οἰνοπνεύματος, ἀλλὰ πρέπει νὰ προσηλυτισθῇ εἰς τὴν ἀποχήν. Πρέπει πρὸς τούτοις νὰ ἐπιδιωχθῇ ἡ ἠθικὴ ἐπανόρθωσις, ἧς ἔχει ἀνάγκην ὁ πάσχων, ὅστις διατελεῖ ἐν καταπτώσει συνεπείᾳ τῆς διὰ τοῦ οἰνοπνεύματος δηλητηριάσεως.

Μετὰ δὲ τὴν θεραπείαν ὁ ἀλκοολικὸς δὲν πρέπει ν' ἀφεθῇ εἰς ἑαυτόν, ἐγκαταλελειμένος ἄνευ ἐπικουρίας ἐν κοινωνίᾳ μαστιζομένῃ, ὑπὸ τοῦ ἀλκοολισμοῦ. Ἄνευ ἔργου, ἀποκεχωρισμένος πάσης ὁμάδος ἐγκρατῶν ὁ πρώην ἀλκοολικὸς μοιραίως προώρισται εἰς ὑποτροπήν. Πρέπει λοιπὸν νὰ προφυλαχθῇ ἀπὸ τῆς ὀλεθρίας ἐπιδράσεως, ἣν ἐπ' αὐτοῦ θέλει ἀσκήσει ἡ ἐπικοινωνία μετ' ἀνθρώπων θεωρούντων ἀπαραίτητον τὴν χρῆσιν τοῦ οἰνοπνεύματος· πρέπει νὰ διδαχθῇ ἡ οἰκογένεια αὐτοῦ ὅτι ὀφείλει καὶ αὐτὴ ν' ἀπέχῃ τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν, ἵνα μὴ ὁ ἀλκοολικὸς ἄρξηται πάλιν πίνων, ἐν πρώτοις μὲν μετρίως, εἶτα δὲ καθ' ὑπερβολήν.

Ὅσον δὲ ἀφορᾷ τὰ προφυλακτικὰ κατὰ τοῦ ἀλκοολισμοῦ μέτρα, μεταξὺ τῶν διαφόρων προταθέντων μεγάλων κέκτηται σπουδαιότητα ἡ ἐκπαίδευσις. Ἵνα δὲ αὕτη ἀποβῇ τελεσφόρος, πρέπει οὐ μόνον νὰ ἐπεμβαίνῃ παρὰ τοῖς ἠθικῶς καὶ ὑλικῶς ἐγκαταλελειμένοις παισί, τοῖς ἀπόροις ἢ τοῖς εἰς τὰ κατώτερα στρώματα ἀνήκουσιν, ἀλλὰ νὰ ἐπεκτείνῃ τὴν δράσιν αὐτῆς εἰς ἁπάσας τὰς κοινωνικὰς τάξεις. Ἐν τοῖς δημοτικοῖς σχολείοις τῶν πόλεων καὶ τῶν χωρίων, ἐν τοῖς ἰδιωτικοῖς ἐκπαιδευτηρίοις, ἐν τοῖς Λυκείοις, ἐν ταῖς μεγάλαις δημοσίαις ἀστικαῖς σχολαῖς, οἱ καθηγηταὶ δέον νὰ διδάσκωσιν εἰς τοὺς μαθητὰς αὐτῶν τοὺς ἐκ τοῦ οἰνοπνεύματος κινδύνους καὶ νὰ ἐμπνέωσιν αὐτοῖς τὸ μῖσος πρὸς τὸ ποτὸν τοῦτο ὑπὸ πάσας αὐτοῦ τὰς μορφάς, ὡς ἐμπνέουσιν αὐτοῖς τὸ μῖσος πρὸς τὸ ψεῦδος, τὴν βαρβαρότητα, τὴν διαβολήν. Πρέπει δ' ὡς οἷόν τε αὐτοὶ οὗτοι νὰ δίδωσι τὸ παράδειγμα.

Ἡ διδασκαλία αὕτη εἰσήχθη ἐν Βελγίῳ, ἐν Ἀμερικῇ, ἐν Ἀγγλίᾳ, ἐν Ἑλβετίᾳ καὶ εἰς πολλὰ ἄλλα κράτη, προσέτι δὲ ὑπάρχουσι καὶ παιδικαὶ ἑταιρεῖαι ἐγκρατείας, ἐν αἷς καὶ παιδία καὶ κοράσια γίνονται δεκτὰ ἀπὸ τῆς ἡλικίας τῶν ἑπτὰ ἐτῶν.

ΑΝΑΙΜΙΑ

Εἶνε ἡ ἐλάττωσις τῶν συστατικῶν τοῦ αἵματος. Διάφορα εἶνε τὰ αἴτια τὰ προκαλοῦντα τὴν ἀναιμίαν. Τοιαῦτα εἶνε εἴτε παθήσεις τῆς ἰδιοσυγκρασίας, καθὼς ἡ καλουμένη **κακοήθης ἀναιμία** ἡ **χλώρωσις** (ὅρα λέξιν) ἡ ὁποία ἀπαντᾷ κυρίως εἰς νεαρὰς γυναῖκας, εἴτε προέρχεται ἀπὸ διαφόρους παθήσεις αἱ ὁποῖαι προσβάλλουσι καὶ καταστρέφουσι τὸ αἷμα, καθὼς ὁ καρκῖνος, ἡ φυματίωσις, ἡ σύφιλις: εἴτε προέρχεται ἕνεκα μεγάλης ἀπωλείας αἵματος κατόπιν αἱμορραγιῶν, καθὼς τραύματα, αἱμορροΐδες, μητρορραγίαι, αἱματέμεσις, αἱμόπτυσις κ.τ.λ., καὶ τέλος ἕνεκα κακῆς τροφῆς, διαίτης καὶ ἐν γένει κακῆς ὑγιεινῆς, ἠθικῶν συγκινήσεων, θλίψεων κ. τ. λ.

Ὁ ὑπὸ ἀναιμίας πάσχων ἔχει ἐλάττωσιν ἢ ἐντελῆ ἀπώλειαν τῆς ροδοχρόου φισιολογικῆς χροιᾶς τοῦ δέρματος καὶ

SISMANOGLIO

τῶν χειλέων, γενικὴν ἀδυναμίαν, νευραλγίας, τάσεις εἰς λιποθυμίας, ἀναπνοὴν ταχεῖαν, καρδιακοὺς παλμούς, θαμβώσεις τῶν ὀφθαλμῶν, ζάλας, βόμβους τῶν ὤτων, οἱ ὁποῖοι γίνονται σφοδρότεροι, ὅταν οἱ ἄρρωστοι κατακλίνωνται ἐπὶ τοῦ ὠτός, χασμήματα καὶ κεφαλαλγίας, αἱ ὁποῖαι δύνανται νὰ καταστῶσιν ἀφόρητοι.

Ἡ ἀναιμία ὁποίας δήποτε φύσεως καὶ ἂν εἶνε πρέπει ἐγκαίρως νὰ καταπολεμηθῇ, ἀναλόγως τῆς αἰτίας διὰ καταλλήλου θεραπείας, διότι ἄλλως ἐγκαταλειπομένη εἰς τὴν τύχην της καταλήγει συνήθως εἰς θάνατον.

ΑΝΑΡΡΩΣΙΣ

Μετὰ μακρὰν νόσον ἐπέρχεται τὸ στάδιον τῆς ἀναρρώσεως, ὅτε διὰ τῆς βαθμιαίας ἐπανόδου τῶν σωματικῶν δυνάμεων ἀποκαθίσταται πλήρης ἡ ὑγιεία. Ὅπως δὲ κατὰ τὴν νόσον τοιουτοτρόπως καὶ κατὰ τὴν ἀνάρρωσιν, ἀπαιτεῖται μεγάλη περιποίησις καὶ κατὰ γράμμα ἐκτέλεσις τῶν συμβουλῶν τοῦ ἰατροῦ, ὅπως μὴ χάριν μικρᾶς τινὸς ἰδιοτροπίας ἐκτεθῶσιν εἰς κίνδυνον, δυνάμενον νὰ ἐπιφέρῃ σπουδαίας βλάβας καὶ θάνατον ἀκόμη.

Οἱ ἀναρρωννύοντες πρέπει νὰ ἐνδύωνται καλῶς μὲ πλατέα καὶ ἐλαφρὰ ἐξ ἐριούχου ἐνδύματα, τὰ ὁποῖα νὰ ἀλλάζωσιν ὅσον τὸ δυνατὸν συχνότερον, ἐπειδὴ ταχέως ρυπαίνονται διὰ τοῦ ἀφθόνου ὡς ἐκ τῆς ἀδυναμίας ἱδρῶτος. Δὲν πρέπει νὰ ἀσχολῶνται εἰς διανοητικὰς ἐργασίας, μάλιστα δὲ κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας καὶ ἡ ἁπλῆ ἀνάγνωσις τοὺς βλάπτει, φέρουσα κεφαλαλγίαν καὶ κόπωσιν τῶν ὀφθαλμῶν. Ὅθεν τὸ καλλίτερον εἶνε νὰ διέρχωνται τὰς ὥρας των ἐν συναναστροφῇ μετὰ προσώπων εὐχαρίστων, οὐχὶ ὅμως καὶ φλυάρων, ἅτινα ἀντὶ νὰ εὐχαριστήσωσι μᾶλλον στενοχωροῦσιν αὐτούς, νὰ τηρῶσι μέτρον ἐν τῇ συνομιλίᾳ, πρὸς δὲ καὶ ν' ἀποφεύγωσι κατὰ τὸ δυνατὸν τὰς συζητήσεις. Ἡ τροφὴ αὐτῶν ἔστω εὔσεπτος καὶ ἐλαφρὰ κατ' ἀρχάς, βαθμηδὸν δὲ δύνανται νὰ αὐξήσωσι τὴν ποσότητα αὐτῆς, ὡς τοιαύτη δὲ συνιστᾶται: ὁ ζωμός, τὸ γάλα, τὰ λευκὰ κρέατα, τὰ πρόσφατα ᾠὰ καὶ ὀλίγος οἶνος ἄκρατος καὶ παλαιὸς (ὅρα τὰς λέξεις). Νὰ τρώγωσι δ' ὀλίγον καὶ πολλάκις τῆς ἡμέρας, πολλὴν καταβάλλοντες προσοχὴν εἰς τὴν μάσησιν τῶν τροφῶν.

ΑΝΕΣΙΣ

Ἡ ἄνεσις εἶναι πολύτιμον θεραπευτικὸν μέσον εἰς τὰς ὀξείας νόσους, διὰ ταύτης δὲ ἅπασαι αἱ δυνάμεις τοῦ ὀργανισμοῦ χρησιμοποιοῦνται ὅπως ἐπιτευχθῇ ἡ ἴασις.

Ἡ ἄνεσις ἔστω σωματικὴ καὶ ψυχικὴ ἐν ταὐτῷ· ἔχει δὲ ἀνάγκην αὕτη οὐχὶ μόνον τῆς ἀναπαύσεως αὐτοῦ τοῦ ἀρρώστου, ἀλλὰ καί τινων προφυλάξεων τῶν περὶ αὐτόν, (ἀποφυγὴ θορύβου, συνδιαλέξεων, συγκινήσεων κ. τ. λ.).

Παρετηρήθη ὅτι ἡ θερμοκρασία ἀρρώστου τινὸς κατὰ τὴν ἐν τῷ νοσοκομείῳ εἴσοδον αὐτοῦ εἶναι σχεδὸν πάντοτε ἐπαισθητῶς ὑψηλοτέρα ἐκείνης, ἣν θέλει ἔχει οὗτος μετ' ἄνεσιν μιᾶς ἢ δύο ἡμερῶν.

Ἡ πληρεστέρα ἄνεσις εἶνε ἡ πραγματοποιουμένη διὰ τοῦ ὕπνου ὃν δὲν πρέπει νὰ διακόπτῃ τις, ἐκτὸς ἂν εἶναι κωματώδης, ἢ ἂν παρατείνεται πέρα τοῦ δέοντος, ἢ ἂν εἶναι ἀνάγκη νὰ χορηγηθῇ λίαν σημαντικὸν φάρμακον, ὅπερ κατ' ἐξαίρεσιν συμβαίνει.

Ἡ ἄνεσις ἐνίοτε εἶναι τὸ κάλλιστον θεραπευτικὸν μέτρον· εἶναι ἀνάγκη, τῆς ὁποίας ἡ μὴ τήρησις δύναται νὰ ἔχῃ χαλεπωτάτας ἀκολουθίας π. χ. εἰς τὰς αἱμορραγίας (αἱματεμέσεις, αἱμοπτύσεις, μητρορραγίας, ἐντερορραγίας κ. τ. λ.).

© SISMANOGLIO MUSEUM

Ἡ ἐν τῇ κλίνῃ ἄνεσις εἶναι θεραπευτικὸς παράγων σημαντικώτατος ἐν τῇ θεραπείᾳ μορφῶν τινων χλωριάσεως καὶ νευρασθενείας.

Ἡ ἄνεσις ὑποθέτει ἐνίοτε καὶ τὴν ἀκινησίαν τοῦ σώματος, ἡ ὁποία ὅμως σπανίως πρέπει νὰ εἶναι ἀπόλυτος, πρέπει κατ' ἀρχὰς οἱ ἐπὶ μακρὸν κλινήρεις παραμένοντες ἄρρωστοι ν' ἀλλάσωσι συχνάκις σχηματισμόν, ἵνα οὕτως ἀποφύγωσι τὴν συνεχῆ συμπίεσιν μερῶν τινων τοῦ δέρματος, ὅπερ ἐνδέχεται νὰ πάθῃ ὑπὸ σφακέλου κατὰ τὰ μέρη ταῦτα, ἐπιπλοκῆς λίαν ἐπικινδύνου.

ΑΝΟΡΕΞΙΑ

Ἡ ἀνορεξία παρατηρεῖται εἰς πάσας τὰς πυρετικὰς ἀσθενείας καὶ εἰς τὰ χρόνια νοσήματα τοῦ στομάχου, ὅτε ἡ ὄρεξις ἐπανέρχεται μετὰ τὴν παῦσιν τῶν αἰτίων τούτων.

Ὑπάρχουσιν ὅμως περιστάσεις κατὰ τὰς ὁποίας παρατηρεῖται ἔλλειψις ὀρέξεως καὶ ἀποστροφὴ πρὸς τὸ φαγητόν, ἄνευ ὡρισμένου νοσήματος ὡς λ. χ. συμβαίνει εἰς τοὺς ψυχικῶς πάσχοντας. Ἄλλοτε πάλιν συνεπείᾳ ψυχικῆς τοῦ ἀρρώστου ἰδιοτροπίας ἐπέρχεται ἀνορεξία δυναμένη νὰ παραταθῇ ἐπὶ τοσοῦτον, ὥστε νὰ φέρῃ τὰ ἄτομα ταῦτα εἰς τὸν δι' ἀσιτίας θάνατον.

Πάντες οἱ ὑπὸ ἀνορεξίας πάσχοντες, πλὴν τῶν φαρμάκων τὰ ὁποῖα θὰ μεταχειρισθῶσι, πρέπει νὰ τακτοποιήσωσι τὰς ὥρας τοῦ φαγητοῦ των, εἴτε δὲ ἔχουσιν εἴτε δὲν ἔχουσιν ὄρεξιν, πρέπει τὴν ὥραν τοῦ φαγητοῦ νὰ παρακάθηνται εἰς τὴν τράπεζαν, καὶ νὰ μὴ περιμένωσι νὰ αἰσθανθῶσιν εὐχαρίστησιν ἀπὸ τὴν τροφὴν διὰ νὰ παρακινῶνται νὰ τρώγωσιν, ἀλλ' ἂς τρώγωσιν ἔστω καὶ ὀλίγον, διότι τοῦτο εἶνε ἀνάγκη, τὴν ὁποίαν δὲν δύνανται ν' ἀποφύγωσιν.

Ἡ τροφὴ αὐτῶν ἔστω ποικίλη καὶ εὔπεπτος, καὶ ἐπειδὴ θὰ τρώγωσιν ὀλίγον, ἂς ἐπαναλαμβάνηται πολλάκις τῆς ἡμέρας. Πρὸς τούτοις καλὸν εἶνε εἰς τὴν τράπεζαν νὰ μὴ κάθηνται μόνοι, ἀλλὰ πάντοτε μετὰ προσώπων διασκεδαστικῶν καὶ εὐαρέστου συναναστροφῆς. Ἡ γυμναστικὴ καὶ ὑδροθεραπεία (ὅρ. τὰς λέξεις) ἐπίσης λίαν ὠφελοῦσιν.

ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΣ

Μέχρι τοῦ ἕκτου μηνὸς ἡ τροφὴ τοῦ βρέφους πρέπει νὰ συνίσταται ἐκ γάλακτος καὶ μόνου γάλακτος· μετὰ τὸν ἕκτον μῆνα, ἐὰν τὸ παιδίον αὐξάνῃ κανονικῶς, δυνάμεθα νὰ δίδωμεν κατ' ἀρχὰς ἅπαξ, κατόπιν δὲ δὶς τῆς ἡμέρας ροφήματα ἐκ γάλακτος ἀγελάδος, ἠραιωμένου δι' ὕδατος.

Τὸ πρῶτον ἔτος ἐκτὸς τοῦ γάλακτος, τὸ ὁποῖον πρέπει ν' ἀποτελῇ τὴν βάσιν τῆς τροφῆς, τὸ βρέφος δύναται νὰ λαμβάνῃ ἓν ὠόν, ζωμόν, ροφήματα ἐκ ζωμοῦ μετὰ φιδὲ ἢ ἄρτου, βραδύτερον ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν προσθέτομεν εἰς τὴν δίαιταν ταύτην ἰχθῦς, ἄρτον, καὶ χυμὸν λευκῶν κρεάτων.

Τὸν δέκατον τέταρτον μέχρι τοῦ δεκάτου πέμπτου μηνός, ὅτε τὸ βρέφος ἔχει δέκα ἢ δώδεκα ὀδόντας δύναται νὰ τρέφηται διὰ κρεάτων διαφόρων καὶ διὰ πουρὲ ἀμυλωδῶν οὐσιῶν. Τὸν δέκατον πέμπτον μέχρι τοῦ δεκάτου ὀγδόου μηνὸς οὐδέποτε ἐνωρίτερον, ἐκτὸς ἐξαιρετικῶν τινων περιπτώσεων, τὰς ὁποίας θὰ διατάξῃ ὁ ἰατρός, δυνάμεθα νὰ ἀπογαλακτήσωμεν τὸ βρέφος, δηλαδὴ νὰ στερήσωμεν αὐτὸ τοῦ γάλακτος τῆς μητρὸς ἢ τῆς τροφοῦ, οὐδέποτε ὅμως τοῦ γάλακτος τῆς ἀγελάδος.

Ὁ καταλληλότερος χρόνος πρὸς ἀπογαλακτισμὸν εἶνε τὸ ἔαρ καὶ τὸ φθινόπωρον, φυλάττωμεν δὲ ἐποχὴν καθ' ἣν

SISMANOGLIO

δὲν ἐπίκειται ἔκφυσις νέου ὀδόντος, οὕτως ὥστε τὸ παιδίον νὰ εἶνε σχετικῶς ἥσυχον ἀπὸ ἐνοχλήσεις τοῦ στόματος.

Ὁ ἀπογαλακτισμὸς ποτὲ δὲν πρέπει νὰ γίνεται ἀποτόμως, διότι τὸ τοιοῦτον ἔχει δυσάρεστα ἀποτελέσματα διά τε τὴν μητέρα καὶ διὰ τὸ βρέφος, ἀλλὰ βαθμηδόν.

Θηλάζετε λοιπὸν τὸ παιδίον δὶς μόνον τῆς ἡμέρας, ἐπί τινας ἡμέρας, κατόπιν ἅπαξ μόνον, καὶ μετὰ ταῦτα διακόπτετε ἐντελῶς, ἀλείφουσαι τὴν θελὴν τοῦ μαστοῦ διὰ κινίνης, ὥστε τὰ παιδία νὰ πικρανθῶσι καὶ οὕτως, ἀηδιάζοντα, ἀποφύφωσιν ἀφ' ἑαυτῶν τὸν μαστόν. Μετὰ ταῦτα ὅμως πρέπει νὰ κανονισθῶσιν αἱ ὧραι τοῦ φαγητοῦ ἐπιμελῶς εἰς τὸ μικρὸν παιδίον· τετράκις τῆς ἡμέρας εἶνε ἀρκετόν.

ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΙΣ

Σκοπὸν ἔχει τὴν καταστροφὴν τῶν διαφόρων μικροβίων καὶ τὸν καθαρισμὸν ἀπ' αὐτῶν τοῦ ἀέρος, τῶν οἰκιῶν καὶ τῶν διαφόρων ἀντικειμένων.

Ἡ φύσις ἀοράτως μᾶς προασπίζει ἀπὸ τῶν διαφόρων μικροβίων, ἀφ' ἑνὸς μὲν διὰ τῶν ἐντὸς τοῦ ὀργανισμοῦ ὑπαρχόντων κυττάρων, τὰ ὁποῖα ἀγωνίζονται κατὰ τῶν μικροβίων, ἀφ' ἑτέρου δὲ διὰ τοῦ ἡλιακοῦ φωτός, καταστρέφοντος τὰ διάφορα παθογόνα μικρόβια. Τὸ ἔργον ὅμως τῆς φύσεως πρέπει νὰ ὑποβοηθήσωμεν καὶ ἡμεῖς διὰ τῶν διαφόρων μέσων, ἅτινα διαθέτομεν πρὸς καταστροφὴν καὶ πρὸς παρακώλυσιν τῆς εἰς τὸν ὀργανισμὸν εἰσόδου αὐτῶν.

Αἱ μεγάλαι σήμερον πρόοδοι τῆς βακτηριολογίας, ὑποδεικνύουσιν εἰς τὴν ὑγιεινὴν τὰ μέσα τῆς προφυλάξεως ἀπὸ πολλῶν νοσημάτων καὶ ἀπὸ πολλῶν ἐπιπλοκῶν. Οὕτω δ' ηὔξησεν ὁ μέσος ὅρος τῆς ζωῆς τοῦ ἀτόμου καὶ σοβαρῶς ἠλαττώθη ἡ ἐν γένει θνητότης. Ἐὰν μάλιστα τὰ ἄτομα ἐξετέ-

λουν τὰ ὑπὸ τῆς ἐπιστήμης ὑποδεικνυόμενα, τὰ ἀποτελέσματα θὰ ἦσαν μᾶλλον εὐχάριστα.

Νοσήματα ἅτινα ἀπαιτοῦσι τὴν ἀπολύμανσιν, τὴν ὁποίαν κατωτέρω θὰ ὑποδείξωμεν, εἶνε τὰ ἑξῆς: Χολέρα, Εὐφλογία, Διφθερῖτις, Τύφος, Πανώλης, Ὀστρακιά, Φυματίωσις, Δυσεντερία, Κοκκύτης, Ἰλαρά, Πνευμονία, Ἐρυσίπελας, Γρίππη, κ.τ.τ.

Μόλις ἀναφανῇ ἐν τῇ οἰκίᾳ μολυσματικόν τι νόσημα ἐκ τῶν ἀνωτέρω,—ἐὰν δὲν ὑπάρχῃ εἰδικὸν ἐν τῇ πόλει ταύτῃ νοσοκομεῖον πρὸς μεταφορὰν τοῦ ἀσθενοῦς μέχρις ἀποθεραπείας,—τὸ πρῶτον καὶ κύριον καὶ σωτήριον μέσον εἶνε ἡ ἀπομόνωσις τοῦ ἀρρώστου ἐν ἰδιαιτέρᾳ αἰθούσῃ, καὶ ἀπαγόρευσις τῆς εἰσόδου εἰς πάντα φίλον ἢ συγγενῆ, πλὴν τοῦ ἐντεταλμένου τὴν περιποίησιν τοῦ ἀσθενοῦς· (ὅρ. Νοσοκόμος).

Μετὰ δὲ τὴν πλήρη ἀποκατάστασιν τῆς ὑγείας, ὁ ἀσθενὴς δύναται, λαμβάνων λουτρὸν σαπωνοῦχον, νὰ ἔλθῃ εἰς ἐπαφὴν μετὰ τῶν ἄλλων οἰκείων. Ἡ δὲ ἐν τῷ δωματίῳ τοῦ ἀσθενοῦς εἴσοδος ἐπιτρέπεται τότε μόνον, ὅταν ἁπάντων τῶν ἐν αὐτῇ (ἐπίπλων κ.τ.τ.) ἡ ἀπολύμανσις γείνῃ πλήρης.

Εἰς τοὺς ἐξωτερικοὺς μαθητάς, τοὺς ὑποστάντας μίαν ἐκ τῶν ἀνωτέρων ἀσθενειῶν, εἰς τὴν οἰκίαν αὐτῶν ἐπιτρέπεται ἢ εἰς τὸ σχολεῖον φοίτησις μόνον, ἐὰν φέρωσι πιστοποίησιν ἰατροῦ, βεβαιοῦσαν, ὅτι ἐξετελέσθησαν αἱ ὑπὸ τῆς ἐπιστήμης ὁριζόμεναι διατάξεις.

Πρὶν ἢ ὅμως ὑποδείξωμεν τὸν τρόπον τῆς ἀπολυμάνσεως, ἐπάναγκες εἶνε ν' ἀπαριθμήσωμεν τὰ διὰ ταύτην φάρμακα, σημειοῦντες τὴν δόσιν καὶ χρῆσιν αὐτῶν. Τούτων ὅμως ἀφθόνων ὄντων θὰ προτιμήσωμεν μόνον τὴν Ἄχνην καὶ τὸ Φαινικὸν ὀξύ, ὡς τὰ μᾶλλον ἁπλούστερα καὶ εὐχρηστότερα ὡς ἑξῆς:

Ἄχνη ὑδραργύρου (*Sublimé corrosif*). Διάλυσις $1^{00}/_{00}$ παρασκευαζομένη ἐν τοῖς φαρμακείοις καὶ χρωματιζομένη πρὸς ἀποφυγὴν ἀπευκταίων ἕνεκα ἀπροσεξίας. Πρέπει νὰ χρησι-

© SISMANOGLIO

μοποιεῖται προσφάτως παρεσκευάσμένη καὶ νὰ φυλάσσηται εἰς ὑάλινα δοχεῖα, ἐπειδὴ καταστρέφει τὰ μέταλλα. Ἡ διάλυσις αὕτη εἶνε λίαν δηλητηριώδης διὰ τοῦτο δὲν πρέπει νὰ παραδίδηται ὑπὸ τῆς οἰκογενείας εἰς χεῖρας ἀμαθῶν, ἀπροσέκτων ἢ καὶ ἐλαφρὰν τὴν συνείδησιν ἐχόντων ἀνθρώπων.

Φαινικὸν ὀξὺ (Acide phenique) εἰς ἀναλογίαν 5% καὶ 2%. μεθ' ὕδατος ἐπίσης λαμπρὸν ἀπολυμαντικὸν καὶ κατάλληλον εἰς μέρη, ὅπου δὲν δυνάμεθα νὰ μεταχειρισθῶμεν τὴν ἄχνην, ἐπειδὴ τὸ φαινικὸν ὀξὺ δὲν καταστρέφει τὰ μέταλλα. Πλὴν τῶν ἄνω συνιστῶσιν ὁ Behring, Gerloczy, Kitasato καὶ λοιποί.

α'. Τὴν Ἀλυσίβαν (Lessive) τὴν διὰ κονίας δηλ. (στάκτης] καὶ ζέοντος ὕδατος ἐν χρήσει πρὸς πλύσιν τῶν ἀσπροῤῥούχων (πογάδα) ὡς ἓν τῶν καλλίστων ἀντισηπτικῶν, διότι φονεύει τὰ μικρόβια τοῦ τύφου, τῆς χολέρας καὶ αὐτοὺς τοὺς σπόρους τοῦ μικροβίου τοῦ ἄνθρακος.

β'. Σάπωνας. Πάντες οἱ σάπωνες εἶνε ἐπίσης λαμπρὰ ἀντισηπτικά· θερμὴ δὲ διάλυσις σάπωνος φονεύει πάντα τὰ μικρόβια. Τὸ μικρόβιον τῆς πανώλους παραδείγματος χάριν φονεύεται διὰ τοῦ σάπωνος ἐντὸς 20 λεπτῶν τῆς ὥρας.

γ'. Γάλα τῆς ἀσβέστου (Lait de chaux). Πρὸς παρασκευὴν τούτου λαμβάνομεν ἓν μέρος κόνεως ἀσβέστου καὶ διαβρέχομεν αὐτὸ βαθμηδὸν διὰ τεσσάρων μερῶν ὕδατος ἀναταράσσοντες καλῶς τὸ μῖγμα.

δ'. Τὸ ζέον ὕδωρ εἰς θερμοκρασίαν 100 βαθμῶν.

Διὰ τῶν ἀνωτέρω ἐκτεθέντων ἀντισηπτικῶν θὰ ἐνεργήσητε τὴν ἀπολύμανσιν τῶν οἰκιῶν μετὰ τὴν ἀνάῤῥωσιν ἀσθενοῦς κατὰ τοὺς κάτωθι ὑποδεικνυομένους ὅρους.

Ἐν ταῖς ἀνωτέραις ὅμως κοινωνικαῖς τάξέσιν, ἐν αἷς τὰ βαλάντια δύνανται νὰ διαθέσωσιν ἄφθονα τὰ μέσα, εὐχῆς ἔργον ἦθελεν εἶσθαι, ἐὰν ἐν ἑκάστῳ αὐτῶν οἴκῳ διετίθετο ἰδιαιτέρα αἴθουσα μετ' ἀντιθαλάμου, προωρισμένου ἀποκλειστικῶς πρὸς νοσηλείαν τῶν ἀσθενῶν της καὶ πρὸς πρόληψιν τῶν κακῶν συνεπειῶν. Ἡ αἴθουσα ὅμως καὶ ὁ ἀντιθάλαμος

πρέπει νὰ ἔχωσι τὰ τοιχώματα, τὰς θύρας καὶ παράθυρα ἐλαιοβαφῆ, τὰ πατώματα ἐκ τετραγώνων ξύλων (parquet), νὰ μὴ κοσμῶνται ἀπὸ παραπετάσματα καὶ τάπητας, ἡ κλίνη νὰ εἶνε σιδηρᾶ καὶ ἄνευ παραπετασμάτων, νὰ μὴ περιέχωσι περιττὰ ἔπιπλα, τὰ δὲ ἀπολύτως ἀναγκαῖα νὰ ὦσι μόνον ἐκ δρυὸς καὶ ἄνευ ἐπικαλυμμάτων. Τοιούτου δωματίου εὔκολος ἡ ἀπολύμανσις διὰ πλύσεως δι' ἄχνης ὑδραργύρου καὶ περιττὴ καθίσταται ἡ ἀπολύμανσις τῆς ὅλης οἰκίας. Μὴ ὑπάρχοντος ὅμως τοιούτου δωματίου καὶ μὴ τηρουμένων τῶν ἀναγκαίων προφυλάξεων, ἐπιβάλλεται ἡ ἀπολύμανσις ὁλοκλήρου τῆς οἰκίας ἢ τουλάχιστον τοῦ πατώματος, εἰς ὃ ἦτο τὸ δωμάτιον τοῦ ἀσθενοῦς. Ἐνεργεῖται δ' αὕτη ὡς ἑξῆς:

Τὰς θύρας, τὰ παράθυρα, πάντα τὰ σανιδωτὰ μέρη καὶ τοὺς ἐλαιοβαφεῖς ἢ ἐξ ἀμμοκονίας τοίχους θὰ πλύνετε διὰ θερμοῦ σαπωνούχου ὕδατος ἢ θερμῆς ἀλυσίβας καὶ θὰ ἀποπλύνετε διὰ διαλύσεως ἄχνης ὑδραργύρου. Τοὺς δὲ τοίχους τοὺς περιενδεδυμένους δι' ὑφάσματος ἢ χάρτου καθαρίζετε διὰ ψεκασμῶν ἄχνης ὑδραργύρου, ἀρχόμενοι ἀπὸ τοῦ ἀνωτάτου μέρους τοῦ τοίχου κατὰ γραμμὴν ὁριζόντιον καὶ κατερχόμενοι διαδοχικῶς εἰς τρόπον ὥστε ὅλη ἡ ἐπιφάνεια τοῦ τοίχου νὰ καλυφθῇ διὰ ψεκασμῶν. Τὴν ὀροφὴν ἐπίσης δι' ἄχνης ὑδραργύρου, Τοὺς ἐξ ἀσβέστου τοίχους ἐπαλείφετε διὰ γάλακτος ἀσβέστου τρὶς ἢ τετράκις. Ἐν περιπτώσει ἐπιδημίας ἄριστον προφυλακτικὸν μέτρον εἶνε ἡ τρὶς καὶ τετράκις ἐπάλειψις (ἄσπρισμα) τῶν τοίχων πάσης τῆς οἰκίας, ἰδίως τῶν πτωχῶν τάξεων τῶν κατοικουσῶν ὑγρὰς οἰκίας, τῶν σχολείων, τῶν καταστημάτων καὶ αὐτῶν τῶν τοίχων τῶν σταύλων, πρὸς καταστροφὴν καὶ πρὸς παρεμπόδισιν τῆς ἀναπτύξεως τῶν μικροβίων διὰ διαλύσεως ἑνὸς μέρους ἀσβέστου εἰς πέντε μέρη ὕδατος. Ἡ τῶν ἐπίπλων ἀπολύμανσις διενεργεῖται ὡς ἑξῆς: Εἰς πόλιν, ὅπου ὑπάρχει ἀπολυμαντικὸς κλίβανος, θὰ σταλῶσι πάντα τὰ δυνάμενα νὰ ἀπολυμανθῶσιν ἐν αὐτῷ: δηλ. πάντα τὰ ἔπιπλα τὰ μὴ καταστρεφόμενα εἰς θερ-

μοκρασίαν 100 καὶ 120 βαθμῶν, ἤτοι τάπητες, παραπετάσματα θυρῶν, παραθύρων, κλίνης, ἀσπρόρρουχα, κλινοσκεπάσματα μάλλινα, μαξιλάρια, ἐκτὸς τῶν ἐκ δέρματος ἢ καουτσούκ, γουναρικῶν, βαμβακερῶν, βελούδων, κ.τ.λ. ἐπειδὴ καταστρέφονται ἐν τῷ κλιβάνῳ. Μὴ ὑπάρχοντος ὅμως κλιβάνου, θὰ ἀπολυμάνετε τὰ μὲν ἀσπρόρρουχα πρῶτον διὰ θερμοῦ σαπωνούχου ὕδατος καὶ διὰ τῆς κατόπιν ἐμβαπτίσεως αὐτῶν ἐπὶ 3 ὥρας ἐν διαλύσει ἄχνης, καὶ τελευταῖον διὰ τῆς διὰ θερμῆς ἀλυσίβας πλύσεως. Τὰ κλινοσκεπάσματα καὶ ὅσα ἐκ τῶν ἐπίπλων δὲν καταστρέφονται διὰ τοῦ ὕδατος, ἐντὸς ἄχνης ὑδραργύρου ἐπὶ 6 ὥρας. Τὰ ἐκ δέρματος ἢ καουτσοὺκ ἢ γουναρικοῦ κ.τ.λ. διὰ ψεκασμῶν ἄχνης. Ἔπιπλα πολυτελῆ καὶ ἔργα γλυπτικῆς διὰ ὀθονίων βεβρεγμένων εἰς διάλυσιν ἄχνης. Τὰ ἐξ ὀρειχάλκου, χαλκοῦ, χάλυβος, τοὺς καθρέπτας μὲ διάλυσιν φαινικοῦ ὀξέος 5 ο/ο, αἱ ἐλαιογραφίαι μὲ διάλυσιν φαινικοῦ ὀξέος 2 ο/ο δὲν βλάπτονται. Τὰ πρὸς κόμμωσιν χρησιμεύοντα, ὡς ψῆκται, κτένια, σπόγγοι καὶ πάντα τὰ πρὸς εὐτρεπισμὸν χρήσιμα, τῶν ὁποίων οὐδέποτε δι' οἱονδήποτε λόγον πρέπει νὰ γίνεται χρῆσις κοινὴ καὶ μεταξὺ ὑγειῶν ἀτόμων, ἀπολυμαίνονται πλυνόμενα πρότερον μὲ σάπωνα πρὸς ἀφαίρεσιν τοῦ λίπους καὶ ἔπειτα διὰ τῆς ἐπὶ δίωρον εἰς θερμὴν διάλυσιν ἄχνης ὑδραργύρου ἐνθέσεως αὐτῶν. Τὰ ψαλίδια καὶ ξυράφια ἀπολυμαίνονται διὰ ζέοντος ὕδατος, καθὼς καὶ πάντα τὰ ἐκ μετάλλου, καὶ κατόπιν διὰ διαλύσεως φαινικοῦ ὀξέος 2 ο/ο. Αἱ ἐξ ἀχύρου ἢ χόρτου κλινοστρωμναὶ καίονται μακρὰν τῆς πόλεως καθὼς καὶ πάντα τὰ μικρᾶς ἀξίας πράγματα καὶ πάντα τὰ πρὸς καθαρισμὸν χρησιμεύοντα ὀθόνια. Τὰ ἀποχωρήματα, τὰ οὖρα, τὰ ἐμέσματα καὶ τὰ πτύελα ἀπολυμαίνονται ἐντὸς τῶν ἀγγείων, εἰς ἃ εὑρίσκονται, δι' ἄχνης ἢ φαινικοῦ ὀξέος καὶ κατόπιν ρίπτονται εἰς τὸν ἀπόπατον. Ἀλλ' ἀπολυμαίνονται ταῦτα καὶ ἄλλως, δηλ. μιγνύομεν αὐτὰ μετὰ ἴσης ποσότητος γάλακτος ἀσβέστου τὴν ὁποίαν πάντοτε πρόσφατον παρασκευάζομεν καὶ κατόπιν ρίπτομεν αὐτά. Τοὺς βόθρους καὶ ὑπονόμους ἐπίσης διὰ γάλακτος ἀσβέστου, ἢ διὰ φαινικοῦ ὀξέος οὐχὶ καθαροῦ, πωλουμένου διὰ τὸν σκοπὸν αὐτὸν εἰς τὰ φαρμακεῖα, τὸ ὁποῖον καταστρέφει καὶ τὴν ἀποφορὰν αὐτῶν.

ΑΠΟΠΛΗΞΙΑ

Ἡ γεροντικὴ ἡλικία, οἱ πληθωρικοί, οἱ ποιοῦντες χρῆσιν ἀφθόνου καὶ θρεπτικωτάτης τροφῆς, οἱ καταχρασταὶ τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν, ὑπόκεινται εἰς ἀποκαπληξίαν. Τὰ κτυπήματα ἐπὶ τῆς κεφαλῆς, ἡ μεγάλη χαρὰ ἢ λύπη, ἡ προσπάθεια τὴν ὁποίαν καταβάλλει τις διὰ νὰ ἐμέσῃ, ὁ ἀγὼν τὸν ὁποῖον καταβάλλουσιν ὅπως ἀποπατήσωσι τὰ πολὺ δυσκοίλια ἄτομα, ἡ μεγάλη περίσφιγξις τοῦ στηθοδέσμου, πάντα ταῦτα δύνανται νὰ προκαλέσωσιν ἀποπληξίαν.

Εἰς τὰς ἐλαφροτέρας περιπτώσεις ἀποπληξίας ἐπέρχεται σκοτοδινία (ὅρα τὴν λέξιν), εἰς βαρυτέρας ὅμως περιπτώσεις ὁ ἀσθενὴς πίπτει χωρὶς νὰ χάσῃ ἐντελῶς τὴν συνείδησιν καὶ αἰσθάνεται αἱμοδίαν εἰς τὸν ἕνα βραχίονα καὶ τὴν κνήμην. Ἡ παραλυσία καὶ ἡ ἀναισθησία ὁλοκλήρου ἡμίσεως τοῦ σώματος μετ' ἐντελοῦς ἀπωλείας τῆς συνειδήσεως δεικνύουσι βαρεῖαν ἀποπληξίαν, ὅτε καὶ ὁ δυστυχὴς πίπτει ἀναίσθητος, χάνων τὴν συνείδησιν καὶ τὴν κίνησιν.

Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει φέρομεν τὸν ἀσθενῆ ἐπὶ κλίνης καὶ τοποθετοῦμεν αὐτὸν εἰς τρόπον, ὥστε ἡ κεφαλὴ νὰ εἶνε λίαν ὑψωμένη καὶ οἱ πόδες κρεμάμενοι, ἀκολούθως χαλαροῦμεν πάντα τὰ πιέζοντα τὸ σῶμα ἐνδύματα, ἀποκαλύπτομεν τὴν κεφαλὴν καὶ ἐπιθέτομεν διαρκῶς ἐπὶ τοῦ μετώπου καὶ τοῦ κρανίου κύστιν πλήρη πάγου, μὴ ὑπάρχοντος δὲ προχείρου τοιούτου, καλύπτομεν τὴν κεφαλὴν διὰ σπληνίων (πανίων), ἐμβεβρεγμένων εἰς ψυχρὸν ὕδωρ ἁπλοῦν ἢ καὶ με-

SISMANOGLIO

μιγμένον μετ᾽ ὀλίγου αἰθέρος. Ἀερίζομεν τὸ πρόσωπον διὰ ριπιδίου ἢ ρινομάκτρου, ἐφαρμόζομεν συναπισμοὺς ἐπὶ τοῦ στήθους, εἰς τὰς κνήμας καὶ τοὺς μηρούς, θέτομεν τοὺς πόδας εἰς λουτρὸν σιναποῦχον καὶ ἐκτελοῦμεν ἓν ἢ δύο κλύσματα καθαρτικὰ διὰ μαγειρικοῦ ἅλατος.

Δὲν πρέπει νὰ δίδωμεν νὰ εἰσπνεύσῃ ἀρωματικὰς ἢ ἄλλας ἰσχυρὰς οὐσίας ὡς ἐπιβλαβεῖς, μήτε πρὸς κατάποσιν οἱονδήποτε ὑγρὸν πρὶν ἢ ἐπανέλθῃ ἡ συνείδησις τοῦ πάσχοντος, ὁπότε δίδομεν κοχλιάριά τινα καθαροῦ ψυχροῦ ὕδατος ἢ λεμονάδας. Τὰ περαιτέρω ἔργον τοῦ ἰατροῦ, ὅστις θέλει προσκληθῆ πάραυτα.

Ἐπειδὴ δὲ ἡ ἀποπληξία δύναται νὰ ἐπανέλθῃ προλαμβάνομεν τὰς ὑποτροπὰς διὰ τῶν ἑξῆς:

Σπουδαιότατον πάντων εἶνε ὁ ἀσθενὴς νὰ λαμβάνῃ ὀλίγον φαγητὸν καὶ πρὸ πάντων τὸ ἑσπέρας, ἀπαγορευομένων τοῦ οἴνου, τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν, τοῦ καφὲ καὶ τοῦ καπνοῦ, ὡς κρέας δὲ ἐνδείκνυνται τὰ λευκὰ τοιαῦτα μετ᾽ ἰδιαιτέρας προτιμήσεως τῶν χορταρικῶν, ὡς πολὺ ὠφελίμων, ὡς καὶ τῶν σακχαρούχων καὶ ὑδατωδῶν καρπῶν. Νὰ φροντίζῃ νὰ μὴ εἶνε δυσκοίλιος καὶ ἅμα ὡς τῷ ἐπέλθῃ δυσκοιλιότης νὰ λαμβάνῃ κλύσματα καθαρτικὰ καὶ ἐσωτερικῶς καθάρσια.

Ἀπαγορευομένης δὲ πάσης διανοητικῆς ἐργασίας πρέπει ὁ ἀσθενὴς νὰ διάγῃ βίον ὅσον τὸ δυνατὸν ἥσυχον, ἀποφεύγων τὰ καφενεῖα, τὰ θέατρα καὶ τοὺς χορούς, ἔνθα ἡ ἀτμοσφαῖρα εἶνε ἐπιβλαβὴς εἰς αὐτόν.

ΑΡΘΡΙΤΙΣΜΟΣ

Εἶναι νοσηρὰ διάθεσις τοῦ ὀργανισμοῦ ἐκ κληρονομικότητος μεταδιδομένη καὶ παρουσιαζομένη διὰ βραδυτροφίας τοῦ ὀργανισμοῦ.

Τοῦ χρόνου ὅμως προϊόντος δύνανται νὰ ἀναπτυχθῶσιν πλεῖσται ὅσαι παθήσεις: ἡ χολολιθίασις, ἡ ψαμμίασις, ἡ παχυσαρκία, ὁ διαβήτης, ἡ ἀρθρῖτις, αἱ ρευματικαὶ παθήσεις, χρόνιος ρευματισμός, μυαλγίαι, ἆσθμα, ἐμφύσημα, βρογχίτιδες, ἔκζεμα, κνίδωσις, ἡμικρανία, νευραλγία, ἀρτηριοσκλήρωσις, κιρσοί, αἱμορροΐδες, κ.τ.λ.

Πάντες λοιπὸν οἱ ἐκ κληρονομικότητος προδιατεθειμένοι ὀφείλουσιν ἐνωρὶς νὰ ὑποβληθῶσιν εἰς τὴν αὐτὴν δίαιταν καὶ τὰ αὐτὰ ὑγιεινὰ παραγγέλματα εἰς τὰ ὁποῖα καὶ ὁ ψαμμιακὸς (ὅρ. ψαμμίασις), ἵνα ἀπαλλαχθῶσι τῆς νοσηρᾶς καταστάσεως τῆς ὁποίας ἀποτέλεσμα εἶνε ἡ σωρεία τῶν προεκτεθέντων νοσημάτων εἰς ἃ ἀφεύκτως ὑπόκεινται ἄνευ θεραπείας.

ΑΡΤΟΣ

Ὁ ἄρτος παρασκευάζεται ἐκ πάντων τῶν δημητριακῶν καρπῶν, π. χ. ἐκ σίτου, βρίζης, κριθῆς, βρώμης, ἀραβοσίτου, ὀρύζης, ἀκόμη δὲ καὶ ἐκ γεωμήλων.

Πάντων τῶν ἄρτων ὅμως θρεπτικώτερος εἶνε ὁ σίτινος ἄρτος, ὅστις ὅσῳ λευκότερος τόσῳ θρεπτικώτερος εἶνε, τούτου δὲ πάλιν τὸ φλόγωμα (κόρα) εἶνε πολὺ θρεπτικώτερον παρὰ ἡ ψίχα. Ἄρτος ἐκ καλῆς ποιότητος σιταλεύρου παρασκευασθεὶς (πρέπει ἐξ 100 μερῶν ἀλεύρου νὰ μὴ δίδῃ περισσότερον τῶν 120—135 μερῶν ἄρτου) ἔχει τὸ φλόγωμα παντοχόθεν κλειστὸν καὶ ἄνευ ρηγμάτων καὶ οὐχὶ γεύσεως πικρᾶς, τὴν ψίχαν ἐλαστικὴν μὲ μικρὰς ὀπὰς καὶ οὐχὶ ὑπόξεινον, καὶ μεταξὺ τῶν ὀδόντων δὲν τρίζει. Ἐὰν ὁ ἄρτος περιέχῃ γεώμηλα ἔχει ψίχαν ὑγρὰν καὶ οὐχὶ ἐλαστικήν. Ἐὰν δὲ τουναντίον περιέχῃ κριθήν, ἀραβόσιτον ἢ ἄλλα ὄσπρια, ἔχει ψίχαν βαρεῖαν, σκληρὰν καὶ ταχέως ξηραινομένην εἰς τὸν ἀέρα. Ὁ πρόσφατος ἄρτος εἰς θερμοκρασίαν 37° — 40°

© SISMANOGLIO

βαθμῶν εἶνε μὲν γευστικώτερος, προκαλεῖ ὅμως ἐνίοτε πόνους καὶ εἶνε δυσπεπτότερος τοῦ ξηροῦ, ὅστις εἶνε μὲν ὀλιγώτερον γευστικός, ἀλλὰ ὑγιεινότερος.

ΑΥΝΑΝΙΣΜΟΣ

Ὁ αὐνανισμὸς εἶνε μία τῶν ὀλεθριωτέρων ἕξεων, εἰς ἃς ὑποπίπτει ὁ ἄνθρωπος, ἐνίοτε μάλιστα καὶ ἀπὸ πολὺ μικρᾶς ἡλικίας.

Εἰς τὸν αὐνανισμὸν ὑπόκεινται ἐξ ἴσου καὶ οἱ ἄνδρες καὶ αἱ γυναῖκες. Διὰ τῆς ἀπωλείας δὲ τοῦ σπερματικοῦ ὑγροῦ ἀφ' ἑνὸς καὶ διὰ τῆς νευρικῆς διαταράξεως ἀφ' ἑτέρου τὴν ὁποίαν ὁ αὐνανισμὸς προκαλεῖ, ἐπέρχεται βαθμιαία ἐξασθένησις τῶν δυνάμεων, ἀπίσχνευσις, ὠχρότης τοῦ προσώπου, κοίλανσις τῶν ὀφθαλμῶν, μαρασμός, νυκτεριναὶ ὀνειρώξεις ἐξαντλητικαί, νευρασθενικὰ καὶ ὑποχονδριακὰ φαινόμενα, ἀνδρικὴ ἀνικανότης, χαύνωσις καὶ ἐν γένει καταβολὴ καὶ ἀπάμβλυνσις τῶν διανοητικῶν καὶ νευρικῶν λειτουργιῶν, εἰς τὰς γυναῖκας προσέτι φέρει ἰσχυροὺς πόνους κατὰ τὴν ῥάχιν καὶ ἀλλαχοῦ τοῦ σώματος, λευκόῤῥοιαν, ἐξελειώσεις καὶ ἄλλας παθήσεις τῆς μήτρας, καθίστανται δὲ αὗται τοσοῦτον ἔκδοτοι, ὥστε χάνουσι τὴν αἰδὼ καὶ τὴν λογικὴν, καὶ συχνότατα παρουσιάζουσι τάσεις εἰς ἀγαμίαν.

Ὁ αὐνανισμὸς εἶνε ἐλάττωμα κυρίως τῆς νεαρᾶς ἡλικίας, διὰ τοῦτο δὲ καὶ τὰ θύματα τοῦ ὀλεθρίου πάθους εἶνε συχνότερον νεάνιδες καὶ νεανίαι ἔφηβοι, οἵτινες ἐν τῇ ὁρμῇ τῆς ἀφροδισίου διεγέρσεως ἐπιδίδονται εἰς τὴν ἐπονείδιστον πρᾶξιν, μὴ γνωρίζοντες τὰς φρικώδεις αὐτῆς συνεπείας.

Διὰ τοῦτο εἶνε ἐπάναγκες νὰ λαμβάνηται ἡ προσήκουσα φροντὶς ἐκ μέρους τῶν γονέων, τῶν κηδεμόνων καὶ τῶν διδασκάλων πρὸς πρόληψιν ἀπὸ τοῦ καταστρεπτικοῦ πάθους, τὸ ὁποῖον φθείρει σὺν τῷ σώματι καὶ τὴν ψυχήν.

Πρέπει νὰ ἔχῃ τις ὑπ' ὄψιν ὅτι ἡ ἀργία, ἡ ἀδράνεια, ἡ μακρὰ παραμονὴ εἰς τὴν κλίνην καὶ μάλιστα εἰς κλίνην θερμὴν καὶ μαλθακήν, αἱ ἀρωματικαὶ τροφαί, τὰ οἰνοπνευματώδη ποτά, οἱ ὕποπτοι φίλοι, τὰ ἄσεμνα ἀναγνώσματα, εἶνε αἴτια ἄγοντα εἰς καταχρήσεις καὶ τὸν αὐνανισμόν. Πρέπει δὲ διὰ παντὸς τρόπου ν' ἀπομακρύνωνται τὰ αἴτια ταῦτα.

Θὰ ἐπιτηρῆτε λοιπὸν μετὰ πολλῆς προσοχῆς τὴν νεάνιδα καὶ τὸν νεανίαν, οὐδέποτε θὰ ἀφίνετε αὐτοὺς μόνους οὔτε τὴν ἡμέραν, οὔτε τὴν νύκτα, θὰ κοιμᾶσθε εἰς τὸ αὐτὸ δωμάτιον, ὅπως προλάβητε πᾶσαν οἱανδήποτε παρεκτροπήν, διότι ἐὰν ἀποκτήσῃ τὴν ὀλεθρίαν ἕξιν τοῦ αὐνανισμοῦ θέλει τελείως καταστραφῆ ἠθικῶς καὶ σωματικῶς.

Ἡ θεραπεία τοῦ πάθους τούτου εἶνε μᾶλλον ἠθική. Ἀφοῦ δὲ κατανοήσωσιν οἱ αὐνανιζόμενοι τὸ μέγεθος τῆς καταστροφῆς τὴν ὁποίαν αὐτοὶ εἰς ἑαυτοὺς προξενοῦσι, πρέπει νὰ ἀπέχωσιν ἐντελῶς τοῦ πάθους καὶ νὰ ἔχωσιν ὑπομονὴν καὶ ἐπιμονὴν, ἐπειδὴ μόνον διὰ τοῦ χρόνου καὶ τῆς συστηματικῆς θεραπείας θὰ ἐπανορθώσωσι τὰς καταστροφὰς τὰς ὁποίας ἐπέφερεν εἰς αὐτοὺς τὸ πάθος.

ΑΫΠΝΙΑ

Οἱ ὑπὸ ἀϋπνίας πάσχοντες νευρικοί, οἱ ὁλοκλήρους νύκτας πολλάκις διερχόμενοι ἄϋπνοι, αἰσθάνονται κατ' ἀρχὰς ἀτονίαν καὶ χαλάρωσιν τῶν μελῶν τοῦ σώματος, παρατεινομένης δὲ τῆς ἀϋπνίας ἐπέρχεται πυρετὸς καὶ ἐπίσχνανσις γενική.

Οἱ τοιοῦτοι ἀσθενεῖς, πλὴν τῆς διὰ φαρμάκων θεραπείας, τὴν ὁποίαν ὁ ἰατρὸς θὰ ἐφαρμόσῃ, δύνανται νὰ δοκιμάσωσι τὴν ψυχρολουσίαν, ν' ἀποφεύγωσι τὴν μικρὸν πρὸ τοῦ ὕπνου

© SISMANOGLIO

ὑπερπλήρωσιν τοῦ στομάχου, τὴν κατάχρησιν τῶν διεγερτικῶν, ἰδίως τοῦ καφέ, τοῦ τεΐου καὶ τὸν ἄτακτον βίον.

Νὰ ἐπιδιώκωσι τὴν κανονικὴν ἄσκησιν τοῦ σώματος καὶ τοῦ πνεύματος, ἡ ὁποία εἶνε τὸ ἄριστον καὶ ἁπλούστατον κατὰ τῆς ἀϋπνίας ἀντιφάρμακον, καὶ ν᾽ ἀποφεύγωσι τὰς ἀνησυχίας καὶ προσπαθείας, ὅπως προκαλέσωσιν ὕπνον.

Ἡ σιγὴ καὶ τὸ σκότος τῆς νυκτὸς ὑποβοηθοῦσι τὸν ὕπνον, διὰ τοῦτο καλὸν εἶνε νὰ τηρῶσι τὸν κοιτῶνα ἐντελῶς σκοτεινόν, ἂν δὲ διὰ λόγον τινὰ οἱονδήποτε ἀναγκάζηταί τις νὰ ἔχῃ φῶς ἐν αὐτῇ, πρέπει νὰ εἶνε τοῦτο ὅσον τὸ δυνατὸν ἀμυδρότερον καὶ ἐν τοιαύτῃ θέσει, ὥστε αἱ φωτειναὶ ἀκτῖνες νὰ μὴ προσπίπτωσιν ἐπὶ τοῦ προσώπου τοῦ κοιμωμένου.

Πολλάκις ὅμως συμβαίνει τὸ ἐναντίον· τὸ φῶς καὶ ὁ θόρυβος προκαλοῦσι τὸν ὕπνον, τὸ δὲ σκότος καὶ ἡ ἡσυχία τὴν ἀϋπνίαν. Θόρυβος δὲ ὑπόκωφος καὶ μονότονος, ὡς ὁ θροῦς τῶν μελισσῶν, ὁ μορμυρισμὸς ρέοντος ἢ καταπίπτοντος ὕδατος, ὁ μεμακρυσμένος θόρυβος μύλου ἢ ἐργοστασίου καὶ οἱ ρυθμικοὶ ἦχοι ἀτμοπλοίου ἢ ἀτμαμάξης, ἡ ἀβλυχρὰ φωνὴ ἀναγινώσκοντός τινος ἰσχυρῶς, συντελοῦσιν εἰς τὴν ὕπνωσιν καὶ δύνανται ἐνίοτε νὰ χρησιμεύσωσι λίαν ἐπιτυχῶς πρὸς καταπολέμησιν τῆς ἀϋπνίας.

ΒΛΕΝΟΡΡΟΙΑ

Νόσος ἀφροδισιακὴ ἥτις οὐδὲν τὸ κοινὸν ἔχει μετὰ τῆς συφιλίδος, οὐχὶ ὅμως ἧττον ταύτης ἐπικίνδυνος.

Μετὰ ὕποπτον συνουσίαν ἀπαιτεῖται χρονικὸν διάστημα 3—6 ἡμερῶν ὅπως ἀναφανῇ ἡ βλενόρροια, ἥτις κατ᾽ ἀρχὰς παρουσιάζει ἐλαφρὰν καῦσιν κατὰ τὴν οὖρησιν κατόπιν ἄρχεται ἐκροὴ πύου, τὸ ὁποῖον ἐν ἀρχῇ εἶνε λεπτόρρευστον καί

λευκωπὸν καὶ βραδύτερον γίνεται πρασινωπὸν καὶ παχύ, περὶ τὸ τέλος δὲ τῆς βλενορροίας πάλιν μεταβάλλεται εἰς λευκωπόν, ὑδαρὲς καὶ ἀραιόν,

Περὶ τὴν δεκάτην ἡμέραν ἡ βλενόρροια εὑρίσκεται εἰς τὴν ἀκμήν της, οἱ πόνοι καθίστανται ἰσχυροί, ἡ ρύσις τοῦ πύου αὐξάνει καὶ ἀφίνει κηλίδας πρασινωπὰς καὶ σκληρὰς ἐπὶ τῶν ὀθονῶν, εἶνε δὲ τὸ πῦον τοῦτο μολυσματικώτατον καὶ ἀναφέρονται πολλαὶ περιστάσεις κατὰ τὰς ὁποίας μετεδόθη ἡ βλενόρροια δι᾽ ἀκαθάρτων σινδονῶν καὶ χειρῶν καὶ διὰ τῶν δημοσίων λουτρῶν.

Ἀντιστρόφως ὅμως τῶν ἀνδρῶν, πολλαὶ τῶν γυναικῶν ἀγνοοῦσι τὴν ὕπαρξιν τῆς νόσου αὐτῶν, πολλαὶ δὲ ἄλλαι ἀποκρύπτουσιν αὐτὴν ἐξ αἰδοῦς, αὐταὶ δὲ κυρίως γίνονται αἰτία τῆς ἐπεκτάσεως τοῦ νοσήματος, ἐνῷ διὰ τῶν δημοσίων γυναικῶν, ἐπειδὴ τακτικὴ εἶνε ἡ ἐπιτήρησις παρὰ τῶν ἀστυιάτρων ἐλάχιστα μεταδίδεται τὸ νόσημα.

Εἰς ἐπικύρωσιν τῶν ἀνωτέρω παρουσιάζομεν τὴν ἐκ 387 περιπτώσεων στατιστικὴν τοῦ διασήμου Fournier, κατὰ τὴν ὁποίαν ἡ βλενόρροια μετεδόθη :

Μετὰ	δημοσίων γυναικῶν	12
»	μυστικῶν »	44
»	μοιχαλίδων ἢ τοῦ θεάτρου	138
»	ἐργατίδων	126.
»	ὑπηρετριῶν	41
μετ᾽	ἐγγάμων	26
		387

Ἡ βλενόρροια πρὸ ὀλίγων μόλις ἐτῶν ἐθεωρεῖτο ὡς πάθησις τοπική, δυναμένη τὸ πολὺ νὰ προκαλέσῃ φλεγμονήν, δι᾽ ἀμέσου ἐπεκτάσεως διὰ τοῦ οὐρογεννητικοῦ βλενογόνου μέχρι τῆς ἐπιδιδυμίδος, τῆς κύστεως, τῶν οὐρητήρων καὶ τῶν νεφρῶν, δι᾽ ἐμμέσου δὲ μεταφορᾶς τοῦ πύου τὴν βλενόρροιαν τοῦ πρωκτοῦ καὶ τὴν βλενορροϊκὴν ὀφθαλμίαν.

© SISMANOGLIO ARCHIVIO

Αἱ θεωρίαι αὗται ἀπό τινων ἐτῶν διαψεύδονται καὶ τὰ πράγματα λαμβάνουσι λίαν ἀνησυχαστικὴν τροπήν, ἐπειδὴ ἀπεδείχθη ὅτι ἡ παλαιὰ χρονία οὐρηθρῖτις τοῦ ἀνδρός, ἡ μᾶλλον ἐξησθενημένη, ἡ περιορισθεῖσα εἰς σμικροτάτην σταγόνα. τὴν καλουμένην στρατιωτικὴν (Goutte millitaire), τὴν ἁπλῆν ὑγρότητα τοῦ αὐλοῦ τῆς οὐρίθρας, τὸ ἐλάχιστον βλενοπυῶδες νημάτιον, τὸ ὁποῖον ἀνακαλύπτεται μόνον διὰ τῆς ἐξετάσεως τοῦ οὔρου, δύναται νὰ ἀποβῇ διὰ τὴν ἀτυχῆ σύζυγον τοῦ πάσχοντος αἰτία τῆς χρονίας μητρίτιδος, τῆς σαλπιγγίτιδος, τῆς ὠοθηκίτιδος, τῆς πυελοπεριτονίτιδος καὶ πασῶν ἐκείνων τῶν ὑποξειῶν καὶ χρονίων φλεγμονῶν, αἵτινες ἀναπτύσσονται ὑποκώφως ἐντὸς τῆς μήτρας καὶ περὶ αὐτὴν καθιστῶσαι τὴν γυναῖκα ἀνάπηρον, δηλητηριάζουσαι τὴν ὕπαρξιν αὐτῆς καὶ ἀναγκάζουσαι συχνάκις αὐτὴν νὰ καταφύγῃ εἰς τὸν χειρουργὸν πρὸς ἀνακούφισιν τῶν πόνων.

Καὶ αὐτὸς δὲ ὁ ὑπὸ βλενορροίας πάσχων μὴ ἐπιμελούμενος διὰ τὴν ριζικὴν θεραπείαν αὐτῆς, δύναται διαδοχικῶς νὰ καταληφθῇ ἐκτὸς τῶν τοπικῶν, ἅτινα προηγουμένως ἐξεθέσαμεν, ὑπὸ ρευματισμῶν καὶ ἰσχιάδος βλενορροιακῆς, ὑπὸ πλευρίτιδος, ἐνδοκαρδίτιδος, περικαρδίτιδος, περιοστίτιδος, ὀφθαλμικῶν ἐκδηλώσεων, νευραλγιῶν ἐντοπιζομένων εἰς διάφορα μέρη τοῦ σώματος, μυελοπαθειῶν, ἐγκεφαλικοῦ ρευματισμοῦ κ.τ.τ. Ἐκ τούτων καταφαίνεται πόσον ἀπέχομεν τοῦ καιροῦ κατὰ τὸν ὁποῖον ἡ βλενόρροια ὑπετίθετο τοπικὴ πάθησις, καὶ ποίαν σημασίαν ὀφείλουσι νὰ δίδωσιν οἱ πάσχοντες διὰ τὴν θεραπείαν τοῦ νοσήματός των.

Τῆς βλενορροίας ἀναφανείσης, ἀνάγκη νὰ καταφύγωμεν εἴς τινας ἀπαραιτήτους προφυλάξεις:

Νὰ διακοπῇ ἡ ἐκτέλεσις τῆς συνουσίας μέχρις ἀποθεραπείας.

Ἐπιμελὴς ἀπολύμανσις τῶν χειρῶν, τῶν ὀθονῶν, τῶν σινδονῶν καὶ τῶν ἀντικειμένων τῆς ἐπιδέσεως, ἵνα προλαμβάνωνται αἱ τυχαῖαι μολύνσεις διὰ τοῦ πύου.

Δὲν πρέπει νὰ ἐγγίζωσιν αἱ ἀκάθαρτοι χεῖρες τοὺς ὀφθαλμούς.

Χρῆσις ἀπαραίτητας ἀναρτῆρος (suspensoir) διὰ τοὺς ἄνδρας εὐθὺς ἀπὸ τῆς πρώτης ἡμέρας.

Ἀπαγορεύεται πᾶσα βιαία ἄσκησις, καὶ θὰ περιορισθῶσιν εἰς τὸ ἀπολύτως ἀναγκαῖον οἱ σωματικοὶ κόποι.

Ἡ δίαιτα οὐδεμίαν ἐπίδρασιν ἐξασκεῖ ἐπὶ τῆς πορείας τῆς βλενορροίας, εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦ νοσήματος ὅμως καλὸν εἶναι ὁ ἄρρωστος νὰ πίνῃ ἀφθόνως γάλα, σιρόπια, λεμονάδας διὰ νὰ προκαλέσῃ ἄφθονον διούρησιν ἡ ὁποία ἀποβαίνει λίαν ὠφέλιμος.

Ὅσον ἀφορᾷ τὴν θεραπείαν αὕτη ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ἰδιοσυγκρασίαν ἑνὸς ἑκάστου, ὅσον ἐνωρίτερον ὅμως ἐφαρμόζεται συστηματικὴ θεραπεία, τόσον ἡ ἐλπὶς τῆς ταχείας ἀποθεραπείας εἶναι μεγαλειτέρα.

Ὁ γάμος ἐπιτρέπεται μόνον μετὰ τὴν τελείαν ἐξάλειψιν τοῦ πύου καὶ τῆς πρωινῆς σταγόνος (Goutte millitaire). Τὸ τοιοῦτον δὲ πρέπει νὰ ληφθῇ ὑπὸ σοβαρὰν ἔποψιν πρὸ τοῦ γάμου, ἐπειδὴ γνωστοὶ οἱ κίνδυνοι τοὺς ὁποίους διατρέχει ἡ σύζυγος. Τὰ δὲ μέλλοντα νὰ γεννηθῶσι τέκνα ἐκ τῆς βλενορροϊκῆς ὀφθαλμίας ἀφεύκτως θὰ πάθωσιν.

ΒΡΕΦΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ἡ ἀληθὴς τροφὴ τῶν βρεφῶν, ἡ ὁποία πρέπει ν' ἀποτελέσῃ τὴν βάσιν τῶν τροφῶν μέχρι τοῦ δεκάτου ὀγδόου καὶ εἰκοστοῦ μηνός, εἶναι τὸ γάλα τῆς μητρός, τὸ ὁποῖον μόνον εἰς τὸ βρέφος ἀνήκει καὶ οὐδεὶς ἔχει τὸ δικαίωμα νὰ τοῦ τὸ ἀφαιρέσῃ.

Πᾶσα μήτηρ ἢ ἄνευ ἰατρικῆς ἀπαγορεύσεως ἀποποιουμένη νὰ διαθρέψῃ τὸ ἴδιον αὐτῆς τέκνον ἐγκληματεῖ. Τὸ

© SISMANOGLIO ARCHIVE

μητρικὸν γάλα ἡ φύσις τὸ θέλει, ἡ πεῖρα τὸ ἐπιβάλλει. Ἡ μητρικὴ θήλασις εἶναι καθιέρωσις θεία, εἶναι ἱερὸν καθῆκον, τὸ ὁποῖον δὲν δύναται νὰ παραβῇ ἡ γυνή, χωρὶς νὰ φέρῃ μεγίστην εὐθύνην ἀπέναντι τοῦ Πλάστου διὰ πάντα κίνδυνον, ὃν ὡς ἐκ τούτου θέλει διατρέξει ἡ ζωὴ τοῦ βρέφους. Ἐν τούτοις κατὰ τὴν ἐποχὴν ἐν ᾗ ζῶμεν, βλέπομεν, ἀνὰ πάσας τὰς τάξεις τῆς κοινωνίας μητέρας, ἀρνουμένας ὑπὸ μισταιολόγους προφάσεις, νὰ διαθρέψωσι τὰ τέκνα των διὰ τοῦ ἰδίου αὐτῶν γάλακτος. Αἱ μητέρες αὗται κατ' οὐδέν διαφέρουσι τῶν ἐγκύων ἐκείνων, αἵτινες διὰ τῶν αἰσχρῶν τῆς ἐκτρώσεως μέσων ζητοῦσι τὴν ἐξόντωσιν τοῦ κυοφορουμένου τέκνου, ἐφ' ᾗς καὶ ὁ νόμος βαρεῖαν ἐπιβάλλει ποινήν· τιμωρῶν οὕτω τήν τε διαπράττουσαν τὸ ἔγκλημα μαῖαν καὶ τὴν προκαλοῦσαν τοῦτο παιδοκτόνον μητέρα.

Πᾶσα γυνὴ ὑγιὴς ἔχουσα ἐπαρκῆ ποσότητα γάλακτος δύναται νὰ θηλάσῃ τὸ ἑαυτῆς τέκνον. Ἀλλὰ καὶ μέτριος βαθμὸς ὑγείας δὲν εἶναι πάντοτε κώλυμα κατὰ τῆς μητρικῆς θηλάσεως, διότι πολλάκις καὶ αὐτὴ ἡ μήτηρ ὠφελεῖται ἐκ τῆς θηλάσεως τοῦ τέκνου της, ὡς τοῦτο φαίνεται ἐκ πολλῶν μητέρων, αἱ ὁποῖαι τέως λεπτοφυεῖς καὶ ἀδύνατοι ἤρχισαν νὰ παχύνωσι διὰ τῆς γαλουχίας ταύτης.

Ὁποῖον εὐεργέτημα λοιπὸν διὰ τὴν ἀνθρωπότητα ἤθελεν εἶσθαι ἐὰν διὰ τῆς πρωτοβουλίας τῆς ἀνωτέρας κοινωνικῆς τάξεως ἀνετρέπετο ὁ παράλογος καὶ εἰδεχθὴς συρμὸς οὗτινος ἄλλως τε ἡ τήρησις παρ' αὐτῆς ἐξαρτᾶται, τὰ δὲ τέκνα ὑπὸ τῶν ἰδίων ἐθηλάζοντο μητέρων.

Τὸ τοιοῦτον ὅμως δυστυχῶς δὲν εἶνε πάντοτε κατορθωτόν, διότι ὑπάρχουσι πλεῖσται ὅσαι περιστάσεις, κατὰ τὰς ὁποίας ὁ ἰατρὸς ἀπαγορεύει εἰς τὴν μητέρα νὰ ἐκπληρώσῃ τὸ ὑπὸ τῆς φύσεως ἐπιβαλλόμενον αὐτῇ καθῆκον, τὴν θήλασιν δηλ. τοῦ ἑαυτῆς βρέφους. Ἡ μᾶλλον προσομοιάζουσα τῇ μητρικῇ θηλάσει μέθοδος, καὶ τὴν ὁποίαν θὰ προτιμήσετε ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει, εἶνε ἡ θήλασις διὰ τροφοῦ. Ἡ ἐκλογὴ ὅμως

καλῆς τροφοῦ δὲν εἶνε τόσον εὔκολος ὅσον ἠδύνατό τις ἐκ τῶν προτέρων νὰ νομίζῃ, διότι οὐδὲν δυσκολώτερον νὰ εὕρῃ τις ἡνωμένας πάσας τὰς ἀπαιτουμένας ἀρετὰς εἰς μίαν καὶ τὴν αὐτὴν γυναῖκα.

Ἡ τροφὸς λοιπὸν τὴν ὁποίαν θὰ ἐκλέξητε πρέπει νὰ εἶνε μελαχρινὴ μᾶλλον παρὰ ξανθή· ἡ πρώτη ἀπολαύει καλλιτέρας ὑγείας· νὰ ἔχῃ ἡλικίαν 20—30 ἐτῶν· νὰ εἶνε δὲ κράσεως ὑγιοὺς καὶ εὐρώστου, οὐχὶ πρωτοτόκος.

Ἡ καλλιτέρα τροφὸς ἔχει μαστοὺς μετρίου ὄγκου, ἀπιοειδεῖς παρουσιάζοντας μεγάλην ἀνάπτυξιν φλεβῶν, διαφαινομένων ὑπὸ τὸ δέρμα, θηλὴν προέχουσαν μελανήν, μακρὰν καὶ κυλινδρικήν. Δὲν πρέπει νὰ εἶνε χαρακτῆρος νευρικοῦ, καὶ τὸ γάλα αὐτῆς νὰ ἔχῃ ἡλικίαν μεγαλειτέραν τῶν τεσσάρων ἑβδομάδων καὶ μικροτέραν τῶν τριῶν μηνῶν. Τὴν τροφὸν ταύτην θὰ πέμψετε εἰς τὸν ἰατρὸν, ὅστις θὰ συμπληρώσῃ τὴν ἐξέτασιν διὰ τῆς ἐπιστημονικῆς τοῦ ὅλου αὐτῆς ὀργανισμοῦ ἐξετάσεως.

Πολλάκις παρετηρήθη διὰ τῆς παραλείψεως τῆς τελευταίας ταύτης ἐξετάσεως νὰ καταδικάσωσιν οἱ γονεῖς τὸ τέκνον αὐτῶν εἰς τὴν ἀπόκτησιν κληρονομικοῦ ἢ μολυσματικοῦ τινος νοσήματος, ὡς π. χ. φυματιώσεως, συφιλίδος καὶ νὰ καταστήσωσιν αὐτὸ διὰ βίου δυστυχὲς ἐὰν ἐπιζήσῃ, ὅπερ σπάνιον.

Τῆς τροφοῦ σας τὸ γάλα διὰ νὰ εἶναι καλὸν θὰ φροντίσητε καὶ περὶ τῆς ὑγιεινῆς αὐτῆς· θὰ ὑποβάλητε λοιπὸν αὐτὴν εἰς μεγάλην καθαριότητα· θ' ἀπαγορεύσητε τὰ καρυκεύματα· τὰς διεγερτικὰς καὶ οἰνοπνευματώδεις οὐσίας. Θὰ σεβασθῆτε ὅμως εἰς τὴν ἐκλογὴν τῆς τροφῆς αὐτῆς τὰς ἕξεις τῆς χώρας, τῆς οἰκογενείας καὶ τῆς προτέρας αὐτῆς ζωῆς.

Αὐστηρῶς ἀπαγορεύεται ἡ κράμβη, τὰ τεταριχευμένα κρέατα καὶ ὁ καφές. Θὰ ἐπαγρυπνῆτε διαρκῶς ἐπὶ τὰς πράξεις καὶ τὰ κινήματα τῆς τροφοῦ ἵνα μὴ δίδῃ εἰς τὸ βρέφος διαφόρους τροφὰς καὶ ἐνίοτε ἀφεψήματα κεφαλῶν μήκωνος ἵνα ἐπιφέρῃ αὐτῷ σκοπίμως ὕπνον παρατεταμένον.

SISMANOGLIO

Τὸ γάλα αὐτῆς ἔχει ἀνάγκην καθαροῦ ἀέρος. Θὰ ἐξέλθῃ λοιπὸν ἐπὶ μίαν ἢ δύο ὥρας καθ' ἑκάστην, ἀλλὰ πάντοτε συνοδευομένη ὑπὸ προσώπου ἀγρύπνου καὶ πιστοῦ πρὸς τήρησιν ἀφ' ἑνὸς τῶν ἀνωτέρω ὑποδεικνυομένων ὅρων, καὶ πρὸς παρακώλυσιν ἀφ' ἑτέρου παρεκτροπῆς, δυναμένης νὰ προξενήσῃ μείζονα κακά! Ἐν τῇ οἰκίᾳ ἡ τροφὸς δὲν θὰ μένῃ ἀργή. Θ' ἀπασχολεῖται αὐτὴ οὐ μόνον εἰς τὰς ἐργασίας τῆς οἰκίας, ἀλλὰ καὶ εἰς τὰ ἔργα τῆς βελόνης, ἵνα ἀποφύγητε τὴν διατάραξιν τῶν νεύρων.

Ἐν ἐλλείψει δὲ τροφοῦ θὰ σκεφθῆτε περὶ τεχνητῆς διατροφῆς τοῦ τέκνου. Ἀλλὰ καὶ κατὰ ταύτην πάλιν θὰ προτιμήσητε τὸ γάλα τῶν μαστοφόρων καὶ πρὸ πάντων τῆς ἀγελάδος (ὅρ. γάλα) τὸ ὁποῖον ὅμως δὲν ἀρκεῖ μόνον νὰ βράσητε ἀλλὰ καὶ θὰ τὸ ἀποστειρώσητε, ἐπειδὴ μόνον μετὰ τὴν ἀποστείρωσιν τὸ γάλα εἶνε κατάλληλον πρὸς διατροφὴν τῶν βρεφῶν. Πρὸς ἀποστείρωσιν τοῦ γάλακτος ἐπενόησαν ὄργανα διαφόρων συστημάτων καὶ τὰ ὁποῖα ὑπάρχουσιν ἐν τῷ ἐμπορίῳ εἰς διαφόρους τιμάς. Πάντα ταῦτα ὅμως πολὺ ὀλίγον διαφέρουσιν ἀπ' ἀλλήλων καὶ ἡ χρῆσις αὐτῶν εἶνε πολὺ εὔκολος, ἀλ' ἀπαιτεῖται μεγάλη καθαριότης καὶ εἰς τὰς φιάλας καὶ εἰς ὅλην τὴν συσκευήν. Προτιμότερον δὲ τὸ παιδίον νὰ τρέφεται διὰ τοῦ γάλακτος ἀπ' εὐθείας ἀπὸ τοῦ φιαλιδίου καὶ οὐχὶ διὰ θηλάστρων τὰ ὁποῖα πρέπει νἀποφεύγωνται ὅσον τὸ δυνατόν.

Ἐπειδὴ δὲ τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος εἶναι πλουσιώτερον εἰς τυρίνην καὶ πτωχότερον εἰς ζάκχαρον, πρέπει, πρὸ τῆς ἀποστειρώσεως νὰ τὸ ἀραιώνωμεν δι' ὕδατος καὶ νὰ προσθέτωμεν ὀλίγον σάκχαρον κατὰ τὰς ἑξῆς ἀναλογίας:

Διὰ βρέφη ὀλίγων ἡμερῶν εἰς ἓν μέρος γάλακτος ρίπτομεν τρία μέρη ὕδατος καὶ κατόπιν δύο μέρη ὕδατος καὶ ἓν μέρος γάλακτος μέχρις ἡλικίας δύο μηνῶν· μετὰ δύο μῆνας ἐλαττοῦμεν βαθμηδὸν τὴν ποσότητα τοῦ ὕδατος καὶ μόνον εἰς ἡλικίαν ἓξ μηνῶν ἐπιτρέπεται νὰ δίδωμεν εἰς τὸ βρέφος τὸ

γάλα καθαρόν. Ὡς ζάκχαρον προτιμότερον νὰ μεταχειριζόμεθα τὸ γαλακτοσάκχαρον (ὅρ. σακχαρώδη) ἐκ τοῦ ὁποίου ρίπτομεν εἰς μίαν λίτραν γάλακτος ἀραιωθέντος 20-25 γραμμάρια.

Καλὸν εἶναι τὸ διὰ τὰ βρέφη γάλα νὰ προμηθεύηταί τις ἐκ μεγάλων βουστασίων τὰ ὁποῖα πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον πρέπει νὰ διατηρῶνται καθαρώτατα καὶ ν' ἀερίζωνται καλῶς, καὶ εἰ δυνατὸν ἐκ μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς ἀγελάδος.

Ἀπό τινος ὅμως χρόνου ἐν Γερμανίᾳ μεταχειρίζονται πρὸς διατροφὴν τῶν τροφῶν τὸ ἀποβουτυρωθὲν ὀξύγαλα. Διὰ τῆς μεθόδου δὲ ταύτης ἐπέτυχον ἐκπληκτικὰ ἀποτελέσματα καὶ κατὰ πολὺ ἀνώτερα τῶν διὰ τοῦ ἀποστειρωθέντος γάλακτος. Τὸ ὀξύγαλα δὲ τοῦτο ἐπιδρᾷ εὐεργετικώτατα ἐφ' ὅλων τῶν ὀργανισμῶν ὑγιειῶν καὶ ἐξησθενημένων, χωρὶς νὰ παρουσιάζῃ τὰς δυσπεψίας τὰς παρατηρουμένας διὰ τῶν λοιπῶν μεθόδων. Παρασκευάζεται δὲ τὸ ἀποβουτυρωθὲν ὀξύγαλα ὡς ἑξῆς:

Τὸ μετὰ μεγάλης καθαριότητος ἀμελχθὲν γάλα τίθεται ἐντὸς κεκλεισμένων δοχείων, ἐντὸς τῶν ὁποίων ρίπτομεν μικρὰν ποσότητα φυράματος δηλ. (μαγιᾶς, μέρος ἐκ τοῦ προηγουμένου ὀξεινισθέντος γάλακτος) καὶ ἀφίνεται ἐπὶ εἴκοσι τέσσαρας ὥρας ἀναταρασσόμενον τρὶς ἢ τετράκις. Κατὰ τὸ διάστημα τοῦτο τὸ γάλα θ' ἀναπτύξῃ τὴν γαλακτικὴν ζύμωσιν καὶ θὰ πήξῃ συνεπείᾳ τοῦ ἀναπτυσσομένου γαλακτικοῦ ὀξέος, οὕτως ὥστε νὰ δύναται νὰ κρατῇ ὄρθιον στέλεχος σίτου ἐμβαπτιζόμενον ἐν αὐτῷ. Μετὰ ταῦτα ὑποβάλλεται τὸ ὀξεινισθὲν γάλα εἰς ἀπόδαρσιν ἐν τῇ βουτυροκάδῃ ἐν τῇ ὁποίᾳ ἀποβουτυροῦται. Κατόπιν ἀποχωρίζεται τὸ βούτυρον καὶ τὸ ὑπολειφθὲν ὀξύγαλα ἀφοῦ ἀναμιχθῇ μετὰ λεπτοῦ ἀλεύρου, ὑποβάλλεται εἰς βρασμὸν διαρκῶς ἀναδευόμενον. Ὁ βρασμὸς πρέπει νὰ διαρκέσῃ ἀπὸ 25′—30′ λεπτὰ τῆς ὥρας ἀκολούθως, προστίθεται σάκχαρον ἀνάλογον καὶ δίδεται εἰς τὰ βρέφη πρὸς διατροφήν.

© ISMANOGLIO

Καὶ εἰς τὸ βρεφοκομεῖον Ἀθηνῶν, ὅπου ἔγεινε χρῆσις τοιούτου ὀξυγάλακτος, παρετηρήθησαν λαμπρὰ ἀποτελέσματα.

Εἰς δὲ τὰ νοσοκομεῖα τῶν Παρισίων ἀπό τινος χρόνου γίνεται χρῆσις πρὸς διατροφὴν τῶν βρεφῶν ποτοῦ τινος ἐκ δημητριακῶν καρπῶν παρασκευαζομένου καὶ τοῦ ὁποίου ἡ θρεπτικὴ ἀξία πολὺ μεγάλη ἀπεδείχθη.

Παρασπευάζουσι δὲ τοῦτο θέτοντες ἐντὸς τεσσάρων λιτρῶν ὕδατος δύο κοχλιάρια τῆς σούπας ἐξ ἑκάστου τῶν ἑπομένων· σίτου, βρώμης, ὀρίζης, κριθῆς, πιτύρων καὶ ἀραβοσίτου, τὰ ὁποῖα βράζουσιν ἐπὶ τρεῖς ὥρας καὶ διηθοῦσι διὰ λεπτοῦ πανίου, ἀφοῦ ψυγῇ τὸ ἐκ τούτων ὑγρόν. Τὸ ὅλον δὲ ὑγρὸν μετὰ τὴν βράσιν πρέπει ν' ἀποτελῇ ὄγκον μιᾶς λίτρας. Ἐν περιπτώσει δὲ κατὰ τὴν ὁποίαν τοῦτο εἶναι ὀλιγώτερον, προσθέτομεν τόσον ὕδωρ, ὅσον ἀπαιτεῖται διὰ νὰ σχηματισθῇ μία λίτρα.

Τὸ ποτὸν τοῦτο ἕνεκα τῆς μεγάλης θρεπτικῆς δυνάμεως, ὡς ἐκ τῶν φοσφορικῶν ἁλάτων, τὰ ὁποῖα ἐμπεριέχει, καταλέγεται μεταξὺ τῶν πρώτων τροφῶν διὰ τὰ θηλάζοντα βρέφη καὶ τὰ μικρὰ παιδία, τῶν ὁποίων ἡ ἀνάπτυξις εἶναι ἐλλιπής.

Ἐπειδὴ ὅμως φθείρεται ταχέως πρέπει νὰ παρασκευάζεται καθ' ἑκάστην καὶ νὰ μὴ γίνεται χρῆσις τοῦ ἐναπομείναντος ἐκ τῆς προηγουμένης ἡμέρας.

ΓΑΛΑ

Γνωσταὶ εἶναι αἱ ἄρισται ἰδιότητες τῆς τροφῆς ταύτης, ἥτις εἶναι τόσον διὰ τὰ παιδία, δι' ἃ καὶ περισσότερον συνιστᾶται, ὅσον καὶ διὰ τοὺς ἐνηλίκους καὶ ἀσθενεῖς, τελεία καὶ ἐπωφελεστάτη τροφή.

Τὸ νὰ προμηθευώμεθα γάλα καλὸν καὶ νὰ διατηρῶμεν αὐτὸ ἐν καλῇ καταστάσει εἶνε ἐκ τῶν σπουδαιοτέρων προβλημάτων

τῆς ὑγιεινῆς. Ἐν τῇ ἐξοχῇ εὐκόλως εὑρίσκει τις καλὸν καὶ πρόσφατον εἰς ἑκάστην στιγμήν, οὐχὶ ὅμως καὶ ἐν τῇ πόλει.

Τὸ γάλα εἶνε εὐπεπτότερον ὠμὸν παρὰ βεβρασμένον, πρέπει ὅμως νὰ γίνηται χρῆσις τοῦ τοιούτου γάλακτος ἀμέσως μετὰ τὴν ἄμελξιν.

Πάντων τῶν γαλάκτων τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος εἶνε εὐχρηστότερον εἰς πάσας τὰς περιστάσεις, ὡς εὐκόλως εὑρισκόμενον παντοῦ καὶ κατὰ πᾶσαν ἐποχὴν τοῦ ἔτους (ὅρ. βρεφῶν διατροφή).

Ὅσῳ καλλίτερον τὸ γάλα τόσῳ ἡ κρέμα ἀφθονωτέρα. Καλὸν γάλα ἀγελάδος περιέχει 36—40 τοῖς 1000 βουτύρου.

Ἐπειδὴ συνήθως δὲν εἴμεθα βέβαιοι περὶ τῆς ἀγνότητος καὶ καθαριότητος τοῦ γάλακτος, τὸ ὁποῖον νοθεύεται κατὰ διαφόρους τρόπους ὑπὸ τῶν γαλακτοπωλῶν καὶ μετὰ τοσαύτης τέχνης, ὥστε ἀποβαίνει ἀδύνατον ν' ἀνακαλύπτῃ τις τὰς νοθείας ἐν τῇ καθημερινῇ χρήσει, ἀφοῦ καὶ διὰ τὴν ἀγνότητα τοῦ ἐνώπιον ἡμῶν ἀμελχθέντος δὲν εἴμεθα βέβαιοι, ὡς ἐκ τῆς σκοπίμου νοθείας, τὴν ὁποίαν κατορθοῦσι διὰ ποικιλίας μέσων οἷα εἶνε λ. χ. ἡ δι' ἀφθόνου ὕδατος πότισις τῶν ζώων πρὸς παραγωγὴν περισσοτέρου γάλακτος, ὅπερ οὕτω πως καθίσταται ὑδαρὲς καὶ συνεπῶς οὐχὶ θρεπτικόν, τουλάχιστον πρέπει νὰ βράζωμεν αὐτὸ καλῶς ὅπως τὸ ἀπαλλάξωμεν τῶν μικροβίων, ἅτινα δύνανται νὰ εἰσχωρήσωσιν ἐντὸς αὐτοῦ, εἴτε διὰ τοῦ ὕδατος, τὸ ὁποῖον μεταχειρίζονται ὅπως νοθεύσωσι τὸ γάλα, εἴτε διὰ τῶν ἀγγείων τὰ ὁποῖα συνήθως εἶνε φωλεαὶ μικροβίων, ἕνεκα τοῦ μὴ ἐπιμελοῦς καθαρισμοῦ αὐτῶν· πλεῖστα δὲ νοσήματα δύνανται νὰ μεταδοθῶσι διὰ τοιούτου γάλακτος καὶ πρὸ πάντων εἰς τὰ μικρὰ παιδία. Οὐδέποτε λοιπὸν θὰ γίνηται χρῆσις ὠμοῦ τοῦ ἀγοραίου γάλακτος.

Τὸ γάλα βράζει καθὼς καὶ τὸ ὕδωρ εἰς θερμοκρασίαν 100° βαθμῶν ὅταν θερμαίνωμεν αὐτό, βλέπομεν μετ' ὀλίγον νὰ σχηματίζηται ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας αὐτοῦ λεπτὴ στιβάς, ἡ ὁποία ἐμποδίζει τὴν ἔξοδον τῶν ἀερίων, τὰ ὁποῖα ἀναπτύσσονται

ἕνεκα τοῦ βρασμοῦ. Τὰ ἀέρια δὲ ταῦτα προκαλοῦσι τὴν ἀνύψωσιν καὶ τὴν ἔκχυσιν αὐτοῦ ἐκ τοῦ ἀγγείου. Πολλοὶ κατ' αὐτὴν τὴν στιγμὴν καταβιβάζουσι τὸ γάλα ἐκ τοῦ πυρὸς μὲ τὴν ἰδέαν ὅτι ἐξετελέσθη ὁ βρασμός, οἱ τοιοῦτοι ὅμως ἀπατῶνται ἐπειδὴ ἡ θερμοκρασία δὲν ἀνῆλθε πλέον τ ν 75⁰—80⁰ βαθμῶν. Διὰ νὰ ἐπέλθῃ λοιπὸν ὁ βρασμὸς πρέπει νὰ θραύσωμεν τὸν ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ γάλακτος σχηματισθέντα ὑμένα καὶ ἀναταράξωμεν τὸ γάλα μέχρις ὅτου ἀναπτυχθῶσι μεγάλαι φυσαλίδες βρασμοῦ, τότε ἡ θερμοκρασία ἀνέρχεται εἰς 100⁰ βαθμούς. Κατ' αὐτὸν δὲ τὸν τρόπον καὶ μόνον βραζόμενον τὸ γάλα ἀπαλλάσσεται τῶν μικροβίων καὶ καθίσταται ἀβλαβές. Ἀκολούθως σκεπάζομεν αὐτὸ καλῶς καὶ ποιοῦμεν αὐτοῦ χρῆσιν ὅσον τὸ δυνατὸν ταχύτερον, ἐπειδὴ καὶ μετὰ τὴν τοιαύτην βράσιν δύναται τὸ γάλα φυλασσόμενον ἐπί τινα χρόνον νὰ ὀξινίσῃ, ὅτε καθίσταται ἐπιβλαβέστατον.

Ἰδίως δὲ ἀπαιτεῖται μεγάλη προσοχὴ καὶ προφύλαξις διὰ τὸ γάλα, τὸ προωρισμένον διὰ μικρὰ παιδία, εἰς τὰ ὁποῖα τὸ τοιοῦτον γάλα ἐπιφέρει διαρροίας καὶ ἄλλας ἐπιβλαβεστάτας διὰ τὴν ὑγιείαν συνεπείας. Ἀπαραίτητος λοιπὸν εἶνε ἡ δοκιμὴ τοῦ γάλακτος πρὸ τῆς χρήσεως, ἐὰν ἔχῃ ὀξινίσῃ ἢ ὄχι. Δοκιμάζεται δὲ εὐκόλως διὰ τοῦ κυανοῦ χάρτου τοῦ ἡλιοτροπίου, τὸν ὁποῖον προμηθευόμεθα ἐκ τινος φαρμακείου, καὶ τὸν ὁποῖον ἐμβαπτίζομεν εἰς τὸ γάλα. Ἐὰν λοιπὸν μεταβληθῇ τὸ κυανοῦν χρῶμα τοῦ χάρτου εἰς ἐρυθρόν, τὸ γάλα εἶνε ὀξινισμένον καί, ὡς τοιοῦτον, δὲν θὰ τὸ μεταχειρισθῶμεν.

Εἰς τὰ βρέφη τότε μόνον πρέπει νὰ δίδηται γάλα ἐξ ἄλλου ζώου, ὅταν δὲν ἐπαρκῇ τὸ γάλα τῆς μητρὸς ἢ τῆς τροφοῦ, διότι τὸ γάλα τῆς γυναικὸς διαφέρει κατὰ τὴν σύνθεσιν τοῦ τῶν ἄλλων ζώων.

Τὸ γάλα χρησιμεύει καὶ ὡς τροφὴ τῶν ἀσθενῶν, ἀναλόγως δὲ τῆς ἀσθενείας διατάσσεται ὑπὸ τοῦ ἰατροῦ ἡ μικτὴ δίαιτα, ὅτε λόγου χάριν, πλὴν τοῦ γάλακτος ἐπιτρέπονται εἰς

τὸν ἀσθενῆ καὶ ἄλλαι τροφαί, καθὼς : ζωμός, ἄρτος καὶ φυτικαὶ καὶ ζωϊκαὶ τροφαί, καὶ ἡ ἀπόλυτος γαλακτικὴ δίαιτα, κατὰ τὴν ὁποίαν οὐδεμία ἄλλη τροφὴ ἐπιτρέπεται. Θὰ λαμβάνῃ δὲ ὁ ἀσθενὴς 3 1/2 — 4 λίτρας καθ' ἑκάστην· δύναται δὲ νὰ λαμβάνῃ τὸ ποσὸν τοῦτο εἴτε κατὰ ποτήρια καθ' ὥραν, εἴτε κατὰ μεγαλειτέρας ποσότητας κατὰ τρίωρον, θερμόν, χλιαρὸν ἢ ψυχρόν, ἀναλόγως τῆς ὀρέξεως. Ἐπειδὴ ὅμως πολλάκις, ἕνεκα τῆς μεγάλης χρήσεως, ἀηδιάζει αὐτὸ ὁ ἀσθενής, τροποποιοῦμεν τὴν γεῦσιν καὶ τὴν ὀσμὴν ἀναλόγως τῆς ὀρέξεως διὰ τῆς προσθήκης σακχάρου ἢ ἅλατος, ἐλαίου μίνθης ἢ ἀνίσου ἢ οἰνοπνευματώδους τινὸς ποτοῦ (Kirtch, rhum, cognac) ἢ καφέ, τεΐου, ὕδατος ἀσβέστου, ὕδατος μεταλλικοῦ ἀλκαλικοῦ κ.τ.λ. Ἡ ἀπόλυτος ὅμως γαλακτικὴ δίαιτα κατὰ μέσον ὅρον δὲν πρέπει νὰ παρατείνηται πέραν τῶν 8—15 ἡμερῶν, ἐπὶ βαρειῶν δὲ περιπτώσεων, ὅταν ὁ ἀσθενὴς εἶνε κλινήρης, δύναται νὰ παραταθῇ καὶ πλέον, οὐχὶ ὅμως πέραν τῶν 4—5 ἑβδομάδων.

ΓΑΜΟΣ

Ὁ γάμος εἶνε ἡ κρηπὶς ἐφ' ἧν στηρίζεται τὸ ὅλον κοινωνικὸν οἰκοδόμημα. Ἐπιβάλλει δὲ ἡ κοινωνία τὸν γάμον πρὸς ἅπαντα τὰ μέλη αὐτῆς ὡς μέσον παραγωγικὸν πρὸς διατήρησιν καὶ ἐπαύξησιν τοῦ πληθυσμοῦ αὐτῆς.

Ἀτομικῶς ὁ γάμος οὐδόλως ἔχει τὸν σκοπὸν τῆς παραγωγῆς, ἀλλ' εἶνε ἁπλῶς ἐκπλήρωσις φυσικῆς ἀνάγκης, τέρψεως καὶ ἀπολαύσεως· διότι φύσει ὁ ἄνθρωπος ῥέπει πρὸς τὰς τέρψεις καὶ προσπαθεῖ νὰ ἀποφεύγῃ τὸν πόνον καὶ τὴν λύπην, οὐδόλως δὲ ἔχει συναίσθησιν οὔτε τῆς παραγωγῆς του, οὔτε τῆς γεννήσεώς του, οὔτε τοῦ θανάτου του, ὅσον δὲ ὀλιγωτέρας ἀνάγκας καὶ λύπας ἔχει ἐν τῷ βίῳ, τόσον εὐδαιμο-

SISMANOGLIO

νέστερος εἶνε. Αὐτὸς δὲ εἶνε ὁ λόγος δι' ὃν εἰς τὰς μεγάλας πόλεις οἱ γάμοι εἶνε σπανιώτεροι.

Ὁ γάμος δεσμεύει πολλὰς τερπνὰς διαθέσεις· ὁ ἔγγαμος εἶνε ὑπόχρεως νὰ συνταυτίσῃ τὰ τοῦ βίου του συμφέροντα μετὰ τῆς συζύγου του, τούτου ἕνεκεν στερεῖται μέρος τῆς ἀτομικῆς του ἐλευθερίας δι' ὃ καὶ καλεῖται σύζυγος. Καταναλίσκει μέγα μέρος τοῦ βίου του ὑπὲρ τῶν ἀναγκῶν τῆς ἑαυτοῦ συζύγου· καταναλίσκει καὶ χρόνον καὶ κόπον καὶ χρήματα καὶ μεγάλας φροντίδας ἀναδέχεται.

Τούτου ἕνεκεν ὅσοι ἐπεζήτησαν τὴν ἀτομικὴν ἀνεξαρτησίαν καὶ ἐπροτίμησαν νὰ ἐργασθῶσιν ἰδίως ὑπὲρ τοῦ κοινοῦ συμφέροντος ἀπέφυγαν τὸν γάμον. Τοιοῦτοι ἦσαν οἱ περισσότεροι τῶν ἀρχαίων φιλοσόφων, παρὰ τοῖς ὁποίοις ἐσυζητεῖτο, ἐὰν ὁ γάμος εἶνε ἐμπόδιον εἰς τὸ φιλοσοφεῖν.

Ὁ Σωκράτης ἐρωτηθεὶς τίνος μεταμέλλονται οἱ ἄνθρωποι: «**Οἱ γήμαντες**» εἶπεν. Ὁ δὲ Πλάτων ἐρωτηθεὶς ὑπό τινος, ἐὰν νυμφευθεὶς δύναται φιλοσοφεῖν; εἶπεν· «**Οὐκ εἰδὼς οὐδὲ μόνον σ' αὐτὸν σώζειν, καὶ γυναῖκα ἐπὶ τῶν ὤμων συνδιασώσεις.**» Ὁ Σόλων πρὸς τὸν συμβουλεύοντα αὐτὸν ἵνα ἐπιβάλῃ ποινὴν κατὰ τῶν μὴ νυμφευομένων, εἶπεν «**χαλεπόν, ὦ ἄνθρωπε, φορτίον ἡ γυνή.**»

Ἐν γένει ὅμως ὁ γάμος ἐνώπιον τῆς κοινωνίας ἔχει πλεονεκτήματα ἠθικὰ καὶ ὑγιεινά· ἀποφεύγει ὁ ἔγγαμος πλείστας ἐπικινδύνους κατὰ τῆς ὑγιείας περιπετείας. Ἐν ἀσθενείᾳ, ἐν ἠθικῇ καὶ ὑλικῇ συμφορᾷ εὑρίσκει ὁ ἀνὴρ παρὰ τὸ πλευρὸν καλῆς ἐννοεῖται συζύγου μεγάλην περιποίησιν, καὶ διὰ τῆς ἀγάπης καὶ τοῦ ἐνδομύχου πόνου αὐτῆς ἀποφεύγει πολλάκις καὶ νόσους καὶ λύπας. Ἡ καλὴ σύζυγος, αὕτη καὶ μόνη πλουτεῖ τὴν οἰκίαν καὶ καθιστᾷ αὐτὴν ἐπίγειον παράδεισον, ἔνθα διαλύονται αἱ συμβαίνουσαι ἐν τῇ κοινωνίᾳ λύπαι καὶ δυσαρέσκειαι τοῦ ἀνδρός. Καλὴ σύζυγος εἶνε ἄλλος ἑαυτός, εἶνε ὁ πιστότερος ἐν τῷ κόσμῳ φίλος.

Διὰ δὲ τὴν γυναῖκα ὁ γάμος εἶνε ἔτι σημαντικώτερος. Ἄγαμος οὖσα ἡ γυνὴ εἶνε δεδουλωμένη ἐνώπιον τῶν γονέων, ἡ θέλησις αὐτῆς εἶνε λίαν περιωρισμένη καὶ στερεῖται σπουδαίας θέσεως ἐν τῇ κοινωνίᾳ. Γηράσκει ταχύτερον, ἀποβάλλει τὴν ἀνθηρότητα, μαραίνεται πρωΐμως καὶ καθίσταται μελαγχολική. Νυμφευθεῖσα ὅμως ἀπαλλάσσεται καὶ ἀπολαμβάνει σπουδαίας κοινωνικῆς θέσεως, ὑφίσταται εὐθύνας οἰκιακάς, εὐθύνας ἐνώπιον τῆς κοινωνίας, καὶ ἐνώπιον τοῦ συζύγου σέβας οὐχὶ ὡς δοῦλος πρὸς δεσπότην, ἀλλ' ὡς ἀσθενέστερος πρὸς ἰσχυρότερον, νεώτερος πρὸς πρεσβύτερον.

Σπουδαιότατον λοιπὸν πρᾶγμα τοῦ ἀνθρωπίνου κοινωνικοῦ βίου εἶνε ὁ γάμος. Οὐδὲν χρήζει μείζονος μελέτης καὶ σπουδῆς ὅσον ὁ γάμος. Ὁ εἰς γάμου κοινωνίαν ἐρχόμενος ἀνὴρ ἢ γυνὴ ὀφείλει πρώτιστα πάντων ν' ἀποβλέψῃ εἰς τὸ πρόσωπον καὶ οὐδέποτε εἰς μεγάλην περιουσίαν καὶ φαινομενικὴν διαλάμπουσαν ἀνατροφήν.

Ἡ οἰκογενειακὴ εὐτυχία, ἡ κοινωνικὴ καὶ ἐθνικὴ πρόοδος ἐξαρτᾶται ἐκ τῆς καθόλου ὑγιεινῆς καταστάσεως τοῦ ἑτέρου μέλλοντος ἡμίσεως.

Τὰ πλεῖστα τῶν διαζυγίων καὶ αἱ θλιβεραὶ συνέπειαι αὐτῶν, αἱ ζοφεραὶ ἐκεῖναι εἰκόνες τῆς οἰκογενειακῆς ζωῆς, καθ' ἃς τὰ τέκνα πρὸ τῶν ὀμμάτων τῶν γεννητόρων καταρρέουσι καὶ φθίνουσιν, ἄλλα μὲν ἀτροφικὰ καὶ ραχιτικά, ἄλλα δὲ ὑπὸ τῆς φυματιώσεως καταβεβλημένα πρὸς τὸν τάφον βαίνοντα καὶ ἄλλα ἠλίθια ἢ ἀνισόροπα ἢ ἐπιληπτικά, ἰδοὺ αἱ συνέπειαι τοῦ σφαλεροῦ τῆς ὑγιείας τοῦ ἑτέρου τῶν συζύγων, ὄντος φυματιώδους, συφιλιδικοῦ ἢ ἀλκοολικοῦ.

Προκειμένου περὶ ἐκλογῆς ζώου πρὸς διάθρεψιν καὶ παραγωγὴν ἐκλέγομεν τὰ ὡραιότατα καὶ ἰσχυρότατα τούτων. Προκειμένου περὶ σπορᾶς λαμβάνομεν μόνον τὸν καθαρώτατον καὶ τελειότατον σπόρον· λοιπὸν μόνον παρὰ τοῖς ἀνθρώποις ἡ ἐξαίρεσις αὕτη πρέπει νὰ λαμβάνῃ χώραν; ὅσον ἐντελέστερος καὶ ὑγιέστερος ὁ πατὴρ τόσον βεβαίως ἐντελεῖς καὶ ὑγιεῖς ἀπογόνους δύναται νὰ παραγάγῃ.

© SISMANOGLIO MEGARO

Σωτήριον λοιπὸν θεωροῦμεν διὰ τὴν κοινωνίαν καὶ τὴν ἀνθρωπότητα ἐν γένει ἐὰν ἕκαστος τῶν μελλόντων συζύγων ἀπήτει παρὰ τοῦ ἑτέρου μετὰ τῶν περὶ γάμου ἐκκλησιαστικῶν καὶ δημαρχιακῶν διατυπώσεων καὶ πιστοποιητικὸν ἰατροῦ περὶ τῆς ὑγιεινῆς καὶ φυσικῆς καταστάσεως αὐτοῦ.

ΓΗΡΑΣ

Ἡ τελευταία περίοδος τῆς ἀνθρωπίνης ἡλικίας, ἡ συνήθως ἀπὸ τοῦ ἑξηκοστοῦ ἔτους ἀρχομένη καὶ παρουσιάζουσα δέρμα ξηρὸν καὶ ἐρρυτιδωμένον, ἀνάστημα καὶ βάρος μικρότερα ἢ κατὰ τὴν ἀκμαίαν ἡλικίαν, ἀπουσίαν ὀδόντων ἢ τὴν ὕπαρξιν ἐφθαρμένων τοιούτων, ὀφθαλμούς, στόμαχον, καρδίαν, πνεύμονας, τὰ πάντα ἐξησθενημένα, δηλοῦντα τὴν φθορὰν τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ ἐξηγοῦντα τὰς κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην συχνὰς ἀδυναμικὰς νόσους τὰς προερχομένας ἐξ ἐλλείψεως προφυλάξεων τὰς ὁποίας ὀφείλει νὰ λαμβάνῃ ἡ γεροντικὴ ἡλικία.

Ὅταν ἀναγιγνώσκωμεν ἐν τῇ ἱστορίᾳ πόσα ἔτη ἔζων αἱ προηγηθεῖσαι ἡμῶν γενεαί, εὑρισκόμεθα ἐν ἀπορίᾳ καὶ ζητοῦμεν νὰ μάθωμεν διατί ἡ τόσον μικρὰ διάρκεια τῆς σημερινῆς ἀνθρωπίνης ζωῆς, ἥτις δύναται ν' αὐξηθῇ κατὰ πολὺ καὶ νὰ παραταθῇ διὰ τῆς ἀκριβοῦς τηρήσεως τῶν ὅρων τῆς ὑγιείας. Εἰς τοὺς διανύσαντας λοιπὸν τὴν ἀνδρικὴν ἡλικίαν καὶ τοὺς εἰσελθόντας ἤδη εἰς τὴν πρεσβυτικήν, ἐφιστῶμεν τὴν προσοχὴν των ἐπὶ τῶν ἀκολούθων παραγγελμάτων:

Πᾶσα ἀτμοσφαιρικὴ μεταβολή, πᾶσα νευρικὴ ταραχή, πᾶσα διαμονὴ εἰς ὑγρὸν μέρος συντομεύει τὸν βίον τοῦ γέροντος. Τὸ ἥμισυ τῆς ἡμέρας ἡ γεροντικὴ ἡλικία ὀφείλει νὰ ἡσυχάζῃ ἐν τῇ κλίνῃ της. Ἡ τροφὴ τῶν γερόντων πρέπει νὰ εἶναι ἐλαφρά, ἀλλὰ θρεπτική, οὐδέποτε δὲ ἐρεθιστική.

Ἡ χρῆσις γάλακτος, ὠῶν, ἰχθύων, πόλτου κρέατος, καλῆς ποιότητος οἴνου οὐχὶ ὅμως τῶν οἰνοπνευματωδῶν, τὰ ὁποῖα εἶναι ἐπιβλαβῆ, συνιστᾶται ἰδιαιτέρως. Κατὰ προτίμησιν δὲ ἀνάγκη νὰ γίνηται χρῆσις τροφῶν, εἰς τὰς ὁποίας ἐσυνείθισεν ἀπὸ τῆς νεότητός του ὁ γέρων, οὐχὶ ὅμως δυσπέπτων.

Ὀφείλουσι νὰ προσέχωσι πολὺ ὅπως μὴ εἰσάγωσιν εἰς τὸ στόμα αὐτῶν τὴν τροφὴν στερεάν, ἀλλὰ κεκομμένην καὶ διηρημένην εἰς ἐλάχιστα τεμάχια, καὶ τοιαύτη ὅμως δὲν πρέπει νὰ καταπίνεται ἀμέσως, ἀλλὰ προηγουμένως νὰ διαβρέχηται ὑπὸ τοῦ σιέλου. Τὰ γεύματα νὰ εἶνε περισσότερα καὶ οὐχὶ ἄφθονα· μετὰ τὸ φαγητὸν μετρία ἄσκησις ἢ περίπατος εἰς καθαρὸν ἀέρα εἶναι ἐπωφελής.

Αἱ πληθῶραι αἵματος, αἱ αἱμορραγίαι, ζάλη καὶ ἀποπληξία προερχόμεναι ἐκ τῶν ἀγάνων, οὓς καταβάλλουσιν οἱ γέροντες κατὰ τὰς ἐκκενώσεις εἶναι αἱ φοβεραὶ ποιναί, αἱ ὑπὸ τῆς φύσεως ἐπιβαλλόμεναι ἐπὶ τῶν περιφρονησάντων τὰς ἀναποφεύκτους ταύτας προφυλάξεις.

Ὕπνος 5-6 ὡρῶν εἶναι ἐπαρκής, δὲν πρέπει ὅμως νὰ προκαλῆται δι' ὀπίου, λίαν ἐπιβλαβοῦς τοῖς προβεβηκόσιν. Ἡ ἐν κεκλεισμένῳ χώρῳ, θεάτρῳ κ.τ.τ. διαμονή, παρακωλύει τὴν δύσκολον ἤδη ἀναπνοήν. Οἱ γέροντες ἔχουσι μεγάλην ἀνάγκην θερμότητος, πρέπει δὲ τὴν νύκτα καθὼς καὶ τὴν ἡμέραν νὰ εἶναι πάντοτε καλῶς σκεπασμένοι. Τὰ ἐνδύματά των δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ κανονίζωσι κατὰ τὰς ἀπαιτήσεις τοῦ συρμοῦ, ἃς προσέχωσι μόνον νὰ εἶναι θερμὰ καὶ ἀναπαυτικὰ διὰ τὸ σῶμά των. Ὠφελιμώτατον εἰς αὐτοὺς εἶναι τὸ χλιαρὸν λουτρόν, βραχείας διαρκείας, γινόμενον ἅπαξ ἢ δίς τοῦ μηνός. Ἂς ἀπέχωσιν ὅμως ἀπὸ τὰ ψυχρὰ λουτρά. Εἶναι καλὸν οἱ γέροντες νὰ μὴ μεταβάλλωσι τὰς συνηθείας των. Οἱ διανύσαντες βίον ἐνεργητικόν, ἃς ἐξακολουθῶσι πάντοτε κινούμενοι, ἐννοεῖται, κατὰ τὸ μέτρον τῶν δυνάμεών των. Οἱ ἄνθρωποι τῶν γραμμάτων, οἱ ὁπωσδήποτε διανοητικῶς ἀσχο-

λούμενοι, ἂς ἐξακολουθῶσι νὰ κάμνωσι μετρίαν χρῆσιν διανοητικῆς ἐργασίας, διότι ἡ ἐντελὴς πνευματικὴ ἀπραξία εἶνε εἰς αὐτοὺς ἐπιβλαβής.

Διὰ τῆς ἀκριβοῦς δὲ τηρήσεως τῶν ἀνωτέρω παραγγελμάτων, ἡ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου ἠδύνατο νὰ παραταθῇ καὶ μέχρι τοῦ 200 ἔτους, κατὰ τὴν γνώμην τοῦ διασήμου ἰατροῦ Οὐφελάνδου, ἂν μὴ συνέτεμνον αὐτὴν αἱ διάφοροι ἀσθένειαι καὶ τὰ τυχαῖα δυστυχήματα. Τὴν γνώμην ταύτην ἐπιβεβαιοῦσιν αἱ ἐν Ρωσίᾳ γενόμεναι παρατηρήσεις. Καθὼς δὲ ἐξάγεται ἐκ τῶν βιβλίων τῆς θνησιμότητος τῆς Μόσχας καὶ τῆς Πετρουπόλεως κατὰ τὸν παρελθόντα αἰῶνα πλέον τῶν 100 ἀτόμων ἀπεβίωσαν εἰς ἡλικίαν 100 ἐτῶν, πολλοὶ ἔζησαν μέχρις 110 ἐτῶν, 62 ἀπὸ 110-120, 25 ἀπὸ 120-130, 12 ἀπὸ 130-140, 5 ἀπὸ 140-149 εἷς ἔφθασε μέχρι τοῦ 150οῦ ἔτους καὶ ἄλλος μέχρι τοῦ 168ου!

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ.

Σκοπὸς τῆς γυμναστικῆς εἶνε ἡ αὔξησις τῶν φυσικῶν δυνάμεων τοῦ ἀνθρώπου καὶ ἡ καλλιτεχνικὴ διάπλασις τοῦ σώματος, διὰ τῆς ἐφ' ὅλου τοῦ ὀργανισμοῦ ἐπιδράσεως αὐτῆς.

Ἡ γυμναστικὴ ἐπιδρᾷ ἀνεξαιρέτως ἐπὶ ὅλων τῶν συστημάτων τοῦ ὀργανισμοῦ· οὕτω π. χ. ἐπὶ τῆς ἀναπνοῆς διὰ τῆς αὐξήσεως τῶν πνευμόνων, ἐπὶ τῆς καρδίας διὰ τῆς αὐξήσεως τῶν συστολῶν αὐτῆς, ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος, διὰ τοῦ κανονισμοῦ τῆς λειτουργίας, ἐπὶ τῆς πέψεως διὰ τῆς αὐξήσεως τῆς ὀρέξεως καὶ παύσεως τῆς δυσκοιλιότητος, ἐπὶ τῆς θρέψεως διὰ τῆς αὐξήσεως τῶν μυῶν καὶ τοῦ βάρους τοῦ σώματος καὶ διὰ τῆς ἐξαφανίσεως τοῦ λίπους, ἐπὶ τοῦ δέρματος διὰ τῆς αὐξήσεως τοῦ ἱδρῶτος.

Διάφορα εἴδη γυμναστικῆς ὑπάρχουσιν, ἀναλόγως τῶν ὁποίων ἐπιδιώκει τις. Ταῦτα εἶνε:

1ον Ἡ ἄνευ βοηθητικῶν μέσων, περιλαμβάνουσα τὴν ὁδοιπορίαν, τὸν δρόμον, τὸ ἅλμα, τὴν ἰσορροπίαν, τὰς παρατεταμένας στάσεις, τὰς καθωρισμένας κινήσεις τῶν ἄνω καὶ κάτω ἄκρων μόνων ἢ μετακινήσεων τοῦ κορμοῦ.

2ον Ἡ μετὰ βοηθητικῶν μέσων, ἅτινα εἶνε αἱ κορύναι, οἱ ἁλτῆρες, τὰ σχοινία, οἱ κρίκοι, τὰ τραπέζια, αἱ κλίμακες, αἱ σανίδες, αἱ δοκοὶ πρὸς ἰσορροπίαν κτλ.

3ον Ἡ Σουηδικὴ γυμναστική, ἡ συνισταμένη εἰς τὴν ἐκτέλεσιν διαφόρων ἐνεργητικῶν καὶ παθητικῶν κινήσεων βαθμηδὸν αὐξανομένων, τῇ βοηθείᾳ πεπειραμένου γυμναστοῦ ἄνευ τοῦ ὁποίου ἀδύνατον νὰ ἐκτελεσθῶσιν. Ἡ δὲ καταβαλλομένη προσπάθεια οὐδέποτε πρέπει νὰ εἶνε τόσον μεγάλη καὶ ὑπερβολική, ὥστε νὰ ἐπενέγκῃ τρόμον τῶν μελῶν.

4ον Ἡ μηχανικὴ γυμναστική, ἐνεργουμένη διὰ μηχανημάτων κινουμένων δι' ἀτμοῦ καὶ ἐκτελούντων κινήσεις ἐπὶ τῶν διαφόρων μερῶν τοῦ σώματος.

5ον Ἡ τοπικὴ γυμναστικὴ ἢ ἄσκησις τοῦ τοίχου ἐκτελεῖται ἐφαρμοζομένης τῆς ῥάχεως ἐπὶ καθέτου ἐπιφανείας (τοίχου), ἀνυψουμένων καὶ καταβιβαζομένων τῶν βραχιόνων. Τὸ εἶδος τοῦτο τῆς γυμναστικῆς ἐφαρμόζεται προκειμένου νὰ ἐνισχυθῶσιν ἀδύνατα μέρη τοῦ σώματος, π. χ. διόρθωσις ἐλαττωματικῶν θέσεων, στάσεων, παραμορφώσεων, κ.τ.λ. Αἱ ἀσκήσεις δὲ αὗται διευθύνονται ἄλλοτε ἄλλως, ἀναλόγως τῆς ἀνάγκης.

Διὰ νὰ ἐπέλθωσιν εὐνοϊκὰ ἀποτελέσματα ἐκ τῆς γυμναστικῆς, δέον ἡ τροφὴ νὰ ἦναι ἄφθονος καὶ θρεπτική, ἄλλως καταπονεῖται τὸ σῶμα καὶ ἐπέρχεται ἐξάντλησις καὶ ἀπίσχνανσις.

Ἡ γυμναστικὴ συνιστᾶται εἰς διάφορα νοσήματα, ὡς θεραπευτικὸν μέσον ἀναλόγως τοῦ νοσήματος, ὅτε καὶ διαιρεῖται εἰς γυμναστικήν:

ΣΙΣΜΑΝΟΓΛΕΙΟ ΜΕΓΑΡΟ

Μικρᾶς ἐντάσεως, ὁ συνήθης περίπατος, ἀλλ' οὐχὶ ὁ ἀμέριμνος ἐκεῖνος καὶ νωχελὴς ἐν μέσῳ τῶν ἀγυιῶν τῶν πόλεων, ἀλλ' ὁ ἔξω τῆς πόλεως τὴν πρωΐαν γινόμενος, διὰ τοῦ ὁποίου τὸ σῶμα καθ' ὅλην τὴν ἡμέραν ἀνακτᾷ δυνάμεις καί ρώμην καὶ τὸ σφαιριστήριον καὶ ἡ ἀνάγνωσις μεγαλοφώνως.

Μετρίας ἐντάσεως, βάδισμα ταχεῖ τῷ βήματι, χορσί τινες (quadrilles), τὸ κυνήγιον, κηπουρική, ὁδοιπορίαι οὐχὶ μακραὶ καὶ,

Μεγάλης ἐντάσεως, ὁ δρόμος, τὸ ἅλμα, ὁ δίσκος, ἡ πάλη, ἡ ξιφασκία, τὸ κολύμβημα καὶ αἱ ἐν τῷ γυμναστηρίῳ ἀσκήσεις.

Ἡ τῆς μικρᾶς καὶ μετρίας ἐντάσεως γυμναστικὴ δὲν ἀπαιτεῖ οὔτε μηχανήματα, οὔτε τόπους εἰδικούς, οὔτε διδασκάλους ἠσκημένους, δύνανται δὲ λίαν ἐπωφελῶς νὰ ἐκτελῶνται, παντοῦ καὶ πάντοτε καὶ ἐν πάσῃ οἰκογενείᾳ.

Οἱ πλεῖστοι δὲ τῶν γυμναστικῶν συλλόγων ἀπεδέχθησαν ὅπως ἡ γυμναστικὴ τελεῖται δὶς τῆς ἡμέρας, διαρκείας ἑνὸς τετάρτου μέχρις ἡμισείας ὥρας, ἡ μὲν πρὸ τοῦ γεύματος ἡ δὲ ἑτέρα πρὸ τοῦ δείπνου, χρησιμεύουσαι οὕτω καὶ ὡς μέσα διεγερτικὰ τῆς ὀρέξεως.

ΔΕΡΜΑ

Τὸ δέρμα δὲν εἶναι μόνον περικάλυμμα τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος, εἶνε καὶ ὄργανον ὅμοιον πρὸς τοὺς νεφροὺς καὶ τοὺς πνεύμονας, διότι διὰ τοῦ ἱδρῶτος καὶ τῆς ἀδήλου διαπνοῆς ἀποβάλλει ἐκ τοῦ ὀργανισμοῦ πολὺ περισσοτέρας περιττὰς οὐσίας τῶν ἀνωτέρω ὀργάνων, ὥστε ἡ ἀνώμαλος λειτουργία τοῦ δέρματος ἐπιφέρει σπουδαίας διαταράξεις καὶ ἀσθενείας εἰς τὸν ὀργανισμόν. Πρέπει λοιπὸν διὰ παντὸς μέσου νὰ διευκολύνωμεν τὰς λειτουργίας ταύτας, τοῦτο δὲ ἐπιτυγχάνεται διὰ τοῦ τακτικοῦ καθαρισμοῦ τοῦ δέρματος.

Ἡ καθαριότης ἔνστικτος οὖσα εἰς τὸν ἄνθρωπον καὶ τὰ ζῷα, εἶνε ἀληθῶς ὁ θεμέλιος λίθος τῆς ὑγιείας, ἡ δὲ ἀκαθαρσία μέγας τοῦ θανάτου παράγων. Τὸ ὕδωρ εἶναι διὰ τὸ δέρμα ὅτι ὁ ἀὴρ διὰ τοὺς πνεύμονας, τονώνει τὸ δέρμα καὶ καθιστᾷ τοὺς ὀργανισμοὺς ὑγιεῖς καὶ εὐρώστους περισσότερον τοῦ ἀέρος καὶ τῆς τροφῆς.

Ἀπαραίτητον λοιπὸν θεωρεῖται ὅπως αἱ διὰ χλιαροῦ ὕδατος καὶ σάπωνος πλύσεις γίνωνται τοὐλάχιστον ἅπαξ κατὰ δεκαπενθήμερον εἰς ὅλα τὰ μέρη τοῦ σώματος καὶ νὰ πρωταγωνιστῶσιν ἐν τῇ ἰδιωτικῇ ὑγιεινῇ, ἄνευ διακρίσεως ἡλικίας, φύλου καὶ περιστάσεων. Ἡ καλὴ λειτουργία τοῦ δέρματος συντείνει τὰ μέγιστα εἰς τὴν καλλονήν· μὴ ὀκνῆτε λοιπὸν ἰδίᾳ σεῖς αἱ μᾶλλον περὶ τοῦ τρυφεροῦ τούτου ζητήματος μεριμνῶσαι ἀναγνώστριαι, διὰ τῶν λουτρῶν καὶ τῶν πλύσεων, οὐχὶ μόνον ἐν ὥρᾳ θέρους, ἀλλὰ καὶ τὸν χειμῶνα νὰ διατηρῆτε τὸ δέρμα σας ἐν τελείᾳ ἀκμῇ καὶ ὑγιείᾳ. Ἐφιστῶμεν ὅμως τὴν προσοχὴν τῶν κυριῶν ἐκείνων, αἵτινες καταβάλλουσιν ὑπερβολικὰς φροντίδας ὑπὲρ τῆς καθαριότητος, ἐπειδὴ αὗται καθίστανται μᾶλλον ἐπιβλαβεῖς εἰς τοῦ προσώπου τὸ κάλλος. Ἡ κατάχρησις τῶν πλύσεων τοῦ προσώπου διὰ χλιαροῦ ἢ καὶ ψυχροῦ ὕδατος, διαλύει καὶ ἀφαιρεῖ τὸ σμηγματογόνον ἐπίχρισμα, ὅπερ προσδίδει τὸ χνοῶδες εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τῆς ἐπιδερμίδος.

Ἡ χρῆσις ἐπιβλαβῶν κοσμητικῶν ὀξειδίων, αἱ πλύσεις τοῦ προσώπου διὰ ψυχροῦ ὕδατος, ὅταν τοῦτο εἶναι θερμὸν καὶ ἱδρωμένον καταστρέφει τὸ δέρμα καὶ ρυτιδοῖ πρόωρως αὐτό.

Εἰς τὰς ἐχούσας ξηρὸν τὸ δέρμα συνιστῶμεν τὴν λανολίνην, ἀλλὰ γνησίαν καὶ καθαράν, διὰ δὲ τὰ μεγάλα ψύχη τοῦ χειμῶνος τὴν γλυκερίνην, τὴν ὁποίαν μεταχειρίζονται αἱ γυναῖκες τῶν ψυχρῶν κλιμάτων ὅπως προφυλάξωσι τὸ δέρμα αὐτῶν ὑπὸ τοῦ μεγάλου ψύχους.

Τὸ δὲ δέρμα τῶν μικρῶν παιδίων ὅταν εἶναι λεπτὸν καὶ παρουσιάζει ἐλαφρὰς φλεγμονὰς καὶ συγκαίεται, συνιστῶμεν νὰ μεταχειρίζεσθε πρὸς πλύσιν ἀντὶ τοῦ καθαροῦ ὕδατος τὸ ἔγχυμα τῶν καρυοφύλλων, τὸ ὁποῖον εἶναι ὀλίγον στυπτικόν.

ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΙΣ

Ὁσάκις ἄτομόν τι καλῶς ἔχον καταληφθῇ αἴφνης μετὰ λῆψιν ποσοῦ ἢ τροφῆς ὑπὸ ἰσμυρνῶν κωλυκῶν, ναυτιῶν καὶ ἐμέτων καὶ εἶτα ὑπὸ διαταραχῶν τῆς κυκλοφορίας καὶ τῆς ἀναπνοῆς δέον νὰ ὑποπτευθῇ τις δηλητηρίασιν. Παρουσιάζονται δὲ τὰ φαινόμενα τῆς δηλητηριάσεως συχνάκις 3—5 ὥρας μετὰ τὴν βρῶσιν τῆς ὑπόπτου οὐσίας.

Διαφόρων εἰδῶν δηλητηριάσεις ἔχομεν. Δηλητηριάσεις προκαλουμένας ἐκ τῆς φθορᾶς αὐτῶν τούτων τῶν τροφῶν, δηλητηριάσεις προκαλουμένας ἀπὸ οὐσίας δηλητηριώδεις αἵ ὁποῖαι εἰσεχώρησαν εἰς τὰς τροφὰς ἔξωθεν, δηλητηριάσεις διὰ φαρμακευτικῶν οὐσιῶν εἴτε τυχέως εἴτε ἐπὶ ἐγκλήματικῇ ἀποπείρᾳ, τὰς ἐκ τοῦ ἐπαγγέλματος καὶ πλείστας ἄλλας.

Αἱ δηλητηριάσεις αἱ ἐκ τῆς φθορᾶς τῶν τροφῶν προκαλούμεναι εἶνε συνηθέσταται καὶ ἀπαιτεῖται μεγάλη προσοχή. Τοιαῦται δὲ εἶνε π. χ. δηλητηριάσεις διὰ τῶν σεσηπότων κρεάτων βοτουλισμοῦ (botulisme) ὀνομαζομένου ἱκανῶς συχνῶν ἐν Γερμανίᾳ καὶ προκαλουμένων ἐκ τῆς σαρκὸς τῶν ἀτελῶς ἐψημένων καὶ σεσηπότων ἀλλάντων. Ἐπίσης εἰς τὴν κατηγορίαν αὐτὴν ὑπάγονται αἱ περιπτώσεις δηλητηριάσεως ἐκ κρεάτων ζώων ἐξηντλημένων ἐκ τῆς ἐργασίας ἢ ἀσθενούντων, (πυρετὸς ἐπιλόχειος ἢ ὑδατώδης καχεξία τῆς ἀγελάδος) ἢ κυνηγίων συλληφθέντων διὰ παγίδος. Γνωστὸν ὅτι ἡ σὰρξ τῶν ζώων τούτων τάχιστα καταστρέφεται, ὅτι δὲ τὸ οὖρον τῶν ζώων τούτων εἶναι δηλητηριωδέστατον.

Δηλητηριάσεις τινὲς ἀποδίδονται εἰς τὴν βρῶσιν προσφάτων ἰχθύων, εἴτε διότι οὗτοι καθίστανται ἐπιβλαβεῖς ἐκ τοῦ μέσου ἐν ᾧ ἡλιεύθησαν (ὕδατα μολυνθέντα ἐκ γειτονικῶν ἐργοστασίων, ὑπονόμων) εἴτε διότι φέρουσιν ἐν ἑαυτοῖς ὄργανα δηλητηριώδη (ὠὰ τοῦ Τριγλίου ἢ τοῦ Ἀνθίου, αἷμα τοῦ ἐγχέλυος) εἴτε διότι ἡ σὰρξ αὐτῶν κέκτηται ἰδιότητας ἀμέσως δηλητηριώδεις π. χ. ὁ γόγκρος ἢ ἡ ἀρήγγη εἴς τινας τόπους, ἰχθύες τινὲς τῆς Ἰαπωνίας, ἡ τριχὶς τῶν Ἀντιλλῶν. Ἀλλ' αἱ περιστάσεις αὗται ἀποτελοῦσιν ἐξαιρέσεις, αἱ δὲ πλεῖσται τῶν δηλητηριάσεων τῶν ἀποδιδομένων εἰς τοὺς ἰχθύας προκύπτουσιν ἐκ τῆς σήψεως, (ἰχθύες σεσηπότες ἢ διατηρούμενοι ἐν τῷ πάγῳ) ἢ ἐκ τῆς ἀτοσυνθέσεως τῆς παρατηρουμένης εἰς τοὺς εἰς κυτία διατηρουμένους ἰχθῦς (τριχιῶν, ἀστακοῦ, ἀττακέως, ἐρυθροῦ ὀνίσκου κτλ.) ἢ ἐκ τῆς βρώσεως, ὀστρακοδέρμων ἢ κογχυλίων ἁλιευθέντων ἐξ ἐφθαρμένων ὑδάτων ἢ φερόντων ὄργανα πλήρη τοξικῶν οὐσιῶν (ἔγκυοι ἰχθύες, ἥπαρ μυαίνων κτλ.

Ἡ δηλητηρίασις διὰ τοῦ ἀλλοιωθέντος γάλακτος καὶ τῶν ἐφθαρμένων τυρῶν εἶνε πολλῷ ἔλασσον συχνοτέρα, ἐν ταὐτῷ δὲ καὶ πολλῷ ἔλασσον βαρεῖα. Προκύπτει δὲ ἡ τοξικότης τοῦ γάλακτος ἐκ πολλῶν αἰτίων· γνωσταὶ δὲ τυγχάνουσι περιπτώσεις τινὲς δηλητηριάσεως διὰ τοῦ γάλακτος αἰγὸς γευσαμένης εὐφόρβιον ἢ κολχικόν. Τέλος ἡ σῆψις τοῦ γάλακτος ἢ τῶν τυρῶν δύναται νὰ παραγάγῃ τοξικὸν ἀλκαλοειδὲς τὴν τυροτοξίνην.

Αἱ εἰς τοὺς δημητριακοὺς καρποὺς καὶ τὰ ὄσπρια ἀποδιδόμεναι δηλητηριάσεις εἶνε συνηθέσταται, τὰ συμπτώματα ὅμως αὐτῶν διαφέρουσιν ἀναλόγως τοῦ προϊόντος δι' οὗ ἐπῆλθεν ἡ δηλητηρίασις, καθὼς ἡ τῆς ἐρυσίβης ἰδιάζουσα δηλητηρίασις.

Ἐπίσης καὶ αἱ δηλητηριάσεις αἱ προκαλούμεναι ἀπὸ οὐσίας δηλητηριώδεις αἱ ὁποῖαι εἰσεχώρησαν ἔξωθεν εἰς τὰς τροφάς, εἶνε συνηθέσταται. Καθὼς π. χ. τῆς διὰ μολύβδου

© SIGMANOGLIO MEGARO

δηλητηριάσεως προερχομένης ἐξ ἀλεύρων ἀλεσθέντων εἰς μολυβδοφόρους μύλους, τῆς δηλητηριάσεως τῆς προερχομένης ἐξ ὑδάτων δεξαμενῶν ἐμπεριεχόντων μόρια μολύβδου ὀξειδωθέντα, τῆς δηλητηριάσεως τῆς προερχομένης ἐκ τῶν διὰ λιθαργύρου ἢ ὀξικοῦ μολύβδου καταστάντων διαφανῶν οἴνων, τῆς ἐκ σελτσίου ὕδατος μολυνθέντος ἐκ τοῦ μηχανήματος τοῦ σίφωνος, ἐξ ὕδατος ἀνθέων χρυσομηλέας ἀποσταχθέντος ἐν ἀποστακτηρίοις ἐκ μολύβδου, τῆς διὰ τοῦ ἀρσενικοῦ καὶ τῶν ἁλάτων τοῦ χαλκοῦ αἴτινες μεγάλως ἐπολλαπλασιάσθησαν διὰ τῶν διατηρουμένων λαχανικῶν, διὰ τῆς προσθήκης τοῦ ἀρσενικοῦ εἰς τοὺς δυσκόλως συντηρουμένους οἴνους κ.τ.λ.

Περιοριζόμεθα εἰς τὰς διὰ τῶν τροφῶν δηλητηριάσεις ἐπειδὴ αἱ διὰ φαρμάκων καὶ ἐπὶ ἐγκληματικῇ ἀποπείρᾳ εἶνε τόσον πολλαὶ ὥστε ἀδύνατον καταντᾷ νὰ τὰς ἀπαριθμήσωμεν.

Ἐν πεπτώσει δηλητηριάσεως ὀφείλομεν νὰ ἐπέμβωμεν ταχέως καὶ οὐχὶ ἀναμένοντες τὴν ἔλευσιν τοῦ ἰατροῦ μὲ ἐσταυρωμένας τὰς χεῖρας, ἐπειδὴ ἡ δηλητηρίασις ὁμοιάζει πρὸς πυρκαϊάν, καθ' ἣν ὁ κίνδυνος δύναται ν' ἀποσοβηθῇ ἐντὸς τῶν πρώτων λεπτῶν τῆς ὥρας καὶ καθ' ἣν μέχρι τῆς ἀφίξεως τῶν πυροσβεστῶν τὸ πᾶν δύναται νὰ γείνῃ παρανάλωμα τοῦ πυρός.

Τὸ πρῶτον καὶ κύριον ὅπερ εἰς τοιαύτας περιστάσεις ἔχομεν νὰ σκεφθῶμεν, εἶνε ὅπως διὰ παντοίων μέσων ἀποβάλλομεν τὸ δηλητήριον τὸ εἰσαχθὲν εἰς τὸν ὀργανισμόν. Θὰ προκαλέσωμεν λοιπὸν ἔμετον γαργαλίζοντες τὸν γαργαρεῶνα δι' οἱονδήποτε σώματος κατὰ προτίμησιν διὰ πτεροῦ, μετὰ τὸν κατ' ἐπανάληψιν ἔμετον, δίδομεν καθάρσια καὶ ἐκτελοῦμεν κλῦσμα, ψυχρὰ ἐπιθέματα ἢ κύστεις πάγου ἐπὶ τοῦ μετώπου ἢ τῆς κεφαλῆς, ἐντριβὰς τῆς κοιλίας καὶ τῶν ἄκρων. Ἐν ἐσχάτῃ καταβολῇ μετὰ ψύξεων ἐξαπλοῦται ὁ ἄρρωστος ἐπὶ κλίνης θερμῆς καὶ θέτομεν περὶ αὐτὸν φιάλας πλήρεις ὕδατος θερμοῦ, ἐσωτερικῶς δίδομεν γάλα τὸ ὁποῖον ἐπιτρέπεται εἰς πλείστας δηλητηριάσεις πλὴν τῶν διὰ φωσφόρου καὶ κανθαρίδων, ἐπειδὴ τὰ δύο ταῦτα δηλητήρια διὰ τοῦ γάλακτος ἀπορροφῶνται εὐκολότερον.

Πρὸς πρόληψιν τῶν δηλητηριάσων, τὰ προφυλακτικὰ μέτρα ἔχουσιν μεγάλην σημασίαν. Εἶνε δὲ ταῦτα ἡ ὅσον τὸ δυνατὸν προσεκτικὴ ἐκλογὴ τῶν ἀγοραζομένων τροφῶν, ἡ παρατεταμένη ἔψησις τῶν ὑπόπτων σιτίων, ἡ διήθησις καὶ ὄβραστῶν ὑπόπτων πομάτων, ἡ προσεκτικὴ ἐξέτασις τῶν κυτίων τῶν ἐνεχόντων συντετηρημένα ἐδέσματα καὶ ἡ ἀπόρριψις ἐκείνων, ἅτινα ἔκυρτώθησαν ἢ ἐκείνων ὧν ἡ πηκτὴ ἐρευστοποιήθη καὶ ἅτινα ἀναδίδουσιν ὀσμὴν δηλοῦσαν τὴν διαφθοράν, ἀνάγκη ἐπίσης τὰ κυτία ταῦτα ἅπαξ ἀνοιχθέντα νὰ μὴ παραμένωσιν ἐπὶ μακρὸν ἐκτεθειμένα εἰς τὸν ἀέρα ἢ δέον νὰ καταναλίσκηται τὸ περιεχόμενον αὐτῶν ταχέως κτλ.

ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Ἡ ἀφθονία τῶν οὔρων καὶ ἡ ὕπαρξις σακχάρου ἐν αὐτοῖς εἶνε τὰ κύριώτερα συμπτώματα τοῦ διαβήτου, Ὁ διαβήτης παρατηρεῖται εἰς πᾶσαν χώραν καὶ εἰς ἡλικίαν ἀπὸ 30-70 ἐτῶν, εἶναι δὲ συνηθέστερος εἰς τοὺς πλουσίους.

Μᾶλλον προδιαθέτουσα αἰτία εἶνε ἡ κληρονομικότης, ἡ ἀρθρῖτις, ἡ πολυσαρκία, ἡ ψαμμίασις, καὶ αἱ δερματοπάθειαι· προκαλοῦσι δὲ αὐτὸν οἱ τραυματισμοί, αἱ ἠθικαὶ συγκινήσεις, αἱ θλίψεις, αἱ ψύξεις κ.τ.τ.

Καὶ ἡ ἐλαφροτάτη περίπτωσις διαβήτου διὰ τὸ κινδυνῶδες τοῦ νοσήματος πρέπει νὰ ὑποβάλλεται εἰς αὐστηρὰν ἰατρικὴν θεραπείαν καὶ εἰς τὴν ἀκόλουθον δίαιταν, τῆς ὁποίας κυρίως σκοπὸς εἶνε νὰ ἐμποδίσῃ τὴν ἐντὸς τοῦ ὀργανισμοῦ εἰσαγωγὴν σακχάρου καὶ πάσης οὐσίας δυναμένης ἐντὸς αὐτοῦ νὰ μετατραπῇ εἰς σάκχαρον.

SISMANOGLIO MEGARO

Ἡ δίαιτα λοιπὸν καὶ ἡ ὑγιεινὴ ἀποτελοῦσι τὴν κυρίαν βάσιν τῆς θεραπείας καὶ δέον ἐπὶ μακρὸν νὰ παραταθῶσι· τὰ δὲ φάρμακα προσκαίρως μόνον καὶ κατὰ περιόδους παρέχονται.

Ὁ διαβητικὸς πρέπει νὰ σχηματίσῃ τὴν ἰδέαν ὅτι ἡ βελτίωσις αὐτοῦ καὶ ἡ ἴασις ἐξαρτῶνται ἐκ τῆς ἐπιμονῆς αὐτοῦ καὶ ἐκ τῆς μερίμνης, ἣν αὐτὸς οὗτος περὶ ἑαυτοῦ λαμβάνει, δέον πρὸς τούτοις τακτικῶς καὶ μεθοδικῶς νὰ ἐξετάζηται τὸ οὖρον αὐτοῦ καὶ νὰ προσδιορίζετε τὸ ποσὸν τοῦ ἐν αὐτῷ σακχάρου.

Ὀφείλει νὰ σταθμίζηται συχνάκις, νὰ καταφεύγῃ δὲ εἰς τὸν ἰατρὸν αὐτοῦ ἂν ἡ ὄρεξις καὶ τὸ βάρος αὐτοῦ ἐπαισθητῶς ἐλαττῶνται.

Ἂν τὸ σάκχαρον ἐλαττοῦται μετὰ τὴν δίαιταν ἀπὸ τοῦ οὔρου πρόκειται περὶ διαβήτου βελτιωσίμου καὶ δύναται ὁ πάσχων ἐπὶ μακρὸν νὰ ζήσῃ, ἂν μηδέποτε παραιτήσηται αὐστηρὰν ἐπίβλεψιν. Ἀλλὰ καὶ ὅταν τὸ σάκχαρον ἐκλίπῃ ἀπὸ τῶν πρώτων ἡμερῶν τῆς διαίτης, δέον αὕτη νὰ μὴ διακοπῇ ἀποτόμως, ὁ δὲ διαβητικὸς δὲν πρέπει νὰ θεωρήσῃ ἑαυτὸν ἰαθέντα. Θὰ ἐπαναλάβῃ βραδύτατα καὶ μετὰ πολλῆς περισκέψεως τὴν χρῆσιν τῶν ἀμυλωδῶν, εἶτα δὲ τῶν καρπῶν καὶ τοῦ σακχάρου ὅταν ταῦτα μὴ ὦσι πλέον ἐπιβλαβῆ, τοῦθ' ὅπερ γνωρίζει τις διὰ τῆς ἐξετάσεως τοῦ οὔρου μεθ' ἑκάστην τοιαύτην ἀπόπειραν διαιτητικήν.

Ἀπαγορεύονται λοιπὸν πάντα τὰ σιτία τὰ περιέχοντα σάκχαρον ἢ παράγοντα τοῦτο διὰ τῶν μεταμορφώσεων αὐτῶν, τουτέστι τὸ σάκχαρον, τὸ μέλι, οἱ σακχαροῦχοι καρποί, οἷον αἱ σταφυλαί, τὰ δαμάσκηνα, τὰ βερύκοκκα, τὰ μῆλα, τὰ ἄπια, τὰ σῦκα, τὸ χαμαικέρασα (φράουλαις) τὰ κεράσια, οἱ θαμνοκέρασοι (φραγκοστάφυλα), τὰ σμέουρα, τὰ ροδάκινα, ὁ ἀνανάς, τὰ κάστανα, τὰ πορτοκάλια. Οἱ ξηροὶ καρποί, τὰ ξηρὰ δαμάσκηνα, αἱ ξηραὶ σταφυλαί, τὰ ξηρὰ σῦκα, τὰ γλυκύσματα, τὰ παγωτά, τὰ μελίκρατα (σερμπέτια), τὰ παρα-

δείπνια γλυκύσματα, οἱ πλακοῦντες. Ἔρχονται εἶτα ἐκ τῶν λαχανικῶν. οἱ πέπονες, τὰ τευτλόρριζα (κόκκινογούλια), αἱ καρότται, τὰ κρόμμυα, αἱ ραφανίδες, τὰ γογγύλια, οἱ φασίολοι, οἱ πίσοι, αἱ φακαί, οἱ κύαμοι. Ἀπαγορεύονται ἐπίσης ὁ ἄρτος, ἡ ὄρυζα, ὁ ἀραβόσιτος, τὸ ἄλευρον τῶν γεωμήλων, τὸ μαραντάμυλον, τὸ σάγον, ἡ ταπίοκα, ἡ σεμίδαλις, τὰ φυραματώδη σιτία, τὰ μακαρόνια, ὁ φιδές, τὰ ἄλευρα, τὸ καυστὸν σάκχαρον, ὧν τινων γίνεται χρῆσις ἐν τοῖς ἐμβάμμασι καὶ τοῖς ροφήμασιν.

Ἀπαγορεύονται ἐπίσης οἱ ἀφρώδεις οἶνοι, ὁ γλυκὺς οἶνος, οἱ οἶνοι τῆς Ἱσπανίας, τῆς Πορτογαλίας, τῆς Μαδέρας, τῆς Μαρσάλας, τῆς Οὐγγαρίας, ὁ μηλῖτις, ὁ ζῦθος, αἱ λεμονάδες, τὸ ὕδωρ Seltz καὶ τὰ λίαν ἀεριοῦχα ὕδατα, τὰ ἡδύποτα, τὸ γάλα, τὸ κονιὰκ καὶ ἡ σοκολάτα.

Τὸ σάκχαρον ν' ἀντικατασταθῇ διὰ γλυκερίνης καὶ σακχαρίνης (ὁρ. σακχαρώδη). Εὐκολώτερον ὅμως δύναται νὰ συνειθίσῃ εἰς τὴν πόσιν τοῦ καφὲ ἄνευ σακχάρου ἢ καφὲ μετὰ γλυκερίνης. Ὡς πρὸς τὴν σακχαρίνην δὲ διὰ τοῦ χρόνου καθίσταται ἐπιβλαβής, δυσχεραίνουσα τὴν πέψιν καὶ προκαλοῦσα ἀνορεξίαν.

Ἐννοεῖται ὅτι αἱ ἀνωτέρω ἀπαγορεύσεις οὐδὲν ἔχουσι τὸ ἀπόλυτον. Ἀφ' ἑτέρου ὁ Bouchard παρετήρησεν ὅτι ἕκαστος ἄρρωστος κέκτηται «τὴν ἰδιοσαγκρασικὴν αὐτοῦ **ἐξίσωσιν** δι' ἕκαστον ἰδίᾳ γλυκογόνον σιτίονή. Ἂν λοιπὸν δι' ἐπιμελῶν ἀναλύσεων τοῦ οὔρου ἀποδειχθῇ ὅτι ἓν τῶν ἀπηγορευμένων σιτίων χρησιμοποιεῖται ὑπό τινος διαβητικοῦ δὲν πρέπει ν' ἀπαγορευθῇ ἡ χρῆσις αὐτοῦ. Τοῦτο εἶναι διὰ τὸν ἄρρωστον ζήτημα εὐφυΐας, ὀρθοφροσύνης καὶ καθημερινῆς πειρατηρήσεως.

Ἡ δίαιτα πρέπει νὰ κανονίζηται οὕτως ὥστε ὁ ἄρρωστος ν' ἀποφεύγῃ τὴν ἀηδίαν, τὴν ἀνορεξίαν καὶ τὰς πεπτικὰς διαταραχάς, ἑπομένως πρέπει νὰ ποικίλλῃ καὶ νὰ εἶνε ὅσον τὸ δυνατὸν σχετικῶς τελεία.

Ἐπιτρέπονται λοιπόν :

Τροφὴ ζωϊκή. Πάντα τὰ κρέατα, τὰ μέλανα, τὰ ἐρυθρά, τὰ λευκά, τὰ ἐβρασμένα, τὰ ἐπὶ ἐσχάρας ἐψημένα, τὰ ἐφθὰ ἢ ὁπωσδήποτε μαγειρευμένα, ἀρκεῖ νὰ μὴ ὑπάρχῃ ἄλευρον ἐν τοῖς ἐμβάμμασιν, Ἐπιτρέπονται ἐπίσης οἱ ἐγκέφαλοι, οἱ μόσχιοι ἀδένες, οἱ νεφροί, τὰ κολοκορδόκολα (πατσᾶς), οἱ ἀλλάντες, τὰ λουκάνικα, τὰ καπνιστὰ καὶ ἁλατισμένα κρέα, τὸ χοιρομήριον, τὸ χοίριον λίπος. Ἐπιτρέπονται ἐπίσης οἱ ἰχθύες, τὰ ὄστρεα, οἱ μύαικες, οἱ κοχλίαι, αἱ καραβίδες, οἱ ἀστακοί, οἱ καρκῖνοι, αἱ καρίδες.

Μετά τινων κρεάτων ἡ ἀνάγκη τοῦ ἄρτου ἀποβαίνει ὀλιγώτερον αἰσθητὴ (ἰνδικὸς ἀλέκτωρ, λευκόσαρκοι ἰχθύες). Τὸ ἧπαρ εἶναι ἡ μόνη ζωϊκὴ τροφὴ ἡ ὁποία ἀπαγορεύεται· ὡς πρὸς τὰ ᾠά, ταῦτα ἀποτελοῦσι διὰ τὸν διαβητικὸν ἐκλεκτὴν τροφήν.

Λιπαρὰ σώματα. Ἐπειδὴ ἀπαγορεύονται τ' ἀμυλώδη, ἀπαραίτητον ἀποβαίνει ν' ἀντικατασταθῶσι ταῦτα δι' οὐσιῶν ἱκανῶν ν' ἀναπληρώσωσιν αὐτὰ ἐν μέρει τουλάχιστον ἐν τῇ φυσιολογικῇ αὐτῶν ἐνεργείᾳ διὰ τῆς χρήσεως τῶν λιπαρῶν σωμάτων. Μεταξὺ τούτων ἐπιτρέπονται τὸ βούτυρον, τὸ λίπος τῆς χηνός, τὸ χοίριον στέαρ, τὰ διάφορα ἔλαια, οἱ ἐλαιοῦχοι καρποί, ὁ μυελὸς τοῦ βοός, ὁ τυρός, τὸ ἀνθόγαλα κ.τ.τ. Ὁ διαβητικὸς δύναται νὰ καταναλώσῃ δι' ἡμέρας, κατὰ μέσον ὅρον καὶ ὑπὸ διαφόρους μορφὰς 150—200 γραμμα λιπαρῶν σωμάτων, ἅτινα εἶνε προτιμώτερον νὰ συνδυάζῃ μετὰ τῶν ἄλλων σιτίων.

Λαχανικά. Τὰ λαχανικὰ ἀποτελοῦσι τὴν βάσιν τῆς φυτικῆς τροφῆς τῶν διαβητικῶν. Εἶνε δὲ ταῦτα πολλαχῶς χρήσιμα : ἀποτελοῦσι μάζαν τροφῆς ἐπαρκῆ πρὸς καταπολέμησιν τοῦ ὀχληροῦ αἰσθήματος τῆς κενότητος τοῦ στομάχου, ἣν συχνάκις αἰτιῶνται οἱ ἄρρωστοι, καταπολεμοῦσι τὴν δυσκοιλιότητα, παρέχουσι εἰς τὸν ὀργανισμὸν ἅλατα τὰ ὁποῖα ὑποβοηθοῦσιν εἰς τὴν καταστροφὴν τοῦ σακχάρου. Τὰ λαχανικὰ

συνδυάζονται μαγειρικῶς κατὰ τρόπον εὐάρεστον μετὰ τοῦ ἐλαίου καὶ τοῦ βουτύρου, ἅτινα οὕτω δύνανται νὰ ληφθῶσιν ἐν μείζονι ποσότητι. Συνιστῶνται τὰ σπανάκια, τὸ κιχώριον, ὁ θρίδαξ (μαρούλι), αἱ κινάραι, οἱ χλωροὶ φασίολοι, οἱ σκόλυμοι, αἱ κράμβαι, ἡ λαχανάλμη, αἱ κράμβαι τῶν Βρυξελλῶν, αἱ ἀνθοκράμβαι, τὸ σέλινον, οἱ σικυοὶ (ἀγγούρια), πᾶσαι αἱ φυλλίδες (σαλάται : ἀφάκη, θρίδαξ, ἀντίδιον, κιχώριον, κάρδαμον κ.τ.τ.) ὠμὰ ἢ βεβρασμένα. Ἡ ὀξαλὶς κατ' ἄλλους μὲν ἐπιτρέπεται κατ' ἄλλους δὲ ἀπαγορεύεται, οἱ ἀσπάραγοι θεωροῦνται μᾶλλον ἐπιβλαβεῖς. Τὸ ἐν τοῖς ἐμβάμμασιν ἄλευρον δέον ἀείποτε ν' ἀντικαθίσταται διὰ λεκίθων ᾠῶν καὶ ἀνθογάλακτος.

Καρποί. Οἱ μόνοι ἐπιτρεπόμενοι καρποὶ εἶνε οἱ περιέχοντες ἔλαια, τουτέστι : τὰ ἀμύγδαλα, τὰ κάρυα, αἱ ἐλαῖαι, τὰ φιστίκια, τὰ λεπτοκάρυα. Βραδύτερον, μετὰ τὴν ἐξάλειψιν τοῦ σακχάρου, δύναταί τις νὰ ἐπιτρέψῃ μετὰ προσοχῆς τὰ μῆλα καὶ τὰ ἄπια.

Ὁ ζωμὸς θ' ἀποτελέσῃ τὴν βάσιν τῶν ροφημάτων· ἐν αὐτοῖς προστίθενται κράμβαι, πράσσα, σέλινον, ὀξαλίς, σπανάκια· γίνονται καὶ ροφήματα μετ' ὠῶν τηγανιτῶν, ἔντου, πράσσων, τυροῦ κ.τ.τ.

Ὁ ἄρτος κατ' ἀρχὴν ἀπαγορεύεται, πολλῷ δὲ μᾶλλον τὸ φλόγωμα (κόρα) καθόσον 100 γραμμάρια φλογώματος παράγουσιν 76 γραμμ. οὐρικοῦ σακχάρου, ἐνῷ 100 γραμμ. μαγίδος (ψίχας) παράγουσι μόνον 52 γραμμ. σακχάρου (Esbach).

Ἐπειδὴ ἡ ἔλλειψις τοῦ ἄρτου εἶνε ἡ ὀχληροτέρα στέρησις παρὰ τοῖς διαβητικοῖς προσεπάθησαν ν' ἀντικαταστήσωσιν αὐτὸν διὰ σκευασμάτων ὀλιγώτερον γλυκογόνων, ἀλλ' οὐδὲν τούτων πληροῖ ἀκριβῶς τὸν ἐπιδιωκόμενον σκοπόν.

Ὁ ἐξ ἀμυγδάλων ἄρτος παρασκευάζεται ὡς ἑξῆς :

Γλυκέων ἀμυγδάλων	500,0
Διτρυγικοῦ καλίου (Crême de tartre)	1 κοχλ. γλυκοῦ

SISMANOGLIO MEGARO

Ὠὰ	4
Κρόκους ὠῶν	12
Καρδαμόμου κόνιν ἐξ	7 τεμαχίων.

Πάντα ταῦτα ζυμώνουσι καὶ ψήνουσιν. Ἐπειδὴ ὅμως ὁ ἄρτος τῶν ἀμυγδάλων δεῖται χρήματος πολλοῦ, ταχέως δὲ παράγει γαστρικὰς διαταραχάς, προτιμώτερον νὰ ἀντικατασταθῇ μὲ τὰ ἐν τῷ ὕδατι βεβρασμένα γεώμηλα, ἅτινα παρέχουσι μόνον 17 γραμμ. οὐρικοῦ σακχάρου τοῖς 100· δύναται δὲ νὰ λάβῃ ὁ ἀσθενὴς ἀντὶ ἄρτου 100—150 γρ. γραμμ. γεωμήλων. Ἂν δὲ ἡ ὁλοσχερὴς τοῦ ἄρτου στέρησις δὲν εἶνε ἀνεκτή, ἀντικαθιστῶμεν 50 γραμμ. γεωμήλων δι' 25 γραμμ. μαγίδος (ψίχας) ἄρτου.

Πάντες οἱ διαβητικοὶ πρέπει ν' ἀσκῶνται· παραγγέλλεται δὲ ἡ ἄσκησις ὡς ὑποχρεωτικὸν ἐπιβοηθητικὸν τῆς διαίτης. Συνιστᾶται δὲ οὐ μόνον ἡ ἐν τῷ ἐλευθέρῳ ἀέρι ἄσκησις, ἀλλὰ καὶ τὰ γυμνάσματα, τὰ συνήθη διὰ τῶν χειρῶν ἔργα, ἡ κηπουρική, ἡ γυμναστική, ἡ ἱππασία, ἡ ξιφασκία, οἱ ἁλτῆρες. Προσέτι ἡ σουηδικὴ γυμναστικὴ καὶ ἡ ἐν μέτρῳ διὰ τοῦ ποδηλάτου ἄσκησις. Ἀλλ' ἡ ἄσκησις οἱαδήποτε καὶ ἂν εἶνε αὕτη δέον νὰ γίγνηται βαθμιαία καὶ ἐν μέτρῳ, ὡς τοιαύτη δὲ ἀποβαίνει ἐπωφελὴς καὶ θερμῶς συνιστᾶται. Προσέτι τὰ χλιαρὰ λουτρά, τὴν μάλαξιν καὶ τὰς ἐντριβὰς καθ' ἑκάστην πρωΐαν ὁλοκλήρου τοῦ σώματος διὰ τριχίνης χειρίδος, δι' ὕδατος Κολωνίας ἢ καουρούχου οἰνοπνεύματος ἢ διὰ τοῦ ἑπομένου μίγματος.

Alcoolat de lavande	400,0
Eau de Cologne	400,0
Teinture de muse	5,0

οὗτος εἶνε ὁ καλήτερος τρόπος πρὸς ἀποφυγὴν τῶν πολλῶν δερμικῶν ἐκδηλώσεων, εἰς ἃς ὑπόκεινται οἱ διαβητικοί.

Πρὸ παντὸς οἱ πάσχοντες ὀφείλουσι ν' ἀποφεύγωσι τὸ ὑγρὸν ψῦχος, νὰ φορῶσι κατὰ σάρκα φλανέλλαν, νὰ ἐνδύωνται θερμῶς, ν' ἀποφεύγωσι τὰς ἀποτόμους μεταβολὰς τῆς

θερμοκρασίας, ἐξ ὧν προκύπτουσι βρογχίτιδες καὶ πνευμονικὰ φαινόμενα.

Ὁ διαβητικὸς πρέπει ν' ἀποφεύγῃ τὰ ψυχικὰ πάθη, τὴν ὀργήν, τὰς μερίμνας. τὴν σύντονον διανοητικὴν ἔντασιν, ἐπίσης δὲ καὶ τὴν ἀργίαν. Πρὸς τοῦτο πρέπει νὰ κανονίσῃ τὸν χρόνον αὐτοῦ οὕτως, ὥστε νὰ ἔχῃ δι' ἑκάστην ὥραν ὡρισμένας ἀσχολίας, δι' ὧν νὰ χρησιμοποιῶνται ἀλλεπαλλήλως αἱ σωματικαὶ καὶ αἱ διανοητικαὶ δυνάμεις.

Πᾶν ὅτι διεγείρει τὸ νευρικὸν σύστημα ἐπιδεινοῖ τὸν διαβήτην· τὸ σάκχαρον αὐξάνει μετὰ τὰς ἀφροδισίας καταχρήσεις διὸ συνιστᾶται ἡ ἐγκράτεια.

ΔΙΥΛΙΣΤΗΡΙΟΝ

Ὄργανον χρησιμεῦον πρὸς διύλισιν ὑγρῶν. Εἰς τὰ πρὸς διύλισιν τοῦ ὕδατος μικρὰ διυλιστήρια τὰ καλούμενα οἰκιακά, χρησιμοποιεῖται λεπτὴ ἄμμος, φυτικὸς ἢ ζωϊκὸς ἄνθραξ, σπογγώδης σίδηρος ἢ πυρωθεῖσα πυριτιακὴ γῆ. Διυλιστήρια τὰ ὁποῖα ἐμπεριέχουσιν ἀντὶ τῶν ἀνωτέρω σωμάτων πίλημα (κετσὲν) ἢ ἔριον πρέπει νὰ μὴ χρησιμοποιῶνται, ἐπειδὴ εὐκόλως σήπονται. Ἐξ ὅλων τῶν διυλιστηρίων καταλληλότερον πρὸς καθαρισμὸν τοῦ ὕδατος δυνάμεθα νὰ κατασκευάσωμεν ὡς ἑξῆς: Λαμβάνομεν μέγα δοχεῖον πήλινον καὶ εἰς τὸ μέσον τοῦ πυθμένος αὐτοῦ ἀνοίγομεν ὀπήν, τὴν ὁποίαν φράζομεν κατόπιν ἐκ τῶν ἔσωθεν διὰ τεμαχίου πλεκτοῦ σύρματος σιδηροῦ, ἀκολούθως δὲ θέτομεν ἐντὸς αὐτοῦ ἄμμον χονδρὴν μετὰ χαλίκων μεμιγμένην μέχρι ὕψους δέκα ὑφεκατομέτρων, ἐπ' αὐτῆς δὲ ἕτερον στρῶμα τοῦ αὐτοῦ ὕψους ἄμμου λεπτῆς, ἐφ' ἧς ἐπιθέτομεν ἕτερον στρῶμα δέκα ὑφεκατομέτρων πάχους, ἀνδρακος ζωϊκοῦ ἢ φυτικοῦ, τὸν ὁποῖον καλύπτομεν διὰ λεπτοῦ στρώματος χονδρῆς ἄμμου. Πάντα ταῦτα πρέπε

νὰ εἶνε ἐντελῶς καθαρὰ καὶ ἐν ἀνάγκῃ τὰ πλύνομεν προηγουμένως. Μετὰ ταῦτα χύνομεν τὸ ὕδωρ τὸ ὁποῖον συλλέγομεν κάτωθεν καθαρώτατον· πρέπει ὅμως ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν ν' ἀνανεῶμεν τὰς ἐντὸς αὐτοῦ οὐσίας καθὼς καὶ πάντα τὰ διυλιστήρια πρέπει ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν νὰ καθαρίζωνται τελείως, τρίβοντες αὐτὰ διὰ ψηκτρῶν καὶ ἐκπλύνοντες δι' ἀφθόνου βεβρασμένου ὕδατος.

Ἡ ἀπόκτησις διυλιστηρίου καθίσταται ἀπαραίτητος διὰ πᾶσαν οἰκογένειαν καὶ μάλιστα ἐν καιρῷ ἐπιδημιῶν.

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΣ

Κανὼν εἶνε ἄτομον, ὑγιὲς καὶ καλῶς τρεφόμενον, νὰ ἔχῃ μίαν ἢ δύο κενώσεις καθ' ἡμέραν εἰς δὲ τὰ παιδία καὶ τρεῖς κενώσεις δὲν εἶνε ἔξω τοῦ φυσιολογικοῦ ὁρίου. Ὑπάρχουσιν ὅμως περιστάσεις, καθ' ἃς χωρὶς νὰ ὑπάρχῃ καταφανὴς αἰτία, ἀλλ' ἐκ τοῦ εἴδους τοῦ βίου τὸν ὁποῖον διάγει, τῆς τροφῆς, τῆς ποιότητος τοῦ ὕδατος, τῆς ἀταξίας τῶν ὡρῶν τῶν γευμάτων καὶ τῶν ἀποπατήσεων, δυνατὸν τὸ ἄτομον νὰ ἔχῃ κένωσιν ἡμέραν παρ' ἡμέραν, ἢ ἑκάστην τρίτην ἢ τετάρτην ἡμέραν ἢ καὶ βραδύτερον ἀκόμη. Ὑπάρχουσιν ἄτομα καὶ ἰδίως γυναῖκες, μάλιστα δ' αὐταὶ αἱ τῶν ἀνωτέρων κοινωνικῶν τάξεων καθ' ἕξιν δυσκοίλιοι, παρ' αἷς παρατηρεῖται κένωσις ἑκάστην ἑβδόμην ἢ ὀγδόην, δεκάτην καὶ δεκάτην πέμπτην ἡμέραν, ἐὰν δὲν μεταχειρισθῶσι μέσον τι. Ἡ τοιαύτη δὲ δυσκοιλιότης ἐκτὸς τῆς στενοχωρίας, δύναται νὰ φέρῃ καὶ διαταράξεις τῆς ὑγιείας σημαντικάς, ὡς ἐκ τούτου ἀναγκαῖον καὶ ἀπαραίτητον διὰ τὴν εὐεξίαν καὶ τὸ κάλλος τοῦ σώματος ἡ τακτικὴ τοῦ ἐντέρου κένωσις. Γενικῶς οἱ δυσκοίλιοι ἔχουσιν ὀλίγην ὄρεξιν, αἰσθάνονται ἐξάψεις εἰς τὸ πρόσωπον, ζάλην καὶ ὑπνηλίαν. Ἐπίσης ὡς αἴτιον τῆς δυσκοιλιότητος θεωρεῖται ἡ νευρικὴ ἰδιο-

συγκρασία καὶ ἡ κακίστη συνήθεια τοῦ νὰ μὴ σπεύδῃ τις εἰς τὸν ἀπόπατον ἅμα τῆς πρώτης ἀνάγκης ἐμφανισθείσης, ἀλλὰ ν' ἀναβάλλῃ τὴν ἐκπλήρωσιν αὐτῆς.

Πρὸς θεραπείαν τῆς δυσκοιλιότητος πρέπει τις καθ' ἑκάστην καὶ κατὰ τὴν αὐτὴν ὥραν πάντοτε νὰ ἐπισκέπτηται τὸν ἀπόπατον καὶ ὅταν δὲν ἔχει ἀνάγκην τούτου. Ἡ καταλληλοτέρα ὥρα διὰ τὴν ἀνάγκην ταύτην εἶνε ἡ πρωΐα. Πρέπει ὁ δυσκοίλιος ν' ἀποφεύγῃ τοὺς μεγάλους ἀγῶνας πρὸς ἀποπάτησιν, ἐὰν δὲ δὲν κατορθώσῃ τι, πρέπει νὰ λάβῃ ἀμέσως κλύσμα (ὅρ. τὴν λέξιν) καὶ ὡς τοιοῦτον θὰ προτιμᾷ πάντοτε τὸ διὰ ψυχροῦ ὕδατος, ἢ τὴν πρωΐαν εὐθὺς μετὰ τὴν ἀφύπνισιν ἐπίθεσιν πανίων διὰ ψυχροῦ ὕδατος βεβρεγμένων ἐπὶ τῆς κοιλίας, ἢ καὶ τὰς ἐντριβὰς τῆς κοιλίας (ὅρ. τὴν λέξιν). Ἐνδυμασία θερμὴ καὶ εὐρύχωρος καὶ περίπατος μιᾶς ἢ δύο ὡρῶν καθ' ἑκάστην· εἶνε ἐπισης ὠφέλιμα. Ἡ δίαιτα εἶνε ἓν τῶν σημαντικωτέρων μέσων πρὸς ἀποφυγὴν τῆς δυσκοιλιότητος. Ν' ἀποφεύγωσι λοιπὸν τὰς ἐρεθιστικὰς τροφάς, τὰ μέλανα καὶ ἐρυθρὰ κρέατα, τοὺς παστοὺς ἢ καπνιστοὺς ἰχθῦς, τὸν τυρόν, τοὺς ξηροὺς καρπούς, τὸν καφέν, τὸ τέϊον καὶ τὰ ἀρωματικά. Τὸ γάλα ὠφέλιμον οὐχὶ ὅμως εἰς πάντας, ὁ ζῦθος λίαν ὠφέλιμος διὰ τοὺς δυσκοιλίους, ἐπίσης δύνανταί τις νὰ δοκιμάσῃ τὸν ἐκ κριθῆς ἄρτον καὶ τὸν ἄρτον μετὰ πιτύρων. Τῶν λαχανικῶν καὶ τῶν ὀπωρικῶν νὰ γίνηται μεγάλη χρῆσις, πρὸ πάντων δὲ τῶν σταφυλῶν (ὅρ. καρποί). Πολλάκις ποτήριον ὕδατος ψυχροῦ πινόμενον τὴν πρωΐαν, νήστεως τοῦ στομάχου, ἀρκεῖ εἰς πολλὰς περιπτώσεις νὰ διατηρήσῃ ἐλευθέραν τὴν κοιλίαν.

Ὅταν δὲν ἐπαρκῶσι τὰ ἀνωτέρω, θὰ ποιῆτε χρῆσιν τῶν καθαρτικῶν μετὰ περισκέψεως ὅμως ἐκλέγοντες τὰ καταλληλότερα τούτων ἵνα μὴ ἐρεθίζωσι πολὺ τὸ ἔντερον καὶ τοιουτοτρόπως αὐξάνωσι τὴν δυσκοιλιότητα. Κατάλληλα τοιαῦτα ἀπεδείχθησαν τὰ καταπότια «Cascarine Leprence» λαμβανόμενα 1—2 ἀναλόγως τῆς ἀνάγκης, ἑκάστην ἑσπέραν μετὰ τὸ

ΣΙΣΜΑΝΟΓΛΕΙΟ ΜΕΓΑΡΟ

φαγητόν. Ἀπόδειξις τούτου εἶνε ὅτι δύνανται κάλλιστα καὶ αἱ ἔγκυοι γυναῖκες νὰ κάμωμεν ἐν ἀνάγκῃ ἐπωφελῆ αὐτῶν χρῆσιν ἄνευ οὐδεμιᾶς βλάβης.

Τὴν δυσκιλοιότητα τῶν νεογνῶν θὰ ἐπιχειρήσωμεν, πάντοτε πρὶν ἢ καταφύγωμεν εἰς τὰ καθάρσια, νὰ καταπολεμήσωμεν δι' ὑγιεινῶν καὶ μηχανικῶν μέσων. Ἂς ὑποθέσωμεν νεογνὸν τὸ ὁποῖον δὲν ἀπέβαλεν ἀκόμη τὸ μηκώνιον* αὐτοῦ ἤ, ἀφοῦ ἀπέβαλεν τὸ μηκώνιον δὲν ἔχει ἑτέρας κενώσεις ἐπὶ 2—3 ἡμέρας. Λὲν πρέπει ἀμέσως νὰ σπεύσωμεν νὰ δώσωμεν αὐτῷ σιρόπιον κιχωρίου ἢ κίκινον ἔλαιον, ἀλλὰ προσπαθοῦμεν διὰ μηχανικῶν μέσων νὰ ἐπιφέρωμεν τὴν σύσπασιν τοῦ ἐντέρου καὶ τὴν ἀποβολὴν τῶν κοπράνων. Καταλληλότατα διὰ τὸν σκοπὸν τοῦτον εἶνε τὰ ὑπόθετα ἐκ βουτύρου κακάου, τὰ ὁποῖα εὑρίσκομεν εἰς τὰ φαρμακεῖα, τούτων δὲ καταλληλότερα τὰ κοῖλα τὰ ὁποῖα, ἐμπεριέχουσιν 1)2—1γραμ. γλυκερίνης ταῦτα δύναταί τις ἐν ἀνάγκῃ καθ' ἡμέραν νὰ μεταχειρίζεται ἀκινδύνως.

Τὸ ὑπόθετον εἰσάγεται εὐκόλως ἐν τῷ ὀρθῷ μετὰ δὲ τὴν τῆξιν τοῦ βουτύρου ἀπελευθεροῦται ἡ γλυκερίνη καὶ οὕτω ἐπέρχονται ἐντερικαὶ συσπάσεις. Ἂν δὲ τὸ ἀποτέλεσμα βραδύνῃ, δύναταί τις νὰ εἰσαγάγῃ δεύτερον ὑπόθετον.

Τὰ ὑπόθετα κατ' ἀρχὰς ἐπενεργοῦσιν, ἔπειτα ὅμως ἀποβαίνουσιν ἀνεπαρκῆ· τότε δυνάμεθα ν' ἀντικαταστήσωμεν αὐτὰ διὰ μικρῶν κλυσμάτων ἐκ καθαρᾶς γλυκερίνης. Εἰσάγομεν δὲ 4—5 γραμμ. γλυκερίνης εἰς τὸ ὀρθὸν ἢ ἁπλούστερον ἓν κοχλιάριον τοῦ καφέ.

---

*) Μηκώνιον ὀνομάζεται ἡ πρώτη μετὰ τὴν γέννησιν κένωσις τοῦ νεογνοῦ.

ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ.

Τὰ ἐπιβλαβῆ ἀποτελέσματα τῶν αἰφνιδίων μεταβολῶν τῆς θερμοκρασίας καὶ τῆς ὑγρασίας, αἱ ἀτ' εὐθείας ἐπὶ τοῦ σώματος πλήξεις, καὶ ἡ ἠθική, εἶνε λόγοι οἱ ὁποῖοι ὑπηγόρευσαν τὸ ἔνδυμα.

Τὸ ποσὸν τῶν ἐνδυμάτων εἶνε ζήτημα τὸ ὁποῖον δύναται νὰ λύσῃ ἕκαστος ὑγιὴς δι' ἑαυτόν, μετὰ προσοχῆς δοκιμάζων μέχρι τίνος σημείου ἄνευ βλάβης ὑφίσταται τὴν δριμύτητα τοῦ χειμῶνος. Ἀπαγορεύονται ὅμως αὐστηρῶς τοιαῦται δοκιμαὶ εἰς τοὺς ἔχοντας κληρονομικὴν προδιάθεσιν εἰς διαφόρους ἀσθενείας, καὶ οἵτινες εὐθὺς μὲ τὰ πρῶτα ψύχη πρέπει νὰ ἐνδύωνται καλῶς. Κανὼν δὲ γενικὸς καὶ ἀπαράβατος τῆς ὑγιεινῆς εἶνε τὸ ὅτι, ἀρχίσαντες ἅπαξ νὰ ἐνδυώμεθα διὰ παχέων ὑφασμάτων, ὀφείλομεν νὰ φέρωμεν αὐτὰ μέχρι τῆς ἐπανόδου τοῦ ἔαρος. Σοβαρώταται δὲ αἱ συνέπειαι τῆς παραβάσεως τοῦ κανόνος τούτου, παρατηρούμεναι πρὸ πάντων εἰς τὰς κυρίας, ἐξ ὧν πλεῖσται προσβάλλονται ὑπὸ φθίσεως ἐκτιθέμεναι εἰς τὸ ψῦχος ἐν ὥρᾳ χειμῶνος, διὰ τῆς παραλόγου ἐνδυμασίας τοῦ συρμοῦ μὲ γυμνὸν τὸν λαιμόν, τοὺς ὤμους, τοὺς βραχίονας καὶ τὸ ἄνω μέρος τοῦ στήθους.

Ἡ γυνὴ πρέπει νὰ ἐνδύεται θερμῶς, τὰ ἐσώρρουχά της, ἀνάγκη νὰ ἐφαρμόζωνται ἐπὶ τοῦ σώματός της, καὶ οὐχὶ πλατέα καὶ ἐπιπλέοντα νὰ διοχετεύουσι τὰς ψυχρὰς καὶ ὁρμητικὰς τοῦ ἀέρος ἐφόδους. Περικνημίδας πολὺ μακράς, συγκρατουμένας ἀπὸ τοῦ στηθοδέσμου δι' ἐλαστικῶν ταινιῶν καὶ οὐδέποτε δενομένας ὑπὸ ἢ ἐπὶ τοῦ γόνατος, ὅπερ βλαβερώτατον ὡς παρακωλύον τὴν κυκλοφορίαν.

Τὰ μάλλινα ὑφάσματα διατηροῦσι περισσοτέραν θερμότητα παρὰ τὰ βαμβακερά, τὰ λινὰ κτλ. Εἰς τὰ ἡμέτερα κλίματα πᾶς ἄνθρωπος μετὰ τὸ τεσσαρακοστὸν ἔτος τῆς ἡλικίας αὐτοῦ, ὀφείλει νὰ φορῇ ἐπὶ τοῦ δέρματος φλανέλλα· κατὰ τοὺς χει-

© SISMANOGLIO MUSEUM

μερινοὺς μῆνας, τὸ αὐτὸ πρέπει νὰ πράττωσι καὶ οἱ νέοι οἱ μὴ ἀπολαύοντες ἀνθηρᾶς ὑγιείας. Προσέτι τὰ μάλλινα ὑφάσματα ἀπορροφῶσι μεγάλην ποσότητα ὕδατος, ἐν ᾧ ὁ βάμβαξ ὀλίγην, ὅπερ εἶς ἔτι λόγος τῆς ἐπὶ τοῦ σώματος χρησιμοποιήσεως τῆς φλανέλλας πρὸς ἀπορρόφησιν τοῦ ἱδρῶτος, οἱ χρησιμοποιοῦντες δὲ ταύτην ὀλιγώτερον τῶν ἄλλων ἐκτίθενται εἰς ψύξεις ἐκ τῆς ὑγρασίας. Τὰ λεπτοφυῆ δέρματα ἐνίοτε ἐρεθίζονται ἐκ τῆς φλανέλλας, τὸ τοιοῦτον ὅμως προλαμβάνεται τιθεμένου μεταξὺ αὐτῆς καὶ τοῦ δέρματος, λεπτοῦ ὑποκαμίσου ἐξ ὑφάσματος βαμβακεροῦ ἢ λινοῦ. Πρέπει ὅμως ν' ἀλλάσσηται συχνάκις ἡ φλανέλλα καθὼς καὶ πάντα τὰ λοιπὰ ἐνδύματα, ἐπειδὴ πλήρη ὀργανικῶν οὐσιῶν ὄντα, ἐκ τοῦ σώματος ἀποβαλλομένων, δύνανται νὰ ἐρεθίσωσι τὸ δέρμα.

Εἰς τὴν ἀπορροφητικὴν δύναμιν τῶν θερμῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων, μόνον τὸ χρῶμα ἐπιδρᾷ, οὐδεμίαν δὲ ἐπήρειαν ἔχει ἡ οὐσία τοῦ ὑφάσματος. Τὸ μέλαν ἔχει τὴν μεγαλειτέραν ἀπορροφητικὴν δύναμιν, κατόπιν τὸ κυανοῦν, τὸ πράσινον, τὸ ἐρυθρόν, τὸ κίτρινον, τελευταῖον δὲ τὸ λευκόν, τὸ ὁποῖον ἔχει τὴν ἐλαχίστην.

Τοιουτοτρόπως τὸ μὲν μέλαν καὶ τὰ βαθέα χρώματα εἶνε κατάλληλα διὰ τὸν χειμῶνα, τὸ δὲ λευκὸν καὶ κίτρινον κατάλληλον διὰ τὰ θερμὰ κλίματα καὶ τὰς θερμὰς ὥρας τοῦ ἔτους.

Μεγάλη προσοχὴ ἀπαιτεῖται καὶ εἰς τὴν ἐκλογὴν τῶν χρωμάτων, πολλὰ τῶν ὁποίων περιέχουσιν ἀρσενικὸν καὶ ἀνιλίνην καὶ προκαλοῦσι φαινόμενα δηλητηριάσεως καὶ πρὸ πάντων τὰ ἀπ' εὐθείας μετὰ τοῦ δέρματος εἰς ἐπαφὴν ἐρχόμενα.

Καὶ ἡ κατασκευὴ τῶν ἐνδυμάτων ἔχει μεγάλην σχέσιν ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν, διαφόρων ὄντων ἀναλόγως τῆς ἡλικίας, τοῦ φύλου, τοῦ ἐπαγγέλματος καὶ τοῦ συρμοῦ. Πάντα δὲ πρέπει νὰ εἶνε εὐρύχωρα κατὰ τὸ δυνατόν, ὥστε νὰ μὴ περισφίγγωσι τὰ διάφορα μέλη τοῦ σώματος καὶ παρακωλύωσι τὴν κυκλοφορίαν καὶ παραμορφῶσιν οὕτω τὸ σῶμα.

Τὰ ὑποδήματα πρέπει νὰ κατασκευάζωνται ἐκ δέρματος μαλακοῦ, νὰ ἐφαρμόζωνται καλῶς διότι ἡ στενότης, καθὼς καὶ τὸ μέγα εὖρος, προκαλοῦσι τὴν γένεσιν τῶν ἥλων (κάλων, ὅρ. τὴν λέξιν) καὶ νὰ εἶναι ἀρκετὰ παχέα διὰ νὰ προασπίζωσι τοὺς πόδας ἀπὸ τῶν πλήξεων καὶ τῆς ὑγρασίας.

ΕΝΤΡΙΒΑΙ.

Αἱ ἐντριβαὶ εἶναι ἰσχυρότατον θεραπευτικὸν μέσον, τὸ ὁποῖον δύναταί τις νὰ μεταχειρισθῇ εἰς διαφόρους περιστάσεις. Τῶν ἐντριβῶν κοινοτάτη χρῆσις ἐγίνετο παρὰ τῶν ἀρχαίων ἀπὸ τῶν τρυφερῶν τῆς παιδικῆς ἡλικίας χρόνων πρὸς σχηματισμὸν εὐπλάστων καὶ ἰσχυρῶν σωμάτων. Αἱ ἐντριβαί, ἡ γυμναστικὴ καὶ τὰ λουτρά, ἦσαν ὁ τρίπους τῆς ὑγιεινῆς διαπλάσεως τῶν σωμάτων.

Αἱ ἐντριβαὶ διαιροῦνται εἰς **ἐντρίψεις** (*frictions*) καὶ εἰς **μαλάξεις** (*massages*) καὶ αἱ μὲν πρῶται διαιρούμεναι εἰς ξηρὰς καὶ ὑγράς, εἶνε διεγερτικαὶ τοῦ δέρματος καὶ χρησιμεύουσι πρὸς εἰσαγωγὴν φαρμάκων δι' αὐτοῦ, ὧν αἱ μὲν ξηραὶ ἐντρίψεις ἐκτελοῦνται διὰ γυμνῆς χειρὸς ἢ ἐφωδιασμένης διὰ ψήκτρας, φλανέλλης ἢ χειροκτίου καὶ γίνονται ἄλλοτε μὲν ἐλαφρῶς, ἄλλοτε δὲ μετά τινος πιέσεως· αἱ δὲ ὑγραὶ διὰ διαφόρων οἰνοπνευμάτων, ἐλαίων καὶ ἀλοιφῶν. Ἡ δὲ μάλαξις ἡ ὁποία εἶνε ἄριστον θεραπευτικὸν μέσον κατὰ τῆς μυαλγίας, νευραλγίας, νευρασθενίας, ὑστερίας, καὶ τονωτικὸν τοῦ νευρικοῦ συστήματος κτλ. πρέπει νὰ ἐκτελῆται μεθοδικῶς, δι' ὃ καὶ διὰ τὸν λόγον τοῦτον ὑπάρχουσι σήμερον πανταχοῦ πρὸ πάντων δὲ ἐν Εὐρώπῃ ἄνθρωποι, οἱ ὁποῖοι ἐξασκοῦνται εἰδικῶς εἰς τὴν ἐφαρμογὴν τῆς μεθόδου ταύτης, ἀναλόγως τῶν περιστάσεων.

Διάφορα εἴδη μαλάξεως ὑπάρχουσι, ταῦτα δὲ εἶνε:

1) **Ἡ πελέκησις** (*hachure*) εἶδος ἐπικρούσεως ταχείας κα ἐπανειλημμένης διὰ τῆς χειρὸς ἐν εἴδει πελέκεως.

2) **Ἡ μάλαξις** (*foulage*) αἱ δύο χεῖρες κινούμεναι ἀντιθέτως κυλίουσι μέλος τι τοῦ σώματος, ἀναβαίνουσαι καὶ καταβαίνουσαι πολλάκις ἀναλόγως τῶν ἐνδείξεων. Ἡ μάλαξις τῆς κοιλίας γίνεται διὰ τῆς μιᾶς μόνον χειρός, σχηματισθείσης ἐν εἴδει κοχλιαρίου ἐκ τῶν ἄνω πρὸς τὰ κάτω, ὡς νὰ ἤθελέ τις νὰ διαιρέσῃ τὸ περιεχόμενον τῆς κοιλίας.

3) **Ἡ ζύμωσις** (*petrissage*) γίνεται ὡς ἑξῆς: συλλαμβάνομεν διὰ τῶν χειρῶν ἢ διὰ τῶν δακτύλων τῆς μιᾶς χειρὸς τοὺς μῦς ἢ τοὺς ἱστοὺς καὶ ὑποβάλλομεν αὐτοὺς εἰς σταθερὰν πίεσιν διὰ νὰ συνθλίβωνται. Ἡ ζύμωσις τῆς κοιλίας γίνεται διὰ τῆς διαδοχικῆς εἰσαγωγῆς τῶν δακτύλων μεταξὺ τῶν ἐντέρων διὰ τῶν κοιλιακῶν τοιχωμάτων. Διὰ τῆς μαλάξεως καὶ τῆς ζυμώσεως τῆς κοιλίας θεραπεύονται αἱ ἐπίμονοι δυσκοιλιότητες.

4) **Ἡ ἐπίψαυσις** (*attouchement*) εἶνε μάλαξις μετὰ δυνάμεως διὰ τῆς παλάμης ἢ διὰ τῶν δακτύλων ἢ μόνον διὰ τοῦ μεγάλου δακτύλου καὶ γίνεται κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν μυῶν· ὁ ἐνεργῶν τὴν μάλαξιν πρέπει νὰ ἀνέρχηται μέχρι τῆς ρίζης τοῦ μαλασσομένου μέλους.

5) **Ἡ κροῦσις** (*claquement*) γίνεται κατὰ τρόπον ἐλαφρὸν καὶ ταχέως διὰ τῆς παλάμης τῆς χειρὸς ἀνοικτῆς.

5) **Ἡ πλῆξις** (*frappement*) γίνεται διὰ τῶν γρόνθων κλειστῶν καὶ ἀπὸ τὸ μέρος τῆς ράχεως τῶν φαλλάγγων.

Ἡ διάρκεια τῶν διαφόρων ἐντριβῶν, δὲν πρέπει νὰ εἶνε μακροτέρα τῶν δέκα ἕως δεκαπέντε λεπτῶν τῆς ὥρας, ἐπειδὴ ἡ μακροτέρα διάρκεια βλάπτει ἀντὶ νὰ ὠφελήσῃ.

Τὸ ἄτομον τὸ ὁποῖον θὰ ἐνεργήσῃ τὴν ἐντριβὴν ἢ τὴν μάλαξιν πρέπει νὰ ἔχῃ πολὺ καθαρὰς τὰς χεῖρας καὶ τοὺς ὄνυχας κομμένους καὶ καθαρισμένους.

ΕΠΙΣΤΑΞΙΣ.

Λέγεται ἡ ἀπὸ τῆς ρινὸς αἱμορραγία. Ἡ ρὶς εἶνε ὄργανον σκοπὸν ἔχον τὴν θέρμανσιν τοῦ εἰσπνεομένου ἀέρος, πρὸς ἐκπλήρωσιν δὲ τοῦ προορισμοῦ τούτου αἱ ρινικαὶ κοιλότητες ἐπιστρώνονται ὑπὸ ἀγγειοβριθεστάτου βλεννογόνου ἐκ τῆς ἀφθονίας δὲ τῶν ἀγγείων τούτων ἐξηγεῖται ἡ συχνότης τῶν αἱμορραγιῶν. Ἐκ τῆς στενῆς δὲ σχέσεως τῆς ρινικῆς μετὰ τῆς ἐγκεφαλικῆς κυκλοφορίας, ἀποβαίνουσι σωτήριοι διὰ τὸν ἐγκέφαλον αἱ μετ' εὐκολίας ἐπερχόμεναι ἐπιστάξεις, ὅταν ἐκ συμφορήσεως αἵματος κινδυνεύει νὰ διαταραχθῇ ἡ λειτουργία τοῦ ἐγκεφάλου.

Τὰ αἴτια τῆς ἐπιστάξεως εἶνε πολλὰ καὶ ποικίλα, τὸ δὲ ποσὸν τοῦ αἵματος ποικίλλει ἀναλόγως τῶν περιστάσεων. Καὶ ἄλλοτε μὲν τὸ αἷμα παύει ἀφ' ἑαυτοῦ, ἄλλοτε δὲ ἐξακολουθεῖ καὶ ἐὰν δὲν ἐπέμβῃ τις, ἡ αἱμορραγία δύναται νὰ ἐξαντλήσῃ τὸ ἄτομον μέχρι θανάτου. Εὐτυχῶς αἱ περιπτώσεις αὗται εἶναι σπάνιαι.

Ὅταν ἡ ἐπίσταξις εἶνε ἀναπληρωματικὴ ἀπούσης ἢ ἀνωμάλου ἐμμήνου καθάρσεως, ὅταν ἐπέλθῃ εἰς πληθωρικοὺς ἢ ἄτομα ἔχοντα τάσιν εἰς ἐγκεφαλικὰς συμφορήσεις δὲν πρέπει νὰ ἐπέμβῃ τις, εἰμὴ ἐὰν αὕτη διὰ τῆς ποσότητος τοῦ ἀπολυμένου αἵματος ἢ τῆς συχνῆς αὐτῆς ἐπαναλήψεως ἀπειλῇ κίνδυνον.

Εἰς τὰς ἄλλας περιπτώσεις ἐὰν ἡ ἐπίσταξις εἶνε μικρά, τὰ πρόχειρα μέσα ἀρκοῦσιν: ψυχρὰ ἐπιθέματα ἢ χύσις ψυχροῦ ὕδατος ἐπὶ τῆς κεφαλῆς, ἀνύψωσις τοῦ εἰς τὸν αἱμορραγοῦντα μυκτῆρα ἀντιστοιχοῦντος βραχίονος, ρόφησις διὰ τῶν μυκτήρων ψυχροῦ ὕδατος μόνου ἢ μετ' ὄξους ἀναμεμιγμένου. Ἐὰν ὅμως διὰ τῶν μέσων τούτων ἡ αἱμορραγία δὲν σταματᾷ, εἰσάγεται εἰς τὸν αἱμορραγοῦντα μυκτῆρα πῶμα ἐξ ὑδρο-

φίλου βάμβακος ἐμβραχέντος ἐν ὠξυγονωμένῳ ὕδατι εἰς 12 ὄγκους καὶ ἀμέσως ἐπίσχεται ἡ αἱμορραγία.

Τὸ ἀποτέλεσμα ἐπέρχεται διὰ τοῦ ὠξυγονωμένου ὕδατος καὶ εἰς τὴν μετὰ ἐκρίζωσιν ὀδόντος ἐπισυμβαίνουσαν ἐνίοτε αἱμορραγίαν.

ΕΥΛΟΓΙΑ

Ἡ ἐπάρατος αὕτη νόσος, ἥτις, ἐὰν δὲν θανατώσῃ, ὅπερ σπάνιον, παραμορφώνει καὶ καταστρέφει τὴν φυσιογνωμίαν τῶν προσβληθέντων, εἶνε νόσος, ἥτις δὲν φείδεται οὐδεμιᾶς ἡλικίας, προσβάλλουσα ἀνεξαιρέτως πάντας καὶ μεταδιδομένη οὐχὶ μόνον διὰ μολυσμοῦ ἀπὸ τοῦ εὐλογιῶντος εἰς τοὺς περιστοιχοῦντας αὐτὸν οἰκείους καὶ νοσοκόμους, ἀλλὰ καὶ διὰ τῶν ἐπίπλων καὶ τοίχων τῶν οἰκιῶν. Ἐπειδὴ δὲ τὸ μίασμα παραμένει προσκεκολλημένον εἰς πάντα τὰ περὶ τὸν εὐλογιῶντα ἔπιπλα ἐπὶ πολλὰ ἔτη, δύναται νὰ μεταδοθῇ καὶ ἐξ ἀποστάσεως δι' ἐπιστολῶν καὶ χαρτονομισμάτων.

Ἡ εὐλογία ἥτις κατέστρεφεν ἄλλοτε ἑκατομμύρια ἀνθρώπων διὰ τῶν καταστρεπτικῶν αὐτῆς ἐπιδημιῶν, σήμερον διὰ τοῦ δαμαλισμοῦ καὶ ἀναδαμαλισμοῦ, ἅτινα εἶνε μέσα προφυλακτικὰ ἀσφαλῆ καὶ ἀλάνθαστα, κατὰ πολὺ περιωρίσθη, αἱ δὲ ἐπιδημίαι καθ' ὁλοκληρίαν σχεδὸν ἐξέλιπον. Εἰς τὰ βόρεια μέρη τῆς Εὐρώπης καὶ κυρίως ἐν Γερμανίᾳ, ἡ εὐλογία εἶνε σπανιωτάτη διὰ τὴν μεγάλην αὐστηρότητα τὴν ὁποίαν τηροῦσιν ὅσον ἀφορᾷ τὴν ἐφαρμογὴν τοῦ δαμαλισμοῦ, ἐπιβάλλοντες τοῦτον καὶ εἰς πάντας τοὺς νεοερχομένους εἴς τινα πόλιν. Ὅθεν ὁ δαμαλισμὸς καὶ ὁ ἀναδαμαλισμὸς εἶνε ἀπαραίτητος, ἵνα ἐκλείψωσι καὶ παρ' ἡμῖν τὰ οὐχὶ σπανίως ἀναφαινόμενα κρούσματα, τὰ ὀφειλόμενα εἰς ἀσυγχώρητον ἀμέλειαν, τὴν

ὁποίαν. περὶ τὰς δύο ταύτας τῆς ἐπιστήμης ὑποθήκας, δεικνύουσι πολλοὶ τῶν παρ' ἡμῖν.

Ὁ μᾶλλον ἐν χρήσει δαμαλισμὸς εἶνε ὁ διὰ τῆς τεχνητῆς δαμαλίδος τῶν σωληναρίων γιγνόμενος. Ὁ ἀπὸ βραχίονος εἰς βραχίονα δαμαλισμὸς εἶνε ἄχρηστος καὶ ἐπικίνδυνος σήμερον, ἐπειδὴ ἀπεδείχθη ὅτι μετὰ τῆς δαμαλίδος ἐμβολιάζονται καὶ πλεῖσται ἄλλαι ἐπίφοβοι τῆς ἰδιοσυγκρασίας ἀσθένειαι, καθὼς ἡ σύφιλις, ἡ φυματίωσις κ.τ.λ. Τὰ βρέφη πρέπει νὰ δαμαλίζωνται ἐνωρὶς καὶ νὰ μὴ ἀναβάλλεται ὁ δαμαλισμὸς μέχρι τοῦ πρώτου ἔτους. Εἰς τὴν Γερμανίαν δαμαλίζουσι τὰ βρέφη τὴν δεκάτην ἢ δεκάτην πέμπτην ἡμέραν μετὰ τὸν τοκετόν. Οὐδεμίαν δὲ ἐπίδρασιν ἐξασκεῖ ἐπὶ τοῦ δαμαλισμοῦ ἡ ὥρα τοῦ ἔτους καὶ ἡ ὀδοντοφυΐα, δυνάμεθα ὥστε νὰ ἐκτελῶμεν τὸν δαμαλισμὸν ἀδιακρίτως καθ' οἱανδήποτε ἡμέραν καὶ ὥραν τοῦ ἔτους.

Ἐπειδὴ ἡ προφυλακτικὴ δύναμις τοῦ δαμαλισμοῦ κατὰ τῆς εὐλογίας διαρκεῖ ἀπὸ 5—10 ἐτῶν, πρὸς περισσοτέραν ἐξασφαλισιν ἀπαραίτητος εἶνε ὁ ἀναδαμαλισμός, μὴ ὑπαρχούσης μὲν ἐπιδημίας κατὰ πᾶν πέμπτον ἔτος, πάντοτε δὲ ὁσάκις ὑπάρχει τοιαύτη, διότι ὅσον πλησιέστερον εὑρίσκεταί τις τῆς ἐποχῆς καθ' ἣν ἐδαμαλίσθη, τόσον ἀσφαλεστέραν τὴν κατὰ τῆς εὐλογίας ἀνοσίαν ἀποκτᾷ, κυρίως μέχρι τῆς ἡλικίας τῶν τριάκοντα ἐτῶν.

Δὲν πρέπει δὲ ν' ἀναπαυθῇ τις εἰς ἅπαξ γενομένην ἀπόπειραν δαμαλισμοῦ, ἐὰν οὗτος δὲν ἐπιτύχῃ, ἵνα συμπεράνῃ ἀμέσως περὶ ὑπαρχούσης ἀνοσίας παρά τινι ἀτόμῳ, διότι ἡ ἐπιτυχία τοῦ δαμαλισμοῦ δυνατὸν νὰ ἐξαρτᾶται ἐκ πολλῶν αἰτίων. Διὰ νὰ βεβαιωθῇ τις πρέπει τοιαῦται ἀπόπειραι νὰ ἐπαναληφθῶσι δὶς καὶ τρὶς ἢ κἀι πλέον ἐν ἀνάγκῃ.

Πρὸς δαμαλισμὸν συνήθως ἐκλέγεται ἡ ἐσωτερικὴ ἐπιφάνεια τοῦ βραχίονος, ἵνα καλύπτωνται αἱ οὐλαὶ ὑπὸ τῶν ἐνδυμάτων. Τὰ θήλεα ὅμως καλὸν εἶνε νὰ δαμαλίζωνται ἐπὶ τῆς

ἐσωτερικῆς ἐπιφανείας τῶν κνημῶν πρὸς ἀποφυγὴν δυσμόρφων οὐλῶν τῶν βραχιόνων.

Μόλις δὲ ἀναφανῇ κροῦσμα τι θὰ ἐνεργήσητε τὴν ἀπομόνωσιν τοῦ εὐλογιῶντος, ἡ ὁποία ὅσον σκληρὰ καὶ ἂν εἶνε διὰ τοὺς οἰκείους, εἶνε ἐν τούτοις ἀπαραίτητος καὶ τὸ μόνον μέσον δι' οὗ περιορίζεται ἡ διάδοσις τῆς νόσου. Ὁ ἄρρωστος πρέπει νὰ διατελῇ ὑπὸ τὰς καλλητέρας ὑγιεινὰς συνθήκας. Ἡ κλίνη αὐτοῦ ἔστω ἐπτρωμένη διὰ σινδονῶν οὐχὶ καινουργῶν πρὸς ἀποφυγὴν τῶν ἐκδορῶν τοῦ δέρματος, αἵτινες εἶνε συχναὶ κατὰ τὴν διαπύησιν, πρέπει δὲ συχνάκις ν' ἀλλάσσωνται, ἵνα ὦσι πάντοτε εἰς ἄκρον καθάριαι. Ἡ θερμοσρασία τοῦ δωματίου πρέπει νὰ τηρῆται ἰση μεταξὺ 15° καὶ 17° οὐχὶ δὲ ὑπερτέρα. Ὁ Lydenchan ἐπέμεινεν ἐπὶ τῆς ἀνάγκης τῆς τηρήσεως τοῦ οὐσιώδους τούτου κανόνος, συνιστᾷ δὲ πρὸς τούτοις οἱ ἄρρωστοι νὰ μὴ κατακλίνωνται πρὸ τῆς ἕκτης ἡμέρας τῆς ἀσθενείας, ἐπέτρεπε δὲ νὰ ἐγερθῶσι τὴν δεκάτην ἑβδόμην, ἐπὶ πλέον δὲ συνεβούλευε νὰ μὴ καλύπτωνται πλειότερον ἢ ὅσον ἐν ὑγιείᾳ.

Ὡς πρὸς τὴν διατροφὴν τοῦ ἀρρώστου, αὕτη πρέπει νὰ ἀπαρτίζηται σχεδὸν ἀποκλειστικῶς ἐκ ρευστῶν τροφῶν, ζωμοῦ, γάλακτος καὶ διαφόρων πομάτων, λεμονάδων, πτυσανῶν χλιαρῶν ἢ ψυχρῶν, οἴνου μεθ' ὕδατος.

Κατόπιν θὰ ἐνεργήσητε τὴν ἀπολύμανσιν τῆς οἰκίας μὲ τὰ ὑπὸ τῆς σημερινῆς ὑγιεινῆς ὑποδεικνυόμενα μέτρα (ὅρα ἀπολύμανσις), καὶ τὴν διὰ σαπωνούχου λουτροῦ (ὅρα τὴν λέξιν) πλύσιν πάντων τῶν οἰκείων· διότι οἱ ἐνδιαφερόμενοι διὰ τὴν ὑγιείαν τῶν ἀσθενῶν ἀπαραίτητον εἶνε νὰ σκεφθῶσι καὶ περὶ τῆς ἰδίας αὐτῶν ὑγιείας.

ΖΥΘΟΣ.

Ὁ ζῦθος ποτὸν πανάρχαιον ἐν Αἰγύπτῳ καθ' ἃ ἀναφέρει ὁ Ἡρόδοτος, ἐν δὲ τῇ Μεσοποταμίᾳ κατὰ Ξενοφῶντα εἶνε προϊὸν τῆς οἰνοπνευματώδους ζυμώσεως διαφόρων σιτηρῶν, πρὸ πάντων δὲ τῆς κριθῆς τῇ προσθήκῃ λυκίσκου (houblon) διὰ τοῦ ὁποίου ἀποκτᾷ ὁ ζῦθος τὸ ἄρωμα καὶ τὴν ὑπόπικρον γεῦσιν. Ὁ ζῦθος μόνον εἰς ψυχρὰς ἀποθήκας δύναται νὰ διατηρηθῇ. Μεγίστη δὲ ἡ ποικιλία τῶν διαφόρων εἰδῶν ζύθου, ὡς πρὸς τὴν γεῦσιν καὶ τὸ χρῶμα αὐτῶν. Τὸ ποσὸν τοῦ οἰνοπνεύματος τοῦ ζύθου κυμαίνεται μεταξὺ 2—8 ο/ο καὶ εἶνε κατὰ μέσον ὅρον εἰς μὲν τοὺς ἐλαφροὺς ζύθους 2—3 ο/ο, εἰς δὲ τοὺς ἰσχυροὺς 3 1/2—6 ο/ο καὶ εἰς τοὺς λίαν ἰσχυροὺς Ἀγγλικοὺς μέχρι 8 ο/ο. Ὁ ζῦθος πλὴν τοῦ οἰνοπνεύματος ἐμπεριέχει καὶ διαφόρους θρεπτικὰς οὐσίας, ἐξ οὗ δύναται νὰ θεωρηθῇ καὶ ὡς τροφὴ καὶ ὡς ποτόν. Καὶ ὡς τροφὴ μὲν θεωρεῖται ὁ ζῦθος ὡς ἐκ τοῦ μεγάλου ποσοῦ τοῦ λευκώματος, σακχάρου, δεξτρίνης καὶ τῶν φωσφορικῶν ἁλάτων, ὡς ποτὸν δέ, ὡς ἐκ τοῦ ἐν αὐτῷ ἐμπεριεχομένου οἰνοπνεύματος, ἀνθρακικοῦ ὀξέως καὶ τῶν πικρῶν ἀρωματικῶν οὐσιῶν. Διὰ δύο λιτρῶν καλοῦ ζύθου εἰσάγονται εἰς τὸν ὀργανισμὸν 10 γραμ. λευκώματος καὶ 100 γραμ. ὑδατοανθράκων.

Ὁ καλῆς ποιότητος ζῦθος ἔχει τὰς ἑξῆς ἰδιότητας: Εἶνε διαυγὴς καὶ τοσοῦτον, ὥστε διακρίνονται τὰ ὄπισθεν αὐτοῦ ἀντικείμενα (ἐξαιροῦνται εἴδη τινα ζύθου, ἅτινα ἐκ τῆς κατασκευῆς των δὲν εἶνε διαφανῆ). Ὁ ἀφρὸς παραγόμενος ἐκ τοῦ ἐνυπάρχοντος ἀνθρακικοῦ ὀξέος εἶνε λευκὸς καὶ πυκνὸς καὶ ἀποτελεῖται ἐκ μικρῶν φυσαλίδων. Μεγάλαι καὶ ὀλίγαι φυσαλίδες ἀποδεικνύουσιν ἀνεπάρκειαν ἀνθρακικοῦ ὀξέος. Ἡ εὐχάριστος ἀναψυκτικὴ γεῦσις τοῦ ζύθου ἐξαρτᾶται ἐκ τῆς ποσότητος τοῦ ἐν αὐτῷ διαλελυμένου ἀνθρακικοῦ ὀξέος.

Ἀποβάλλει ὁ ζῦθος μέρος αὐτοῦ ἅμα χυθῇ ἐκ τοῦ βαρελίου εἰς ἀνοικτὸν δοχεῖον, ἑπομένως ζῦθος παραμένων ἐπὶ μακρὸν ἐν ἀνοικτῷ δοχείῳ ἔχει γεῦσιν ἀηδῆ, ἐπειδὴ ἀπεχωρίσθη ἀπ' αὐτοῦ τὸ ἀνθρακικὸν ὀξύ. Οἱ πολὺ ψυχροὶ ζῦθοι δὲν περιέχουσιν ἀφρόν, ἀλλὰ διατηροῦσι τὴν εὐχάριστον γεῦσιν. Ἡ γεῦσις τοῦ ζύθου ἔχει τὴν δριμύτητα τοῦ οἰνοπνεύματος, εἶνε δὲ ἀρωματώδης, ὑπόπικρός καὶ ψυκτική. Ἐὰν ἡ γεῦσις εἶνε πικρά, σημαίνει ὅτι προσετέθησαν ἄλλαι πικραὶ οὐσίαι ἀντὶ τοῦ λυκίσκου, ἐὰν δὲ τουναντίον ἡ γεῦσις εἶνε γλυκεῖα σημαίνει πρόσθετον γλυκερίνην ἢ γλυκόρριζαν.

Ὁ ζῦθος εἶνε ποτὸν ἐλαφρῶς διεγερτικόν, τονωτικὸν καὶ θρεπτικόν, πινόμενον δὲ εἰς μεγαλειτέραν δόσιν καὶ διουρητικόν. Ὁ στόμαχος ἀνέχεται αὐτὸν καλῶς, ἐπιβραδύνεται ὅμως ἡ πέψις καὶ ἡ πολυσαρκία πολλάκις ἐπιτυγχάνεται.

ΖΩΜΟΣ.

Οὗτος συνήθως παρασκευάζεται ἀπὸ κρέας βόειον, πρόβειον, αἴγειον ἢ ὀρνίθειον, ὁ καλλίτερος ὅμως ζωμὸς παρασκευάζεται ἀπὸ βόειον κρέας. Ὁ ζωμὸς τοῦ ἐργαζομένου βοὸς εἶνε θρεπτικώτερος αὐτοῦ, τὸν ὁποῖον παρέχει ὁ νέος καὶ παχὺς τοιοῦτος. Ὁ τράχηλος εἶνε τὸ καταλληλότερον μέρος τοῦ σώματος πρὸς παρασκευὴν δυνατοῦ καὶ νοστίμου ζωμοῦ, πλὴν καὶ τὰ ὀστᾶ ἐπίσης εἶνε ὠφέλιμα νὰ ὑπάρχωσιν. Ὁ ζωμὸς ἐμπεριέχει 985 ἐπὶ $^0/_{00}$ ὕδωρ, τὰ δὲ λοιπὰ θρεπτικὰς οὐσίας. Ὁ ζωμὸς εἶνε ἀπαραίτητος καὶ ὠφελιμώτατος δι' ὅλα τὰ ὀξέα νοσήματα, τὰ ἔχοντα μακρὰν διάρκειαν, ἀποτελεῖ δὲ τὴν οὐσιωδεστέραν καὶ τονικωτέραν τῶν τροφῶν, ὡς περιέχων τὰ κυριώτερα ἅλατα τῶν ὁποίων ἔχει ἀνάγκην ὁ ὀργανισμός.

Εἰς τὸν ζωμὸν οὐχὶ εὐλόγως ἀπέδωκαν τόσα κακὰ ἐπὶ τῇ

βάσει ἰδεῶν θεωρητικῶν αἵτινες οὐδαμόθεν ἐπικυροῦνται. Ἐχαρακτήρισαν μάλιστα αὐτὸν ὡς **διάλυσιν δηλητηρίων**, ἐνῷ τοὐναντίον, εἶνε οὐ μόνον τὸ κρεῖσσον τῶν πεπτογόνων, τοὐτέστι τὸ κατ' ἐξοχὴν τονωτικὸν τοῦ στομάχου, ἀλλὰ καὶ διάλυσις ἀνοργάνων ἁλάτων, τελείως ἀφομοιωσίμων καὶ παριστόντων κατὰ προσέγγισιν τὸ σύνολον τῶν ἁλατωδῶν οὐσιῶν, ὧν δεῖται ὀργανισμὸς ὑφιστάμενος ἀπώλειαν ἀνοργάνων στοιχείων.

Ἡ τονικὴ δύναμις τοῦ ζωμοῦ εἶνε καταφανεστάτη εἰς τοὺς ἀναρρωνύοντας, εἰς τοὺς ὁποίους εἶνε ἡ καταλληλοτέρα ἐκ τῶν διεγερτικῶν τροφῶν πρὸς ἐπαναφορὰν τῶν δυνάμεων. Ὁ ζωμὸς δὲ μετὰ τοῦ γάλακτος εἶνε ἡ μόνη θρεπτικὴ τροφὴ τῶν βαρέως πασχόντων.

Ὁ ζωμὸς παρασκευάζεται κατὰ διαφόρους τρόπους. Λαμβάνετε 128 γραμμάρια κρέατος καὶ μίαν λίτραν ὕδατος καὶ παρασκευάζετε τὸν ζωμὸν διὰ παρατεταμμένης βράσεως ἐπὶ δίωρον ἐπὶ ἠπίου πυρός. Εἰς τὰ νοσοκομεῖα παρασκευάζουσι τὸν ζωμὸν ὡς ἑξῆς :

Ὠμοῦ κρέατος ἄνευ ὀστῶν	1 χιλιόγραμμον
Ὕδατος	4 λίτρας
Πρασίνων λαχανικῶν	400 γραμμάρια
Ἅλατος	10 γραμμάρια

νὰ βράσῃ πολὺ σιγὰ καὶ ἐπὶ ὀλίγου πυρός. Ἐπίσης ζωμὸς παρασκευάζεται κατὰ τὸν ἀκόλουθον τρόπον : ἡμίσεως ὀρνιθίου οὐχὶ παχέως, μικρᾶς δρακὸς ξηρῶν σταφυλῶν (σταφίδων) 15—20 τὸν ἀριθμὸν, γλυκέων ἀμυγδάλων κοπανισμένων, φοινίκων καὶ ζιζύφων ἀνὰ 8 τὸν ἀριθμόν, χαιρεφύλλου (cerfeuil) καὶ ὕδατος 1 λίτραν.

Ὑπάρχει δὲ πρὸς εὐκολίαν καὶ ξηρὸς ζωμός, πωλούμενος ἐν εἴδει τροχίσκων (tablettes de bouillon). Πρὸς παρασκευὴν δὲ ζωμοῦ ἐκ τοῦ προχείρου διὰ τῶν τροχίσκων τούτων, λαμβάνουσι 16 γραμμάρια ἐκ τούτων δι' ἓν ποτήριον βραστοῦ ὕδατος, καὶ θέτουσιν αὐτὸ ἐν ἀγγείῳ ὅπερ βάλλουσιν ἐπὶ

© SISMANOGLIO MEGARO

ἀνθρακᾶς μέχρις οὗ τελείως διαλυθῶσιν οἱ τροχίσκοι. Διατηροῦνται δὲ οἱ τροχίσκοι οὗτοι εἰς καλὴν κατάστασιν ἐπὶ 4—5 ἔτη.

Πλὴν τῶν ἐκ κρεάτων δυνάμεθα καὶ ἐκ χόρτων νὰ παρασκευάσωμον ζωμὸν, ὁ ὁποῖος συνιστᾶται ἰδιαιτέρως εἰς τοὺς δυσκοιλίους, παρασκευάζομεν δὲ αὐτὸν βράζοντες ἐπὶ εἰκοσι λεπτὰ ὕδωρ μετὰ σπανακίων, θρίδακος, σελίνου, σεύτλων, ὀξυλαπάθου γαιομήλων καὶ προσθέτοντες ἅλας καὶ βούτυρον. Ἐὰν δὲ προσθέσωμεν εἰς τὸν ζωμὸν τοῦτον καὶ ὠὰ προσκτᾶται θρεπτικὰς ἰδιότητας καὶ εἰς πολλὰς περιστάσεις εἶνε προτιμώτερος τοῦ ἐκ κρέατος ζωμοῦ.

ΗΛΙΑΣΙΣ.

Πρέπει νὰ λαμβάνωνται προφυλάξεις τινὲς, ἰδίως τὸ θέρος, ὅτε ὁ ἥλιος εἶνε καυστικὸς καὶ ἐνεργεῖ μετὰ μεγάλης σφοδρότητος ἐπὶ τοῦ λεπτοῦ τῶν κατοίκων τῶν πόλεων δέρματος, μεταβάλλων τὸ χρῶμα, καὶ ἐνίοτε ἐπιφέρων ἐρυθήματα ἐρυσιπελατώδη, τὰ ὁποῖα θεραπεύονται μὲ ἐπιθέματα διὰ ψυχροῦ ὕδατος. Ὅταν ὅμως ἡ ἐπίδρασις τοῦ ἡλίου εἶνε παρατεταμένη καὶ ἰδίως ἐπὶ τῆς κεφαλῆς, φέρει βαρέα καὶ ἐπικίνδυνα ἐγκεφαλικὰ φαινόμενα, ὅτε ὁ παθὼν πίπτει ἀναίσθητος ὡς κεραυνόπληκτος ἀπειλούμενος καὶ ὑπὸ θανάτου.

Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει μεταφέρομεν τὸν ἡλιόβλητον εἰς τόπον σκιερὸν καὶ δροσερόν· καθίζομεν ἢ κατακλίνομεν αὐτόν, ἔχοντα τὴν κεφαλὴν ἀνυψωμένην, ἐπιθέτομεν ψυχρὰ ἐπιθέματα ἐπὶ τῆς κεφαλῆς, ἀπὸ καιροῦ δὲ εἰς καιρὸν ραντίζομεν μὲ ψυχρὸν ὕδωρ τὸ πρόσωπόν του, κρατοῦμεν θερμοὺς τοὺς πόδας, ἐπιθέτουεν σιναπισμοὺς καὶ παρέχομεν ἐσωτερικῶς δροσιστικόν τι ποτὸν ἢ εὐκάρδιον, ὕδωρ μίνθης, ὕδωρ μελίσσης, εἰσπνοὰς αἰθέρος ἢ ἀμμωνίας, ταῦτα ἐν γένει ἀρκοῦσιν εἰς τὰς ἐλαφρὰς μορφὰς τῆς ἡλιάσεως. Ἀλλ' ἐὰν τὰ συμπτώματα δὲν ὑποχωροῦσι, ἂν ἡ συγκοπή, τὸ κῶμα, οἱ σπασμοί, καὶ ἡ ὑπερθερμία ἐπιμένωσι τότε πρέπει νὰ ἐντρίψωμεν τὸν ἄρρωστον δι' ὄξους, ὕδατος παγωμένου, διὰ τεμαχίου πάγου, εἴτε περιτυλίσωμεν αὐτὸν ἐν διαβρόχῳ συνδόνῃ, εἴτε ἐμβαπτίζομεν αὐτὸν εἰς ψυχρὸν ὕδωρ, ἐνεργοῦμεν δὲ κλύσμα διὰ παγωμένου ὕδατος. Ἂν ὁ ἄρρωστος κυριεύηται ὑπὸ σπασμῶν παρεντιθέμεθα πῶμα μεταξὺ τῶν ὀδόντων πρὸς ἀποφυγὴν τῶν δήξεων τῆς γλώσσης καὶ τῶν χειλέων.

Εἰς τοιαύτας ὅμως κρισίμους περιστάσεις συνιστᾶται ἡ πρόσκλησις ἰατροῦ, τοῦ ὁποίου ἀναγκαιοτάτη ἡ παρουσία, ὅσον δὲ ταχύτερον ἐφαρμόζεται ἡ θεραπεία, τοσοῦτον περισσοτέρας ἐλπίδας ἐπιτυχίας παρέχει.

ΗΛΟΣ Ἢ ΚΑΛΟΣ.

Οὗτος προκαλεῖται ὑπὸ τῆς πιέσεως, τὴν ὁποίαν ἐξασκοῦσι τὰ κακῶς κατατασκευασμένα ὑποδήματα, ἀπόδειξις δὲ τούτου εἶνε ὅτι οἱ βαδίζοντες γυμνόποδες οὐδέποτε προσβάλλονται ὑπὸ κάλων. Πρὸς ἀποφυγὴν τῶν κάλων, τὰ ὑποδήματα πρέπει νὰ εἶνε καλῶς κατεσκευασμένα δηλ. νὰ ἐφαρμόζωνται τελείως ἐπὶ τοῦ ποδὸς, ἐπειδὴ ὁποίαν ἐπιροὴν ἐξασκοῦσι τὰ λίαν στενὰ ὑποδήματα εἰς τὴν παραγωγὴν τῶν κάλων, τὴν ἰδίαν ἀκριβῶς ἐξασκοῦσι καὶ τὰ λίαν εὐρέα, τὰ ὁποῖα παράγουσι καὶ ὀδυνηρὰς ἐξελκώσεις.

Κατὰ τρεῖς διαφόρους τρόπους δυνάμεθα νὰ καταστρέψωμεν τοὺς κάλους :

1ον Διὰ τῆς ἀποκοπῆς, ὅτε κόπτουσιν αὐτὸν συχνάκις εἰδικοὶ ἰατροὶ διὰ καλοῦ μαχαιρίου ἢ ψαλίδος, μέχρις ὅτου ἀτροφήσῃ.

2ον) Διὰ τῆς ἐκριζώσεως, ὅτε πρὸς τοῦτο κάμνομεν ἓν παρατεταμένον χλιαρὸν ποδόλουτρον, διὰ τοῦ ὁποίου ὁ κάλος μαλακύνεται καὶ μεθ' ὃ τὸν ἀφαιροῦμεν μὲ τὸν ὄνυχα ἢ ἀποκολλῶμεν τὰ χείλη αὐτοῦ δι' ἀμβλείας βελόνης, ὅτε καὶ εὐκολώτερον ἀποσπᾶται. Ἡ ἀποκόλλησις ὅμως καὶ ἡ ἀπόσπασις δὲν πρέπει νὰ προκαλέσωσιν οὔτε πόνον, οὔτε αἱμορραγίαν.

Διὰ τῆς καταστροφῆς αὐτοῦ διὰ φαρμακευτικῶν μέσων, ὅτε μικρὸν κατὰ μικρὸν ἐξαφανίζεται.

ΘΕΡΜΑΝΣΙΣ.

Ἡ θερμοκρασία τὴν ὁποίαν πρέπει νὰ διατηρήσωμεν νυχθημερὸν ποικίλλει ἀναλόγως τῶν διαφόρων μερῶν π. χ. γραφεῖα, σχολεῖα, εἶνε 16^0—18^0 βαθμῶν, εἰς τοὺς κοιτῶνας τοῦ ὕπνου ἀρκεῖ θερμοκρασία 10^0—12^0, ἐνῷ οἱ κοιτῶνες τῶν παιδίων δέον νὰ εἶνε κατά τι θερμότεροι. Εἰς δωμάτιον ὅμως, ὅπου μένει ἀσθενής, ἐὰν μὲν ὁ ἀὴρ τοῦ δωματίου ὀλίγον ἢ οὐδόλως ἀνανεοῦται πρέπει νὰ εἶνε 15^0, ἐὰν ὅμως ὁ ἀερισμὸς (ὅρ. τὴν λέξιν) γίνεται τέλειος εἰσέρχεται δὲ καὶ ἐξέρχεται πολὺς ἀὴρ διὰ τοῦ δωματίου, δυνάμεθα νὰ διατηρήσωμεν θερμοκρασίαν 18^0—20^0. Διάφορα μέσα θερμάνσεως ὑπάρχουσι· ταῦτα δὲ εἶνε:

1ον. Ἡ δι' ἑστίας θέρμανσις, ἡ γνωστὴ καὶ ἐφαρμοζομένη ἀπὸ τῶν ἀρχαιοτάτων χρόνων, ἥτις εἶνε καὶ σήμερον ἡ καλλιτέρα καὶ ὑγιεινοτέρα, ἔχει ὅμως τὸ μειονέκτημα ὅτι δὲν δίδει μεγάλην θερμότητα. Ἀλλὰ τοῦτο ἐν μέρει διορθοῦται περιβαλλομένου τοῦ ἔσω τοιχώματος δι' ἐστιλβωμένων ἐπιφανειῶν ἀντανακλουσῶν τὰς θερμὰς ἀκτῖνας. Ἔχει ὅμως ἀφ' ἑτέρου τὸ μέγα πλεονέκτημα ὅτι δὲν μολύνει τὸν ἀέρα τοῦ δωματίου, δὲν ξηραίνει αὐτὸν καὶ ἀερίζει τελείως τὸ δωμάτιον.

2ον. Ἡ διὰ θερμάστρας· ἡ μέθοδος αὕτη εἶνε ἡ μᾶλλον ἐν χρήσει καὶ διαδεδομένη. Τὰ μειονεκτήματα ὅμως τῆς θερμάστρας εἶνε πολλά, ἐνίοτε δὲ γίνονται δυστυχήματα καὶ μέχρι θανάτου ἐξ ἀσφυξίας, ὅπως συμβαίνει ἐκ τῶν ἐκ χυτοῦ σιδήρου μικρῶν θερμαστρῶν τῶν μὴ ἑρμητικῶς κεκλεισμένων, τὰς ὁποίας μεταχειρίζονται οἱ πτωχοὶ χάριν οἰκονομίας, εἰς δωμάτια περιωρισμένα καὶ μὴ καλῶς ἀεριζόμενα. Διὸ προτιμώτερα εἶνε αἱ ἐκ πορσελάνης θερμάστραι, διὰ δὲ τὰς πτωχὰς οἰκογενείας αἱ πλινθοποίητοι, αἵτινες θερμαίνονται μὲν βραδέως, διατηροῦσιν ὅμως τὴν θερμότητα ἐπὶ μακρόν, καὶ δὲν παρουσιάζουσι τοὺς κινδύνους τῶν προηγουμένων. Διὰ τῆς θερμάστρας ὁ ἀὴρ τοῦ δωματίου ξηραίνεται, διὰ τοῦτο δὲ παρὰ τὴν θερμάστραν ἢ ἐπ' αὐτῆς πρέπει πάντοτε νὰ ὑπάρχῃ δοχεῖον πλῆρες ὕδατος, τὸ ὁποῖον διὰ τῆς ἐξατμίσεως ν' ἀναπληροῖ τὴν διὰ τῆς θερμάστρας ἐξαφανιζομένην ὑγρασίαν τοῦ δωματίου. Ἀπαγορεύεται ἀπολύτως ἡ χρῆσις τῶν ρυθμιστῶν τῶν σωλήνων τῶν θερμαστρῶν, πρέπει δὲ νὰ ἐποπτεύωνται καὶ οἱ ἀεραγωγοὶ καὶ αἱ στρόφιγγες τούτων. Ἀπαγορεύεται ἐπίσης καὶ πᾶσα ἀνθρακιὰ ἐν τόπῳ κεκλεισμένῳ. Πρέπει νὰ ἐποπτεύηται ἡ καλὴ λειτουργία τῶν θερμαστρῶν, ν' ἀποκρούηται δὲ ἡ ἐκβολὴ πάντων τῶν ἀγωγῶν ἐν κεντρικῷ τινι τοιούτῳ εἰς τὴν αὐτὴν οἰκίαν. Ἡ καλῶς κατεσκευασμένη θερμάστρα, ἐν τῇ ὁποίᾳ ἡ καῦσις γίγνεται μετὰ στεγανῆς κλείσεως κωλύει τὴν ἐν τῷ οἰκήματι εἰσδυσιν τοῦ ὀξειδίου τοῦ ἄνθρακος. Ἂν ἡ θερμάστρα λειτουργῇ καλῶς τὸ ἐν περισσείᾳ ὀξείδιον τοῦ ἄνθρακος εὐκόλως ἀποτρέπεται. Ὅταν πᾶσαι αὗται αἱ συνθῆκαι δὲν πραγματοποιῶνται, τὸ ὀξείδιαν τοῦ ἄνθρακος δύναται νὰ διαδοθῇ ἐν τῷ οἰκήματι· ἐντεῦθεν δὲ δυνατὸν νὰ προκύψωσι βαρέα φαινόμενα δηλητηριάσεως.

3ον. Τὸ πετρέλαιον καὶ τὸ φωταέριον πρὸς θέρμανσιν χρησιμοποιούμενα εἶνε κινδυνώδη, τὸ μὲν πρῶτον ἐν τῷ χειρισμῷ αὐτοῦ, τὸ δὲ δεύτερον ὡς ἐκ τῆς συνήθους αὐτοῦ

© SISMANOGLIO MEGARO

ἀκαθαρσίας. Λαμβανομένων ὅμως τῶν ἀπαιτουμένων προφυλάξεων, δύνανται κάλλιστα νὰ χρησιμοποιηθῶσιν ὡς μέσα θερμάνσεως.

4ον. Ἑτέρα εἶνε ἡ διὰ θερμοῦ ὕδατος ἢ ὑδρατμῶν (calorifer) διερχομένων δι' ἰδιαιτέρου συστήματος σωλήνων διὰ μέσου τῶν τοίχων. Τὸ σύστημα τοῦτο τῆς θερμάνσεως συνδιαζόμενον καὶ μετὰ καταλλήλου συστήματος ἀερισμοῦ παρέχει εἰς τὰς οἰκοδομὰς τὸν καλλίτερον καὶ ὑγιεινότερον πρὸς ἀναπνοὴν ἀέρα,

5ον. Ἡ δι' εἰσαγωγῆς θερμοῦ ἀέρος· γίνεται δ' αὕτη δι' ἀπ' εὐθείας εἰς τὸ πῦρ θερμαινομένων μεταλλικῶν ἐπιφανειῶν, ἀφ' ὧν διερχόμενος θερμαίνεται ὁ εἰς τὰ δωμάτια εἰσβιβαζόμενος ἀήρ. Ἡ μέθοδος αὕτη ἔχει τὸ κακόν, ὅτι δι' αὐτῆς εἰσάγεται εἰς τὰ δωμάτια ἀὴρ ξηρὸς καὶ κεκαυμένος.

6ον) Ἡ διὰ πυραύνων θέρμανσις εἶνε ἐπικινδυνωδεστάτη καὶ ὡς ἐκ τούτου οὐδέποτε πρέπει νὰ γίνεται χρῆσις αὐτῆς.

ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ

Ἡ θερμοκρασία τοῦ ὑγιοῦς ἀνθρώπου λαμβανομένη ἐν τῇ μασχάλῃ κυμαίνεται μεταξὺ 36°-5 ἕως 37°-3. Λέγομεν δὲ ἐν τῇ μασχάλῃ, ἐπειδὴ εἰς τὰ διάφορα μέρη τοῦ σώματος διάφορος εἶνε καὶ ἡ θερμοκρασία. Οὕτω παραδείγματος χάριν ἡ θερμοκρασία εἰς μὲν τὸ στόμα εἶνε 37°-3, εἰς τὸ πέλμα τοῦ ποδὸς 32°-2, εἰς τὴν κνήμην ὄπισθεν 35°, εἰς τὴν βουβωνικὴν χώραν 35.8 καὶ εἰς τὸ ἀπευθυσμένον 37°-7 ἕως 38°.

Τῶν διαφόρων δὲ ζώων ἡ θερμοκρασία εἶνε πολὺ διάφορος τῆς θερμοκρασίας τοῦ ἀνθρώπου, οὕτως ὁ κοινὸς μῦς ἔχει θερμοκρασίαν 38°-8, ὁ λύκος 40°, ἡ ἀλώπηξ 41°, ἡ γαλῆ 38°-9, ὁ ἵππος 36°-8, ἡ τίγρις 37°-2, ὁ κύων 39°, τὸ πρόβατον 38°, ὁ βοῦς 37°-5, ἡ αἴξ 39°-2, ὁ ὄνος 36°-9. Ἐκ πάντων ὅμως τῶν θερμοαίμων τὰ πτηνὰ ἔχουσι τὴν ὑψηλοτέραν θερμοκρασίαν, ὅπως π. χ. ὁ ψιττακὸς ἔχει 41°-1, ὁ χὴν 41°-7, τὸ στρουθίον 42°-1, ἡ ὄρνις ἀλεκτορὶς 42°-2 ἕως 43°-9, ἡ περιστερὰ 42°, ἡ νῆσσα 42°-1.

ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟΝ.

Πλὴν τῶν φαρμάκων (ὅρ. τὴν λέξιν) ἅτινα πᾶσα οἰκογένεια ὀφείλει νὰ προμηθευθῇ, ἀπαραίτητον θεωροῦμεν ὅπως αὕτη ἐφοδιασθῇ καὶ δι' ἑνὸς θερμομέτρου, τὴν χρῆσιν τοῦ ὁποίου κατωτέρω ὑποδεικνύομεν. Τὰ ἰατρικὰ θερμόμετρα εἶνε κατεσκευασμένα ἐπὶ τῇ βάσει τοῦ ἑκατονταβάθμου θερμομέτρου, μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι ἡ κλίμαξ αὐτῶν περιλαμβάνει μόνον τοὺς βαθμοὺς μεταξὺ τῶν ὁποίων ταλαντεύεται ἡ θερμοκρασία (ὅρ. τὴν λέξιν) τοῦ ἀνθρώπου δηλ. ἀπὸ τοῦ βαθμοῦ 34°-35° μέχρι τοῦ 43°-44°. Τὰ διάμεσα δὲ τῶν βαθμῶν εἶνε διηρημένα ἄλλα μὲν εἰς πέντε, ἄλλα δὲ εἰς δέκα ἴσα μέρη, τὰ ἔχοντα τὴν δευτέραν διαίρεσιν θερμόμετρα εἶνε προτιμώτερα, δι' ὃ καὶ εἶνε μᾶλλον ἐν χρήσει. Πρὸς εὐκολίαν μεγαλειτέραν ὁ ἀριθμὸς 37° εἶνε δι' ἐρυθροῦ χρώματος καὶ σημαίνει τὸ σημεῖον εἰς τὸ ὁποῖον κυμαίνεται ἡ θερμοκρασία τοῦ ὑγιοῦς ἀνθρώπου. Τὴν θερμομέτρησιν ἐκτελοῦμεν πάντοτε εἰς τὸ κοῖλον τῆς μασχάλης, ἐπειδὴ ἐκεῖ εἶνε ἡ σταθερωτέρα θερμοκρασία. Εἰς τὰ μικρὰ παιδία ὅμως, ἐπειδὴ ἡ εἰς τὴν μασχάλην θερμομέτρησις εἶνε δύσκολος, δυνάμεθα εὐκόλως νὰ ἐκτελέσωμεν αὐτὴν εἰς τὴν βουβωνικὴν χώραν δηλ. εἰς τὴν πτυχὴν τὴν σχηματιζομένην μεταξὺ κοιλίας καὶ μηροῦ καὶ ἔχουσαν εἰς αὐτὰ τὴν ἰδίαν θερμοκρασίαν μετὰ τῆς μασχάλης. Ἡ θερμομέτρησις ἐνίοτε χάριν μεγαλητέρας ἀκριβείας γίνεται

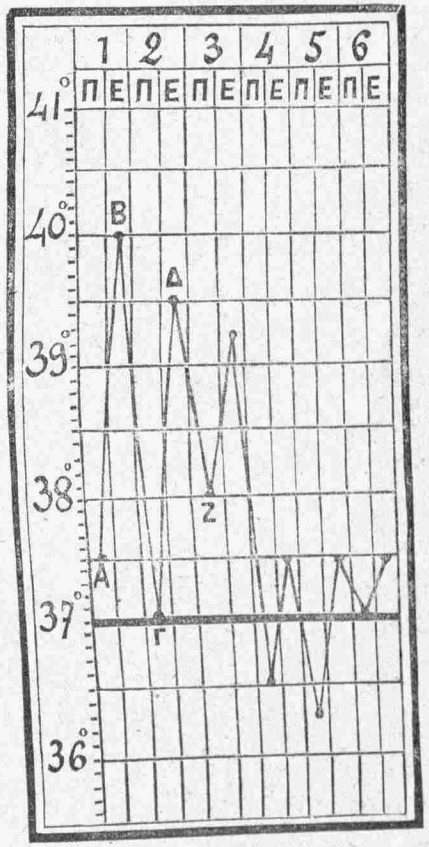
εἰς τὸ ἀπευθυσμένον, ἀλλ' ἀπαιτεῖται μεγάλη προσοχὴ διὰ νὰ μὴ τρωθῇ τὸ ἔντερον.

Πρὸς ἐκτέλεσιν λοιπὸν τῆς θερμομετρήσεως, ἡ μασχάλη πρέπει νὰ ἦνε ἐντελῶς στεγνή, κατόπιν λαμβάνομεν τὸ θερμόμειρον, καὶ ἀφοῦ προηγουμένως διὰ τιναγμῶν καταβιβάσωμεν τὸν ἐν τῇ στήλῃ εὑρισκόμενον ὑδράργυρον μέχρι τοῦ 34° εἰσάγομεν αὐτὸ ἐκ τοῦ λεπτοτέρου μέρους, τοῦ ἐμπεριέχοντος τὸν ὑδράγυρον, ὅσον τὸ δυνατὸν βαθύτερον ἐντὸς τῆς μασχάλης, εἰς τὴν ὁποίαν διὰ νὰ μείνῃ ἐν σταθερᾷ θέσει πιέζεται ὑπὸ τοῦ βραχίονος, τοῦ ἐπιλοίπου τῆς χειρὸς φερομένου πρὸς τὸ στῆθος. Τὴν θέσιν ταύτην θὰ κρατήσῃ ὁ ἀσθενὴς καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς θερμομετρήσεως, ἡ ὁποία δὲν δύναται νὰ καθορισθῇ ἀκριβῶς, ἀλλὰ δὲν πρέπει νὰ ἦνε μικροτέρα τῶν 10 λεπτῶν τῆς ὥρας. Κατόπιν ἐξάγομεν αὐτὸ ἡσύχως καὶ παρατηροῦμεν μέχρι τίνος σημείου ἀνῆλθεν ὁ ὑδράργυρος. Τοὺς ἀριθμοὺς δὲ τούτους λέγομεν ὡς ἑξῆς: 38° καὶ 3, τὸ τρία σημαίνει τὰ δέκατα τοῦ βαθμοῦ, 39° καὶ 7' 40° καὶ 1 καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς.

ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΙΚΟΙ ΠΙΝΑΚΕΣ.

Ἐπειδὴ καθὼς πολλάκις τὸ τοιοῦτον συμβαίνει, ὁ ἰατρὸς δὲν προσκαλεῖται ἀπὸ τῆς πρώτης ἡμέρας τῆς ἀσθενείας, διὰ πολλοὺς καὶ διαφόρους λόγους, ἐθεωρήσαμεν καλὸν νὰ παραθέσωμεν εἰς τὸ τέλος τοῦ βιβλίου θερμομετρικούς τινας πίνακας, ἡ χρῆσις τῶν ὁποίων εἶνε πολὺ εὔκολος, καθ' ὃν τρόπον κατωτέρω θέλομεν ὑποδείξει καὶ διὰ τῶν ὁποίων πολὺ θέλετε ὑποβοηθήσει τὸ ἔργον τοῦ ἰατροῦ, πρὸς ὄφελος πάντοτε τοῦ ἀσθενοῦς. Ὁ οἰκογένεια, ἐν καιρῷ ἀσθενείας

ἑνὸς τῶν μελῶν αὐτῆς, ἕνεκα τῶν πολλῶν ἀσχολιῶν δὲν δύναται νὰ συγκρατῇ ἐν τῇ μνήμῃ ἁπάσας τὰς θερμομετρήσεις τοῦ ἀσθενοῦς, αἵτινες πρέπει νὰ ἐκτελῶνται τακτικῶς πρωΐαν καὶ ἑσπέραν. Ὁ δὲ ἰατρὸς προσκαλούμενος ἡμέρας τινὰς μετὰ τὴν ἀρχὴν τῆς ἀσθενείας, εἶνε ἀπαραίτητον διὰ πολλὰ νοσήματα νὰ γνωρίζῃ τὴν προηγουμένην τῆς θερμοκρασίας κατάστασιν, ἀπὸ τῆς ὁποίας καὶ μόνης δύναται πολλάκις νὰ ἐννοήσῃ περὶ ποίας ἀσθενείας πρόκειται.



Τῶν πινάκων τούτων οἱ πρὸς τὰ ἀριστερὰ ἀριθμοὶ 36° μέχρι 41° σημαίνουσι τὴν βαθμολόγησιν τοῦ θερμομέτρου, οἱ πρὸς τὰ ἄνω ἀριθμοὶ 1, 2, 3 κτλ. σημαίνουσι τὰς ἡμέρας τῆς ἀσθενείας, τὰ κάτωθι δὲ αὐτῶν ψηφία Π καὶ Ε σημαίνουσι τὰς λέξεις Πρωΐα καὶ Ἑσπέρα. Λοιπὸν καθὼς βλέπομεν εἰς τὸ ὑπόδειγμα ὑποθέσωμεν ὅτι θερμομετρήσαντες τὸν ἀσθενῆ εὑρίσκομεν τὴν πρωΐαν τῆς πρώτης ἡμέρας θερμοκρασίαν 37° 5, δὲν ἔχομεν τότε παρὰ νὰ σημειώσωμεν ἐπὶ τοῦ 37° 5, ἓν σημεῖον π. χ. τὸ σημεῖον Α, τὴν ἑσπέραν τῆς αὐτῆς ἡμέρας θερμομετροῦντες εὑρίσκομεν θερμοκρασίαν 40°, σημειώνομεν ἐπὶ τοῦ 40° τὸ σημεῖον Β κατόπιν ἑνοῦμεν διὰ γραμμῆς τὰ δύο σημεῖα Α καὶ Β. Τὴν πρωΐαν τῆς ἑπομένης ἡμέρας εὑρίσκομεν θερμοκρασίαν 37° καὶ σημειώνομεν τὸ σημεῖον **Γ**, τὸ ὁποῖον πάλιν ἑνοῦμεν διὰ γραμμῆς μετὰ τοῦ

σημείον Β, τὴν ἑσπέραν τῆς αὐτῆς ἡμέρας 39° 5 καὶ σημειώνομεν τὸ σημεῖον Δ τὸ ὁποῖον πάλιν ἑνοῦμεν διὰ γραμμῆς μετὰ τοῦ σημείου Γ, τὴν πρωΐαν τῆς ἑπομένης ἡμέρας 38 καὶ σημειώνομεν τὸ σημεῖον Ζ καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς. Πολλάκις δὲ ἀρκεῖ ἓν βλέμμα νὰ ρίψῃ ὁ ἰατρὸς ἐπὶ τοῦ πίνακος τούτου καὶ νὰ ἐννοήσῃ περὶ ποίας ἀσθενείας πρόκειται.

ΙΔΡΩΣ.

Ἡ ἔκκρισις τοῦ ἱδρῶτος ἀποτελοῦσα μίαν τῶν κυριωτέρων λειτουργιῶν τοῦ ὀργανισμοῦ πρέπει νὰ ὑποβοηθῆται διὰ τῆς καθαριότητος καὶ νὰ μὴ ἐπιδιώκηται ἡ διακοπὴ αὐτοῦ, ἐπειδὴ ἀποβάλλει ἐκ τοῦ ὀργανισμοῦ οὐσίας ἀχρήστους καὶ δηλητηριώδεις, συντελεῖ δὲ εἰς τὸν καθαρισμὸν τοῦ αἵματος, ὅπως καὶ ἡ ἔκκρισις τῶν νεφρῶν. Πλὴν τῆς ἐκχυτικῆς ὅμως λειτουργίας ὁ ἱδρὼς χρησιμεύει καὶ ἄλλως εἰς τὸ σῶμα, καθ' ὅσον κανονίζει καὶ τὴν ἰσορροπίαν τῆς θερμοκρασίας αὐτοῦ, διὰ τῆς ἐξατμίσεως τοῦ ἱδρῶτος ἰδίᾳ ὅταν τὸ σῶμα εἴτε ἕνεκα κοπιώδους ἐργασίας, εἴτε ἕνεκα διαμονῆς ἐν θερμῷ χώρῳ, εἴτε καὶ ἕνεκεν ἄλλης αἰτίας ὑπερθερμαίνεται. Ἡ ἔκκρισις τοῦ ἱδρῶτος εἶνε συνεχὴς καὶ ὅταν οὐδεμία παρατηρῆται ὑγρασία, αὐξάνει ὅμως ταύτην ἡ θερμότης, ἡ ἐργασία καὶ ἡ ἄφθονος πόσις. Τὸ ποσὸν τοῦ καθ' ἑκάστην ἡμέραν ἐκκρινομένου ἱδρῶτος εἶναι περίπου κατὰ μέσον ὅρον 900—1000 γραμ. ἤτοι 40 γραμ. καθ' ὥραν, ἀνέρχεται δὲ καὶ μέχρι 1500—2000 γραμμαρίων. Ὁ ἐλάχιστος ἱδρὼς ἀπεκκρίνεται μεταξὺ τῆς 5ης καὶ 6ης πρωινῆς ὥρας καὶ μίαν ὥραν μετὰ τὸ φαγητόν, ἀνέρχεται δὲ εἰς τὸ μέγιστον σημεῖον 4 ὥρας μετὰ τὸ γεῦμα. Ὁ ἱδρὼς ἔχει γεῦσιν ἁλατώδη καὶ ὀσμὴν χαρακτηριστικήν, ἡ ὁποία αὐξάνει τὸ θέρος μὲ τοὺς καύσωνας

ὡς ἐκ τῆς ταχείας ἀποσυνθέσεως, καθιστάμενος ἐρεθιστικὸς καὶ προκαλῶν ἐρυθήματα καὶ ἐκζέματα. Μάλιστα δὲ εἰς πολλοὺς τῶν ἀνθρώπων ὁ ἱδρὼς τῶν ποδῶν ἀποσυντιθέμενος παράγει τὴν ὅλως ἰδιάζουσαν καὶ γνωστὴν ἀποφοράν. Οἱ τοιοῦτοι πρέπει νὰ ἐπιδιώκωσι τὴν θεραπείαν τῆς κακοσμίας διὰ τῶν συχνῶν πλύσεων καὶ τῶν ἀντισηπτικῶν, οὐχὶ δὲ καὶ τὴν ἐλάττωσιν τοῦ ἱδρῶτος.

ΙΛΑΡΑ.

Ἡ ἱλαρὰ θεωρεῖται ὡς ὁ καλοηθέστερος τῶν ἐξανθηματικῶν πυρετῶν, τὸ τοιοῦτον δυνατὸν νὰ εἶναι ἀληθές, ὅταν ἡ νόσος παρουσιάζεται εἰς ἄτομον εὔρωστον καὶ καλῆς ἰδιοσυγκρασίας· δὲν συμβαίνει ὅμως τὸ αὐτὸ προκειμένου περὶ ἐξησθενημένων ἀτόμων ὅτε προσλαμβάνει ἡ νόσος βαρύτατον χαρακτῆρα καὶ οὐχὶ σπανίως ἐπιπλέκεται μετὰ βαρυτάτης βρογχοπνευμονίας.

Προκειμένης λοιπὸν ἱλαρᾶς, τὸ μὲν θεραπευτικὸν μέρος θὰ ἀναθέσητε τῷ ἰατρῷ, ὅστις καθ' ἡμέραν θὰ ἐξετάζῃ καὶ θὰ ἐπιτηρῇ τὴν κατάστασιν τοῦ ἀρρώστου, σεῖς δὲ θὰ μεριμνήσητε περὶ τῆς προσηκούσης ὑγιεινῆς, ἀντισηψίας καὶ ἀπολυμάνσεως τοῦ ἀσθενοῦς καὶ περὶ τοῦ τρόπου διὰ τοῦ ὁποίου θὰ προφαλάξετε τοῦ μολυσμοῦ τὰ λοιπὰ μέλη τῆς οἰκογενείας.

Ὁ ἄρρωστος θὰ νοσηλευθῇ ἐν δωματίῳ εὐαέρῳ, ἡ κλίνη ἄνευ παραπετασμάτων δὲν πρέπει νὰ εἶνε ἐκτεθειμένη εἰς ρεύματα ἀέρος, νὰ προφυλάσσεται δὲ κατὰ τοῦ ἀερισμοῦ τοῦ δωματίου διὰ διαχωρίσματος· νὰ προφυλάσσηται ἐπίσης ἀπὸ τοῦ ἀφθόνου φωτὸς ἕνεκα τῆς φωτοφοβίας.

Ἡ θερμοκρασία τοῦ δωματίου ἔστω σταθερὰ 17°-18° ἡμέραν καὶ νύκτα· ὑπὸ τοιαύτην θερμοκρασίαν δὲν πρέπει ὁ ἄρρωστος νὰ καλύπτεται διὰ πολλῶν σκεπασμάτων.

SISMANOGLIO

Ἡ ἀντισηψία εἶνε ἀπαραίτητος ἀπὸ τῶν πρώτων ἡμερῶν τῆς νόσου. Συνίσταται δὲ αὕτη εἰς πλύσεις γιγνομένας δι' ἀντισηπτικῶν διαλύσεων εἴτε ἐπὶ τοῦ δέρματος, εἴτε ἐπὶ τῶν βλεννογόνων. Καθ' ἑκάστην πρωΐαν καὶ ἑσπέραν πρέπει νὰ πλύνωνται τὸ πρόσωπον καὶ τὰ γεννητικὰ ὄργανα διὰ διαλύσεως βορικοῦ ὀξέως ἢ ἄχνης ὑδραργύρου, αἱ πλύσεις αὗται γίνονται διὰ βάμβακος ὑδροφίλου (ὅρα φαρμ.).

Ὅταν ἡ ἱλαρὰ εἶνε ἁπλῆ, οἱ ἄρρωστοι πρέπει νὰ παραμένωσι κλινήρεις ἐπὶ 10—15 ἡμέρας μετὰ τὴν περίοδον τῆς ἐξανθήσεως, δὲν ἐπιτρέπεται δὲ αὐτοῖς νὰ ἐξέλθωσι τὸ πρῶτον πρὸ τοῦ τέλους τῆς τρίτης ἑβδομάδος.

Τὰ μικρότερα τῶν τριῶν ἐτῶν παιδία δὲν πρέπει νὰ ἐγκαλείπωνται ἐν τῇ κλίνῃ αὐτῶν, ἀλλὰ ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν νὰ περιάγωνται ἐν τῇ ἀγκάλῃ πρὸς ἀποφυγὴν τῶν παθητικῶν πνευμονικῶν συμφορήσεων.

Ἡ ἱλαρὰ εἶνε κυρίως μεταδοτικὴ κατὰ τὴν περίοδον τῆς εἰσβολῆς, εἶνε δὲ ἀλλ' εἰς ἐλάσσονα βαθμὸν καὶ κατὰ τὴν περίοδον τῆς ἐξανθήσεως, παύει ἔπειτα οὖσα μεταδοτικὴ μετὰ τὴν ἐξάνθησιν.

Πρέπει λοιπὸν οἱ ἄρρωστοι ν' ἀπομονῶνται ἐπὶ 16 ἡμέρας, καθόσον μετὰ ταῦτα ἡ νόσος δὲν εἶναι πλέον μεταδοτική, ἕνεκα τῆς σμικρᾶς ἀντοχῆς τοῦ μολύσματος αὐτῆς. Κατὰ τὴν περίοδον τῆς νόσου οἱ νοσηλεύοντες τὸν ἱλαριῶντα θὰ λάβωσι κατάλληλα προφυλακτικὰ μέτρα ὅπως μὴ μεταδώσωσι τὸ μόλυσμα ἀλλαχοῦ. (ὅρα ἀπολυμαν.).

Μετὰ δὲ τὴν πάροδον τῆς νόσου καὶ ὁ θάλαμος καὶ πάντα τὰ ἐνδύματα θὰ ὑποβληθοῦν εἰς αὐστηρὰν ἀπολύμανσιν.

Εἰς τὰ σχολεῖα καὶ τὰ ἐκπαιδευτήρια πρέπει νὰ ἐξασκῆται ἐπιμελὴς ἐπόπτευσις ὑπὸ τῶν διδασκάλων καὶ ὑπὸ τῶν ἐφόρων τῶν καταστημάτων τούτων. Πᾶς μαθητὴς ὕποπτος πρέπει παρευθὺς ν' ἀπομονῶται καὶ ν' ἀποστέλληται εἰς τὸν οἶκον αὐτοῦ· ἂν δὲ ἡ ἱλαρὰ ἐκδηλωθῇ, πάντες οἱ μαθηταὶ ἐσωτερικοὶ καὶ ἐξωτερικοὶ πρέπει νὰ ὑποβληθῶσιν εἰς αὐστηρὰν ἐπόπτευσιν, ἐπὶ 15 ἡμέρας, ὑπολογιζομένας ἀπὸ τοῦ τελευταίου συμβάντος κρούσματος. Ἐν καιρῷ ἐπιδημίας ἡ διακοπὴ τῆς λειτουργίας τοῦ καταστήματος ἐπιβάλλεται, δὲν πρέπει δὲ νὰ ἐπιτρέπηται ἡ ἐπανάληψις τῶν μαθημάτων εἰμὴ μετὰ 16 ἡμερῶν ἀργίαν.

ΙΣΧΝΟΤΗΣ.

Ἐνταῦθα ἐννοοῦμεν ἰσχνότητα οὐχὶ τὴν ἐξ ἀσθενειῶν προερχομένην, ἀλλὰ τὴν ἐξ ἰδιοσυγκρασίας, τὴν καὶ κληρονομικὴν εἴς τινας οἰκογενείας οὖσαν. Ἡ τοιαύτη ἰσχνότης εἶνε καλὴ ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν, διότι ὅσον ὑπερβολικὴ καὶ ἂν εἶνε, οὐ μόνον οὐδέποτε καταβάλλει τὴν ὑγιείαν, ἀλλὰ συνοδεύεται καὶ ὑπὸ ἀξιολόγου στομάχου, καλοῦ ὕπνου, μὴ ἔχουσα ἀνάγκην διαίτης, προσδίδει ρώμην εἰς τὸ σῶμα καὶ θέλησιν εἰς τὴν ψυχήν, εἶναι δὲ πολὺ προτιμωτέρα τῆς πολυσαρκίας. Μ' ὅλα ταῦτα οἱ ἰσχνοὶ καὶ πρὸ πάντων αἱ γυναῖκες, ἐπιθυμοῦσι νὰ παχυνθῶσι, διότι ἡ ἰσχνότης καταστρέφει τὸ εὔπλαστον καὶ στρογγύλον τῶν γραμμῶν, αἵτινες καθιστῶσι γοητευτικὸν τὸ ἀνθρώπινον σῶμα.

Μετὰ τὴν ἐξαφάνισιν τοῦ λίπους αἱ πλευραὶ προέχουσιν, αἱ παρειαὶ ὑποσκάπτονται, ἡ κοιλία καταπίπτει, αἱ ἀρθρώσεις φαίνονται ὀγκωδέστεραι, οἱ ὀφθαλμοὶ βυθίζονται, πᾶσαι δὲ αἱ ξηραὶ καὶ σκελετώδεις αὗται γραμμαὶ ἀπολήγουσαι εἰς ὀξέα ἄκρα, χαρακτηρίζουσαι τὴν ἀσχημίαν, ὑποβοηθοῦσι τὴν πρόωρον ἐμφάνισιν τῶν ρυτίδων τοῦ προσώπου καὶ προκαλοῦσι τὰ φαινόμενα προώρου γήρατος.

Ἐνίοτε ἡ ἰσχνότης εἶνε παροδική, καθὼς κατὰ τὴν ἔφηβον ἡλικίαν, ὅτε ἀναπτύσσεται τὸ σῶμα κατὰ τὴν κύησιν, τὸν θηλασμὸν καὶ κατὰ τὸ γῆρας. Ἄλλοτε προέρχεται ἐκ μελαγχολίας, ἐκ θλιβερῶν σκέψεων, ἐξ ἀγρυπνιῶν, ἐκ παρατετα-

SISMANOGLIO MEGARO

μένων κόπων, ἐκ νηστειῶν, ἐξ ἀνεπαρκοῦς τροφῆς ἢ ἐκ κακῆς ποιότητος τοιαύτης, ἐκ κακῆς λειτουργίας τοῦ στομάχου, ἐκ καταχρήσεως τῶν ὀξέων, τοῦ οἰνοπνεύματος, σωματικῆς καὶ διανοητικῆς ἐργασίας καὶ τῶν ἡδονῶν. Αἱ ἠθικαὶ ἀφορμαί, ἡ ἀϋπνία καὶ ἡ πνευματικὴ καταβολὴ εἶνε ἀσυμβίβαστος πρὸς τὸ πάχος, διότι πάντα ταῦτα προκαλοῦσιν ἰσχνότητα, ἥτις κάλλιστα δύναται νὰ καταπολεμηθῇ διὰ τῆς τηρήσεως τῶν ὅρων τῆς ὑγιεινῆς καὶ τῆς διαίτης.

Πρὸς ἀπόκτησιν πάχους ἀπαιτεῖται εἰδικὴ δίαιτα καὶ διάθρεψις. Πρέπει κατὰ πρῶτον νὰ ἐκλείψῃ πᾶσα αἰτία ἐξασθενίσεως Ἡ τροφὴ ἡ ὁποία εἶναι τὸ σπουδαιότερον μέρος τῆς θεραπείας πρέπει νὰ εἶνε θρεπτικὴ καὶ ποικίλη, τοιαύτη δὲ εἶνε: ὅλα τὰ κρέατα καὶ πρὸ πάντων τὰ μέλανα καὶ ἐρυθρᾶ, οἱ δυνατοὶ ζωμοί, τὰ λίπη καὶ πρὸ πάντων τὸ βούτυρον, τὸ γάλα, ὁ νωπὸς τυρός, τὰ σακχαρώδη, τὰ ζυμαρικά, αἱ ἀμυλώδεις οὐσίαι, ἡ σοκολάτα, τὰ ὠά, τὰ ὀστρακόδερμα, τὰ μαλάκια, οἱ ἰχθῦς, ἐκ τῶν ποτῶν ὁ μέλας οἶνος, καὶ πρὸ πάντων ὁ ζῦθος, ὅστις καλὸν εἶναι νὰ πίνεται κατὰ διαλείμματα τῶν γευμάτων δίς ἢ τρὶς καθ' ἑκάστην ἀνὰ ἓν ποτήριον· ὠφέλιμος ἐπίσης εἶνε ἡ χρῆσις τοῦ ἅλατος (ὅρ. τὴν λέξιν). Θὰ ἐπαναλαμβάνωσι δὲ τὰ γεύματα αὐτῶν, καθ' ὅσον ἐπιτρέπει ὁ στόμαχος καὶ θ' ἀποφεύγωσι τὴν δυσκοιλιότητα καὶ τὴν διάρροιαν, ὅπως καὶ τὰς ἐνασχολήσεις καὶ μερίμνας.

Δὲν ἀρκεῖ ὅμως νὰ εἰσαγάγωμεν εἰς τὸν ὀργανισμὸν ἄφθονον καύσιμον ὕλην, πρέπει πρὸς τούτοις νὰ κανονίσωμεν καὶ νὰ περιορίσωμεν τὴν ἀνάλωσιν (φθοράν).

Θὰ ἐλαττώσωμεν τὴν μυϊκὴν ἐργασίαν ἐν ἀνάγκῃ δὲ οἱ ἄρρωστοι περιωρίζονται ὅλως ἐν τῇ κλίνῃ. Γνωστὸν εἶνε ὅτι τὰ εἰς πάχυνσιν ὑποβαλλόμενα ζῶα περιορίζονται ἐν γένει εἰς τελείαν σχεδὸν ἀκινησίαν καὶ καταδικάζονται εἰς ζωὴν φυτικήν, ἐν ᾗ ὁ πεπτικὸς σωλὴν πρωταγωνιστεῖ. Ἐνδύουσιν αὐτὰ θερμῶς, ἵνα αὖτως παρακωλυθῇ ὅσον τὸ δυνατὸν ἡ ἀπώλεια τοῦ θερμαντικοῦ. Ἐν τούτοις ὁ ἐλεύθερος ἀὴρ εἶνε ἀναγ-

καῖος πρὸς ἐπαύξησιν τῆς ὀρέξεως. Ἐν τοῖς εἰδικοῖς θεραπευτηρίοις οἱ ἄρρωστοι ἐκτίθενται εἰς τὸν ἐλεύθερον ἀέρα, ἀλλὰ καλύπτονται θερμῶς, προφυλάσσονται δὲ ἀπὸ τοῦ ἡλίου ὅστις προκαλεῖ πυρετόν. Πολλαπλασιάζονται τὰ γεύματα αὐτῶν, τουθ' ὅπερ ἔχει τὸ διπλοῦν πλεονέκτημα τοῦ ἐπάγεσθαι κρείσσονα πέψιν καὶ μὴ ὑπερφορτώνειν τὸν στόμαχον τῶν ἀρρώστων.

Αἱ ἐντρίψεις τοῦ σώματος διὰ ξηρᾶς φλανέλλας, αἱ χλιαραὶ καταιονήσεις καὶ τὰ χλιαρὰ λουτρά, οὐχὶ ὅμως καὶ τὰ πολὺ θερμά, συντελοῦσι μεγάλως εἰς πάχυνσιν τῶν ἰσχνῶν.

Εἰς τὰς πλείστας τῶν περιπτώσεων ὁ περίπατος βλάπτει, ἡ ἐφ' ἁμάξης ὅμως κίνησις διευκολύνει τὴν πέψιν τῶν τροφῶν.

Ἐν γένει ἡ **δίαιτα** τοῦ ἰσχνοῦ πρέπει νὰ ἦνε ἀντίστροφος τῆς διαίτης τοῦ πολυσάρκου. Ἄτομά τινα ὅμως εἶνε ὅλως ἀνεπίδεκτα παχύνσεως, εἰς μάτην δὲ ἤθελέ τις ὑποβάλλει αὐτὰ ὑπὸ τὰς κρείσσονας πρὸς πάχυνσιν συνθήκας.

ΙΧΘΥΣ

Οἱ ἰχθῦς διαιροῦνται εἰς τρεῖς τάξεις, εἰς ἰχθῦς ἔχοντας κρέας λευκόν, κρέας κίτρινον καὶ κρέας παχύ. Εὐπεπτότεροι εἶνε οἱ πρῶτοι, θρεπτικώτεροι οἱ δεύτεροι. Οἱ παστοὶ ἰχθῦς εἶνε δύσπεπτοι. Τῶν προσφάτων ἰχθύων ἡ σὰρξ εἶνε εὔπεπτος, ἡ θρεπτικὴ δὲ αὐτῶν δύναμις, εἶνε ὁμοία τῆς τῶν κρεάτων. Κοινῶς πιστεύουσιν ὅτι οἱ ἰχθῦς ἔχουσιν ἀφροδισιακὴν ἐνέργειαν, ἀλλὰ τοῦτο δὲν ἀπεδείχθη ἐναργῶς, καίτοι ὡς ἀληθὲς δυνάμεθά πως νὰ ὑποθέσωμεν ὅτι θορὸς ἰχθύος ἀρκούντως κεκαρυκευμένος κατὰ τὴν παρασκευὴν αὐτοῦ ἔχει ἀφροδισιακὰς ἰδιότητας. Εἰς ὑποστήριξιν τῆς ἰδέας ταύτης ἰσχυρίσθησαν ὡσαύτως ὅτι ὁ ἀριθμὸς τῶν κατ' ἔτος ἐν τῇ λεκάνῃ

τῆς Μεσογείου γεννωμένων ὑπερβαίνει ἐπαισθητῶς τὸν ἐν τῇ κεντρικῇ Εὐρώπῃ. Ἀλλ' εἰς τὸ ἀποτέλεσμα τοῦτο καὶ ἄλλαι πολλαὶ αἰτίαι δυνατὸν νὰ συντελέσωσιν, ὥστε δὲν δυνάμεθα ἀσφαλῶς ν' ἀποφανθῶμεν. Γενικῶς ὅμως παραδεδεγμένον εἶνε ὅτι ἡ κατάχρησις τῶν ἰχθύων γεννᾷ ἐρυσιπέλατα, ἐρυθήματα, κνίδωσιν ἢ ἄλλας δερματικὰς νόσους.

Ἡ ἐπιθεώρησις τῶν ἰχθύων κατὰ τὴν ἀγορὰν εἶνε οὐσιώδης καὶ ἀναγκαιοτάτη. Τὰ βράγχια δέον νὰ ὦσι ζωηρῶς ἐρυθρά, καὶ οὐχὶ κιτρινωπά, ὠχρὰ ἢ τεφρόχροα. Τὰ τεχνητῶς βεβαμμένα βράγχια διακρίνονται ἀπὸ τῶν φυσικῶν εὐκόλως, διότι τὰ μὲν δι' αἵματος βαφέντα εὐκόλως ἀποπλύνονται, τὰ δὲ διὰ φουξίνης ἀποχρωματίζονται δι' ἐμβαπτίσεως ἐν οἰνοπνεύματι. Οἱ νεκροὶ ἰχθῦς βυθίζονται εἰς τὸ ὕδωρ, ἐπιπλέουσι δὲ ἅμα ἐπέλθῃ ἡ σῆψις.

ΚΑΛΛΟΝΗ

Ἡ καλλονὴ οὐδὲν ἕτερον εἶνε ἢ ἡ ἀντανάκλασις καὶ ἡ ψηλαφητὴ ἔκφρασις τῆς ὑγιείας, ἄρα τὸ σῶμα δὲν δύναται νὰ εἶνε ὡραῖον ἐὰν δὲν εἶνε ὑγιές.

Ἡ αὔξησις τῶν θελγήτρων τοῦ σώματος, ἡ διόρθωσις τῶν ἐλαττωμάτων αὐτοῦ καὶ ὁ στολισμὸς ἐν γένει τοῦ σώματος κατορθοῦνται διὰ τῆς ἀκριβοῦς τηρήσεως τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς.

Μόνη ἡ ὑγιεία δύναται νὰ δώσῃ εἰς τὸ χρῶμα τὴν φαιδρὰν λάμψιν τῆς νεότητος καὶ τῆς δροσερότητος, τὴν στερεότητα εἰς τὰς σάρκας, εἰς δὲ τοὺς ὀφθαλμοὺς καὶ εἰς ὁλόκληρον τὸ πρόσωπον τὴν τελείαν ἔκφρασιν, ἐνῷ αἱ δυσκρασίαι καὶ ἡ πλημμελὴς ὑγιεινὴ κατάστασις, ξηραίνουσι καὶ ρυτιδοῦσι τὸ δέρμα, τὸ ὁποῖον λαμβάνει χρωματισμὸν κίτρινον καὶ πρασινόχρουν.

Βεβαίως ἡ ὑγιεινὴ δὲν δύναται νὰ συντελέσῃ εἰς τὴν τροποποίησιν τῶν χαρακτηριστικῶν καὶ τῶν παραμορφώσεων, ὅπου πολλάκις θαύματα ἐπιτελεῖ ἡ χειρουργική, δύναται ὅμως νὰ συντελέσῃ εἰς τὰ χρώματα καὶ τὴν χαρίεσσαν ἔκφρασιν τοῦ προσώπου, τὰ ὁποῖα εἶνε οὐχὶ ἀσήμαντα διὰ τὴν καλλονήν.

Ὅπως δὲ ἡ ἐπιστήμη δύναται, ἐγκαίρως ἐπεμβαίνουσα ἐπὶ τῆς διαίτης καὶ ὑγιεινῆς παιδίων, χοιραδικῶν ἢ φθισικῶν ἢ καρδιακῶν γονέων, νὰ σώσῃ αὐτὰ ἀπὸ τῶν κληρονομικῶν τούτων νοσημάτων, οὕτω δύναται κατὰ μείζονα μάλιστα λόγον νὰ ἐμποδίσῃ ὅπως μὴ καταστραφῇ ὁ ὡραῖος κληρονομικὸς τύπος, ἢ νὰ συντελέσῃ ὅπως ὁ δυσειδὴς τροποποιηθῇ καὶ βελτιωθῇ ἀνὰ τὰς πλείστας τῶν ἀτελειῶν αὐτοῦ. Οὕτω ἐρυθρότητες τοῦ δέρματος, ἐξανθήματα, στραβισμοί, παρὰ φύσιν ὀδοντοφυΐα κτλ. πᾶσαι αὗται αἱ κληρονομικαὶ ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἀτέλειαι δύνανται δι' ἐγκαίρου ἐπιστημονικῆς ἐπεμβάσεως νὰ ἐξαλειφθῶσι καὶ τὰ τέκνα δυσειδῶν καὶ ἀναπείρων γονέων νὰ καταστῶσιν ἂν οὐχὶ καλλοναί, τοὐλάχιστον ἄνθρωποι εὐάρεστοι καὶ οὐχὶ ἀπεχθεῖς τὴν ὄψιν. Ἐν τούτοις, ὅσον καλῶς ὡπλισμένη καὶ ἂν εἶνε ἡ ἰατρικὴ κατὰ τῶν ἐχθρῶν τοῦ κάλλους, δὲν πρέπει νὰ ἀπαιτῶμεν παρ' αὐτῆς περισσότερα τῶν ὅσων δύναται νὰ δώσῃ.

Ὅσον ἀφορᾷ δὲ τὴν περὶ καλλονῆς γνώμην, αὕτη εἶνε πολὺ διάφορος ἀναλόγως τῶν λαῶν καὶ τῆς ἰδέας ἑκάστου· οὕτω εἰς τὴν καλλονὴν τῆς γυναικὸς οἱ Εὐρωπαῖοι ἐπιζητοῦσιν ἐπιδερμίδα λευκὴν καὶ λεπτήν, λείαν καὶ ζωηράν, σάρκας στερεάς, μέλη ἁρμονικά, πάχος μέτριον. Ἄλλως τε ἡ καλλονὴ διαφέρει ἀναλόγως τοῦ χρώματος τοῦ δέρματος καὶ τῆς κόμης, διότι ἡ μὲν ξανθὴ καλλονὴ εἶνε μᾶλλον γυναικεία, λαμπροτέρα, χαρίεσσα, ἐνῷ ἡ μελαγχροινὴ εἶνε ἐπιβλητικωτέρα περιπαθεστέρα, ἀνδρικωτέρα. Ἰδοὺ δὲ καὶ ἡ γνώμη τῶν γυναικῶν κατὰ τὴν Μαρίαν Δεσάο (γλύπτριαν) περὶ τῆς τελείας ἀνδρικῆς καλλονῆς. Διὰ τὸν ἄνδρα ἡ στρογγυλότης τῶν μελῶν εἶνε ἀληθῶς ἀσχημία, ἡ ῥώμη, τὸ εὐσταλὲς καὶ ὑψηλὸν

τοῦ ἀναστήματος, μετὰ τῶν κανονικῶν ἐξοχῶν τῶν μυῶν καὶ τενόντων εἶνε ἀπαραίτητοι ἰδιότητες τῆς ἀνδρικῆς καλλονῆς ὡς πρὸς τὴν χροιὰν ὡραῖος ἀνὴρ εἶνε ὁ μελαγχροινός, οὐδέποτε τὸ κυανοῦν ὄμμα τοῦ ξανθοῦ ἔχει τὴν ἔκφρασιν τῶν μεγάλων μαύρων ὀφθαλμῶν, καὶ ἡ λευκὴ καὶ τρυφερὰ αὐτοῦ ἐπιδερμὶς δὲν ἔχει τὸ ἀρρενωπὸν ὕφος τοῦ μελαγχροινοῦ. Εἰς ταῦτα ἐὰν προσθέσητε πρόσωπον καλῶς ἐστολισμένον ὑπὸ μελαίνης κόμης, μύστακος καὶ γενειάδος, ὕφος ἀφελὲς καὶ φυσιογνωμίαν εὐφυᾶ, ἔχετε πλήρη εἰκόνα ὡραίου ἀνδρός.

Τῆς καλλονῆς τὸ μυστήριον ἔγκειται ἐν τῇ ἀναλογίᾳ καὶ συμμετρίᾳ τῶν διαφόρων τοῦ προσώπου καὶ τοῦ σώματος μερῶν.

Ἐν μιᾷ λέξει κάλλος εἶνε τὸ ἄθροισμα ἁρμονικῶν καὶ εὐαρέστων τὴν θέαν γραμμῶν καὶ χαρακτήρων. Ἐπειδὴ δὲ τὸ κάλλος ἐξαρτᾶται ἐκ τῆς ἀναλογίας καὶ φυσικῆς συμμετρίας διὰ τοῦτο δὲν εἶνε καὶ σπάνιον.

Σῶμα καλῶς ἀνεπτυγμένον, φυσιογνωμία ἀξιοπρεπὴς καὶ ἐκφραστικὴ προσδίδουσιν ἐπισημότητά τινα εἰς τὴν ἀνθρωπίνην κατατομὴν ὡς μαρτυροῦντα τὴν ἀπὸ κοινοῦ τοῦ πνεύματος καὶ σώματος ἀνάπτυξιν.

Δὲν προσέχει τις πολὺ εἰς ἀτέλειάν τινα τοῦ σχήματος καὶ τῆς γραμμῆς, ὅταν ἡ ἔκφρασις τοῦ προσώπου εἶνε εἰλικρινὴς καὶ διαυγής. Τὸ ἀληθὲς κάλλος, τὸ κάλλος τῆς ζωῆς, τὸ κάλλος τὸ θέλγον καὶ ἀρέσκον καὶ γοητεῦον ἔγκειται εἰς ἁγνὸν καὶ καθαρὸν χρῶμα, εἰς ὀφθαλμοὺς λάμποντας, εἰς ὀδόντας λευκοὺς εἰς χείλη ἐρυθρὰ καὶ μειδιῶντα, εἰς πρόσωπον εὐφυὲς καὶ εὐχάριστον.

Συνήθως ἡ φυσικὴ καλλονὴ καταστρέφεται προώρως, διότι δὲν ἀσχολούμεθα ὅσον πρέπει εἰς τὴν διατήρησιν αὐτῆς, οἱ μὲν ἐξ ἀδιαφορίας, οἱ δὲ ἐξ ὑπερβαλλούσης φιλαρεσκείας, εἰς ἣν θυσιάζεται ἡ ὑγιεινὴ τῆς καλλονῆς διὰ τῆς χρήσεως δηλητηριωδῶν οὐσιῶν, αἵτινες ἐπάγονται τὴν ταχείαν τῆς καλλονῆς καταστροφήν.

Ἀπαιτεῖται λοιπὸν πρὸς ἀπόκτησιν καὶ διατήρησιν τῆς καλλονῆς βίος ἐγκρατὴς καὶ τακτικός, δίαιτα ὅσῳ τὸ δυνατὸν ὀλιγώτερον ζωϊκή.

Σπουδαῖον συστατικὸν τῆς καλλονῆς τοῦ προσώπου εἶνε τὸ χρῶμα, τούτου δὲ ἀδιάλλακτοι ἐχθροί, ἡ κακὴ λειτουργία τοῦ στομάχου, ἡ πολυφαγία, ἡ κατάχρησις ἐρυθρῶν καὶ μελανῶν κρεάτων, τῶν καρυκευμάτων, τῶν ἀρωματικῶν, τῶν παλαιῶν οἴνων, αἱ διαιτητικαὶ παρεκτροπαί, αἱ ἀγρυπνίαι, αἱ ἠθικαὶ ἀλγηδόνες, τὰ στενὰ φορέματα καὶ ὑποδήματα, ἅπερ διὰ τῆς συμφορήσεως τὴν ὁποίαν ἐπιφέρουσιν εἰς τὸ πρόσωπον, βαθμηδὸν καὶ κατ' ὀλίγον διαστρέφουσι καὶ καταστρέφουσι καὶ τὰ μᾶλλον κανονικὰ χαρακτηριστικὰ τοῦ προσώπου.

Πρὸς συντήρησιν λοιπὸν τῆς στερεότητος τῶν σαρκῶν αἱ κυρίαι πρέπει ν' ἀποφεύγωσι, τὰ πολὺ θερμὰ ἐνδύματα, τὰς γούνας, τὰ ἐκ πτίλων (πούπουλα) στρώματα καὶ πρὸ πάντων τὰ συχνὰ θερμὰ λουτρά, θὰ λαμβάνωσι μόνον καθ' ἑβδομάδα ἢ κατὰ δεκαπενθημερίαν ἐν χλιαρὸν σαπωνοῦχον λουτρόν. Ἄριστος ἐπίσης τρόπος διατηρήσεως ἀνθηρᾶς ἐπιδερμίδος καὶ σκληρῶν σαρκῶν εἶνε ἡ ἀνὰ πᾶσαν πρωίαν καὶ ἑσπέραν ἐνεργουμένη πλύσις διὰ σπόγγου μεθ' ὕδατος βρασθέντος καὶ ψυχρανθέντος. Τὰ θαλάσσια λουτρὰ δὲν χαλαροῦσι τὰς σάρκας ρυτιδοῦσιν ὅμως ἐνωρὶς τὸ δέρμα τοῦ σώματος, ὡς ἐκ τῆς μεγάλης δόσεως τῶν ἁλάτων, ἅτινα περιέχουσιν. Ὠφέλιμοι ἐπίσης εἶνε παρατεταμέναι ἀσκήσεις ἐν ὑπαίθρῳ, ἐπειδὴ ὅσον περισσότερον ἀσκεῖται τὸ σῶμα τόσον αἱ σάρκες σκληρύνονται. Κατὰ τῆς χαλαρότητος τῆς κοιλίας τῆς ἐκ τῶν συχνῶν κυήσεων προερχομένης, κατάλληλα εἶνε ὁ ἠλεκτρισμός, αἱ ἐντρίψεις καὶ ἡ χρῆσις κοιλιακῆς ζώνης, (ἴδε στηθόδεσμος).

Διὰ νὰ ἔχῃ τις ὡραίας χεῖρας πρέπει νὰ πλύνῃ αὐτὰς ὁσάκις εἶνε ἀνάγκη καὶ ν' ἀποφεύγῃ τοῦ νὰ τὰς βρέχῃ συχνάκις ἢ νὰ τὰς ἀφίνῃ πολὺ εἰς τὸ ὕδωρ, νὰ καθαρίζῃ τοὺς ὄνυχας διὰ καθαριστηρίου τῶν ὀνύχων ἐξ ὀστοῦ καὶ οὐχὶ ἐκ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΟ

χάλυβος πλύνων αὐτοὺς κατόπιν διὰ μικρᾶς ψύκτρας καὶ σάπωνος. Ἡ χρῆσις τῆς γλυκερίνης καθιστᾷ ἁταλὰς καὶ λευκὰς τὰς χεῖρας. Ἡ κανονικότης καὶ τὸ χρῶμα τῆς ρινὸς εἶνε σπουδαῖον συστατικὸν τῆς καλλονῆς, οὕτω ὡς λεπτή, ψυχρὰ καὶ ὠχρὰ δηλοῖ τὴν χλώρωσιν καὶ ἀναιμίαν, ἐρυθρὰ δέ, ἔνσαρκος καὶ θερμὴ εἶνε δεῖγμα πληθώρας καὶ ἀθριτισμοῦ. Προσέτι δὲν πρέπει νὰ ἐκριζῶμεν τὰς τρίχας τῶν ρωθώνων, διότι τοῦτο πολλάκις φέρει ἐρυσιπελατώδη φλεγμονὴν καὶ ἐξελκώσεις.

ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΑΙ

Ἡ ὑγιεινὴ διὰ τὰ νοσήματα τῆς καρδίας ἀποτελεῖ τὴν βάσιν, δυνάμεθα δὲ νὰ εἴπωμεν ὅτι τὰ ἐννέα δέκατα τῆς θεραπείας, οἱ ἀσθενεῖς ἔχουσιν εἰς χεῖρας των καὶ τὸ ἓν μόνον δέκατον εἰς τὰ φαρμακεῖα.

Τὴν σημαντικότητα τῆς ὑγιεινῆς εἰς τὰς καρδιοπαθείας ὑπέδειξαν καὶ οἱ παλαιότεροι τῶν ἰατρῶν, ὁ Van-Swieten συνίστᾷ εἰς τὸν καρδιοπαθῆ βίον τοσοῦτον ἤρεμον ὥστε νὰ μὴ γίνεται οὐδεμία κίνησις τῆς καρδίας ἐὰν δὲν εἶνε αὔνη ἀπαραίτητος διὰ τὴν διατήρησιν τῆς ζωῆς. Ὁ δὲ Corvisart λέγει «Πάντοτε σχεδὸν ἐκ τῶν διαιτητικῶν παρεκτροπῶν πηγάζουσιν αἱ τόσῳ συχναὶ κατὰ τὰς προκεχωρημένας περιόδους τῶν νόσων τούτων ὑποτροπαί. Ἡ πορεία αὐτῆς, ἐν πάσαις σχεδὸν ταῖς περιπτώσεσιν, ἐπισπεύδεται διὰ τῶν διαιτητικῶν καὶ τῶν τῆς ἀσκήσεως παρεκτροπῶν καὶ διὰ τῶν ἠθικῶν παθῶν... ἐνῷ διὰ τῆς νηφαλιότητος, τῆς ἐγκρατείας καὶ τῶν προσηκουσῶν προφυλάξεων, οὐ μόνον ὁ ἄρρωστος παρατείνει τὰς ἡμέρας αὐτοῦ, ἀλλὰ δύναται καὶ νὰ κατασιγάσῃ ἐπὶ ἔτη τὴν ὀργανικὴν αὐτοῦ νόσον».

Οἱ καρδιοπαθεῖς λοιπὸν ὠφείλουσι νὰ ἐννοήσωσιν ὅτι ἐκ πασῶν τῶν χρονίων νόσων αἱ τῆς καρδίας εἶνε ἐκεῖναι κατὰ τὰς ὁποίας δύναταί τις ἐπὶ μακρότερον νὰ ζήσῃ ἀκολουθῶν τὴν προσήκουσαν ὑγιεινὴν καὶ τὴν κατάλληλον θεραπείαν, ἄνευ δὲ τούτων ἀδύνατος καθίσταται ἡ παράτασις τοῦ βίου.

Τὸ κλίμα ἐπιδρᾷ λίαν σημαντικῶς εἰς τὸ νόσημα, καταλληλότερα δὲ κλίματα εἶνε τὰ μέτρια, οὔτε πολὺ θερμὰ οὔτε πολὺ ψυχρά. Τὰ ψυχρά, ὑγρὰ καὶ ὁμιχλώδη κλίματα εἶνε πολὺ ἐπιβλαβῆ διὰ τὸν καρδιακόν, ἐπειδὴ προκαλοῦσι ρευματισμοὺς καὶ παθήσεις τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων. Ἐν γένει ἀπαγορεύεται ἡ διαμονὴ εἰς μέρη ὑψηλότερα τῶν 600 ἢ 800 μέτρων καθὼς καὶ τὰ παρὰ τὴν θάλασσαν. Τὸ κλίμα πρέπει νὰ εἶνε, μετρίως ξηρὸν καὶ θερμόν, προφυλαττόμενον ἀπὸ τῶν ἀνέμων καὶ τῶν λίαν ἀποτόμων μεταβολῶν τῆς ἀτμοσφαίρας.

Ὅταν ὅμως ὁ ἀσθενὴς δὲν δύναται νὰ ἐγκαταλίπῃ τὸ κλίμα εἰς τὸ ὁποῖον ζῇ, θὰ τὸ ἀντικαταστήσωμεν διὰ τῆς καταλλήλου κατοικίας καὶ τῶν λοιπῶν ὑγιεινῶν μέτρων.

Ἡ κατοικία πρέπει νὰ εἶνε κατάλληλος, νὰ ἀποφεύγῃ τὰς δροσερὰς καὶ τὰς πλησίον τῶν ὑδάτων, τὰς χαμηλὰς κατοικίας, τὰς εὑρισκομένας εἰς διαμερίσματα, εἰς τὰ ὁποῖα ὁ ἀὴρ ἐλάχιστον κυκλοφορεῖ, διαμερίσματα εἰς τὰ ὁποῖα αἱ ἀκτῖνες τοῦ ἡλίου μόλις εἰσχωροῦσιν, ἀτελῶς ἀερίζονται καὶ βλέπουσιν εἰς μικρὰς αὐλάς, πολὺ δὲ περισσότερον τὰ ἰσόγεια. Τὸ δωμάτιον πρέπει νὰ εἶνε εὐρύχωρον πρὸς μεσημβρίαν καὶ νὰ μὴ προσβάλλεται ὑπὸ τῶν ἀνέμων.

Ἀπαγορεύεται εἰς τὸν καρδιοπαθῆ ἡ ἀπότομος μετάβασις ἀπὸ θερμῆς ἀτμοσφαίρας εἰς ψυχράν, ἡ διαμονὴ εἰς μέρος ἔνθα ὁ ἀὴρ εἶνε κεκλεισμένος ἢ διεφθαρμένος ἐκ τῆς ἀναπνοῆς πολλῶν ἀνθρώπων. Οἱ τοιοῦτοι ἄρρωστοι πολὺ ὀλίγον πρέπει νὰ διαμένωσι εἰς αἰθούσας θεαμάτων, θέατρα, χορούς, δημοσίας συναθροίσεις καὶ συναναστροφάς, ἔνθα τοῦ καπνίσματος ἡ ἐπίδρασις δύναται νὰ ἀποβῇ ὀλεθρία.

© MEGARO

Οἱ ἄρρωστοι θὰ φέρωσι φλανέλαν, ὑποδήματα μετὰ παχέων πελμάτων πρὸς προφύλαξιν τῶν ποδῶν ἀπὸ τῆς ὑγρασίας. Τὰ ἐνδύματα αὐτῶν θὰ εἶνε εὐρύχωρα, οἱ στηθόδεσμοι νὰ μὴ περισφύγγουσι τὸ σῶμα, ὥστε νὰ μὴ παρακωλύουσι τὴν ἐλευθέραν ἀναπνοήν. Τὸ δωμάτιον τοῦ ὕπνου καθὼς καὶ ἀνωτέρω εἴπομεν πρὸς μεσημβρίαν, ἄνευ πυρὸς καὶ θερμάστρας τὴν νύκτα. Ἡ κλίνη ἄνευ παραπετασμάτων δὲν πρέπει νὰ ἐγγίζῃ εἰς τὸν τοῖχον. Ἀπαγορεύονται αἱ λίαν θερμαὶ καὶ μαλθακαὶ κλίναι καὶ τὰ ἐκ πτίλων στρώματα, συνιστῶνται τὰ ἐξ ἐρίου στρώματα καὶ τὰ διὰ τριχῶν προσκεφάλαια. Ἀπαγορεύονται ἐπίσης τὰ πολλὰ κλινοσκεπάσματα καὶ τὰ παχέα ἐφαπλώματα.

Ὅσον ἀφορᾷ δὲ τὸν τρόπον τῆς κατακλήσεως. Θὰ ἐκλέξωσιν οἱ ἄρρωστοι τὸν καταλληλότερον ἐπειδὴ διάφορος εἶνε εἰς τὰ διάφορα νοσήματα τῆς καρδίας. Ὑπάρχουσιν ἀσθενεῖς ἐπαναπαυόμενοι εἰς τὴν πρὸς τὰ δεξιὰ κατάκλησιν, ἕτεροι δὲ εἰς τὴν πρὸς τὰ ἀριστερά, ἢ εἰς τὴν ὑπτίαν καὶ ἕτεροι πάλιν εἰς οὐδεμίαν ἐκ τῶν ἀνωτέρω, ἄλλα κάθηνται ἐπὶ τῆς κλίνης.

Καθὼς αἱ σωματικαὶ τοιουτοτρόπως καὶ αἱ ἠθικαὶ καταπονήσεις, ἐπιδεινοῦσι τὴν κατάστασιν τοῦ καρδιοπαθοῦς. Ἀπαγορεύονται λοιπὸν τὸ χαρτοπαίγνιον, τὰ ἐπαγγέλματα τὰ ὁποῖα ἐκθέτουσιν εἰς ἐπανειλημμένας σφοδρὰς συγκινήσεις, αἱ οἰκονομολογικαὶ ἐνασχολήσεις, τὰ ἐπαγγέλματα τὰ ἔχοντα ἀνάγκην μεγάλους σωματικοὺς κόπους, ἀναγκαστικὸς καὶ παρατεταμένας πορείας, ἀγῶνας καὶ ἀναβάσεις κλιμάκων, ὡς καὶ ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα ἐκθέτουσιν εἰς τὴν ὑγρασίαν καὶ τὸ ψῦχος, εἰς τὰς ἀποτόμους ἀλλαγὰς τῆς θερμοκρασίας καὶ εἰς τὴν ἀναπνοὴν ἀνεπαρκοῦς καὶ ἐφθαρμένου ἀέρος,

Στουδαῖον ἐπίσης ζήτημα διὰ τοὺς καρδιοπαθεῖς εἶνε ἡ δίαιτα τῆς τροφῆς. Τὸ γάλα καὶ τὰ γαλακτερὰ ὑπὸ πάσας αὐτῶν τὰς μορφὰς ἀποτελοῦσι τὴν βάσιν τῆς διατροφῆς αὐτῶν. Τὸ κρέας καὶ οἱ ζωμοὶ εἶνε δηλητήρια διὰ τὸν καρδιοπαθῆ, ἀπαγορεύονται τὰ καρικεύματα, οἱ θαλάσσιοι ἰχθύς, τὰ ἁλμυρά, καὶ ἐν γένει πάντα τὰ τεταριχευμένα, οἱ παλαιοὶ τυροί, ἐπίσης ἀπαγορεύεται ἡ κατάχρησις τοῦ καφέ, τοῦ καθαροῦ οἴνου, τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν καὶ τῶν ἰσχυρῶν ζύθων, καὶ κυρίως τοῦ τεΐου, τὸ ὁποῖον συχνάκις ἐπιφέρει βιαίους παλμοὺς καὶ φαινόμενα στηθάγχης.

Τὸ ἑσπερινὸν δεῖπνον πάντοτε πρέπει νὰ εἶνε ἐλαφρὸν πρὸς πρόληψιν τῆς ἀϋπνίας, θὰ ἀποτελῆται δὲ μόνον ἐκ γαλακτερῶν καὶ χορταρικῶν.

Τῶν ποτῶν θὰ κάμνωσι μετρίαν χρῆσιν καὶ πρὸ πάντων τῶν ἀεριούχων, ἐὰν δὲ εἶνε πολύσαρκος ὁ ἀσθενὴς θὰ ἀκολουθήσῃ τὴν θεραπείαν τῆς πολυσαρκείας.

Τὸ κάπνισμα ἀπαγορεύεται αὐστηρότατα· ἡ νικοτιανὴ διὰ τοὺς καρδιακοὺς εἶνε δηλητήριον ἐπειδὴ προκαλεῖ ἀγγειοσύσπασιν. Ἀπαγορεύεται λοιπὸν ὄχι μόνον τὸ καπνίζειν ἀλλὰ καὶ τὸ νὰ συναναστρέφεται μετὰ καπνιστῶν, καθ' ὅτι θὰ διαμένῃ εἰς αἰθούσας πλήρεις καπνοῦ.

Οἱ περίπατοι, πεζῇ, οἱ ἐφ' ἁμάξης περίπατοι, τὰ διὰ σιδηροδρόμων ταξείδια καὶ ἡ ἱππασία, θὰ ἐκτελοῦνται μόνον ἐὰν ὁ ἰατρὸς ἐπιτρέψῃ τοιαῦτα. Ἀπαγορεύονται ὁ χορός, ἡ ξιφασκία, ἡ κολυμβητική, ὁ τρόμος, ἡ γυμναστικὴ καὶ τὰ πνευστὰ μουσικὰ ὄργανα.

Ἡ ψυχρολουσία καὶ τὰ θαλάσσια λουτρὰ ἀπαγορεύονται· ἐπιτρέπονται ὅμως τὰ χλιαρὰ καὶ θερμὰ λουτρὰ (33°—36°) εἴτε ἁπλᾶ, εἴτε τὰ διὰ πιτύρων, ἀμύλου, ἀνθέων φιλύρας, δισανθρακικοῦ νατρίου, ἀρκεῖ ἡ διάρκεια αὐτῶν νὰ μὴ εἶνε μεγαλητέρα τῶν 15′—20′ λεπτῶν.

Τέλος τὸ ζήτημα τοῦ γάμου θὰ τὸ λύσῃ ὁ ἰατρὸς ἀναλόγως τῆς καταστάσεως τοῦ ἀσθενοῦς, ὅσον ἀφορᾷ ὅμως τὴν νεάνιδα ἰδοὺ τί λέγει ὁ Peter ἐπὶ τοῦ ζητήματος τούτου. «Τῇ καρδιοπαθῇ νεάνιδι ἀπαγορεύεται ὁ γάμος, τῇ γυναικὶ ἡ κύησις, τῇ μητρὶ ὁ θηλασμός.

Διὰ τὸν καρδιοπαθῆ ὅμως νέον ὁ γάμος δὲν ἀποβαίνει

ἐπιβλαβὴς ἐπειδὴ δύναται νὰ προφυλαχθῇ διὰ τοῦ γάμου ἀπὸ τὰς καταχρήσεις καὶ παρεκτροπάς.

ΚΑΡΠΟΙ

Οἱ ὥριμοι καρποί, ὡς ἐκ τῶν συστατικῶν τὰ ὁποῖα ἐμπεριέχουσι, δίδουσιν ἐπωφελῆ ποικιλίαν εἰς τὴν διατροφήν, δὲν πρέπει ὅμως ν' ἀποτελῶσι τὴν βάσιν αὐτῆς, ἐνῷ οἱ ἄωροι εἶνε δύσπεπτοι καὶ προκαλοῦσι διαφόρους διαταραχάς, διαρροίας. πυρετοὺς κτλ. Πάντες οἱ καρποὶ διαιροῦνται εἰς πέντε τάξεις, ὡς πρὸς δὲ τὸ εὔπεπτον αὐτῶν, τάσσονται κατὰ τὴν ἀκόλουθον σειράν.

1) Εἰς **σακχαρούχους**: οἷον σταφυλαί, μῆλα, ἄπια, ροδάκινα, δαμάσκηνα, κεράσια, σῦκα, φοίνικες. Οἱ καρποὶ οὗτοι ὥριμοι περιέχουσι 5—20 τοῖς 100 σάκχαρον, εἶνε δὲ ὅπως καὶ οἱ ἑπόμενοι ἀναψυκτικοὶ καὶ καταπολεμοῦσι τὴν δυσκοιλιότητα. Μεταξὺ ὅλων ὅμως τὴν πρώτην θέσιν κατέχουσιν αἱ σταφυλαί, ὡς καθαρκτικὸν εὐχάριστον καὶ ἀξιοσύστατον, τῶν ὁποίων μεγάλη χρῆσις γίνεται ἐν Ἑλβετίᾳ, Γερμανίᾳ καὶ Γαλλίᾳ πρὸς θεραπείαν τῆς δυσκοιλιότητος καὶ τῆς δυσπεψίας τῶν πολυφάγων.

2) Εἰς **ὀξεῖς**: οἷον κίτρα, λεμόνια, πορτοκάλια, βίσινα, φραγκοστάφυλα, χαμαικέρασα, κτλ. περιέχοντας ἄφθονον, κιτρικὸν καὶ τρυγικὸν ὀξύ.

3) Εἰς **ὑδατώδεις**: οἷον πέπονες, ὑδροπέπονες.

4) Εἰς **ἀμολούχους**: οἷον κάστανα, περιέχοντας ἄφθονον ἄμυλον.

5) **Ἐλαιώδεις**: οἷον ἀμύγδαλα, κάρυα, λεπτοκάρυα, ἐλαῖαι αἵτινες βαρύνουσι τὸν στόμαχον.

ΚΑΦΕΣ

Ὁ καφὲς τὸ ἡδὺ καὶ τονωτικὸν τοῦτο ποτόν, τοῦ ὁποίου ἡ χρῆσις κατέστη τοσοῦτον πάγκοινος σήμερον, ἐν μὲν τῇ Αἰθιοπίᾳ ἦτο γνωστὸς ἀπὸ ἀρχαιοτάτων χρόνων, ἐν δὲ τῇ Εὐρώπῃ ἐγνώσθη μόλις τὸν 16ον καὶ 17ον αἰῶνα. Οὕτω τὸ πρῶτον καφφεῖον ἐν Λονδίνῳ ἤνοιξε τῷ 1652, ἐν Μασσαλίᾳ τῷ 1664, ἐν Παρισίοις τῷ 1670 καὶ ἐν Λειψίᾳ τῷ 1694.

Εἰς τὸ ἐμπόριον φέρονται περίπου τεσσαράκοντα εἴδη καφέ, ἐξ ὧν τὸ ἀνώτερον εἶνε τὸ ὀνομαζόμενον Μόκκα, καλλιεργούμενον δὲ ἐν Ὑεμένῃ καὶ τοῦ ὁποίου σχετικῶς ἐλαχίστη ποσότης ἐξάγεται.

Ὁ καφὲς ὑπόκειται εἰς πολλὰς νοθεύσεις, κατώρθωσαν μάλιστα νὰ κατασκευάσωσι καὶ τεχνητὰ σπέρματα καφὲ διὰ ζύμης ἄρτου πεπιεσμένης καὶ χρωματισμένης, τὰ ὁποῖα ἀναμιγνύουσι διὰ γνησίου καφέ. Ἀνακαλύπτεται ὅμως εὐκόλως ἡ νόθευσις αὕτη, ἐὰν θέωμεν ἐπὶ τινας ὥρας τὸν καφὲ ἐντὸς ὕδατος, ὅτε τὰ τεχνητὰ σπέρματα μαλακύνονται. Τοῦ πεφρυγμένου ὅμως καὶ εἰς κόνιν πωλουμένου καφὲ αἱ νοθεύσεις δὲν δύνανται εὐκόλως νὰ ἀνακαλυφθῶσιν. Ὅσοι καθ' οἶκον ἐκτελοῦσι τὴν ἐργασίαν τῆς φρύξεως καὶ ἀλέσεως εἶνε ἀπηλλαγμένη τῶν νοθεύσεων τούτων ὅσοι ὅμως ἀγοράζουσιν αὐτὸν ἕτοιμον εἰς κόνιν πρέπει νὰ γνωρίζουσιν ὅτι οὐδὲν ἐκ τῶν τροφῶν καὶ τῶν ποτῶν ὑπόκειται εἰς τόσας νοθεύσεις, ὅσον ὁ καφές. Νοθεύεται δὲ ὁ καφὲς δι' ἀραβοσίτου σίτου, κριθῆς, πιτύρων βρίζης, ἡ ὁποία εἶνε καὶ ἡ ἀρχαιοτέρα νόθευσις τοῦ καφέ, διὰ σύκων, ξυλοκεράτων καὶ διὰ βαλάνων. Ὁ ἐκ σύκων μάλιστα καφές, ὁ ὁποῖος εἶνε πολὺ ἀγαπητὸς ἐν τῇ νοτίῳ Γερμανίᾳ καὶ Αὐστρίᾳ, κατασκευάζεται ἐκ σύκων μειρίας ποιότητος, τὰ ὁποῖα, ἀφοῦ ξηρανθῶσιν, φρύγονται καὶ ἀλέθονται. Ἀλλ' ἐν Γερμανίᾳ καὶ αὐ-

© SISMANOGLIO

τὸς γνήσιος θεωρεῖται σπάνιον πρᾶγμα, ἐπειδὴ καὶ αὐτὸς νοθευμένος πωλεῖται.

Ὁ καφὲς εἶνε θρεπτικὸς καὶ τονωτικὸς ὡς ἐκ τῆς καφεΐνης τὴν ὁποίαν ἐμπεριέχει, ψηνόμενος δὲν πρέπει νὰ εἶνε καστανοῦ χρώματος, ἀλλὰ ξανθοκόκκινος, κοκκινωπός, ὅτε καὶ βραζόμενος δίδει περισσοτέρας θρεπτικὰς οὐσίας. Καλὸν ἔγχυμα καφέ, χρησιμοποιούμενον ὡς φάρμακον τονωτικόν, παρασκευάζεται ὡς ἑξῆς: Ἐπὶ 100 γραμ. κατακαθίσματος καφέ, χρησιμεύσαντος εἰς παρασκευὴν προηγουμένου ἐγχύματος καὶ ἀπομείναντος, χύνομεν μίαν λίτραν ζέοντος ὕδατος καὶ ἀφίνομεν εἰς κατεργασίαν, χωρίζομεν ἔπειτα τὸ ὑγρόν, τὸ θερμαίνομεν εἰς 100⁰ βαθμῶν θερμοκρασίαν καὶ τὸ μεταχειριζόμεθα ὅπως παρασκευάσωμεν ἔγχυμα καφὲ μετὰ 100 ἢ 120 γραμ. καλοῦ καφέ. Τὸ ἔγχυμα τοῦτο εἶνε καταμέλαν. Ἡ χρῆσις τοῦ καφέ, κοινοτάτη οὖσα εἰς τοὺς πεπολιτισμένους λαούς, ἔχει ἐξαιρέτους ἰδιότητας δι' ὑγιεστάτους ὀργανισμούς, οὐχὶ ὅμως καὶ ἡ κατάχρησις. Διαχέει εἰς ὅλον τὸ σῶμα εὐάρεστόν τινα ἐρεθισμὸν διεγείρει τὰ νευρώδη πνεύματα, ἀναζωπυρεῖ τὰ αἰσθητικὰ ὄργανα καὶ τὰς διανοητικὰς δυνάμεις, ἐγχέει νέαν ζωτικότητα εἰς τὸν νοῦν, πραΰνει τὰς παθήσεις, σαφηνίζει τὰς ἰδέας, καθιστᾷ ζωηροτέραν τὴν φαντασίαν καὶ βοηθεῖ τὸν στόμαχον. Ὁ καφὲς δὲν ὠφελεῖ τοὺς νευροπαθεῖς, τὰ μικρὰ παιδία, τὰς νευρικὰς καὶ ὑστερικὰς γυναῖκας, τὰς βασανιζομένας ὑπὸ καρδιακῶν νευρικῶν παλμῶν, ὑπὸ ἀϋπνιῶν, καθόσον αὐξάνει τὰς ἐνοχλήσεις αὐτῶν. Ἡ κατάχρησις τοῦ καφὲ φέρει νευρικὰς ἐνοχλήσεις, τρόμους, ἀϋπνίας κ.τ.λ Ὁ ἀπὸ μακροῦ χρόνου καταχρώμενος τοῦ καφέ, ὁ καφεπότης, ὅστις καταντᾷ νὰ τρέφεται μόνον διὰ καφέ, ἔχει τὴν ὄψιν ὠχράν, ὑπόφαιον καὶ γεώδη, γεροντικὰ τὰ χαρακτηριστικὰ τοῦ προσώπου, ὀφθαλμοὺς λαμπροὺς καὶ ζωηρούς, τὸ πρόσωπον οἰδαλέον καὶ τὸ σῶμα κάτισχνον.